

# QUELLEN DER EUTONIE



Schaum, von André Ramseyer

**Marie-Claire Guinand**

Heft 7

Aus den Gesammelten Schriften  
über Eutonie Gerda Alexander

## IMPRESSUM:

**Herausgeber:** Deutsche Eutonie-Gesellschaft Gerda Alexander e. V.

**Text:** Marie-Claire Guinand  
marie-claire.guinand@bluewin.ch

**Umsetzung:** Inge Fuhrmann, Bremen

**Druck:** Bonifatius GmbH Druck, Paderborn

**Auflage:** 1.000 Stück  
Bremen 2024

## DANK

Mein herzlicher Dank gilt all jenen, die sich in Deutschland, Dänemark, Frankreich, Israel und der Schweiz für dieses Projekt eingesetzt haben, in dem sie mir ihre Informationen, Dokumente und Hinweise großzügig zur Verfügung stellten.

Ihre Unterstützung und ihr Wohlwollen waren sehr wertvoll für mich.

Marie-Claire Guinand,  
Diplom in Physiotherapie, Basel  
Diplom in Eutonie, Kopenhagen  
Zertifikat Chladek-System, Straßburg  
Zertifikat Hypnose IRHyS, Lausanne



## INHALT:

01	<u>Danksagung</u>
04	<u>Vorwort</u>
05	<u>Der beigefügte Stammbaum, siehe Anhang</u>
08	<u>Prämisse</u>
11	<u>Kopenhagen</u>
13	<u>Basel</u>
18	<u>Ein Zeugnis</u>
20	<u>Lebensphilosophie und Reformpädagogik</u>
30	<u>Gesolei</u>
34	<u>Die Schlafhorst-Andersen Schule in Rothenburg</u>
37	<u>Atmung und Eutonie</u>
39	<u>Gerda Alexander, Dänin</u>
40	<u>Die Internationale Gruppe</u>
43	<u>70er Jahre, der »Röstigraben«</u>
45	<u>Die jüdische Emigration der 30er Jahre</u>
46	<u>Die Kibbuz-Schule, Abstammung von Elsa Gindler</u>
48	<u>Ein Zeugnis</u>
50	<u>Wer war Elsa Gindler?</u>
55	<u>Schlusswort</u>
57	<u>Anhang 1 / Stammbaum</u>
58	<u>Anhang 2 / Informationen zur Schweiz</u>
60	<u>Anhang 3 / Elsa Gindler, Die Gymnastik des Berufsmenschen</u>
70	<u>Bibliographie - Quellen</u>
71	<u>Bildnachweis</u>

# QUELLEN DER EUTONIE

4

## VORWORT

Wenn man über die Wurzeln der Eutonie spricht, ist es üblich, Gerda Alexanders Ausbildung in der Dalcroze-Rhythmik zu erwähnen, sowie ihre Krankheiten: ein rheumatisches Fieber und Herzkomplicationen. Was jedoch weniger beachtet wird, ist der Einfluss ihrer deutschen Herkunft auf ihre Arbeit im Kontext der damals wirkenden kulturellen Strömungen, die diese Zeit und speziell auf dem Gebiet der Körper-, Bewegungs- und Tanzpädagogik prägten.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Einige Informationen zu ihrer deutschen Jugend befinden sich in den beiden Büchern, in denen Gerda Alexander zwei Interviews beantwortet: »Entretiens sur l'Etonie avec Gerda Aexander« und »Entretiens de Talloires sur l'eutonie«, sowie in ihrer Erzählung in »Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehn«. Siehe Bibliographie.

Auf diesen weiteren Rahmen der Eutonie Gerda Alexander möchte ich hier eingehen.

Aufgrund zahlreicher Beobachtungen und Begegnungen, sowohl im deutschen als auch im französischen Sprachbereich, stellten sich mir im Laufe meiner beruflichen Laufbahn nach und nach die folgenden beiden Fragen: Inwieweit war sie davon geprägt? Was hat sie davon wahrgenommen, übernommen, weitergegeben?

Der folgende Text spiegelt die Art und Weise wider, wie ich Elemente des Hintergrundes von Gerda Alexanders Werk entziffert habe. Er entspricht dabei eher meiner persönlich chronologischen als einer thematischen Logik.

Der Zufall wollte es, dass ich in der deutschen Schweiz, aber in einer französisch sprechenden Familie, geboren wurde. Diese doppelte kulturelle Zugehörigkeit weckte später meine Neugier, und veranlasste mich dazu, mich mit dem genannten Thema auseinander zu setzen.

Ich möchte hiermit meine Beobachtungen und Überlegungen mit meinen EutoniekollegInnen teilen, insbesondere mit denjenigen französischer Kultur, denen dieser deutsche Hintergrund vielleicht weniger bekannt ist.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Der ursprüngliche Text wurde 2021 auf französisch veröffentlicht.

Mehrere Aspekte gestalten den Text: Elemente aus Gerda Alexanders Werdegang, Elemente aus den kulturellen und pädagogischen Strömungen ihrer Zeit und aus meinem eigenen Berufsweg.

## ZUM BEIGEFÜGTEN STAMMBAUM, SIEHE ANHANG 1

Der Stammbaum stellt einen Versuch dar, die Abstammung von »Lehrern zu Schülern« grafisch darzustellen. Er besteht aus drei Sparten. Jede geht auf eine Gründerpersönlichkeit zurück.

Links FRANÇOIS DELSARTE, in der Mitte LEO KOFLER, rechts EMILE JAQUES-DALCROZE. Dieses Schema erläutere ich am Anfang meiner Erzählung, damit Sie, die Leserinnen und Leser, nach und nach die im Text erwähnten Personen einordnen können. Der Vermerk (ST), für Stammbaum, verweist regelmäßig darauf. (ST l./M./r.) – für links, Mitte, rechts. Um ihn sinnvoll zu nutzen, kann es hilfreich sein, ihn auf einem separaten Blatt auszudrucken.

**FRANÇOIS DELSARTE (1811-1871)** war ein französischer Sänger und Komponist. Bald leidet seine Tenorstimme unter seiner schlechten Gesangstechnik. Eigene Beobachtungen ermöglichen ihm, seine Stimme zu rehabilitieren. Auf der Grundlage seiner Erfahrung vermittelt er dann eine Pädagogik der Gesangs- und Sprechstimme, die die



### 1 | FRANÇOIS DELSARTE

Einheit von Körper und Gestik berücksichtigt. Auf ihn geht der Begriff »Körperbewusstsein« zurück. Seine Forschungsarbeiten führen ihn dazu, eine metaphysische und spirituelle Dimension des menschlichen Körpers und der künstlerischen Tätigkeit zu postulieren.

Sein Schüler James Steele MacKaye (1842-1894) (ST/l.) ein amerikanischer Schauspieler, bringt die Ideen des Meisters in die Vereinigten Staaten, wo sie u.a. in der Welt des Tanzes große Begeisterung hervorrufen. In ihrer Deutschlandtournee 1903 bezaubern die beiden amerikanischen Schwestern Isadora und Elisabeth Duncan (ST/l.) das Publikum mit ihrem freien Tanz. Die junge deutsche Hedwig Kallmeyer (ST/l.) lässt sich in New York bei Geneviève Stebbins in »harmonischer Gymnastik« ausbilden (ST/l.) Letztere ist eine Schülerin von MacKaye und damit indirekt von Delsarte. Nach Deutschland zurückgekehrt, gehört H. Kallmeyer zu den Pionierinnen, die Generationen von Frauen zu »Atem- und Leibpädagoginnen«

ausgebildet hat. Zweifellos schwingt heute noch etwas von Delsartes Entdeckungen in ihrer Arbeit mit.



2 | LEO KOFLER

**LEO KOFLER (1837-1908)** wird in Österreich in einem Musikermilieu geboren. Atemwegserkrankungen und Tuberkulose sind weit verbreitet und treffen auch ihn. Seine Karriere als Sänger ist gefährdet. In Berlin, und ab 1866 in den USA, wo er seinen Lebensunterhalt als Organist verdient, studiert er das Phänomen der Tonbildung der gesungenen und gesprochenen Stimme. Er wird sich der Bedeutung der Atmung und einer optimalen Lungenfunktion bewusst, die ihrerseits durch eine angemessene Brustkorbbeweglichkeit unterstützt wird. Im weiteren Sinne stellt er fest, dass eine gute Atmung für das Lebensgleichgewicht und die Gesundheit eines jeden Menschen von Vorteil ist. Sein Buch »Die Kunst des Atmens«, 1883 veröffentlicht, wird später einen entscheidenden Einfluss auf die »Bewegungs- und Atempädagogik« in Deutschland haben.



3 | EMILE JAQUES-DALCROZE

**EMILE JAQUES-DALCROZE (1865-1950)** wird in Wien in einer Familie schweizerischer Herkunft geboren. Sein Vater ist Uhrenvertreter und seine Mutter Lehrerin. Im Jahr 1875 zieht die Familie nach Genf. Er studiert Musik in Genf und setzt seine Ausbildung in Schauspiel und Musik in Paris und Wien fort. Zwischen 1892 und 1910 unterrichtet er am Konservatorium in Genf und entwickelt eine Pädagogik, die die Einheit »Körper in Bewegung« im Klavierunterricht integriert, was die Entwicklung des Rhythmusgefühls eindeutig unterstützt. Im Jahr 1910 stellen ihm deutsche Mäzene, die Brüder Dohrn, in der Gartenstadt Hellerau, in der Nähe von Dresden, einen traumhaften Ort zur

Verfügung. Ein Bildungsinstitut und ein Festspielhaus werden nach den modernsten Kriterien der damaligen Zeit erbaut. Hier kann Dalcroze seiner Phantasie und Kreativität in den Bereichen der Musik, Pädagogik und der Inszenierung von Aufführungen, freien Lauf lassen. Seine Festspiele mit avantgardistischen Bühnenbildern ziehen progressive Künstler aus dem gesamten europäischen Bildungsbürgertum an: Serge Diaghilev von den »ballets russes« mit Vaclav Nijinsky, dem russischen Schauspieler Constantin Stanislavski, die Musiker Arthur Honegger und Ernest Ansermet, die Schriftsteller Paul Claudel und George Bernard Shaw, den Architekten Le Corbusier und manche andere. Im Juni 1914 hält sich Dalcroze in der Schweiz auf, wo er ein Protestmanifest, gegen den Beschuss der Kathedrale von Reims durch Deutschland, unterzeichnet. Somit wird er in Deutschland zur »Persona non grata«. Die Rückkehr nach Hellerau ist nun unmöglich, was das abrupte Ende einer blühenden künstlerischen und pädagogischen Tätigkeit bedeutet. 1915 wird in Genf ein »Jacques-Dalcroze Institut« gegründet, an dessen Entwicklung er maßgeblich teilnimmt.

Der in HELLERAU geborene Impuls wird jedoch in Deutschland durch Schüler weitergeführt. Sie ihrerseits entwickeln ihre Arbeit weiter, die einen, in der Musik- und Rhythmuspädagogik, die anderen eher im Bereich des Körpers und des Tanzes.

Die drei, im erstellten Stammbaum genannten Sparten, ergeben zwangsläufig ein reduzierendes Bild, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Die Realität ist viel komplexer. Es sind vor allem diejenigen Personen darin aufgeführt, die eine Verbindung zu meiner Erzählung haben. Ich habe jedoch die Namen einiger bekannter Persönlichkeiten hinzugefügt, die ihre Zeit besonders geprägt haben. Zweifellos fehlen manche.

Andererseits müssen wir uns eine lebendige Dynamik vorstellen zwischen Künstlern, Pädagogen, Ausbildungen, die z.T. in regem Austausch stehen. Es wird experimentiert und geforscht. Neue Ideen und Konzepte werden erprobt. Man ist sich einig, oder auch nicht. Man arbeitet zusammen oder rivalisiert.

Eine »lebendige Tabelle« würde es ermöglichen, eine Persönlichkeit von einer Sparte in eine andere zu schieben, je nach ihrer Entwicklung, oder sie zeitweise in Farben erscheinen zu lassen, je nach ihrer Bedeutung. Ein Schema ist »erklärtermaßen« statisch, aber ich hoffe dennoch, einige Verbindungen aufgezeigt zu haben, Abstammungen und Beziehungen betreffend.

Erst spät ist dieses »Fresko« in meiner Vorstellung entstanden. Oder genauer gesagt: es hat sich langsam im Laufe der Zeit, wie eine Mosaik, Stein für Stein, allmählich zusammengesetzt und schließlich in der jetzigen Form abgerundet.

Die Idee zu dieser grafischen Darstellung kam mir, dank einem Beispiel<sup>3</sup> das ich als Vorlage nutzte und entsprechend meinem Thema änderte.

## PRÄMISSE

Ich wurde in Basel geboren, einer deutschsprachigen Schweizer Stadt am Rhein, an der Grenze zwischen der Schweiz, Frankreich und Deutschland. Da meine Eltern aus Neuchâtel stammten, sprachen wir in der Familie französisch. Nach Abschluss seines Chemie-

studiums hatte mein Vater eine Anstellung in einem Basler Pharmaunternehmen gefunden, und so zogen meine Eltern, als frisch verheiratetes Paar, aus der französischen Schweiz in die deutsche Schweiz. Ihre drei Kinder genossen ihren Schulunterricht auf deutsch, und wuchsen somit von klein auf zweisprachig auf.

Für interessierte Leser findet sich im Anhang ein kurzer Kommentar zu einigen historischen, sprachlichen und politischen Daten der Schweiz. (Anhang 2)

So kam es also, dass ich, vier- oder fünfjährig, die ersten Musiknoten und Rhythmen auf Deutsch kennen lernte. Den Rhythmikunterricht, den ich damals bekam, verdanke ich dem pädagogischen Sinn meiner Mutter. Sie fand es ungerecht, dass die Erwachsenen in unserer Umgebung, meinen älteren Bruder für sein Zeichentalent, und meine jüngere Schwester für ihren Charme und ihre Lebhaftigkeit bewunderten, während sie mir, dem Kind in der Mitte, anscheinend wenig Aufmerksamkeit schenkten. Ich hatte keine besonderen Talente, schielte, musste eine Brille tragen, und hatte durch einen unglücklichen Sturz einen Schneidezahn verloren! Marie-Claire brauchte eine Kompensation. Und das war die Dalcroze-Rhythmik (ST/r.) am Musikkonservatorium in Basel. Meine Mutter war Pianistin und als Westschweizerin war ihr der Unterricht von Jaques-Dalcroze vertraut. Ich liebte es, durch rollende Reifen zu laufen, oder in die Reifen



4 | DIE FARBEN ENTSPRECHEN DEN VERSCHIEDENEN SPRACHGEBIETEN IN DER SCHWEIZ

3 [www.gym-holistique.fr](http://www.gym-holistique.fr). Website des AFGH, französischer Verband für ganzheitliche Gymnastik

hinein zu springen, wenn sie auf dem Boden lagen. Je nach den musikalischen Anweisungen, die Herr Güldenstein (ST/r.) uns am Klavier gab, liefen wir eilig durch den Raum oder mussten plötzlich stehen bleiben. Ich mochte den Unterricht, und ich mochte den Lehrer mit den sanften blauen Augen. Mit seinem weißen Haar schien er mir schon sehr alt.

Ich besuchte die übliche Schule. Nach der Matura stellte sich die Frage der Berufswahl. Ich hatte mehrere Optionen, sowohl akademische als auch nicht-akademische, aber keine davon war mir eindeutig. Jedoch: Im letzten Schuljahr hatten uns mehrere Vertreter verschiedener Berufe ihre Tätigkeit vorgestellt. Unter ihnen eine Physiotherapeutin mit einer offensichtlichen Ausstrahlung, die später eine Rolle in meinem Berufsleben spielte: Frau Suzanne Klein-Vogelbach (ST/r.). Schließlich entschied ich mich für die Ausbildung, die mir am meisten zusagte, die meiner Vorliebe für Musik, Bewegung und Pädagogik entsprach: die Jaques-Dalcroze Rhythmik. Ich verließ den Familienkreis und zog in ein Dienstmädchenzimmer in Genf ein, der Stadt von »Maitre Jaques« und begann mit meiner Berufsausbildung. Emanzipation und Freiheit! Das war im Jahr 1961. Ich war 19 Jahre alt.

Im Gegensatz zu mir, hatten meine Genfer Mitschülerinnen alle seit ihrer Kindheit an Dalcroze-Rhythmikkursen teilge-



#### 5 | GUSTAV GÜLDENSTEIN

nommen. Sie bewegten sich mühelos im Raum, in improvisierten Choreographien, zu den Klängen des Klaviers. Beethoven, Liszt... gespielt von ehemaligen Schülerinnen des Meisters, die mittlerweile Lehrerinnen geworden waren. Ich fühlte mich völlig überfordert und ein-



#### 6 | GUNNA BRIEGHEL-MÜLLER (geb. 1925) IN KOPENHAGEN

Ausbildung zur  
Lehrerin für Jaques-  
Dalcroze-Rhythmik

und Eutonie bei Gerda Alexander in Kopenhagen. Sie macht die Eutonie in der französischen Schweiz bekannt. Eutonie-Pädagogin in Genf, am Institut Jaques-Dalcroze und privat. 1974 Gründung der Schweizer Schule für Eutonie Gerda Alexander in Genf.

geschüchtert in meinem schwarzen Trikot. In anderen Kursen mussten wir uns wie drei- oder vierjährige Kinder bewegen und auf den Ruf »Hop« des Lehrers hüpfen, oder auf den Ruf »Hip« rennen. Damals lächerlich in meinen Augen. Obwohl mir einige Kurse gefielen, musste ich mir eingestehen, dass ich fehl am Platz war.

Ein Fach hatte mich jedoch berührt und beeindruckt: Eutonie, gelehrt von Gunna Brieghel-Müller (ST/r.). Eine einfache Übung hatte mir eine Welt eröffnet. Eine unbekannte, faszinierende Welt. Auf dem Rücken liegend langsam und aufmerksam den Unterarm anheben, dann loslassen, und die Auswirkungen beobachten, die diese scheinbar banale Bewegung hervorruft. Wie konnte eine so einfache Bewegung einen solchen Befreiungseffekt auslösen?

Was war diese Eutonie? Wo könnte ich diese Praxis vertiefen? Wäre das eine berufliche Alternative für mich? Ich bedrängte Gunna Brieghel-Müller mit Fragen. Damals aber musste man an die Quelle gehen: an die Gerda Alexanderschule in Kopenhagen. Dies war zwar sehr verlockend, erschien mir jedoch unrealistisch. Die Vorstellung mit 23 Jahren in die Schweiz zurückzukehren, mit einem völlig unbekanntem dänischen Diplom, schien mir zu riskant. Vielleicht später.



Die Beschreibung ihres Berufes durch Frau Klein-Vogelbach (ST/r.) fiel mir wieder ein. So wurde ich in die ausgezeichnete Physiotherapie-Ausbildung, deren Leiterin sie war, am Universitätskrankenhaus in Basel aufgenommen.

In ihrer Jugend hatte Frau Klein-Vogelbach eine Schauspielausbildung in München absolviert und anschließend ein Diplom in »Rhythmischer Gymnastik« am Konservatorium in Basel erworben. Sie war Musikerin, eine gute Pianistin, und hatte eine künstlerische Sensibilität, die sich immer in ihrer erfinderischen Art zu unterrichten widerspiegelte. Sie betrachtete den Körper in seiner Gesamtheit. Der Kurs »Rhythmische Gymnastik«, den sie uns jeden Tag am späten Nachmittag gab, war ein Moment der Entspannung und des Vergnügens. »Um eine gute Physiotherapie zu betreiben«, sagte sie, »muss man sich gut bewegen können«. Auf theoretischer Ebene spielte bei ihr die Beobachtung und Analyse von Haltung und

## 7 | SUZANNE KLEIN-VOGELBACH (1909 - 1996, BASEL)

Ausbildung zur Schauspielerin in München. Ausbildung in »Rhythmischer Gymnastik« am Musikkonservatorium in Basel. In den 1950er Jahren, Gründung und Leitung einer Schule für Physiotherapie, die dem Universitätsspital Basel angegliedert ist. Sie entwickelt eine

Theorie und Praxis der funktionellen Kinesiologie. Sie ist in Veröffentlichungen und auf Kongressen bekannt, u.a. zum Thema Physiotherapie für Musiker. Im Jahr 1979 verleiht ihr die medizinische Fakultät der Universität Basel für ihr Werk die Ehrendoktorwürde.

Bewegung eine wichtige Rolle. Sie hat sich insbesondere mit der Frage der körperlichen Beziehung von Musikern zu ihren Instrumenten befasst<sup>4</sup>. Man könnte ihr Vorgehen durchaus als »ganzheitliche«, oder »holistische Physiotherapie« bezeichnen.

Durch diese paramedizinische Ausbildung, mit ihren theoretischen und praktischen Fächern, und den Krankenhauspraktika, fing für mich das »wirkliche Leben« an. Nach dem Diplom arbeitete ich zwei Jahre praktisch, zuerst in einem Rehabilitationszentrum für Querschnittsgelähmte, dann in einer privaten Physiotherapiepraxis. Da ich die Eutonie in keiner Weise vergessen hatte, sparte ich Geld und konnte mit meinen Ersparnissen und der Hilfe meiner Eltern, meinen Traum in Kopenhagen verwirklichen. Wir sind im Jahr 1966.

Ich fuhr mit dem Nachtzug nach Rostock, Umladung des Zuges in den Laderaum der Fähre nach Dänemark. Ich erinnere mich, wie euphorisch ich war, als ich auf dem Deck der Fähre die Seeluft einatmete und das Buffet mit Lachs, Salaten und kleinen nordischen Sandwiches entdeckte. Ich segelte wirklich neuen Horizonten entgegen!

## KOPENHAGEN

Von den drei Jahren, die ich an der Gerda Alexander Schule (1966-1969) verbracht habe, werde ich hier nicht viel berichten, da Sie, Leserinnen und Leser, an die sich diese Erzählung richtet, mit der Eutonie vertraut sind, und ich diese lieber in einen weiteren Rahmen einordnen möchte. Jedoch, lassen Sie mich in Kürze erwähnen, dass die Eutonie in ihrem Prinzip, weder ein System noch eine Methode ist. Es handelt sich um eine Praxis, ein praktisches Vorgehen, das das Körper-

<sup>4</sup> Siehe Bibliographie

bewusstsein, auf flexible, sich den Gegebenheiten jeweils anpassende Weise, in die verschiedenen, individuellen und beziehungs-mässigen Dimensionen menschlichen Daseins integriert.<sup>5</sup> Lassen Sie mich hier Gerda Alexander zitieren: »Ich begriff also, dass das Erste, was man lernen muss, ist, aufmerksam auf sich selbst zu werden. Lernen, die Realität des eigenen Seins in der Umgebung, im Kontakt mit anderen zu erfahren. Lernen, kein Schema zu haben, denn ein Schema isoliert von der Umwelt.«<sup>6</sup>

Und weiter: »Wenn sich über die langen Jahre meiner beruflichen Tätigkeit etwas entwickelte, lag es nie daran, dass ich mir etwas vorgenommen hätte. Ich habe immer nur versucht, gut zu beobachten. Ich habe nicht nachgedacht und dann etwas angewendet, sondern ich habe einfach immer experimentiert. Ich habe gar nicht gezerrt oder gewollt. Es entwickelte sich und irgendwann war es plötzlich da.«<sup>7</sup>

Die Eutonie-Schule war in Kopenhagen wenig bekannt. Die Leute, die ich traf, fragten sich, was eine junge Schweizerin, an dieser, in ihren Augen etwas sonderbaren Schule, wohl lernen würde. Es gab zwar einige Schulen für »Entspannungspädagogik«, die etwas bekannter

<sup>5</sup> Ich habe den Begriff des »Vorgehens«, im Sinne eines Denkansatzes, den ich für wertvoll halte, um über Eutonie zu reflektieren, von René Bertrand übernommen.

<sup>6</sup> H. K. Moscovici. S. 60. Siehe Bibliographie  
<sup>7</sup> H. K. Moscovici. S. 58



## 8 | EUTONIE-SCHULE IN KOPENHAGEN

waren. Gerda Alexander schien jedoch wenig von ihnen zu halten, so dass wir sie nicht kennen lernten.

In unserem Jahrgang waren wir fünf permanente Schüler<sup>8</sup>, darunter nur eine Dänin, sodass wir eine mehrheitlich ausländische Gruppe bildeten, die, schon aus sprachlichen Gründen, wenig im lokalen Leben integriert war. Gerda Alexander, die viel ins Ausland reiste, um Kurse und Vorträge zu halten, war unserer Integration dementsprechend nicht besonders förderlich.<sup>9</sup>

Ich für meinen Teil kann sagen, dass ich diese drei Jahre sehr genossen habe, die mir – über die Eutonie hinaus – die

<sup>8</sup> Manchmal kamen Besucher oder Gast-schüler für einige Wochen oder Monate in die Schule.

<sup>9</sup> In Kopenhagen sprachen wir, Ende der 60er Jahre, Gerda Alexander mit »Frau Alexander« an. Später, in der Internationalen Gruppe, wurde sie einfach Gerda genannt. Ich habe mich entschieden, von hier an, von Gerda A. zu sprechen.

Möglichkeit gaben, ein Land, eine Kultur, eine Sprache und Freunde kennen zu lernen, mit denen ich noch heute in Kontakt bin. Wenn ich nach Dänemark zurückkehre, stelle ich immer wieder fest, dass ich eigentlich eine, im Alltag vergessene, Sehnsucht danach habe.

## BASEL

Im Sommer 1970 kehre ich als frisch-diplomierte Eutoniepädagogin nach Basel zurück. Und jetzt? Wo soll ich mich niederlassen? An welcher Türe soll ich anklopfen? Auf welchem Gebiet soll ich mich engagieren?

Doch habe ich kaum Zeit, mich mit diesen Fragen auseinander zu setzen, und schon kommen mir mehrere Möglichkeiten entgegen.

Basel ist keine große Stadt. Die Tanz- und Bewegungsszene und die Musikszene kennen einander. Die Gerda Alexander Eutonie weckt Neugier. Vergessen wir nicht, dass wir uns in der deutschen Schweiz befinden, die geographisch und kulturell der Tradition nahe steht, aus der die Eutonie hervorgegangen ist. Und so kommt es, dass mich das Musikkonservatorium mit einem wöchentlichen Eutoniekurs für seine Berufsmusikschüler beauftragt. Die Stunden finden im Rhythmikraum statt, in dem ich, fünfjährig, durch die »dalcroz'schen« Reifen sprang!

Auch meine ehemalige Physiotherapie-schule nimmt einen Eutonie-Kurs in ihr Programm auf.



## 9 | NORA GÜLDENSTEIN

Und während ich mich allmählich privat niederlasse, um mit Gruppen- und Einzelunterricht in Eutonie anzufangen, erhalte ich den Besuch von Frau Doris Guggenbühl (ST/r.), einer jungen dynamischen Frau. Sie ist Gymnastiklehrerin, bei Nora Guldenstein (ST/r.) am Musik-konservatorium in »Rhythmischer Gymnastik« ausgebildet, dieselbe Ausbildung, die Frau Klein-Vogelbach vor Jahren absolviert hatte (ST/r.). Die Welt ist klein! Frau Guggenbühl plant die Gründung einer Berufsschule für »Gymnastik« nach deutschem Modell<sup>10</sup> und

**10 Um eine Verwechslung des hier verwendeten Begriffs »Gymnastik« mit einem auf Leistung oder Wettkampf ausgerichteten Turnens zu vermeiden, verwende ich den Begriff »Reformgymnastik«. Dieser Begriff**

möchte Eutonieuunterricht in den Ausbildungsplan einbeziehen. Mehrere Lehrerinnen aus der deutschen Gymnastikschule Schwarzerden (ST/l.) sind angestellt, um zu der Gründung und Entwicklung dieser neuen Gymnastikdiplomschule beizutragen.

Die Ausbildung, die ich nach und nach kenne lerne, erweist sich als sehr umfassend. Von Anfang an bin ich beeindruckt von der Kompatibilität mit der Eutonie. Es handelt sich um eine drei-jährige Vollzeitausbildung. Jeder Jahrgang besteht aus etwa 20 jungen Frauen. Das Programm ist reich an verschiedenen Körperpraktiken und theoretischem Unterricht. Es werden Fächer unterrichtet wie:

- Gymnastik («Reformgymnastik»). Dies ist ein von Nora Güldenstern entwickelter Ansatz (ST/r.), selbst Schülerin von Rosalia Chladek (ST/r.) in Hella. Sie arbeitet an einer fließenden, »natürlichen« Bewegung, die auf der

wurde zur Zeit der Reformbewegung geprägt.

Die »Reformgymnastik« entstand in Deutschland um die Wende des 19. zum 20. Jahrhunderts.

Sie wurde hauptsächlich von Frauen getragen. Je nach ihren Lebensbedingungen und Begabungen, entwickelten sie ihre Gymnastik mehr in Richtung einer Körperschulung, oder einer Heil- und Atemgymnastik, oder in Richtung musischer oder tänzerischer Ausdrucksgymnastik. Mehr darüber im Kapitel »Lebensphilosophie«.

Wahrnehmung des Körpers-in-Bewegung, seiner Beziehung zu den Mitschülern und zum Raum, beruht. Das Experimentieren und Ausprobieren sind grundlegende pädagogische Prinzipien:

- Bewegung mit Geräten, wie z.B. Gymnastikbällen, Reifen, Seilen, Kegeln, Stäben, Luftballons, Tüchern
- Bewegung im Raum: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen
- das »Chladek-System«, das von einer Schülerin von Rosalia Chladek unterrichtet wird (ST/r.)
- Volkstänze
- Musikpädagogik nach Carl Orff, Grundlage für Kinder
- Massage und Heilgymnastik
- Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Psychologie
- Methodik und Didaktik
- Praktika
- In diesem Zusammenhang findet die Eutonie, aufgrund ihrer Vertiefung der Körperwahrnehmung, ihre volle Berechtigung. Sie findet während der drei Jahre zweimal zwei Stunden pro Woche statt. Die Schülerinnen schätzen sie und es macht mir Spaß, meinen Beitrag zu dieser Berufsausbildung zu leisten, mit der ich mich im Einklang fühle. Der Sinn für das Suchen und Experimentieren, der in dieser Ausbildung vorhanden ist, ist mit meiner Vorstellung von Eutonie durchaus im Einklang. Heute noch bleibe ich in Kontakt zu ehemaligen Schülerinnen, deren Werdegang ich verfolgen konnte.



## 10 | ROSALIA CHLADEK (1905 - 1995)

Sie gilt als wichtige Wegbereiterin des »Ausdruckstanzes« in Europa. Nach einer Ausbildung in Rhythmik und Musik in Brünn, Mähren, bildet sie sich drei Jahre lang in Hellerau bei Jaques-Dalcroze weiter. Sie schliesst mit einem Lehrdiplom in »Körperpädagogik« ab. Sie ist Mitglied von Tanzgruppen,

kreiert viel beachtete Aufführungen, unterrichtet in Hellerau, und entwickelt das »Chladek System«, das sie später in Wien, in ihrer Schule für zukünftige Tänzer, Choreographen und Bewegungspädagogen, weitergibt. Die Rosalia Chladek International Association organisiert regelmäßig berufsbegleitende, professionelle und nicht-professionelle Kurse. Ich erinnere mich an eine Stunde, die Rosalia Chladek einmal in der Eutonie-Schule in Kopenhagen gab. Ich glaube, dass wir ihren Ansprüchen nicht ganz gewachsen waren... Später absolvierte ich bei ihr eine Ergänzungsausbildung.

15

Ich habe das Programm dieser Gymnastikausbildung etwas ausführlicher beschrieben, weil damals Fragen in Bezug auf die Lehre von Gerda A. in mir auftauchten. War die Haltung gegenüber dem Körper, die die Eutonie so spezifisch entwickelt, in der deutschen Tradition vielleicht weiter verbreitet, als ich es wusste? Hatte Gerda A. ihre Arbeit auf Grundlagen entwickelt, von denen sie wenig sprach? Und warum sollte sie davon (nicht) gesprochen haben?

Auch fand ich in Basel, in einem gewissen Maß, die »Trilogie« von Gerda A. wieder: Pädagogik, musisch-künstlerischer Ausdruck, Therapie.

Ich fragte mich: Könnte diese »Trilogie« Teil eines Konzeptes der Reformgymnastik sein, das von Gerda A. ganz selbstverständlich in ihrer Jugend übernommen wurde? Hatte sie, die Dänin geworden war, zumindest historisch gesehen, Verbindungen zu deutschen Vorläufern oder Zeitgenossen? Sie sprach mit uns nicht oder nur sehr wenig darüber. Ich wusste nur, dass sie eine Ausbildung in Dalcroze-Rhythmik hatte, die sie in Deutschland bei Otto Blesendorf absolviert hatte, und dass sie in anthroposophischen Kreisen verkehrte.<sup>11</sup> Ich erinnere mich, dass sie dann und wann von einem Vortrag berichtete, den sie eben

<sup>11</sup> Dies wird in den »Entretiens de Talloires sur l'Eutonie« erwähnt, siehe Bibliographie.



**11 | GESPRÄCH ZWISCHEN  
CARL ORFF UND GERDA A.,  
BEI EINEM ORFFKONZERT, 1981**

in der anthroposophischen Gesellschaft von Kopenhagen besucht hatte. Sie war aber sehr diskret, denn sie wollte ihre Schüler nicht beeinflussen, was eine philosophische, ideologische oder spirituelle Zugehörigkeit betraf.

Wie ich bereits erwähnt habe, waren einige meiner Kolleginnen Deutsche, die für den Unterricht an der neuen Gymnastikschule nach Basel berufen wurden. Durch sie lernte ich nach und nach ein ganzes Netzwerk von »Reform-Gymnastikschulen« kennen. Meine Kolleginnen waren selbst Absolventinnen einer dieser Schulen in Schwarzerden und hatten dort unterrichtet. (ST/I.). Sie kannten sich daher in ihrem Gebiet gut aus. Die Basler Schule der 70er und 80er Jahre war von der »Reformpädagogik« geprägt.



**12 | OTTO BLENSDORF (1871 - 1947)**  
Grundausbildung zum Lehrer und Gymnastiklehrer. Er nimmt 1906 am ersten Sommerkurs von Jaques-Dalcroze in Genf teil. Pionier des Rhythmikunterrichts in Deutschland. In den 1920er Jahren ändert er den Begriff »rhythmische Gymnastik« zugunsten von »Rhythmik«, was die Bedeutung ausdrückt, die er der Musik in seiner Pädagogik beimisst. Im Jahre 1916 gründet er die erste Rhythmikschule in Deutschland, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Er unterrichtet an einer Theaterschule und an einem Konservatorium. Er setzt sich sehr ein für die Ausbildung von Kleinkindererziehern. Als ihr Rhythmiklehrer spielt er eine entscheidende Rolle in Gerda Alexanders Leben, und indirekt auch für die Entwicklung der Eutonik.

## Die ANTHROPOSOPHIE

ist eine komplexe »Weltanschauung«, die von dem Österreicher Rudolf Steiner (1861-1925) entwickelt wurde. Ausbildung in Naturwissenschaften an der Technischen Hochschule in Wien. Entdeckung des wissenschaftlichen Werks von Goethe. Als unermüdlicher Leser, Denker, Redner und Lehrer entwickelt er eine Anschauung des Menschen, der in die Natur und dem Weltall eingebettet ist, die in scharfem Gegensatz zum Geist seiner Zeit steht, der sich aber heute ökologische Strömungen anschließen. Seine Ideen

haben viele Bereiche beeinflusst, wie z.B. Erziehung, Medizin, Landwirtschaft, Diätetik, das Geistesleben, die Künste und die übersinnlichen Welten. Es gibt - vor allem im deutschsprachigen Raum - Schulen, Krankenhäuser, landwirtschaftliche Zentren und Kunstszene, die sich von der Anthroposophie inspirieren lassen. Die Eurythmie, eine Kunst der Geste, findet ihren Ausdruck sowohl in der Bühnenkunst als auch in der Therapie. Diese wenigen Zeilen können nur einen knappen Eindruck eines riesigen Werkes vermitteln, und ich ziehe es vor, auf spezialisierte Quellen zu verweisen.



### 13 | CHARLOTTE MACJANNET- BLENSDORF (1901 - 1991)

tritt in die Fußstapfen ihres Vaters, Otto Blensdorf, einem deutschen Rhythmiklehrer. Im Jahr 1919 erhält sie das Rhythmikdiplom von Jaques-Dalcroze in Genf. Sie unterrichtet einige Zeit am Musikonservatorium in Malmö und am Gymnastikinstitut in Lund, in Südschweden. Nach ihrer Rückkehr nach Deutschland arbeitet Charlotte MacJannet mit ihrem Vater

zusammen. Sie ist auf den Unterricht von Rhythmik in Kindergärten spezialisiert. Sie hält Vorträge auf zahlreichen Kongressen im In- und Ausland und ist langjährige Präsidentin der »Internationalen Union der Lehrer der Jaques-Dalcroze-Methode«. Im Jahr 1932 heiratet sie den amerikanischen Linguisten Donald MacJannet. In einem wunderschönen Saal seines Gutes, dem »Prieuré de Talloires«, am See von Annecy, veranstaltet Gerda A. in den 60er und 70er Jahren Sommerkurse. Die Teilnehmer, ein oft zahlreiches und vielfältiges Publikum, bestehen aus »treuen« Anhängern, Ausbildungsschülern, Menschen mit Schmerzen und körperlichen Beschwerden, Menschen, die neugierig sind auf diesen neuen körperlichen Ansatz, Bewegungsprofis, Suchende ... Charlotte MacJannet und Gerda A. werden ihr Leben lang eng befreundet sein.

## ELISABETH VOGLER (1892 - 1975)

### SCHWARZERDENER SCHULE

Grundausbildung zur Sportlehrerin. Gastschülerin in Hellerau bei Jaques-Dalcroze. Sie verlässt den öffentlichen Dienst und verbringt ein halbes Jahr in der Gymnastikschule Loheland (ST/I). Sie gründet mit Gleichgesinnten eine »Frauenstadt« und eine »Bewegungsschule« in der hessischen Natur, bei Fulda. Ihre Freundin und treue Mitarbeiterin, Marie Buchhold (1890-1983), unterrichtet an der Schule Pädagogik, Psychologie, Philosophie und Musik.

Sie streben nach Authentizität und Spontaneität, und lehnen traditionelle Erziehungsmethoden ab. Ihr Interesse gilt insbesondere dem sozialen, prophylaktischen und heilenden Aspekt der Körperarbeit. Wie Frau Vogler es formulierte, akzeptierten sie »Kollegen und Schüler unabhängig von ihrer sozialen, nationalen, rassischen und religiösen Zugehörigkeit«.

18

## EIN ZEUGNIS

Zur Veranschaulichung meiner Ausführungen zitiere ich hier die Beschreibung einer Unterrichtsstunde von Elisabeth Vogler, einer der Gründerinnen der Gymnastikschule Schwarzerden. Sie richtet sich an junge Frauen in der Berufsausbildung.<sup>12</sup>

»Es war am 3. Juni 1942«. Die Verfasserin dieses Berichtes lernt die Schule in Schwarzerden kennen, wo sie unterrichten möchte.

Sie wurde an der Güntherschule ausgebildet (ST/I.) und hat einen guten beruflichen Hintergrund. In den 1930er Jahren nahm sie an Tanztourneen durch

die wichtigsten europäischen Hauptstädte teil, und lernte die Koryphäen der damaligen Zeit wie Mary Wigman, Harald Kreutzberg, Rudolf Laban u.a. kennen.

»An diesem Tag (...) lernte ich durch Frau Vogler noch eine andere Art des Unterrichtens kennen. Hier fand ich ein pädagogisches Können, das im wahren Sinne der KUNST nahesteht: der Kunst der Sprache. Sie war ein Meister der Sprache: – nämlich durch Worte im Üben die Bewegung anzuregen. Ihre Sprache war schlicht, maßhaltend, Ansporn spendend, (...) ohne das beginnende Tun der Üben zu stören. Es wurde also nichts und von niemandem eine Übung »vorgemacht«. (...)

<sup>12</sup> Text aus »Chronik der Schule Schwarzerden, 1927-1987, S. 85«. Siehe Bibliographie

Wie sah nun der tatsächliche Verlauf dieser Stunde aus? Fast dreiviertel der

Unterrichtszeit waren die Mädchen still mit sich gymnastisch beschäftigt, – sitzend, kniend, auch einmal kurze Zeit liegend, jedenfalls in wechselnden Ausgangsstellungen, die von der Leiterin angegeben wurden. Und für mich (...) geschah von außen betrachtet, so gut wie gar nichts. Und eben dieses »Fast nichts« erschien mir so anziehend, undramatisch – und zugleich überwältigend. Doch die Übenden waren in höchster Tätigkeit als Forschende, Tastende, mit Schwerkraft und Gewicht Spielende, scheinbar mit kleinsten Ergebnissen. (...)

Hier wurde ein Arm gehoben, ein Ansatz aus dem Brustkorb in Erfahrung gebracht, damit eine minimale Veränderung im Becken bewirkend; oder aus der Position des »Vierfüßlerstandes« wurde die Wirbelsäule tätig, sich rundend oder streckend mit Auswirkung auf Kopf und Nacken, Knie, Bein, und Fuß... und dies entweder langsam geführt oder schwungvoll ansetzend in immer neuen Tempoveränderungen. Kleinste Verlagerungen entpuppten sich als folge-tragendes Geschehen, wirkten sich aus auf Atmung, Gesichtsausdruck, werdende Harmonie im Gesamten. Und all dies geschah stumm, ohne Musik! (...)

Am Ende der Stunde ordneten sich alle zu einer im Raum wandernden Gruppe; sie schien wie ein einziger Organismus, von Kopf bis Fuß in gemeinschaftstragender Bewegtheit, nicht im Takt marschierend, sondern feinste Übergänge

beachtend im Ausgehen von Kurven (...), gelegentlich auch Achterformen wiederholend. Zuweilen wechselten die Führenden. (...)

Zum Schluss noch ein paar leichtfüßige Sprünge der einzelnen, welche zeigten, dass hier Leichtigkeit und Federkraft auf andere als auf übliche Weise errungen wurden – fernab vom sportlichen Training, sondern auf unennbare Weise durch Angerührtsein der inneren Kräfte hervorgerufen, die in der Stille vorher aktiviert und in Fluss gekommen waren. (...)

Haben wir da nicht eine offensichtliche Resonanz mit der Eutonie? Wie ein gemeinsamer kultureller Nährboden? In der Schwarzerdener Chronik 1927-1987 gibt es einige Fotos, die ich sehr gerne hier gezeigt hätte, da sie eine Beziehung zum Körper und zur Bewegung ausdrücken, die meiner Meinung nach derjenigen von Gerda A. nahe steht.

Mangels dieser Fotos, liebe Leserinnen und Leser, halten Sie einen Moment inne, und stellen Sie sich die folgenden zwei Bilder vor:

Das erste: Eine Schülerin steht auf einem großen Lederball, sich ausbalancierend, und hält in einer Handinnenfläche einen Stock senkrecht im Gleichgewicht.

Man spürt sowohl Konzentration, fließende Präsenz als auch Leichtigkeit. Das zweite: eine Anatomiestunde. Eine Gruppe von Schülerinnen sitzt auf dem Boden und blickt aufmerksam auf die Lehrerin, die ein Skelett manipuliert.

Dieses Foto erinnert mich unweigerlich an das fröhliche Bild von Gerda A., das wahrscheinlich in den späten 60er Jahren aufgenommen wurde.



14 | GERDA A. IN DEN 60ER JAHREN

## LEBENSPHILOSOPHIE UND REFORMBEWEGUNG

In ihrem Buch »Luftsprünge« beschreibt Karoline von Steinaecker<sup>13</sup> die Ursprünge der »Atem- und Bewegungsmethoden« in Deutschland. Ich werde hier kurz einige grundsätzliche Gedanken zusammenfassen.

Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts werden Platz und Rolle der Frau in der Gesellschaft von der Männerwelt, und deren moralischen und ästhetischen Vorstellungen, bestimmt.

<sup>13</sup> Siehe Bibliographie

Die Frau soll eine gute Ehefrau sein, ihrem Mann zur Seite stehen, und eine gute Mutter sein. Da von ihr erwartet wird, dass sie den Bedürfnissen ihres Mannes untergeordnet ist, ist sie ihrer eigenen Sexualität weitgehend enteignet. Ihre Sexualität dient zunächst dem Mann, und der Zeugung von Kindern. Ende des 19. Jahrhunderts beginnen sich die patriarchalischen, bis daher geltenden, Werte zu ändern. Die industrielle Entwicklung und ihre technischen Innovationen verändern die Umwelt. Religiöse Normen verlieren an Bedeutung. Man beginnt sich für Gedankengut aus östlichen Philosophien zu interessieren.



15 | ORIENTALISCHE GEBETSÜBUNG

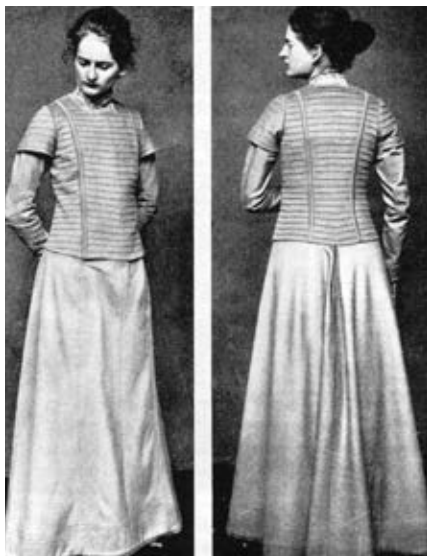
Viele Frauen aus dem bürgerlichen Mittelstand sehen sich auf einmal gezwungen zu arbeiten, um für sich und ihre Familien zu sorgen. Später, während und



16 | WESPENTAILLE MIT HOCHGESCHNÜRTEM BUSEN

nach dem 1. Weltkrieg, übernehmen sie – in Abwesenheit der Männer – die traditionell als männlich betrachteten Aufgaben.

In Deutschland führen diese tiefgreifenden Änderungen Frauen dazu, ihre Situation in Frage zu stellen, insbesondere was ihre spezifische, persönlichste Sphäre anbelangt: ihren eigenen Körper. Der Begriff »natürlich« wird zur Referenz. Das Tragen des Korsetts, ein Kleidungsstück der bürgerlichen Frau, wird abgelehnt. Neue Kleider werden kreiert, die mehr auf Komfort und Bewegungsfreiheit, als auf Verführung ausgerichtet sind. Eine Anekdote erzählt, die Atemlehrerinnen Schlawffhorst und Andersen (ST/M.) hätten den Frauen in ihrer klei-



17 | REFORMGEWAND UM 1900 VON SCHULZE-NAUMBURG

nen Stadt erklärt, ihre Korsetts würden Atmung und Wohlbefinden stören. So warfen die Frauen die schädlichen Kleidungsstücke zu den Fenstern hinaus und verunreinigten damit die Straßen!

Der Avantgarde-Tanz lehnt Tutus und Spitzenschuhe ab und erfindet neue Bewegungsformen. Isadora Duncan, die amerikanische Tänzerin, ist ein Modell der Freiheit!

Aus dieser völlig neuen Beziehung zu Körper und Natur entwickeln sich neue Praktiken, die das Suchen nach einer neuen weiblichen Identität widerspiegeln. Gymnastikschulen – meist von Frauen gegründet –, werden eröffnet.

Die Atmung und die natürliche, harmonische Bewegung, sowohl als Praxis als auch als Symbol für ein gesundes Leben, und als neues Ausdrucksmittel, haben hier einen hohen Stellenwert.

Für diese Frauen ist es der Ort, an dem sie nach Autonomie, persönlichem Ausdruck und einer neuen Sinnsuche trachten. Oft ist es ein Leiden oder eine Krankheit, die ihre Recherche und ihre Entdeckungen motivieren.

Wir wissen das ja von Gerda A. Sie selbst drückt es so aus: »Ich habe immer gesagt, dass die gesamte Eutonie aus meinen eigenen Schwierigkeiten entstanden ist. Manchmal sagen meine Freunde scherzhaft: Gerda, es ist lange her, dass Sie etwas Neues entdeckt haben. Sie müssten wieder krank werden.«<sup>14</sup>

Die Atmung mit ihren »transzendenten« Elementen, wie sie in fast allen religiösen Ritualen vorkommen, um das »Sichtbare« mit dem »Unsichtbaren« zu verbinden, spielt eine wichtige Rolle. Die Erfahrung des Atems und des Körpers eröffnet den Frauen einen Weg zu einer eigenen Identität und einem besseren Wohlbefinden, manchmal mit einer spirituell erlebten Dimension.

<sup>14</sup> Interviews über Eutonie mit Gerda Alexander. Violeta Hemsy de Gainza.



## 18 | ISADORA DUNCAN

Clara Schaffhorst (ST/M.) z.B. drückt es folgendermaßen aus: »Wir haben versucht, zur Natur im Menschen durchzudringen und haben Religion gefunden, das Wesen der menschlichen Natur zu erreichen und haben das Religiöse gefunden. Wir suchten die Natur in der Leiblichkeit und haben höchste Geistigkeit gefunden.«<sup>15</sup>

Isadora Duncan: »Wohl aber wird der Tanz der Zukunft wieder eine hohe religiöse Kunst werden müssen, wie er es bei den Griechen war. Denn eine Kunst, die nicht mit religiöser Ehrfurcht geübt wird, ist keine Kunst sondern Marktware.«<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Luftsprünge. K.v. Steinaecker. S. 144

<sup>16</sup> Luftsprünge K.v. Steinaecker. S. 143

Um ihre Sinnsuche zu vertiefen, empfanden einige das Bedürfnis, die üblichen sozialen Bindungen in Frage zu stellen. Sie gründeten »Frauendörfer«, wie Loheland, im Jahr 1919 (ST/I.) und Schwarzerden (1927).

Diese Gemeinschaften wurden zu »Laboratorien neuer Experimente«, und zu Ausbildungsstätten. Sie bauten ihre eigene Landwirtschaft auf, um sich selbst zu versorgen, und wussten selbständig mit Werkzeugen aus ihrem Atelier umzugehen.

Andere Frauen, die sich diesen Gemeinschaften nicht anschlossen, lebten häufig als Paare zusammen, wie z.B. die Pioniere der Atemarbeit, Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen (ST/M.) auf die später noch eingegangen wird.

So aktiv und kreativ diese kulturelle Strömung auch war, sie blieb doch eine Randerscheinung. Im Grunde waren diese Frauen nicht darauf erpicht bekannt zu werden. Einerseits wussten sie, wie schwierig es ist, in Worte zu fassen, was sie auf der nonverbalen Ebene erlebten. Und das war ihnen ja das Wichtigste. Andererseits spürten sie das Unverständnis und die oft herablassende und spöttische Kritik der Männerwelt, insbesondere der Mediziner und Pädagogen, die dazu neigten, sie als esoterisch, leicht erleuchtet, oder gar sektiererisch zu betrachten.

## DIE SCHULE LOHELAND

wird 1919 von zwei Frauen, Hedwig von Rhoden (1890 - 1987) und Louise Langaard (1883 - 1974), gegründet. Beide sind der Kunst und der Philosophie zugeneigt. Beide haben eine Gymnastikausbildung. Um ihr Lebensprojekt zu verwirklichen, gründen sie eine »Frauensiedlung« und eine »Schule für Gymnastik, Landwirtschaft und Handarbeit«. Die Begegnung mit der Anthroposophie von Rudolf Steiner gibt den verschiedenen Tätigkeitsbereichen, die sie entfalten, eine besondere Orientierung, sowohl in der Pädagogik, im künstlerischen Ausdruck, als auch in der Landwirtschaft. Sie führen Eurythmie in ihren Unterricht ein und inszenieren zahlreiche Theater- und Bewegungsaufführungen, die die Zuschauer aus der ganzen Umgebung begeistern. Der Standort Loheland existiert heute noch und beherbergt eine Rudolf-Steiner-Schule und verschiedene soziale Einrichtungen. Er betreibt noch immer seine eigene Landwirtschaft.

Daher haben sie wenig über ihre Arbeit geschrieben. Schreiben und öffentliches Auftreten waren zu dieser Zeit noch ein Vorrecht, das den Männern vorbehalten war.



### 19 | SENTA MEDAU (1908 - 1971) UND HEINRICH MEDAU (1890 - 1974)

Senta, Ausbildung in Reformgymnastik bei Rudolf Bode, und Praktika in Hellerau bei Jaques-Dalcroze. Ihr Ehemann, Heinrich Medau ist Musiker und ebenfalls Schüler von Rudolf Bode.

Gemeinsam leiten sie die Medau-Schule, vor und nach dem Krieg. Senta ist für die Vorführungstourneen in Europa, und später auch auf anderen Kontinenten, verantwortlich. Ab 1954 übernimmt sie die Leitung der Schule. Zusammen mit Dr. Ludwig Schmitt entwickelt sie die »Organgymnastik«, die besonders die Wirkung der Bewegung auf die Organfunktion berücksichtigt. Die Medau-Schule existiert heute noch. Sie hat sich modernisiert und ausgeweitet. Sie bietet in Süddeutschland, in der Nähe des Bodensees, anerkannte Ausbildungen in Physio-, Ergo-, Logotherapie und Gymnastik, an.

Meine eigene Erfahrung bestätigt mir, dass der Vorrang, den die Männer aufgrund ihrer Legitimität, mit Sprache und Schrift umzugehen, genossen, sehr offensichtlich war. Als ich noch nichts über die Schule von Schwarzerden wusste, und auch nichts über die Pädagoginnen, Künstlerinnen und Therapeutinnen, die im Stammbaum aufgeführt sind, wusste ich jedoch bereits vom Hörensagen, dass es die Gymnastik von

Rudolf Bode und Heinrich Medau gab (ST/r.). Beide gründeten eine Gymnastikschule, Bode im Jahr 1911 und Medau im Jahr 1929. Beide haben Bücher, Artikel und Vorträge über ihre Methode veröffentlicht. Beide hatten »nebenbei« eine treue Mitarbeiterin in der Person ihrer Ehefrau, die in der Dokumentation kaum erwähnt wird. Im Fall des Ehepaars Medau hatte Senta jedoch die gleiche Ausbildung wie ihr Mann absolviert und viel gearbeitet, aber eben »nur praktisch«.

## ELLY BODE (1886 - 1983) UND RUDOLF BODE (1881 - 1970)

Elly Bode und ihr Ehemann Rudolf Bode gründen 1911 in München eine Schule für »Rhythmische Gymnastik«. Er ist Musiker und Schüler von Dalcroze. Er veröffentlicht zahlreiche Bücher und Artikel (z.B.: *Expressive Gymnastik*, 1922) und wird zu einem der bekanntesten Vertreter der Reformgymnastik. Mit seinen musikalischen Kompositionen, die die Bewegung begleiten,

stellt er eine starke Verbindung zwischen der Musik und den von ihm empfohlenen fließenden und wellenförmigen Bewegungsformen her. Elly, die Frau, die ihren Mann »unterstützte« und die administrativen Probleme löste, ist heute nahezu unbekannt. Die Bode-Schule überlebte die Wechselfälle der Kriege und existiert in modernisierter Form noch immer in München.

Das Streben dieser Frauen nach Emanzipation ist Teil einer einflussreichen philosophischen Strömung: die Lebensphilosophie. Diese hat die Welt des Tanzes mit dem Ausdruckstanz von Duncan (ST/I.), Laban, Chladek und Wigman – unter anderen – geprägt, (ST/r.).

Sie beeinflusste ganz allgemein »l'art de vivre«, den Stil, den wir unter dem Namen »Jugendstil« kennen.

Sie prägte die visuellen Künste, die Malerei, die Architektur, sogar die Wohnkultur und deren Einrichtungen. Als Reaktion auf die Industrialisierung und Mechanisierung war die Kultur in ihren verschiedenen Ausdrucksformen von einer tiefen »Sehnsucht nach Natur« durchdrungen: Duncan tanzte mit den Wellen und den Wolken.



## 20 | ISADORA DUNCAN

Schlüsselbegriffe sind Rhythmus, Harmonie und Fließen/»flow«. Es herrscht ein starkes Bedürfnis, zu den »Urquellen des Seins« zurückzukehren und mit den »kosmischen Elementarkräften« zu verschmelzen. Alles ist Rhythmus, Bewegung, Inspiration, und Trachten nach freiem Ausdruck.

Die irrationale, anti-intellektuelle Seite dieser Strömung floss später teilweise mit dem nationalsozialistischen Ideal der Rückkehr zu Natur und Reinheit zusammen, allerdings mit einer völlig anderen Konnotation. Dieser geschichtliche und politische Aspekt wird später noch besprochen.



## 21 | BEI G. STEBBINS

In diesem kulturellen und philosophischen Kontext wird Gerda A., 1908, in einer bürgerlichen Familie in Wuppertal geboren. Ihr Vater besitzt eine Textilfabrik. Gerda A. beschreibt ihre Mutter als eine lebensfrohe Person, mit einer gesunden pädagogischen Einstellung. Laut Charlotte MacJannet ist die Mutter »fröhlich, kapriziös, eine schöne Frau, voller Phantasie (...). Gerda und ihr Bruder werden in der traditionellen Atmosphäre einer gebildeten deutschen Familie erzogen.«<sup>17</sup> Schon als Kind liebt sie Bewegung. Sie tanzt und improvisiert zur Musik, die ihr Vater auf dem Klavier spielt. Später werden die Erfahrungen der »Reformpädagogik«, und

[17 Interviews über Eutonie mit Gerda Alexander. Violeta Hemsy de Gainza. S. 243](#)



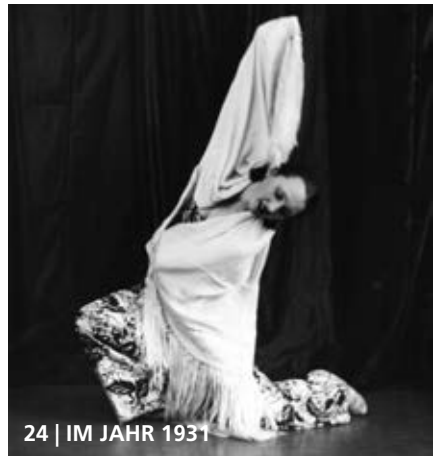
22 | ROSALIA CHLADEK

die Welt des Schauspiels, die junge Rhythmiklehrerin, mit ihrer neugierigen Offenheit und ihrer künstlerischen Sensibilität, faszinieren.

Die künstlerische Ader von Gerda A. kommt in diesen drei Fotos zum Ausdruck. Intensität und Humor!



23 | IM JAHR 1930



24 | IM JAHR 1931



25 | DATUM UNBEKANNT

Sie ist jedoch gesundheitlich gefährdet. Im Alter von 15 Jahren (17, 21, je nach Autor; die Quellen weichen voneinander ab) erkrankt sie an akuter rheumatischer Arthritis. Vor der Entwicklung der Antibiotika war die Medizin nicht in der Lage, diese Krankheit erfolgreich zu behandeln. Sie konnte zu schweren Behinderungen führen. In den Augen der Fakultät ist eine Berufsausbildung für Gerda A., noch dazu im Bereich der Rhythmik und des Tanzes, ausgeschlossen. Und doch! Trotz ihrer Schmerzen und Herzkomplikationen, ist die junge Gerda fest entschlossen, es zu schaffen, auch aus eigener Kraft! Sie entscheidet sich, ihre Ausbildung in der Dalcroze-Rhythmik fortzusetzen, und schließt 1927 mit einem Diplom ab.

In den 1920er Jahren hat sie das Privileg, zahlreiche Tanzaufführungen, namentlich Ausdruckstanz, zu besuchen. »Die Möglichkeit, etwas allein durch den Körper und ohne musikalische Begleitung auszudrücken, wurde bereits von vielen Tänzern und Bewegungsschulen ausprobiert«. <sup>18</sup>

<sup>18</sup> Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander. Violeta Hemsy de Gainza. S. 44



26 | SPRINGENDE LOHELÄNDERINNEN MIT BALL

Denise Digelmann: »Die Entwicklung des Ausdruckstanzes und der modernen Gymnastik fällt in diese Zeit. Gerda A. besuchte viele Kongresse und lernte so den Ausdruckstanz mit Mary Wigman kennen (ST/r.), sowie die damals modernen Gymnastiksysteme wie Loheland (ST/l.) und Mensendieck (ST/l.).<sup>19</sup>

Das folgende Zitat aus dem Jahr 1988 zeigt Gerda Alexanders Verbundenheit mit ihrem Heimatland, als sie schon lange in Dänemark lebte:

<sup>19</sup> Die Eutonie von Gerda Alexander. Denise Digelmann. S. 13 ff

### **BESS MENSENDIECK (1864 - 1957)**

Geboren in Holland, als Tochter einer schweizer Mutter und eines amerikanischen Vaters, studiert sie in der Schweiz Medizin, und bildet sich in New York in »harmonischer Gymnastik« bei Genevieve Stebbins aus (ST/I.). Sie entwickelt ein strukturiertes System funktioneller Übungen, das auf anatomischen und physiologischen Grundlagen beruht, um die Gesundheit, die Haltung und das Wohlbefin-

den der Frauen zu fördern. Sie ist eine entschlossene und anspruchsvolle Persönlichkeit und fordert die Frauen auf: »Denkt selbst«! Ihr System breitet sich in Deutschland, den Niederlanden und den skandinavischen Ländern aus. Nach dem Ersten Weltkrieg lässt sie sich in New York nieder, behält jedoch enge Beziehungen zu Europa.

»Damals hatte ich, ich glaube, im Gegensatz zu vielen anderen, immer auch Kontakte zu Frauen gehabt, die auf ähnliche Weise arbeiteten wie ich. Mit meinen ehemaligen Kollegen aus der Blensdorf-Schule stand ich in einem regen Austausch, natürlich auch mit Kollegen aus der Schule der Dore Jacobs – mit der war ich ja befreundet. Sie war ursprünglich auch Blensdorf-Schülerin gewesen und ist dann an das Dalcroze-Institut in Genf gegangen, bevor sie in Essen ihre »Bundesschule für Körperbildung und rhythmische Erziehung« eröffnete.«<sup>20</sup>

Die Dore Jacobs Schule besteht weiterhin. Gerda A. gab dort von 1968 bis 1981 einen jährlichen Eutoniekurs.<sup>21</sup> Dore Jacobs (1894-1979) ist die Autorin eines bemerkenswerten, sehr umfassenden Buches über »Die menschliche Bewegung«, das Gerda A. uns zur Lektüre empfahl.<sup>22</sup>

<sup>20</sup> [Moscovici. S. 57](#)

<sup>21</sup> [Violeta Hemsy de Gainza. S. 271](#)

<sup>22</sup> [Dore Jacobs. Siehe Bibliographie](#)

## GESOLEI

1926 nimmt Gerda A. am Kongress des Deutschen Verbandes für Gymnastik, GeSoLei<sup>23</sup>, teil. Eine wahre Offenbarung!

Digelmann: »Andererseits war das Ereignis, das ihre Orientierung prägte, der GE-SO-LEI Kongress, an dem sie einen Vortrag von Anna Hermann, Gymnastiklehrerin in Berlin, hörte (ST/I.). Anna Hermann berichtete, dass ihr Lehrer auf einer Reise nach Indien gesehen hatte, wie Bergsteiger, die schwere Lasten trugen, sich 10 Minuten auf den Boden legten und dann frisch und munter weiterzogen.

Gerda A. geht nach Hause, legt sich auf den Boden, versucht sich zu entspannen und nimmt, auf ganz außergewöhnliche Art, ihren Körper wahr, und erlebt dann ein bisher nie gekanntes Wohlgefühl.«<sup>24</sup>

Auf dem Programm kann man mit Hilfe einer Lupe sehen, dass viele Pionierpersönlichkeiten auf diesem Kongress versammelt waren. Unter ihnen finden sich die Namen Mensendieck, Bode, Medau, Anna Herrmann, Loheland, Kallmeyer, Mary Wigman, Rudolf von Laban... Sie sind alle im beigefügten Stammbaum aufgeführt.

---

23 Ge für Gesundheit, So für sozial,  
Lei für Leibesübungen

24 Die Eutonie von Gerda Alexander.  
Denise Digelmann. S. 14 ff



27 | GERDA A., MIT 18 JAHREN

Die Schule von Otto Blensdorf, dem Rhythmiklehrer von Gerda A., ist mit der Vorführung einer »Rhythmischen Unterrichtsstunde System Dalcroze« vertreten. Gerda A. nimmt an dieser Vorführung teil.<sup>25</sup>

Zu den Rednern des Kongresses gehört auch eine Gymnastiklehrerin aus Berlin, Elsa Gindler. (ST/M.) Eine Demonstration ihrer Schülerinnen und ein Vortrag, den sie hält, sind Meilensteine in der Geschichte der Reformgymnastik. In einem Interview, auf das ich später

---

25 Moscovici. S. 55

## Tages-Programm:

Donnerstag, 27. Mai 1926.

Zentralinstitut für Erziehung und Unterricht  
und Deutscher Gymnasialbund e. V. Berlin.

9 Uhr vorm.: Eröffnung der Tagung durch  
Oberreg.-Rat Dr. Vailat, Berlin.

9½ Uhr vorm.: Vortrag des Oberschulrats  
Piffer, Berlin, über: „Die Kulturaufgabe  
der Gymnasialf.“

10½ Uhr vorm.: Deutsche, Mensendieck-Gymna-  
sialf., vorgeführt durch die Schulen Gages-  
mann-Damburg und den Bund für freie  
und angewandte Bewegung, München. Ar-  
beit mit einer Mädchenschulklasse.

12 Uhr vorm.: Schouppgymnasialf. Dr. Rudolf  
Fode, Demminar-Vorführung und Arbeit mit  
einer Knabenklasse unter Leitung von Vin-  
sich Medau, Berlin.

3 Uhr nachm.: Rhythmische Schulgemeinde  
Düsseldorf. Leitung: Hilja Senff, Düsseldorf.

4½ Uhr nachm.: Vobeland-Gymnasialf. Lehrweile  
von Hodden-Langgaard.

8 Uhr abend: Aufführung der Bodeschule, Mün-  
chen. Bewegungskunst. (Sämtliche Veran-  
staltungen finden in der Abelnhalle statt.)  
Altenndorf-Schule Esberfeld.

11¼–12¼ Uhr vorm.: Rhythmische Unterrichts-  
stunde System Faleroze (Halle 83).

## Tages-Programm:

der Großen Ausstellung Düsseldorf 1926.

Freitag, den 28. Mai 1926.

Zentralinstitut für Erziehung und Unterricht  
und Deutscher Gymnasialbund e. V. Berlin  
(2. Tag, Planetarium).

9 Uhr vorm.: Professor Dr. Dressel-Heidelberg,  
über: „Die therapeutische Bedeutung der  
Gymnasialf.“

10½ Uhr vorm.: Elsa-Gindler-Schule, Berlin,  
über: „Die Gymnasialf. des Verusmenschen.“  
Vortrag mit Vorführungen.

3 Uhr nachm.: Anna-Herrmann-Schule, Berlin,  
über: „Erziehung zur reinen Form auf  
Grund der Atmung.“

4½ Uhr nachm.: Dora-Mengler-Schule, Leipzig,  
über: „Gesundheitlich-künstlerische Gymnasialf.“

8 Uhr abend: Aufführung der Tanagruppe

## Tages-Programm:

Samstag, den 29. Mai 1926.

Zentralinstitut für Erziehung und Unterricht  
und Deutscher Gymnasialbund e. V. Berlin.

(Dritter Tag im Planetarium.)

9,00 Uhr vormittags: Hedwig Kallmeier-Simon  
(Berlin): Aus der Arbeit von Geneviève  
Stebbins. Vortrag mit Vorführungen.

10,00 Uhr vorm.: Rhythmisch-musikalische Körper-  
bildung des Bundes für freie und an-  
gewandte Bewegung — München.

11,30 Uhr vorm.: Tänzerische Körperkultur der  
Waro-Wigmann-Schule, Dresden.

3,30 Uhr nachm.: Fritz Böhm (Berlin): Die  
neue Raumlehre der tänzerischen Be-  
wegung.

4,00 Uhr nachm.: Künstlerische Körperkultur  
nach der Bewegungsschullehre Rudolf von  
Laband: 1. Einführung der Ausbil-  
dungsschritte des Weltens. Leiterin: Mar-  
garete Schmidt (Essen). — 2. Hamburger  
Bewegungsschule Rudolf von Laband.  
Leiter: Albrecht Amst.

9,00 Uhr abend: Aufführung der Neuen Tanz-  
bühne Wäucher unter Leitung von Curt

### 28 | PROGRAMM DES KONGRESSES GESOLEI

Der Text des Vortrags von Elsa Gindler<sup>26</sup>,  
der vor fast 100 Jahren gehalten wurde,  
befindet sich im Anhang 3. Abgesehen  
von einigen veralteten Ausführungen  
und Formulierungen ist er immer noch  
von bemerkenswerter Relevanz.

Er beginnt folgendermaßen: »Es ist für  
mich schwer, über Gymnastik zu spre-  
chen, weil das Ziel meiner Arbeit nicht

zurückkommen werde, berichtet Gerda  
A., dass sie von Elsa Gindlers Beitrag  
tief beeindruckt war. Insbesondere die  
Verwendung von Bällen, und die Erwäh-  
nung des Begriffs »Kontakt« eröffneten  
ihr neue Horizonte. Sie ist zu diesem  
Zeitpunkt 18 Jahre alt, ein Jahr vor  
ihrem Abschluss als Rhythmiklehrerin.

<sup>26</sup> Erinnerungen an Elsa Gindler. Berichte,  
Briefe, Gespräche mit Schülern. 1991.  
Herausgeber: Peggy Zeitler,  
Mauerkircherstr. 11, 8000 München 80.  
Dieses Buch basiert auf den Bulletins  
der Sensory Awareness  
Foundation: Elsa Gindler 1885-1961.

in der Erlernung bestimmter Bewegungen liegt, sondern in der Erreichung von Konzentration. Nur von der Konzentration her kann ein tadelloses Funktionieren des körperlichen Apparates im Zusammenhang mit dem geistigen und seelischen Leben erreicht werden. Wir halten darum unsere Schüler von der ersten Stunde dazu an, ihre Arbeit mit Bewusstsein zu verfolgen und zu durchdringen.«

Meiner Meinung nach lohnt es sich, die Fortsetzung aufmerksam zu lesen. Sie enthält Gedanken, die uns auch heute noch inspirieren können, so wie sie Gerda A. 1926 inspiriert haben.

Im Zusammenhang mit diesem Text könnten viele Passagen aus den Schriften von, und über, Gerda A. zitiert werden. Hier ein Auszug aus »Gespräche über Eutonie mit Gerda Alexander«. Er bezieht sich auf Beobachtungen aus den 1920er Jahren.



29 | ELSA GINDLER UND  
HEINRICH JACOBY

Gerda A.: »Ich stellte fest, dass man selten Menschen trifft, die ihren Körper wirklich spüren und wissen, was sie eben tun. (...) Mir wurde klar, dass das Wichtigste war, sich voll darüber bewusst zu sein, was man tut. Später

### **ELSA GINDLER (1885 - 1961)**

Als Gymnastiklehrerin in Berlin spielt sie eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Weitergabe der Reformpädagogik. Sie ist 1925 an der Gründung des »Deutschen Gymnastikbundes« beteiligt, der 1933 von den Nationalsozialisten aufgelöst wird. Als Autodidaktin, die ihre Arbeit wissenschaftlich untermauern möchte, trifft sie im Musiker und Psychopädagogen Heinrich Jacoby einen Forscher, dessen Ideal einer ganzheitlichen Erziehung des Menschen sie teilt. Sie wird hier weiterhin mehrmals erwähnt, insbesondere im Abschnitt »Wer ist Elsa Gindler?«. Eine Schülerin, Sophie Ludwig, sorgt für die Kontinuität der Gindlerarbeit in Deutschland. Sie gründete die H. Jacoby/E. Gindler Stiftung in Berlin.

### **HEINRICH JACOBY (1889 - 1964)**

ist ein deutscher Musiker und Psychopädagoge. Er legt besonderen Wert auf die Entwicklung von Sensibilität und »Präsenz«. Er unterrichtet zunächst in der Bildungsstätte Hellerau. Später betreibt er seine eigenen Forschungsarbeiten selbständig weiter. Die Zusammenarbeit mit der Gymnastiklehrerin Elsa Gindler, die er 1924 in Berlin kennenlernt, spielt eine entscheidende Rolle in seinem Werdegang. Sein meist bekanntes Buch ist »Jenseits von begabt und unbegabt«.

stellte ich fest, dass nur sehr wenige Gymnastik- und Rhythmiklehrer sich wirklich ihres Körpers bewusst waren, ihrer Hüften, Füße, Schultern, ihres Rückens, usw. – bewusst im Impuls und in der Bewegung«<sup>27</sup>.

---

**27 Interviews über Eutonie mit Gerda Alexander. Violeta Hemsy de Gainza. S. 44 der französischen Ausgabe.**

## DIE SCHLAFFHORST-ANDERSEN SCHULE IN ROTHENBURG

Eine weitere Quelle fruchtbarer Erfahrungen waren für Gerda A. die Sommerkurse in der Schule der zwei Pionierinnen, Clara Schlaffhorst (1863-1945) und Hedwig Andersen (1866-1957) (ST/M.). In den vier Fachbüchern, die ich kenne, ist davon die Rede.<sup>28</sup>

Die Schlaffhorst-Andersen Schule hat die Ereignisse der Geschichte überlebt, hat Ort und Namen gewechselt, aber existiert heute noch.

Im Jahr 1895 suchen zwei junge Frauen, Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen, Rat bei ihrem Arzt. Sie leben in Königsmberg, einer damals deutschen Stadt an der Ostsee, heute Kaliningrad.

Die eine hat Schwierigkeiten mit der Stimmbildung, die andere leidet an einer Lungenkrankheit. Ihr Arzt erklärte ihnen: »Meine Damen, sie atmen schlecht« und empfiehlt ihnen, das Buch von Leo Kofler »The Art of Breathing«. Sie folgen diesem Rat, lesen Kofler, und sind so überzeugt davon, dass sie das Buch vom Englischen ins Deutsche übersetzen. (ST/M.). »Die Kunst des Atmens« ist heute noch ein Standardwerk.

Es wird immer wieder veröffentlicht, zumindest in der englischen Originalversion und in deutscher Übersetzung. Auf dieser Grundlage entwickeln sie ihre eigenen Übungen, deren Ziel es ist, eine natürliche Atembewegung, im Dienste der Sprech- und Singstimme zu erreichen oder wiederherzustellen. Wie es schon Kofler tat, stellen sie fest, dass ihre Übungen eine regenerierende Wirkung auf den gesamten Organismus und damit auf das Wohlbefinden ihrer Schüler haben.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts und bis zum Ersten Weltkrieg ist das künstlerische und intellektuelle Leben, insbesondere in Berlin, sehr lebendig. Die innovative Arbeit der beiden Frauen stößt in der Gesellschaft auf großes Interesse, was wiederum ihr Weiterforschen anregt.

---

28 In den Entretiens de Talloires / bei D. Digelmann / bei Violeta Hemsy de Gainza / in Denkschrift Gerda Alexander, Artikel von Raymond Murcia »L'Eutonie: une voie«. bei H. K. Moscovici. Siehe Bibliographie

Gerda A. besuchte von 1931 bis 1934 Sommerkurse bei Anka Schulze, der damaligen Leiterin der Schule. Zitat von Gerda A.<sup>29</sup>: »Schlaffhorst war eine außergewöhnliche Person. Ich hatte sie eigentlich noch nie gesehen, aber ihre Beobachtungen waren fantastisch. Sie wusste, dass der gesamte Körper, die Wirbelsäule und die Atmung miteinander verbunden sind. (...) Anstatt ihre Schüler starr und unbeweglich stehen zu lassen, forderte Clara Schlaffhorst sie auf, von den Fußsohlen aus zu schwingen und kleine Pendelbewegungen auszuführen, indem sie das Gewicht vom Vorfuß bis zur Ferse verlagerten und diese Bewegung durch den ganzen Körper strömen ließen. Es war beeindruckend zu sehen, mit welcher Feinfühligkeit ihre Schülerin Anka Schulze Anomalien in der Struktur der Wirbelsäule lokalisieren konnte. (...) Immer wieder kehrte ich zu diesen Schaukelbewegungen zurück. So entdeckte ich eines der Grundprinzipien der eutonischen Bewegung: den Transport, d.h. den Fluss der antigravitären Kräfte durch die Knochenstruktur der Wirbelsäule, von den Füßen bis zum Atlas«.

Mit Moscovici<sup>30</sup> spricht Gerda A. über die Krankheiten, die sie in ihrer Jugend erlitten hat. Sie erzählt: »Nachdem ich mich einigermaßen erholt hatte, ging ich für eine Zeit in die Schule von Schlaffhorst-Andersen, wo ich unterrichtete und selber unterrichtet wurde. Ich bin sicher, dass viele der Dinge, die ich dort kennen lernte, in abgewandelter Form in meine eigene Arbeit eingegangen sind. Das Schwingen hat mir besonders gefallen. Ich hatte aber das Gefühl, dass das Schwingen mit dem Körper eine Bedeutung hatte, die über das, was in der Schule damit erreicht werden sollte, weit hinausging. Sehr viel später begriff ich, dass es mit dem Gehen, mit dem Stehen, überhaupt mit dem Aufgerichtet sein, zu tun hat. Man lernt, wie ein Baum zu stehen, also zu schwingen.«

Während meiner Ausbildung in Kopenhagen erwähnte Gerda A. gelegentlich die Arbeit nach Schlaffhorst-Andersen. In meiner Erinnerung beschrieb sie eine Art und Weise, eine organische Verbindung zwischen Bewegung und Atmung zu suchen. Wie wir wissen, hat sie sich vom bewussten Atmen, Arbeit an der Atmung, distanziert. Sie sagte in ihrem Unterricht: »Wenn der Körper in Ordnung ist, passt sich die Atmung von selbst harmonisch an«.

Ein wichtiges Übungsthema bei Schlaffhorst-Andersen war »der Impuls«, oder die »Inspiration« – sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn –, die einer Bewegung vorausgeht. Auf den »Impuls« soll man achten, auf ihn warten können, oder ihn kommen lassen, sich nicht in die Bewegung oder Handlung stürzen.

Laut Gerda A. wurde erzählt, dass Anka Schulze, die Schulleiterin, eines Tages auf dem Bahnsteig auf den Zug wartete. Als der Zug ankam, kam aber der stimmige Impuls nicht, und der Zug fuhr ohne sie ab!

Sicherlich hat Gerda A. in den Sommerkursen an der Schlaffhorst-Andersenschule und auf dem GeSoLei-Kongress wesentliche Aspekte einer damals völlig neuen Körperpädagogik erfasst, die sie später auf ihrem eigenen Weg, zur Eutonie weiter entwickelt hat.

## ATMUNG UND EUTONIE

Auf diese beiden Frauen, Schlaffhorst und Andersen, gehen die Praxis und der Diplomberuf der »Atempädagogik und -therapie« in der deutschsprachigen Welt zurück.

In Deutschland sind die »atemzentrierten« und die Eutonieausbildungen heute in einem einzigen Verband (BA, Berufsverband Atem) zusammengeschlossen, um ihre Interessen besser zu vertreten. Auch in der Schweiz gibt es einen Dachverband, der verschiedene Diplome für körperorientierte Methoden verbindet, darunter auch Eutonie und Atemarbeit.

Als ich kürzlich in der Ostschweiz (deutschsprachige Schweiz) unterwegs war, sah ich an mehreren Hausfassaden Praxisschilder mit der Aufschrift »Atempädagogik und -therapie«.

Solche Schilder wird man in der französischen Schweiz nirgends finden, was natürlich nicht bedeutet, dass man in diesem Sprachraum die Bedeutung der Atemarbeit nicht erkennt.

Hingegen weist das auf – zumindest historisch gesehen – kulturelle Unterschiede in der Beziehung zum Körper, zum Üben, zur Bewegung, zur Atmung, und zum entsprechenden Ausbildungsangebot hin.

Ich habe den Eindruck, dass die Auffassung, die der atemzentrierten Arbeit – und deren Ausübung – um die Jahrhundertwende zugrunde lag, auch heute noch den Anfängen der Reformbewegung entspricht. Es handelt sich immer darum, sowohl in Übungs- als auch in Alltagssituationen, sich der Atmung bewusst zu werden, die sich von selbst einstellt, die man zulässt. Die Atmung wird nicht erzwungen, »gemacht«, noch wird sie systematisch mit vorgegebenen Bewegungen synchronisiert. Man lässt sie so frei wie möglich fließen.

Die Atemarbeit wird, wie die Eutonie, in Gruppen oder Einzelstunden mit pädagogischer Zielsetzung unterrichtet, sowie in Behandlungssitzungen, in denen therapeutische Berührung eingesetzt wird.

Das »nicht machen«, »nicht mechanisch«, wurde für Gerda A. ein grundlegendes Anliegen. Aber, wie es die EutoniepädagInnen wissen, hat Gerda A. der Atmung einen anderen Stellenwert eingeräumt. Sie war der Ansicht, dass die Schüler durch die bloße Erwähnung der Atmung dazu neigten, willkürlich in den Atemprozess einzugreifen und ihn zu stören. Der/die EutoniepädagInnen sollen die Atmung der Schüler beobachten, jedoch wenig darüber sprechen, meinte sie. Eine äußerst vorsichtige Haltung gegenüber dieser fundamentalen und vitalen Funktion. »Wenn der Körper in Ordnung ist«, sagte Gerda A., »ist auch die Atmung in Ordnung«.

Ich verstehe diese Ansicht, halte sie aber persönlich für fragwürdig, denn: Wann ist unser Körper wirklich in Ordnung? Handelt es sich nicht um einen Zustand, den wir zwar anstreben, der uns eine Richtung gibt, der aber nie vollständig und dauerhaft erreicht wird? Ist das nicht letztlich ein unerreichbares Ideal? Warum sollten wir nicht Zeiten der bewussten Atmung in unseren Unterricht einbeziehen, wenn dies in der eutonischen Einstellung des Fließens geschieht, wenn wir die Atmung frei reagieren lassen, sie zulassen, und sie dadurch besser kennen lernen?

Dies ist zweifellos eine Kunst. Aber vielleicht pflegt ja manche EutoniepädagogIn diese Kunst selbst schon lange?

Das folgende Foto trägt den Untertitel: Atembehandlungen bei H. Kallmeyer. (ST/I.). Die Atmung wird hier also ausdrücklich erwähnt und in den Mittelpunkt des Übens gestellt. Ist hier nicht der gleiche stille Forschersinn zu erkennen wie in der Eutonie?





## GERDA ALEXANDER, DÄNIN

Wie kam es eigentlich, dass Gerda A., die bis zu ihrem 21. Lebensjahr in Deutschland lebte, Dänin wurde? Es scheint, dass ein geographisches und phonetisches Missverständnis zu diesem Schicksal führte.

Denise Digelmann schreibt: »1929 nahm Gerda Alexander am Weltkongress der New Education Fellowship in Helsingör (Dänemark) teil, der mit einem Rhythmikkurs von Otto Blensdorf (ST/r.), Charlotte MacJannet-Blensdorf (ST/r.) und ihr selbst abgeschlossen wurde. Dort lernte sie Anna und Bertha Wulff kennen, die sie für den Rhythmikunterricht an der Berufsausbildung von Kindergärtnerinnen in Kopenhagen anstellten.«<sup>31</sup>

**31 Eutonie von Gerda Alexander.**  
**Denise Digelmann. S. 15**

## 31 | GERDA ALEXANDER UNTERRICHTET RHYTHMIK

Hier folgt der Bericht von Gerda A. in »Les Entretiens de Talloires sur l'Eutonie« (Die Gespräche von Talloires über die Eutonie):

»In Dänemark fand ein großer Kongress statt, an dem Berufsrythmiker aus allen Ländern teilnahmen. Man hatte mir gesagt, dass ich aufgrund meiner Krankheit, die mich zum Rollstuhl verurteilte, im Falle meines Überlebens nicht viel mit meinem Leben anfangen könne. Meine erste Reaktion war zu sehen, wie ich mich organisieren könne, um damit zu leben. Ich dachte zum Beispiel, dass ich in ein wärmeres Land ziehen könnte. Ich hatte auf dem Kongress viele Menschen aus verschiedenen

Ländern getroffen. Und als ich gefragt wurde, ob ich bereit wäre, in Seeland zu unterrichten, sagte ich sofort zu, da ich mit meinem internationalen Geist dachte, dass es sich um Neuseeland handle! Ich wusste nicht, dass ein Teil von Dänemark Seeland heißt.<sup>32</sup> Ich hatte mich also für Dänemark beworben und engagiert! Es war bereits zu spät, um mich zurückzuziehen. Ich hatte nur einen Koffer bei mir, ich war frei, und hätte Lust gehabt, weit zu reisen. Ich hatte wirklich die Idee, mich in ein warmes Land zu begeben. Stattdessen ist Dänemark schlimmer als Deutschland, so viel feuchter und kälter!<sup>33</sup>

Laut D. Digelmann: »Sie sollte Dänemark nicht mehr verlassen, obwohl sie 1933 von Jessner an das Stadttheater Berlin als Rhythmiklehrerin und Regieassistentin berufen wurde. Dies war die Erfüllung eines alten Traums für sie, aber als Hitler an die Macht kam, lehnte sie diese Ernennung ab und blieb in Dänemark«.

<sup>32</sup> Die Insel, auf der Kopenhagen liegt, heißt auf dänisch Sjaelland und auf deutsch Seeland. Die Aussprache ist etwas verschieden, aber für ein ungeübtes Ohr schwierig zu unterscheiden. Dies hat wohl zur Verwirrung beigetragen.

<sup>33</sup> Eutonie von Gerda Alexander. Denise Digelmann

## DIE INTERNATIONALE GRUPPE

1970 lernte ich die spätere »Internationale Gruppe« kennen.

Gerda A. hatte mich gebeten, in diesem Kreis meine Diplomarbeit vorzustellen, in der ich Verbindungen herstellte zwischen der Eutonie und der Psychologie von C. G. Jung. Dies im Rahmen der C.E.M.E.A. (Centres d'Entrainement aux Méthodes d'Education Actives. Wörtlich: »Trainingszentrum für aktive Erziehungsmethoden«).

Die Beziehung zwischen Gerda A. und den C.E.M.E.A. wurde durch Frau Henriette Goldenbaum hergestellt. Sie war Gerdas Musiklehrerin gewesen, während ihrer Rhythmikausbildung in Deutschland. Frau Goldenbaum hatte sich in Frankreich niedergelassen und unterrichtete Musik und Gesang in den C.E.M.E.A. In früheren Jahren, in Deutschland, hatte sie den Gymnastikunterricht bei Elsa Gindler (ST/M.)

besucht. Ende der 60iger Jahre entstand also im Rahmen der C.E.M.E.A. eine Zusammenarbeit zwischen Persönlichkeiten deutscher Herkunft, die von der »Reformbewegung« kamen, und französischen Pädagogen, die sich für aktive Erziehungsmethoden einsetzten.

Gerda Alexanders Kurse, mit ihrer nicht-direktiven Pädagogik, die die persönliche Beteiligung jedes Einzelnen an seiner eigenen Entwicklung fördert,

wandten sich an ein motiviertes Publikum, das sich größtenteils aus Sportlehrern, Psychomotorikern und Physiotherapeuten zusammensetzte. Mehrere von ihnen besuchten, über viele Jahre hinweg, mehrere Wochen pro Jahr, Gerda Alexanders Kurse. Nach einem langen Reifungsprozess von etwa 15 Jahren kam Gerda A. zum Schluss, dass eine Reihe von Teilnehmern ein Ausbildungsniveau erreicht hatten, das dem Niveau ihrer Schule in Kopenhagen entsprach. Nach bestandener Prüfung erteilte sie ihnen die Berechtigung, als Eutoniepädagogen zu unterrichten.

Ich behielt den Kontakt zur Internationalen Gruppe und höre eines Tages zufällig von der »holistischen Gymnastik« von Dr. Ehrenfried (ST/M.) Erst viel später erfahre ich, dass Lily Ehrenfried eine Schülerin von Elsa Gindler war.

(ST/M.)

Zu diesem Zeitpunkt versuche ich nicht, Weiteres darüber zu erfahren. Dennoch, einige Jahre später, lerne ich eine Schülerin von Dr. Ehrenfried kennen, die in Paris ausgebildet wurde und holistische Gymnastik in Lausanne unterrichtet.

Aus persönlichen Gründen bin ich in der Zwischenzeit aus Basel weggezogen nach Lausanne, in die französische Schweiz, wo ich heute lebe. Ich bin neugierig auf diese Methode, die mir sozusagen wieder über den Weg läuft, und von der ich in der deutschen Schweiz nie gehört habe. In den wenigen Stunden an denen ich teilnehme, rollen wir im Stehen langsam Tennisbälle unter den Fußsohlen, liegen auf dem Boden und werden aufgefordert, den Kontakt zum Boden zu spüren, das Körpergewicht wirken zu lassen, oder langsam den Kopf auf einem Holzblock nach rechts und links zu rollen. Ich möchte nicht behaupten, dass die Lehrerin Eutonie unterrichtet, aber ich bin doch erstaunt über die Ähnlichkeit mit der Arbeitsweise, die ich kenne. Ich kann nicht anders, als mir Fragen zu stellen.

Haben Eutonie und holistische Gymnastik einen gemeinsamen Ursprung? Sind sie etwa Teil eines gemeinsamen Kulturerbes? Bisher dachte ich, dass Gerda A., die Begründerin der Eutonie, die einzige Urheberin dieser Körperpädagogik sei, und nun treffe ich sie ähnlich an, unter der Bezeichnung »holistische Gymnastik« einer Pariser Schule. Ich kann nicht übersehen, dass diese beiden Arten, sich mit dem Körper und seiner Bewegung, und im weiteren Sinne mit dem Menschen in seiner Gesamtheit auseinander zu setzen, Ausdruck einer

gemeinsamen Pädagogik sind, die darin besteht, die sensiblen Qualitäten des eigenen Körpers zu erforschen und zu berücksichtigen, sowohl in Ruhe als auch in Bewegung. Demzufolge wird vermieden, mehr oder weniger stereotype Bewegungen auszuführen, oder von außen aufgezwungene Haltungsmuster zu übernehmen. Da ich zu dieser Zeit jedoch eher versuche, die Eutonie in ihren Unterschieden zu anderen Körperansätzen zu definieren, und mir die »holistische Gymnastik« sehr verwandt scheint, befasse ich mich nicht weiter damit.

Sie absolviert bei Elsa Gindler die Ausbildung und erhält 1918 das »Gymnastikdiplom nach Elsa Gindler.« Sie beginnt anschließend ein Medizinstudium, das sie 1927 beendet, und spezialisiert sich auf Kinderorthopädie. 1933 muss sie, als Jüdin gefährdet, Deutschland über Nacht verlassen. Nachdem sie in einem Versteck in Frankreich den Krieg überlebt, lässt sie sich in Paris nieder. Da ihr Arztdiplom nicht anerkannt wird, eröffnet sie eine Praxis für Gymnastik, die sie später »holistisch« (ganzheitlich) nennen wird. Neben ihrer privaten Praxis bildet sie Generationen von BerufsschülerInnen aus, die meines Wissens eher in den französisch- und spanischsprachigen Ländern bekannt sind.



### 32 | LILY EHRENFRIED (1896 - 1994)

Ihr Vater ist Arzt. Er findet, dass seine Tochter eine schlechte Haltung hat. Sie lernt Elsa Gindler kennen und ist begeistert von ihrer Art, sich an den menschlichen Körper, und durch ihn, an die Person als Ganzes zu wenden.

Sie absolviert bei Elsa Gindler die Ausbildung und erhält 1918 das »Gymnastikdiplom nach Elsa Gindler.« Sie beginnt anschließend ein Medizinstudium, das sie 1927 beendet, und spezialisiert sich auf Kinderorthopädie. 1933 muss sie, als Jüdin gefährdet, Deutschland über Nacht verlassen. Nachdem sie in einem Versteck in Frankreich den Krieg überlebt, lässt sie sich in Paris nieder. Da ihr Arztdiplom nicht anerkannt wird, eröffnet sie eine Praxis für Gymnastik, die sie später »holistisch« (ganzheitlich) nennen wird. Neben ihrer privaten Praxis bildet sie Generationen von BerufsschülerInnen aus, die meines Wissens eher in den französisch- und spanischsprachigen Ländern bekannt sind.

## 70ER JAHRE, DER »RÖSTIGRABEN«

In den 70er Jahren begeben sich noch eine Zeit lang regelmäßig nach Basel, um dort weiter zu unterrichten, während ich gleichzeitig Aktivitäten in Genf und Lausanne entwickle. In Genf beteilige ich mich an der Gründung der Eutonieschule Gerda Alexander (ESEGA), die von Gunna Brieghel-Müller geleitet wird (ST/r.) In Lausanne beginnt eine Zusammenarbeit mit dem Psychiater Dr. Ferdinand Wulliemier, die 25 Jahre lang andauern wird. Jede Woche überquere ich also die Sprachgrenze, die alle Schweizer unter dem scherzhaften Namen »Röstigraben« kennen. Scherzhaft, denn die »Rösti« ist ein beliebter Kartoffelkuchen aus der deutschsprachigen Schweiz. Der nach ihm benannte »Graben« bezeichnet Mentalitätsunterschiede oder sogar Spaltungen zwischen dem deutschsprachigen und dem französischsprachigen bzw. lateinischen Teil des Landes. Kulturelle, sprachliche, manchmal auch politische Unterschiede.

In meinem Fall ist der Röstigraben sehr real: auf der einen Seite gibt es in der Deutschschweiz die Gymnastik und die Atempädagogik und -therapie aus deutscher Tradition. Auf der anderen Seite, in der französischen Schweiz, sind sie praktisch unbekannt. Hingegen ist die Dalcroze-Rhythmik an öffentlichen Schulen und in Privatkursen verbreitet.<sup>34</sup>

Eine junge Frau aus Israel, die erst vor kurzem in Lausanne angekommen war, sah diese Barriere aus einem ganz anderen Blickwinkel, sowohl geografisch als auch kulturell. Während ich Ende der 70er Eutoniestunden im Universitätsklinikum für interessierte Physiotherapeuten und Ärzte geben darf, erzählt eines Tages Esther, eine Kollegin aus der Physiotherapie, ganz aufgeregt, dass sie mit einer Patientin im Krankenhaus gesprochen hat, die die Eutonie kennt – was höchst selten vorkommt – und neugierig ist, mich kennen zu lernen. Sie heißt Miriam Deonna. Miriams Erinnerung an die Begegnung mit Esther ist für meine Erzählung signifikant: »Esther war erstaunt, wie leicht ich die Übungen, die sie mir vorschlug, verstand und ausführte. Und ich meinerseits war überrascht, dass sie auf meine Wahrnehmungen und mein Bewegungsbewusstsein derart einging. Dieses Vorgehen war mir aufgrund meiner israelischen Berufsausbildung sehr bekannt und vertraut.«

---

34 Am Musikonservatorium in Zürich gibt es allerdings eine berufliche Rhythmikausbildung.

Und in der Tat. Als ich Miriam und ihren Berufsweg kennenlerne, bin ich einmal mehr beeindruckt von der Ähnlichkeit zwischen ihrer und meiner Arbeitsweise. Sie bezeichnet sich als Gymnastiklehrerin und ist in Israel und Boston ausgebildet, ich bin Physiotherapeutin und Eutonistin, in Basel und Kopenhagen ausgebildet. Abgesehen von formalen Unterschieden waren die Grundlagen unserer jeweiligen Ansätze sehr ähnlich: Körper- und Wahrnehmungsbewusstsein in Ruhe und Bewegung, Einheit des Körpers, Nicht-Direktivität, Raum für Forschung und persönliche Erfahrung, Verwendung von Gegenständen, Beziehung zu Mitschülern, Beziehung zum Raum.

Was Miriam mir über ihre Ausbildung erzählte, erinnerte mich an die Gymnastikschule in Basel, in der ich mich als Eutoniepädagogin so gut zurechtgefunden hatte. Woher kam die Verwandtschaft zwischen unseren beiden Arbeitsweisen? Miriam kam aus Israel, mehrere Flugstunden entfernt, und ich aus Basel, nur 200 km entfernt, aber eben auf der anderen Seite der Sprachbarriere! Die Antwort ist in der Geschichte der deutschen »Reformpädagogik« zu suchen. Unsere beiden Ausbildungen haben dort ihre Wurzeln. Gerda A. ist viel gereist und wurde zu Vorträgen und Kursen in manche Länder eingeladen. Sie scheute keine Mühe, Menschen zu treffen, die an ihrer Arbeit interessiert waren, und mit ihnen Gedanken und Erfahrungen auszutauschen. In Israel bestand ein solches Interesse. Ich erinnere mich, dass sie in Kopenhagen von ihrer Reise nach Israel und dem Treffen mit Frau Lotte Kristeller erzählte (ST/M.). Das muss Anfang der 60er Jahre gewesen sein. Tatsächlich erinnerte sich Miriam, die damals gerade ihre Ausbildung abgeschlossen hatte, Gerda A. bei dieser Gelegenheit gesehen zu haben. Warum Israel? Um diesen Zusammenhang zu verstehen, müssen wir in das Deutschland der 1930er Jahre zurückkehren.

## DIE JÜDISCHE EMIGRATION DER 30ER JAHRE

Nach seiner Machtübernahme im Jahr 1933 führte Hitler die »Gleichschaltung« aller Institutionen durch. Von nun an sollten sie der nationalsozialistischen Ideologie dienen, d.h. der Idee der Vorherrschaft der deutschen Nation und der arischen Rasse. Das Individuum als solches hatte keinen Platz mehr. Der Einzelne sollte in die ideologische Vermassung eingeschmolzen werden und musste den Anweisungen des Regimes gehorchen.

Der Antisemitismus, der bereits vor 1933 existierte, wurde durch das Regime formalisiert. Durch aufeinanderfolgende Erlasse wurde den Juden die Lebensgrundlage allmählich entzogen. Das deutsche Vaterland solle von ihrem »schädlichen Einfluss« befreit werden.

Auch für die Reformgymnastik war 1933 ein Wendepunkt. Von Anfang an pervertierte das Regime ihre Philosophie. Es nutzte Aspekte davon als Schulung im Rahmen der öffentlichen Gesundheit aus. Es bot Aufführungen mit »Bewegungschören« als Propagandamittel bei großen politischen Veranstaltungen wie den Olympischen Spielen 1936 und bei den jährlichen Reichsparteitagen an.

Viele Frauen traten unter dem Druck der politischen Umstände dem »Reichsverband deutscher Turn-, Sport- und Gymnastiklehrer« bei, dessen Ziele das körperliche Massentraining und die Gleichschaltung des Individuums waren, ganz im Gegensatz zu ihrer früheren persönlichen Einstellung.

Dennoch ist das, was zu Beginn des Jahrhunderts begonnen hatte, nicht völlig verschwunden. Gewisse Schulen setzten die Ausbildung von SchülerInnen fort. Einige von ihnen waren der Ideologie des Dritten Reiches offen zugetan. Andere haben sich einen gewissen Spielraum für Freiheit und Autonomie bewahren können.

Manche jüdische Gymnastiklehrerinnen mussten sich jedoch für die Emigration entscheiden. Ihre Pädagogik wurde später in interessierten Kreisen ihrer Wahlheimat bekannt. Einige gründeten dort Berufsausbildungen. So kam es, dass die Anfang des 20sten Jahrhunderts in Deutschland entwickelte Reformgymnastik in anderen Ländern wie Israel, Frankreich, Italien und den USA fortgesetzt wurde.



33 | LOTTE KRISTELLER (1901-1985)

## DIE KIBBUZ-SCHULE, ABSTAMMUNG VON ELSA GINDLER

In Israel war Lotte Kristeller eine dieser Migrantinnen (ST/M.). Sie war Schülerin und später 17 Jahre lang Mitarbeiterin von Elsa Gindler (ST/M.) in Berlin gewesen. Zusammen mit einer anderen Lehrerin, Judith Binetter<sup>35</sup>, bildete sie Generationen von Berufsschülern in einer Gymnastikschule, die der Kibbuz-Bewegung angegliedert war, aus.

<sup>35</sup> Judith Binetter unterrichtete in demselben Geist, aber ihr Weg ist mir nicht bekannt.

Die Kibbuz-Bewegung galt als Labor einer neuen Gesellschaft. Das, in den 40er Jahren gegründete, »Kibbuz Seminar« ist seither enorm gewachsen und begleitet die zeitgenössischen Trends in Bewegung, Tanz und Sport in Israel. In den frühen 60er Jahren war meine Freundin Miriam in der Berufsausbildung an dieser Schule. Die Eutoniepädagogin in mir konnte nur erstaunt und gerührt sein, wenn Miriam von ihrer Ausbildung erzählte. Sie beschrieb z.B.: »Wir arbeiteten viel am Boden. Wichtig war, dass wir uns unseres Körpers bewusst wurden, z.B. der Anspannung, der Entspannung, des Körpergewichtes, des Atemflusses.

Manchmal lagen wir auf Stöcken, parallel zur Wirbelsäule, um das Körperbewusstsein und die Entspannungsfähigkeit zu vertiefen.

Bei der Bewegung ging es darum, Harmonie zu erlangen, nicht zu forcieren. Im Stehen arbeiteten wir am Gleichgewicht und an der aufrechten Haltung, oder an der Geschicklichkeit, einen Stock in der Handfläche vertikal zu balancieren.

Wir übten das Gehen, das Laufen, das Raumbewusstsein. Wir mussten kleine Choreographien erfinden.

Lotte Kristeller saß beim Unterrichten immer am selben Platz. Sie zeigte nie eine auszuführende Bewegung vor,

noch half sie einer Bewegung durch Berührung nach. Es ging immer darum, auf der Grundlage von ausschließlich verbalen Anweisungen, selbstständig zu suchen.«

Stimmen diese Beispiele einer Körperpädagogik nicht mit grundlegenden Aspekten von Gerda Alexanders Unterricht überein?

So kreuzt also der Name »Elsa Gindler« wieder meinen Weg, durch Miriam und ihre Lehrerin Lotte Kristeller, die aus Deutschland stammte, und nach Palästina ausgewandert war.

Wie kam es dazu? Hat ein »Erbe« stattgefunden, von dem ich nichts weiß? Der Artikel von Raymond Murcia, der 2008 in der Sammlung von Schülerberichten erschien, die anlässlich des 100. Geburtstages von Gerda A. herausgegeben wurde<sup>36</sup>, liefert meiner Meinung nach eine Erklärung. Ich sehe darin eine Verbindung zwischen der Arbeit von Elsa Gindler und der Eutonie von Gerda A., die bereits von Denise Digelmann erwähnt wurde. Raymond Murcia äußert sich wie folgt: »Als intuitiver und sensibler Mensch hatte Gerda Alexander eine außergewöhnliche Fähigkeit zuzuhören und zu beobachten. Bei einem Interview in

Talloires, das sie uns für die Zeitschrift E.P.S. (éducation physique et sport) gab, erzählte sie uns, dass sie einmal in Berlin an einer Unterrichtsstunde von Elsa Gindler teilgenommen hatte, die die Lehrerin von Lily Ehrenfried war, die sich später in Paris etablierte. Henriette Goldenbaum war ebenfalls anwesend. »Ich war beeindruckt von dieser Dame«, sagte sie, »die sich für Entspannung interessierte und am Kontakt mit Bällen arbeitete. Viele meiner heutigen Ideen wurden durch diese Sitzung inspiriert«. (E.P.S. No.162, 1980, INSEP-Paris)<sup>37</sup> Weiter fügt Raymond Murcia hinzu: »In einer einzigen Sitzung also soll Gerda das »Löschblatt-Genie« es ihr ermöglicht haben, wie sie uns sagte, das Wesentliche zu erfassen, so dass in ihrer Intelligenz, ihrer Sensibilität und ihrem Körper, als Antwort auf ihre Schwierigkeiten, die Früchte der Eutonie keimen konnten.«

In diesem Interview erwähnt Gerda A. den GeSoLei-Kongress von 1926 nicht ausdrücklich, wie sie es bei Denise Digelmann tut, aber ich nehme an, dass es sich darum handelt, auch wenn GeSoLei in Düsseldorf, und nicht in Berlin, stattfand.

<sup>36</sup> Denkschrift. Gerda Alexander. Impulse und Eindrücke. Ed. Helene Roitinger. 2008

<sup>37</sup> Diese Quelle, von der ich 1980 nichts erfuhr, wurde mir von René Bertrand bestätigt.

## EIN ZEUGNIS

Der folgende Auszug stammt aus einem Vortrag von Eliahu Tavor, einem israelischen Musiker und Pädagogen (1922–2021).<sup>38</sup>

»Ich habe den Namen ›Elsa Gindler‹ das erste Mal 1935 in Palästina gehört. Wir lebten damals in Tel Aviv. Meine Eltern meinten, ich hätte ein hohles Kreuz und schickten mich, damals 13jährig, zur »Turnstunde«... Ich nahm das Fahrrad und fuhr in die Frischmannstraße und kam da in einen netten Hof, voll mit Hibiskusblüten: rot, gelb. (...)

Lotte Kristeller hat einen sehr schönen Händedruck gehabt, daran erinnere ich mich noch. Tief beeindruckt war ich von ihrer Redeweise. Das war für mich etwas ganz Neues. (...) Diese stille, bedächtige Redeweise – bedächtig meine ich, sie dachte nach, wenn sie sprach – hat mich unglaublich beeindruckt. Dann sagte sie mir: *»Hohles Kreuz, da gibt's nur unsern Besenstiel«, das waren allerdings schon Stangen, »leg dich mal da drauf«.* Ich fing an, mich mit den Wirbeln da hinauf zu krampfen, und dann sagte sie: *»Lass mal die Hände so an der Seite runter.«*

Ich fühlte die Erleichterung von dieser Qual. Ich lag auf diesem Besenstiel und fühlte mich entlastet. Das ist ein Eindruck, den ich bis heute bewahrt habe. (...) Also, das war für mich der Anfang. Aber die Stimme – und in dieser Stimme klang immer wieder Elsa Gindler durch: *»Elsa Gindler hat gesagt, mit Elsa Gindler haben wir dies oder das gemacht.«* Und dieser Name bekam einen tiefen Klang in mir. Sie sprach das auch mit einer gewissen Wehmut, dass sie nun so weit auseinander waren. Sie war ihr sehr zugetan. Sie hat 13 Jahre lang bei Elsa Gindler gearbeitet, und es war bestimmt für sie sehr schwer, sie zu verlassen. Und Lotte Kristeller habe ich eben zu verdanken, dass ich diesen Namen in mir trage. (...) Zwei Jahre später sagte sie: *»Komm in meinen Raum« (...).* *»Bring deine Geige mit«.* Damals war ich schon entschlossen, Musiker zu werden. Da standen wir, und ich spielte. Die Türen waren offen, die Leute gingen draußen vorbei durch den Garten. Und Lotte Kristeller machte mir Bemerkungen. Zuerst zu meinem Atmen. Das Atmen war unwahrscheinlich wichtig für sie. (...) Sie guckte meinen Atem an und sagte: *»Ja, Eli, du atmest gar nicht.«* *»Was heißt, ich atme nicht?«* *»Du hast da den Abstrich, das Ausatmen, und der Aufstrich könnte eventuell Einatmen sein. Aber das stimmt nicht so ganz. Jedenfalls hast du die Entlastung, die Entspannung und die Spannung.«* Und sie hat mich auf sehr vieles aufmerksam gemacht, was mir später in meinem

Leben, auch in anderen Situationen, unglaublich geholfen hat. Dann kam das Stehen... Ich hatte dann einen Lehrer, der polio-geschädigt war und der in Wirklichkeit nur auf einem Bein stand, und der so spielte, wie sie es mir vorher gesagt hatte. Das war das Tolle an der Sache, sie erkannte, was ein Musiker in Wirklichkeit macht, der seine Behinderung richtig ausnützen kann.«

Zu dem obigen Auszug gehört das Foto 34, das vom Autor veröffentlicht wurde. Der Kommentar lautet: Arbeit bei Lotte Kristeller, ca. 1946.

Die folgenden zwei Fotos (35 und 36) wurden E. Gindler von L. Kristeller geschenkt



34 | ARBEIT BEI LOTTE KRISTELLER



35 | SCHÜLERINNEN ÜBEN  
AM STRAND



36 | SCHÜLERINNEN ÜBEN  
AM STRAND

## WER WAR ELSA GINDLER?

Elsa Gindler wird 1885 in einer Handwerkerfamilie in Berlin geboren. Das Leben ist einfach und bescheiden. Mit 14 Jahren beginnt sie, ihren Lebensunterhalt mit Büroarbeit zu verdienen. Sozial engagiert nimmt sie an Aktivitäten der Jugendbewegung teil. Sie lernt Hedwig Kallmeyer kennen (ST/I.), die sich bei Genevieve Stebbins in »harmonischer Gymnastik« weitergebildet hat (ST/I.) und in Berlin einen Kurs eröffnet, an dem sie ab 1910 teilnimmt. Sie bildet sich auch bei Schlawffhorst und Andersen weiter aus (St/M.), denn sie ist aufgrund einer Tuberkuloseerkrankung besonders an Atemtherapie interessiert. Im Jahr 1912 hat sie die Gelegenheit Hedwig Kallmeyer zu vertreten und beginnt zu unterrichten.



37 | ELSA GINDLER

Im Jahr 1917 beginnt Elsa Gindler auf Wunsch ihrer Schülerin Lily Ehrenfried (ST/M.) mit der Ausbildung von Lehrerinnen in »Harmonischer Gymnastik«.

38 | HEDWIG KALLMEYER  
IN RUHELAGE, 1910



39 | HEDWIG KALLMEYER  
GETRAGEN WERDEN  
VOM BODEN





40 | ÜBUNGEN MIT DER KRAFT  
VON ZUG UND WIDERSTAND



41 | ÜBUNGEN MIT WIDERSTAND  
IM RÜCKEN

42 | ... UND ETWA 40 JAHRE  
SPÄTER, BEI GERDA A.,  
ETWAS FRÖHLICHER



Später gibt sie das Prinzip einer strukturierten Ausbildung auf, und widmet sich der Erforschung des Körperbewusstseins und der körperlichen Selbstfindung, der sich motivierte »Schülerinnen« anschließen können, die mehr an ihrer Forschung als an einem Diplom interessiert sind.

Ab 1924 entwickelt sich eine Zusammenarbeit mit dem Musiker und Pädagogen Heinrich Jacoby. Sie teilen die gleichen Ideen über Pädagogik und die menschliche Entwicklung. Sie befasst sich mit der Sensibilität des Körpers, er mit der Sensibilität für Musik. Nachdem sich Heinrich Jacoby 1933 in der Schweiz

niedergelassen hat, veranstalten sie jeden Sommer Seminare am Zürichsee. Im Juli richtet sich das Seminar an Lehrer, im August an Schüler. Elsa Gindler wird beschrieben als eine energische Person mit ausgesprochen gesundem Menschenverstand, die mit beiden Beinen auf dem Boden steht. Aber auch als eine Person mit großer Sensibilität und Intuition, die das Verlangen hat, zu lernen und zu verstehen. Während ihrer langjährigen Lehrtätigkeit sammelt sie Aufzeichnungen, Notizen und Fotos über ihre Arbeit. Diese wertvolle Dokumentation wurde leider 1945 bei einem Bombenangriff ihres Hauses in Berlin zerstört. In der Nazizeit half und unterstützte sie viele Menschen, die aus rassischen oder politischen Gründen verfolgt wurden. 1962 wurde in Israel ein nach ihr benannter »Wald der Erinnerung« gepflanzt. Nach dem Krieg eröffnet sie eine neue Ausbildungsstätte und beginnt im Alter von 60 Jahren wieder von Neuem. Zeit ihres Lebens hatte Elsa Gindler, aufgrund ihres beruflichen, menschlichen und sozialen Engagements Einfluss auf die Welt der deutschen Gymnastik. Lesenswerte Zeugenberichte befinden sich in »Erinnerungen an Elsa Gindler: Berichte - Briefe - Gespräche mit Schülern«.<sup>39</sup> Dieses Buch basiert auf den Bulletins der Sensory Awareness Foundation:

»Elsa Gindler 1885-1961« Nr. 10, Band I und II; »The Work after Elsa Gindler« Nr. 11; »Elfriede Hengstenberg, Her Life and Work« Nr. 12; Caldwell, New Jersey 1978-1985.

Übersetzungen besorgten Anna von Cramer-Klett, Ioana Cisek, Claudia Felkau und Peggy Zeitler in Zusammenarbeit mit den Autoren.

Zu ihren Schülern zählten mehrere Ehefrauen bekannter Psychoanalytiker. Durch sie lernten letztere die Körperarbeit von Elsa Gindler kennen. So fand dieser Ansatz Eingang in Analytikerkreise, insbesondere bei Wilhelm Reich, Erich Fromm und Fritz Perls. Dies war der Beginn der Körperpsychotherapien, zumindest in Deutschland und den Vereinigten Staaten.

So wie Jaques-Dalcroze in der Eutonie mitklingt, glaube ich, tun es, mehr als wir es wissen, Gindler, Schläffhorst und Andersen – und über sie hinaus – die Kreativität, die Sensibilität und Intelligenz vieler Pioniere dieser Zeit. Diese Ansicht schmälert in keiner Weise die Kenntnis, die wir haben, von der Entwicklung, die Gerda A. später ihrem Werk zu geben vermochte. Im Gegenteil hilft sie uns, oder zumindest mir, sie in das große kulturelle, historische und menschliche Netzwerk einzuordnen, dem sie angehörte.

Es war mir ein Anliegen diesen Text mit einigen Fotos zu illustrieren. Die Genehmigung dazu war nicht leicht zu erhalten. Es ergab sich, dass Drora Allon

<sup>39</sup> siehe Bibliographie

mir großzügigerweise Bilder aus ihrer Sammlung zur Verfügung stellte. Drora Allon, die in Israel lebt, war Schülerin und später Kollegin von Lotte Kristeller an der Kibbuz-Schule. Indirekt gehört sie daher zur Abstammungslinie von Elsa Gindler.

Meine Freundin Miriam Deonna, die ihre Schülerin war, stellte freundlicherweise den Kontakt her.

Diese wenigen, unter anderen ausgewählten Bilder vermitteln meiner Meinung nach gut die Beziehung zur Körperwahrnehmung, die diejenigen, die uns vorausgegangen sind, entwickelt und uns weitergegeben haben. Könnten sie nicht auch in Schwarzerden, Berlin, Paris, Basel oder Kopenhagen aufgenommen worden sein?



43 | ARBEIT AM GLEICHGEWICHT UND AN DER BEZIEHUNG ZU ANDEREN



44 | FREIE BEWEGUNG IM KONTAKT MIT STÄBEN



45 | FREIE BEWEGUNG IM KONTAKT MIT EINEM BALL



46 | DIE SCHÜLERIN TESTET BEWEGUNG UND SENSIBILITÄT, MIT HILFE EINES BALLES, DEN SIE ZWISCHEN DEN FUSSSOHLEN ROLLT



47, 48, 49 DAS BEWUSSTE  
ABROLLEN DER WIRBELSÄULE



50 | DAS BEWUSSTE AUSRICHTEN  
DER WIRBELSÄULE



51 | VERTIKALITÄT UND  
FEINMOTORIK

## SCHLUSSWORT

Die Geschichte der Körperpädagogik und -therapie endet natürlich nicht da, wo meine Erzählung aufhört. Ganz im Gegenteil. Eine Fülle von Trends, Methoden und Ausbildungen haben sich seither entwickelt und diversifiziert. Sie forschen und experimentieren weiter, treffen sich, stellen sich gegenseitig in Frage, und beeinflussen einander.

Aus mangelndem Wissen, dachte ich als junge Schülerin in Kopenhagen naiverweise, dass Gerda A. die erste und einzige war, deren Arbeitsweise auf der bewussten Wahrnehmung der Körperempfindungen – in der Beziehung zu sich, zu anderen und zum Raum – gründete. Nach und nach wurde mir klar, dass sie Teil einer ganzen Kulturströmung war. So entstand allmählich vor meinem geistigen Auge ein Fresko, in dem Gerda A. einen eigenen, wohl aber mit anderen verwandten, Platz einnimmt.

Ihre Arbeit wurde durch ihre Gesundheitsprobleme und die Notwendigkeit, sich selbst zu helfen, stark beeinflusst. Dies erklärt, zumindest teilweise, die spezifische Ausrichtung ihrer Entwicklung.

Vielleicht hatte meine Vorstellung von der »exklusiven Originalität« der Eutonie auch mit der Tatsache zu tun, dass sie in Dänemark, ausgenommen in spezifisch interessierten Kreisen, relativ abseits war. Wie ich bereits erwähnt habe, war die kleine, private Eutonie-

Schule in der dänischen Öffentlichkeit kaum bekannt. Meines Wissens gab es vor Ort nichts Vergleichbares. Im Nachhinein frage ich mich, ob eine Art Einsamkeit Gerda A. belastet haben könnte, obwohl sie mit ihrem Enthusiasmus und ihrer Überzeugungskraft fruchtbare Beziehungen entwickeln konnte. Ist das mit ein Grund, warum sie so viel reiste und Kurse und Vorträge im Ausland hielt?

Kein Zweifel, dass das Interesse und die freundschaftliche Offenheit, die ihr im Rahmen der französischen C.E.M.E.A. begegneten, für sie viel bedeutet haben.

Was wurde – vor und nach den Kriegsjahren – aus ihren Beziehungen zu ihren deutschen KollegInnen? Pflgte sie weiterhin mit ihnen Gedanken und Erfahrungen auszutauschen? Ich denke z.B. an die RhythmikerInnen/TänzerInnen in der Nachfolge von Jaques-Dalcroze (ST/r.), oder an diejenigen, die die Reformgymnastik weiterentwickelten, die Anfang des Jahrhunderts von Delsarte initiiert worden war. (ST/l.). Ich denke auch an die verschiedenen Schulen, die sich mit der »Kunst des Atmens« beschäftigten (St/M.). Es fällt mir auf, dass in der langen Liste von Kongressen, Kursen und Treffen, an denen Gerda A. teilgenommen hat, die deutschsprachigen Länder verhältnismäßig wenig vertreten sind.<sup>40</sup> Dasselbe gilt für die Inter-

views, zumindest diejenigen, die mir bekannt sind. Sie wurden mit französischen oder spanischen Gesprächspartnern geführt, nicht mit deutschen.

Ist das nicht erstaunlich? Dies ist eine Frage, die mich beschäftigt, auf die ich jedoch keine Antwort habe.

Erst kürzlich entdeckte ich eine etwa 20-seitige autobiografische Erzählung von Gerda A. in deutscher Sprache, mit dem Datum, Wuppertal 1988.<sup>41</sup>

Einige Elemente davon sind in diesem Text integriert.

Sie war eine intuitive, künstlerisch begabte, kreative Persönlichkeit, mit einer visionären Seite. Sie konnte ausgesprochen heiter und humorvoll sein. Durch ihre Ausstrahlung übte sie zweifellos einen gewissen Einfluss auf die Menschen aus, die ihr begegneten. »Exklusiv«? Ihre Einschätzungen gewisser anderer körperorientierter Ansätze waren für mich nicht immer leicht nachzuvollziehen, ebenso manchmal ihre Meinung über Schüler oder Mitarbeiter. Wenn sie den Eindruck hatte, dass ihre Arbeit missverstanden oder verfälscht wurde, konnte sie wie ratlos scheinen, und manchmal auf defensive, sogar autoritäre Art reagieren. Dies mag manchmal der Sache geschadet haben, die sie zu bewahren glaubte. Vielleicht berührten gewisse Spannungen eine intime Grenze in ihr, die zu beurteilen uns nicht zusteht.

Aufgrund meines beruflichen Weges und der Begegnungen, die ihn geprägt haben, war es mir ein Anliegen, mit diesem Text die Eutonie von Gerda A. in die Gemeinschaft derer einzuordnen, die zunächst in Deutschland und den USA, und später in anderen Ländern, neue und kreative Ansätze entwickelt haben. Ich habe immer Freude und Neugier dabei empfunden, Erfahrungen und Gedanken mit Menschen aus Grenzgebieten der Eutonie auszutauschen. Mir scheint, dass ein nicht wertender, offener Austausch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede dazu beiträgt, uns – oder zumindest mich – besser zu verorten.

Es ist schwierig, die Eutonie zu »erklären«. Das Wesentliche dieser »per definitionem« nonverbalen Körperarbeit, liegt nicht in den Worten, mit denen sie annähernd beschrieben werden kann, sondern in der sinnlichen Erfahrung, die jeder Einzelne bei ihrer Ausübung erlebt, für sich WAHR-nimmt. Das ist es, was ich für meinen Teil festhalte, und was es ausmacht, dass die Eutonie für mich – und ich denke für alle, die sich mit ihr befassen – immer neu und einmalig ist, welche Formen sie auch immer annimmt.

---

<sup>41</sup> *Moscovici, H.K.*



## ANHANG 2

Die Gründung der Schweiz geht auf das Jahr 1291 zurück, als sich drei deutschsprachige, sogenannte »Urkantone« auf der Nordseite des Gotthardmassivs verbündeten, um ihre Freiheit gegen das Haus Habsburg zu verteidigen. Nach und nach, im Laufe der Jahrhunderte, je nach zu verteidigenden Interessen und zu bewältigenden Konflikten, schlossen sich benachbarte, teilweise französisch- und italienischsprachige Kantone dem ursprünglichen Kern an, um ab 1848 die heutige Schweiz mit 26 Kantonen zu bilden. Jeder Kanton hat eine gewisse Verfassungshoheit. Sie geben jedoch einen Teil ihrer politische Eigenständigkeit an den Bundesstaat ab.

In dieser Einheit werden Regionen mit vier verschiedenen Sprachen und Kulturen zusammengefasst:

Die deutschsprachige Schweiz, die auch als Deutsche Schweiz oder Deutschschweiz bezeichnet wird, ist mit ungefähr 65% der Fläche der größere Teil des Landes. (Gelbe Farbe der Karte, S. 8). Die Sprache, die im täglichen Leben gesprochen wird, ist nicht Hochdeutsch oder Schriftdeutsch. In der Tat sprechen die Menschen im Alltag ihren Dialekt. Auch heute noch haben die lokalen Dialekte unterschiedliche Akzente, Vokabeln und sogar Grammatiken. In der Schule lernen die Kinder »Hochdeutsch« zu lesen, zu schreiben und zu sprechen, aber dies bleibt für die Menschen in gewisser Weise eine Fremdsprache, nicht die »Sprache ihres Herzens«. Die »offizielle«, die Sprache der Verwaltung, ist das Hochdeutsch«.

Die französischsprachige Schweiz im Westen des Landes wird als Suisse Romande oder Französische Schweiz bezeichnet. Sie umfasst etwa 23% des Territoriums. (Grüne Farbe der Karte, S. 8) Sie hat die alten Dialekte offiziell abgeschafft und die französische Sprache eingeführt. Anekdote: Kürzlich zitierte ein Journalist von France Culture eine Zeitschrift und suggerierte, dass diese sowohl schweizerisch als auch französisch sei. Dabei handelt es sich um eine Schweizer Zeitschrift in französischer Sprache.

Die italienischsprachige Schweiz, hauptsächlich südlich des Gotthards, umfasst ungefähr 8% des Landes in Bezug auf Fläche und Sprachgebrauch. (Violette Farbe der Karte, S. 8)

Rätoromanisch ist eine romanische Sprache, die von einer kleinen Minderheit im Bergkanton Graubünden im Südosten der Schweiz gesprochen wird. (Blaue Farbe der Karte, S. 8)

Der Begriff lateinische Schweiz umfasst die französische, italienische und rätoromanische Schweiz.

Etwa 38% der Schweizer bezeichnen sich als katholisch und etwa 30% als protestantisch. Natürlich gibt es auch andere religiöse Minderheiten.

Aufgrund ihrer historischen Entwicklung und der Vielfalt der Sprachen und Kulturen, hat die Schweiz nach und nach – um »zusammenzuhalten« – ein demokratisches politisches System der »Konkordanz« entwickelt. Die politischen Kräfte suchen nach Verhandlungslösungen der Probleme. Das Initiativ- und Referendumsrecht, das die Bevölkerung in Anspruch nehmen kann, gibt ihr eine gewisse Macht über die politischen Entscheidungen.

# GYMNASTIK

JAHRGANG I.

1926

Vortrag am Kongress GESOLET

HERAUSGEGEBEN VOM  
DEUTSCHEN GYMNASTIKBUND E. V.

## DIE GYMNASTIK DES BERUFSMENSCHEN Von Elsa Gindler, Berlin

Es ist für mich schwer, über Gymnastik zu sprechen, weil das Ziel meiner Arbeit nicht in der Erlernung bestimmter Bewegungen liegt, sondern in der Erreichung von *Konzentration*.

Nur von der Konzentration her kann ein tadelloses Funktionieren des körperlichen Apparates im Zusammenhang mit dem geistigen und seelischen Leben erreicht werden. Wir halten darum unsere Schüler von der ersten Stunde dazu an, ihre Arbeit mit Bewußtsein zu verfolgen und zu durchdringen.

Es wird uns allen immer mehr fühlbar, daß wir mit unserem Leben nicht mitkommen, daß das Gleichgewicht der körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte gestört ist. In den meisten Fällen erfolgt diese Störung schon durch die Schulzeit. Wenn es der Schule und der Pubertätszeit noch nicht ganz gelungen sein sollte, so bringen uns Familienverhältnisse, Beruf und vielleicht ein schweres Schicksal die unüberwindlichen Schwierigkeiten.

Wir hören auf, unser Leben denkend und fühlend zu gestalten, werden gehetzt und lassen alle Unklarheiten um und in uns so anwachsen, daß sie immer im ungeeigneten Moment Herr über uns werden.

Die Unzulänglichkeit beherrscht uns im ganzen und im einzelnen.

Täglich gibt es dieselben kleinen, unendlich wichtigen Malheure. Morgens sind wir nicht ausgeruht. Wir stehen also um den Bruchteil zu spät auf, der uns gestatten würde, unsere Körperpflege mit der Gelassenheit und Schnelligkeit zu verrichten, die uns mit Wohlgefühl und Kraft erfüllen würde. Man sagt nicht umsonst: ich „muß“ mich noch waschen, ich „muß“ mir noch die Zähne putzen (Kaffee trinken, ins Theater, in Gesellschaft gehen usw.), nicht: ich putze meine Zähne usw. Und damit ist schon ein Wesentliches gegeben: wir machen alles, damit es fertig ist und das Nächste kommt. Wenn ein Zimmer gesäubert wird, damit es fertig ist, sieht es anders aus, als wenn es mit dem Sinn auf Sauberwerden geordnet wird. Und wie außerordentlich: man braucht nicht mehr Zeit dazu, trotzdem der Erfolg soviel größer ist. Im Gegenteil, wir kommen in die Lage, die Zeit für eine Arbeit immer mehr zu reduzieren und die Qualität der Leistung bedeutend zu erhöhen, und damit in eine Verfassung, die menschlicher ist. Denn immer, wenn eine Leistung durchdacht ausgeführt wird, wenn wir zufrieden mit uns sind, haben wir ein Bewußtsein. Ich meine damit das Bewußtsein, das immer in der Mitte steht, auf die Umwelt reagiert und denken und fühlen kann. Ich unterlasse es absichtlich, dieses Bewußtsein als Seele, Psyche, Geist, Gefühl, Unterbewußtsein, Individualität oder gar Körperseele zu definieren. Für mich faßt das kleine Wort „ich“ dies alles zusammen, und ich rate meinen Schülern immer, ihr eigenes Wort, mit dem sie sich anreden, an die Stelle meines Wortes zu setzen, damit sie nicht erst einen Knoten in die Psyche bekommen und stundenlang darüber philosophieren, wie es und was nun gemeint ist, denn in derselben Zeit kann man immer etwas Nützliches tun.

Man findet es nun gewiß etwas anmaßend, dem eben angedeuteten Problem mit Gymnastik nahekommen zu wollen.

Gewiß, dem ist auch so! Und so sind wir immer in Verlegenheit, wenn man diese Arbeit als Gymnastik bezeichnet. Die meisten Menschen haben sich daran gewöhnt, unter Gymnastik bestimmte Übungen zu verstehen, und so ist die erste Frage an uns immer die nach den „typischen Übungen“. Da können wir nur sagen: die Gymnastik tut's freilich nicht, sondern der Geist, der mit uns bei der Sache ist.

Im allgemeinen ist es so, daß man denkt: wenn ich die Entspannungsübungen *gelernt* habe, *bin* ich entspannt; wenn ich die *Atemübungen* kann, kann ich *atmen*; wenn ich Schwungübungen machen kann, arbeite ich mit Schwung; wenn ich *gelernt* habe, wie man X- oder O-Beine korri-

giert, sind sie gerade. Das ist nicht so, und wir sehen immer den Mißerfolg da, wo diese primitive Auffassung sich der Dinge bedienen will.

Denn es ist klar, daß das bloße Erlernen und Können der gymnastischen Übungen nicht zu dem Erfolg des einheitlichen Bewußtseins führen kann.

Wie kommen *wir aber da heran*? Eben dadurch, daß wir all unsern Geist und unser Gefühl dazu benützen, unsern Körper mittels der gymnastischen Übungen zu einem gefügigen Instrument für unser Leben zu machen. Wenn unsere Schüler arbeiten, achten wir darauf, daß sie nicht eine Übung erlernen, sondern versuchen, durch diese Übung die Intelligenz zu vermehren. Wenn wir atmen, so erlernen wir nicht bestimmte Übungen, sondern bedienen uns dieser Übungen, um die Lunge zu kontrollieren, ihr Hemmungen zu geben oder Hemmungen zu beseitigen. Wenn wir uns bewußt werden, daß unser Schultergürtel nicht dort sitzt, wo er unsere Arbeit erleichtert, so korrigieren wir ihn nicht von außen an seine Stelle heran. Damit ist nichts gebessert, denn sobald der Mensch mit etwas anderem beschäftigt ist, vergißt er den Schultergürtel. Es gibt allerdings immer Menschen, die ihn an der „richtigen“ Stelle ankrampfen können, aber es sieht auch danach aus.

Wir machen es nun meist so, daß wir bei Beginn einer Stunde fragen, was unsere Schüler sich erarbeiten wollen. Das Resultat ist im Anfang des Unterrichts erschreckend. Entweder sagt keiner etwas oder man sagt: „Sie sollen mir meinen Bauch wegbringen“ o.ä. Da gibt es dann die erste Katastrophe, wenn ich antworte, daß ich gar nicht daran dächte, einem andern den Bauch wegzubringen, sondern daß es jeder selbst tun müsse.

Nehmen wir an, ein Kurs habe sich für die Durcharbeitung des Schultergürtels entschieden. Dann sehen wir uns zunächst einmal die Schultergürtel im einzelnen auf Form und Beanspruchung an. Wir stellen darauf am Skelett fest, wie er am besten seine Pflicht erfüllen kann, vergleichen uns damit und finden nun heraus, was wir selbst zu tun haben. In den meisten Fällen und in der ersten Zeit besonders lassen wir nun die Augen verbinden, und jetzt versucht jeder einzeln festzustellen, von wo das Festhalten einer falschen Lage ausgeht, dann, was den Schultergürtel verhindert, die richtige einzunehmen. Und so kommt es auf einmal, daß jeder Schüler in *seiner* Weise übt, d.h. die ganze Klasse arbeitet verschieden, und doch ist eine Konzentration und Stille da, um die uns manch Auditorium beneiden würde.

Der Leiter sieht nun bald, wo es hapert. Er sieht z.B., wie einige immer mit großem Talent das Schwerste und Schwierigste auswählen, und hat die Pflicht, Klarheit darüber zu schaffen, daß man immer versuchen muß, mit den einfachsten und leichtesten Formen ein Ziel zu erreichen. Jedenfalls aber arbeitet jeder Kurs mit völlig andern Übungen und erfindet sich seine Übungen selbst.

Wir erreichen dadurch sehr Wesentliches. Der Schüler fängt an zu spüren, daß er selbst etwas mit seinem Körper anfangen kann. Er fühlt plötzlich, daß er, wenn er nur will, sich genau so, wie eben den Schultergürtel, den ganzen Körper erarbeiten kann. Sein Selbstbewußtsein wird erhöht. Das Stoffgebiet verwirrt ihn nicht mehr, er ist ermutigt. Das kann aber mit Übungen, und mögen sie noch so durchdacht sein, nicht erreicht werden.

Soviel über unsere Arbeitsweise. Nun zu den *Mitteln*. Unsere Mittel sind: *Atmung, Entspannung, Spannung*. Worte, die demnächst so mißbraucht sein werden wie alle schönen Dinge auf der Welt. Solange sie Vokabeln bleiben, stiften sie Unheil, und sobald sie mit Vorstellungen erfüllt sind, werden sie zu den großen Mittlern des Lebens.

Eines der heikelsten und schwierigsten Gebiete unserer Arbeit ist die *Atmung*. Daß jede Bewegung die Atmung vermehren und vertiefen kann, können wir bei kleinen Kindern und Tieren beobachten. Bei dem erwachsenen Menschen jedoch, bei dem die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte nicht mehr von der Einheit des Bewußtseins dirigiert werden, ist der Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung gestört. Und in dieser Lage befinden wir uns fast alle. Ob wir etwas sprechen wollen, ob wir eine kleine Bewegung machen, ob wir denken, ja schon in der Ruhelage hindern wir die Atmung. Man denke einmal, wie frei bei den meisten Tieren der Hals aus dem Körper aufblüht, und man vergleiche damit den eigenen Hals, wenn man einmal Zeit und Ruhe hat. Man wird finden, daß der Hals von der Körpermitte, also etwa vom Zwerchfell aus, einen bedeutenden Zug nach innen erfährt. Wenn man diesen Zusammenhang längere Zeit beobachtet, findet man, daß diese Verkrampfung eine ganz willkürliche ist, man läßt nach und spürt plötzlich, daß der Hals sich viel freier halten kann. Die Einengung des Luftstroms, die bei fast allen Menschen im Halse stattfindet, fällt plötzlich fort, man fühlt sich frei. Wenn man dies jederzeit bewußt herstellen kann, fühlt man, daß auch alle Bewegungen die Atmung nicht nur nicht stören, sondern immer mehr vertiefen

können. Man ermüdet nicht, sondern wird frischer durch die Arbeit. Und nun übertrage man dies auf das Leben: daß wir immer frischer und leistungsfähiger werden sollten, je mehr man von uns verlangt.

Eigentlich haben wir uns das Leben so vorgestellt, und wir können immer wieder sehen, daß Menschen mit Höchstleistungen frischer sind als diejenigen, die nichts tun. Und wenn wir die erfolgreichen Menschen beobachten, können wir oft sehen, daß sie die wundervolle Beweglichkeit des Reagierens, des steten Wechsels von Aktivität und Passivität, haben. Sie haben den beweglichen Atem oder Atmung als Funktion. Leicht erreichbar ist das nicht. Unsere Schüler konstatieren jedenfalls immer wieder mit sehr geringer Freude, daß man nur eine Handlung zu denken braucht und schon spürt, wie man starr wird, wie man seine Leistungen behindert. Man ist so daran gewöhnt, daß es schwer fällt, diesen Unsinn zu lassen.

Bei schwierigeren Situationen, etwa bei einem Streit zwischen Ehegatten oder beim plötzlichen Erscheinen eines Vorgesetzten, sehen wir, daß dieses Hochziehen des Atems und der Krampf in der Zwerchfell- und Magengegend beängstigende Dimensionen annimmt. Der Atem setzt aus oder wird hastig eingezogen, und die Lage, die wahrscheinlich die höchste Beweglichkeit von uns verlangt, ist rettungslos verloren. Wir kennen diesen Zustand wohl alle als Verlegenheit, Angst, Mißstimmung, Zerfahrenheit im Geistig-Seelischen und als verlegenes Spiel mit Armen und Beinen, als Zittern im körperlichen Zustand. Wenn man sich schon bewußt ist, wie man diesen Zustand der Verkrampfung aufhebt, sich also loslassen kann, so ist man plötzlich der Situation gewachsen. Der Atem fließt freier, die geistige Verwirrung läßt nach, und man kann sich seiner Fähigkeiten wieder bedienen.

Es ist klar, daß wir nicht mit großen Bewegungen anfangen können, wenn schon die aller kleinsten Störungen des Zusammenhangs hervorrufen. Man muß sich mal beobachtet haben, um zu wissen, was man alles macht mit der Atmung, wenn man sich die Zähne putzt, Strümpfe anzieht oder gar ißt. So versuchen wir bei unseren Schülern erst einmal das Verständnis für diese Vorgänge zu wecken. Wir lassen irgendwelche Bewegungen machen mit dem Versuch, sie ohne Störung der Atmung auszuführen. Das gibt so viel Arbeit, daß man wahrscheinlich bis in die Unendlichkeit dabei bleiben könnte. Aber der Tummelplatz für die Übung ist nicht die Stunde. Hier läßt sich die Lösung der Atemverkrampfung verhältnis-

mäßig leicht und schnell erzielen. Wir müssen aber im Leben darauf aufmerksam machen, bei welchen geringfügigen Anlässen die Atemverkrampfung einsetzt, und müssen sie hier bekämpfen. Das Bekämpfen geschieht einfach schon dadurch, daß wir daran denken, und je öfter wir daran denken und je mehr wir uns daran gewöhnen, gerade bei kleinen Anlässen, die uns ja viel eher Zeit dazu lassen als große, nachzuforschen, ob die Störung nicht in der Atmung liegt, desto leichter und selbstverständlicher wird die Abhilfe. Wir werden bald anfangen, die wohltätigen Folgen zu spüren: so wie wir den Atem losgelassen haben, merken wir sofort, daß uns die Starrheit verläßt. Das ist es, was wir erfahren und erleben müssen: wie in dem Augenblick, in dem wir den Atem zur Folgsamkeit gebracht haben, wir das Gefühl des Lebens in uns bekommen. Aber noch mehr: diese Atemverkrampfung steht in inniger Beziehung zur falschen körperlichen Spannung. Niemals können wir zur körperlichen Entspannung gelangen, wenn nicht zu gleicher Zeit die Atemtätigkeit von jeder Verkrampfung befreit ist.

Diesen Zusammenhang zwischen Atem und körperlicher Bewegung müssen wir erkennen und erfühlen, die Übereinstimmung müssen wir gut durchführen. Damit schaffen wir uns die Erkenntnis, daß auch die vom Leben geforderten Leistungen nicht so überwältigend schwer sind und ausgeführt werden können unter großer Schonung der Kräfte, und nicht mit dieser uns gewöhnlichen höchsten Anstrengung und dem üblichen Getöse.

Das Anhalten des Atems in der Ausatmung ist die eine der üblichen Atemstörungen, eine zweite sehr häufige ist wie ein Gegenstück dazu, sie geschieht beim Einatmen, sie stellt sich dar als eine Art Luftpumpung.

Die gute ungestörte Atemtätigkeit ist an und für sich unwillkürlich. Wir können sie jedoch auch willkürlich machen und dadurch modifizieren und von ihrem natürlichen Lauf ablenken. Das geschieht, wenn wir die Ausatmung nicht vollständig ablaufen lassen und mit der Einatmung nicht warten, bis sie von selbst durch den physischen Reiz angeregt wird.

Wenn man die Atmung zur Vollkommenheit führen will, muß man die *vier Phasen der Atmung* gut durchführen können: Einatmung, Ruhelage, Ausatmung, Ruhelage. Diese Ruhelagen und die bewußte Empfindung dieser sind von der größten Wichtigkeit. Die Pause oder die Ruhelage nach der Ausatmung darf nicht tot sein; niemals darf sie ein Anhalten der Atmung sein, sondern sie gleicht eher dem, was wir in der Musik als

Pause empfinden, die lebendige Vorbereitung auf das Nächste. Es ist wunderbar zu fühlen, wie die Einatmung sich aus dieser lebendigen Pause löst. Es ist ein Öffnen in den Zellen, die Luft fließt leicht und geräuschlos ein, und wir fühlen uns frisch und straff. Was geschieht aber, wenn wir nicht abwarten, bis die Lunge sich geöffnet hat? Und wann warten wir darauf? Wir ziehen sofort nach der Ausatmung willkürlich die Luft wieder ein und versuchen, die Lungen, bevor sie selbst es wünschen, mit Luft vollzupumpen. Das ist höchst unzweckmäßig. Wir fühlen bald, wie der Lauf in der Lunge stockt: es entsteht eine Art dickes Gefühl an der Stelle des Brustbeines, in den großen Gefäßstämmen der Lunge staut sich die Luft zusammen, es entsteht Druck und Verschuß der kleinen Gefäße. Die Luft geht nicht in die Lungen frei hinein. Es ist auch darum unmöglich, weil sich die kleinen Lungenbläschen noch nicht geöffnet haben, und diese sind es, die bei der Atmung mit Sauerstoff versehen werden müssen. Die Zugänge zu ihnen, die kleinsten Bronchiolen, sind Gefäßchen, die noch feiner sind als haarfein. Natürlich muß der Versuch, die gestaute Luft durch diese durchzupressen, ohne Erfolg bleiben. Dazu kommt oft noch, daß die Luftbläschen zu dieser Zeit der vorzeitigen Luftanpumpung sich meist noch nicht ganz von ihrem alten Luftvorrat entleert haben. Das tun sie jetzt, und der Luftstrom, der von innen nach oben nach außen dringen will, stößt mit der eingepumpten Luft zusammen, und es gibt eine Art Brandung in der Lunge, so daß man ein gepreßtes, beengtes Gefühl hat. Warten wir jedoch die Öffnung der kleinsten Luftbläschen ab, lassen wir also eine Pause voll verlaufen, so saugen die Bläschen, sobald sie leer geworden sind, die Luft an. Sie dringt nun leicht durch die kleinsten haarfeinsten Gefäße durch, nirgends findet eine Stauung statt, nirgends entsteht ein Gefühl der Dicke oder des Luftmangels. Wir brauchen für die Einatmung keine besondere Tätigkeit in Gang zu setzen.

Das ist der Unterschied zwischen der Atmung, die geschieht durch willkürliche Einziehung der Luft, und der Atmung, die geschieht bei Öffnung der Lunge und der Lungenbläschen. Der Unterschied für die körperliche Bewegung ist sehr wesentlich. Verbindet man eine Bewegung mit willkürlicher Atmung, mit der Anpumpung, so wird sie unlebendig, man bekommt kein Gefühl der Bewegung. Verbindet man sie mit der offenen Atmung, so wird die Bewegung lebendig.

Für die Erlösung des Menschen von der Verkrampfung können nur die Bewegungen wirksam sein, die sich mit der bewußten und unwillkür-

lichen, oder besser gesagt: mit der Öffnungsatmung verbinden. Die anderen Bewegungen wären eher geeignet, die Zusammenarbeit von Atmung und Bewegung zu stören und die Gewohnheit übermäßiger nicht angepaßter Anstrengung zu steigern. Das ist ein weiterer Grund, der uns zwingt, die Bewegungen vorsichtig abzumessen, der uns z. B. ein Laufen, bei dem ein Einziehen der Luft notwendig ist, unzweckmäßig erscheinen läßt; denn das Einziehen der Luft hilft nicht dazu, die Lungen mit Luft zu versehen und ihrem beim Laufen eingetretenen Sauerstoffmangel abzuhefen. Wenn wir Lauf üben, so üben wir ihn zunächst in so kleinen Zeiten, wie wir mit geöffnetem Atem laufen können und steigern allmählich die Leistung.

Die richtige Füllung mit Luft ist für jede Leistung notwendig und fördernd. Nur der kann gut schwimmen, kann ruhig auf dem Wasser liegen, der es versteht, seine Lungen gut mit Luft zu versehen. Beim Springen gelingt der Sprung ganz anders, seine Form ist eine andere, wenn man sich vorher dazu vorbereitet hat, sich für ihn „geöffnet“ hat. Man sieht dies auch bei Tieren: keine Katze macht ihren Sprung, kein Marienkäfer, kein Vogel fliegt auf, wenn er sich nicht vorher durch Luftfüllung leicht gemacht hat. An alle diese Dinge können wir allmählich herankommen, wenn wir uns in unserem täglichen Leben beobachten, und zwar am besten bei kleineren Anlässen und täglich immer und immer wieder. Das Denken daran allein bringt uns schon ein gut Stück weiter. Wir müssen nur unsere Sinne diesen Erscheinungen öffnen.

Wenn der Schüler gelernt hat, auf kleine Reize mit der Atmung zu reagieren, und wir zu einer besseren Funktion der Lungen gekommen sind, ergibt sich die neue Aufgabe von selbst: die ganze Lunge zur Arbeit zu bringen. Wir atmen fast alle nur mit einem kleinen Teil der Lunge, und wenn dieser kleine Teil gut funktioniert, wie vorgeschrieben, so können wir im Leben schon viel leisten. Aus unserer Arbeit hat sich aber klar ergeben, daß wir unsere Leistungsfähigkeit bedeutend erhöhen können, wenn wir die ganze Lunge zur Arbeit bringen.

Und hier muß die Erziehung der Ausatmung beginnen: sie muß ohne Druck erfolgen, elastisch, hauchartig sein und eine möglichst große Entleerung herbeiführen.

Wir haben im Verlauf dieser Gedankengänge zu oft das Wort *Verkrampfung* benützt, so daß wir auch des näheren darauf eingehen müssen. Ich habe versucht aufzuzeigen, wie sehr Verkrampfung an Atemstörungen

und diese wieder an Störungen im Psychischen gebunden sind. Lösungen oder Entspannungen sind also durchaus davon abhängig, daß wir imstande sind, eine lebendige Vorstellung davon in uns zu erzeugen und diese mittels geeigneter Übungen zu verwirklichen.

*Entspannung* ist für uns ein Zustand der höchsten Reagierfähigkeit, eine Stille in uns, eine Bereitwilligkeit, auf jeden Reiz richtig zu antworten. Wenn wir lesen, daß die Araber die Fähigkeit haben, nach stundenlangem Marsch durch die Wüste, sich 10 Minuten bewegungslos in den Sand zu werfen und sich in diesen 10 Minuten so zu regenerieren, daß sie stundenlang weitergehen können, so ist uns dies ein Beispiel für Entspannung. Wenn wir hören, daß große Geschäftsleute oft einen Augenblick ganz bewegungslos verharren, während alle ihre Sinne nach innen gezogen sind, und daß sie auf einmal, wie aufwachend, Dispositionen treffen, die durchaus die einzig möglichen sind, so ist es klar, daß in diesem Augenblick des Abwesendseins eine Entspannung erfolgt ist. Diese Entspannung suchen wir. Sie läßt sich am leichtesten erreichen durch Empfindung der Schwerkraft.

Die Schwerkraft müssen unsere Glieder begreifen und fühlen lernen, ja jede Zelle in uns muß wieder die Fähigkeit erwerben, ihr folgen zu können. Wer von uns liegt zum Beispiel im Bett zum Schlafen richtig entspannt und, der Schwerkraft entsprechend, wie ein schlafendes Tier? Wenn wir versuchen, die Schwere überall im Körper zu fühlen, auch im Kopf, dann kommen wir in einen Zustand, wo die Natur die Arbeit für uns übernimmt: in dem Maße, wie wir uns in die physikalisch richtige Lagerung bringen, stellt sich die richtige Atmung ein, nicht die willkürliche Atmung mit großen Aktionen des Brustkorbes, sondern eine ruhige Atmung. Der Atem fließt unmerklich hin und her, und damit stellt sich der Schlaf ein.

Dann beim Stehen: wir müssen fühlen, wie wir unser Gewicht an die Erde abgeben, Pfund für Pfund, und wie dabei die Füße immer leichter werden. Es tritt das Paradoxon ein: je schwerer wir werden, desto leichter, ruhiger werden wir.

Beim Sitzen müssen wir uns aufrecht halten; solange wir krumm sitzen, stören wir den ganzen inneren Betrieb. Man kann fühlen, wenn man sich aufrichtet, wie der Atem sofort ruhiger und befriedigender wird. Man kann übrigens oft beobachten, daß ermüdete oder gelangweilte Menschen, um zu sich zu kommen, sich etwas zu erfrischen, sich aus der krum-

men Haltung nachdrücklich aufrecken. Beim Sitzen müssen wir immer frei schwingen in den Gelenken, mit gestrecktem Bauch, gestreckter Wirbelsäule. Wenn wir dann vorschwingen, bekommen wir eine Dehnung der oberen Lungenteile. Das ist dieselbe Dehnung, die wir so wohltätig empfinden beim Schwimmen und besonders beim Gehen gegen den Wind.

Als Wesentlichstes muß man festhalten: alles Korrigieren von außen her hat wenig Wert. Es muß eins mit dem andern so durchdacht, durchfühlt, mit den tausendfachen Vorkommnissen im Leben untrennbar verbunden werden, daß es zum Wesen des Menschen wird, daß es jeden Augenblick instinktiv ausgeführt wird. Nicht das ist erworbener Besitz, was wir auf Kommando ausführen können, sondern dasjenige, was bei plötzlicher Veranlassung ohne Überlegung sofort geschieht. Aber um so weit zu kommen, müssen wir noch allerlei beobachten, was nicht rein gymnastischer Natur ist. Nicht nur falsche Bewegungen müssen wir meiden, auch falsche *Speisenzusammensetzungen*, denn diese führen zu unerquicklichen Störungen im Innern, und auch daraus erfolgen Spannungen, die unsere Arbeit an uns wieder zerstören. Gute und verständige *Hautpflege* gehört dazu, d. h. nicht nur die Tätigkeit an unserer Haut, sondern auch das Verständnis für die Haut, so z. B. die Behandlung der Haut mit Öl. Wie überhaupt auch jeder versuchen muß, das Verständnis für die besondere Art seiner Konstitution zu gewinnen, so daß er sich im weiten Maße selbst behandeln lernt.

Nun noch einige Worte über *Spannung*: Sie kommt scheinbar etwas schlecht weg in unserer Arbeit, aber ich muß sagen: nur scheinbar! In Wahrheit ist es so, daß nur wer wirklich entspannen kann auch Spannungen haben kann. Darunter verstehen wir den schönen Wechsel der Energien, der auf jeden Reiz reagiert, der zunehmen, abnehmen kann nach der Beanspruchung. Wir verstehen darunter vor allem jenes starke Gefühl der Kraft, die Mühelosigkeit einer Leistung, kurz ein gesteigertes Lustgefühl. Spannung, wie wir sie verstehen, ist die Möglichkeit, die größten Widerstände mit einer gesteigerten Atmung zu überwinden. Spannung ist für uns der größte Gegensatz zum Krampf. Ausarbeiten wollen wir uns gern, aber nicht *verarbeiten*.

## LITERATURVERZEICHNIS – QUELLEN

- ALON, D. - Movement with objects. 1988. Hebräische Ausgabe und Text.
- BERTRAND, R. - Dialogues avec le corps sous l'éclairage de l'eutonie. Editions Vie 2019.
- BONNETAIN, P. und DELAGE, J. - Entretiens de Talloires sur l'eutonie avec Gerda Alexander. August 1986 - Herausgegeben von Jessie Delage.
- CHRONIK DER SCHULE SCHWARZBERGEN - Geschichte einer Frauensiedlung in der Rhön. 1927-1987. Gesamtherstellung Rindt-Druck Fulda.
- DELSARTE, F. - Katalog zur Ausstellung 1991, produziert vom Théâtre National de la Danse et de l'Image/Châteauvallon
- DENKSCHRIFT GERDA ALEXANDER. Impulse und Eindrücke - Edition Helene Roitinger. 2008. Herstellung Druckerei Frömel, Weibern; Österreich.
- DEONNA, M. On bouge, comme on peut, comme on veut! - Fondation Ensemble. Genf. 2017.
- DIGELMANN, D. - L'Eutonie de Gerda Alexander - CEMEA. Editions du Scarabée. 1971.
- DUNCAN, I. - Ma vie., Folio 2020.
- EHRENFRIED, L. - De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit. Editions Aubier. 1967.
- GYMYNASTIQUE HOLISTIQUE. Méthode du Docteur Ehrenfried. Website, Rubriken »Histoire« und »les racines internationales«.
- Heinrich Jacoby - Elsa Gindler-Stiftung Teplitzer Str. 9, 14193 Berlin.
- HEMSY DE GAINZA, V.: Gespräche mit Gerda Alexander. Annäherung an die Eutonie. Herausgeber ASEGA 2003.
- JACOBS, D. - Die menschliche Bewegung. - A. Henn Verlag. Ratingen 1962.
- JACQUES-DALCROZE, E. - Le Rythme, la musique et l'éducation, Paris, 1920 (neu aufgelegt 1935 und erneut 1965 von Foetisch in Lausanne)
- KLEIN-VOGELBACH, S./LAHME, A./SPIRGI-GANTERT, I. - Musikinstrument und Körperhaltung. Gesund und fit im Musikeralltag. Springer-Verlag 2000.
- KOFLER, L. - The art of breathing. Die Kunst des Atmens. Verschiedene Ausgaben.
- MIDDENDORF, I. - Der erfahrbare Atem. Verlag Junfermann 1985.
- MOSCOVICI, H. K. - Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehn / Pionierinnen der Körpertherapie - Bacopa Verlag. 2. überarbeitete Auflage 2005.

- SELVER, C. überarbeitete und übersetzte aus dem Englischen ins Deutsche: Erleben durch die Sinne. Junfermann-Verlag 1985. Englischer Titel: Sensory Awareness. Autor BROOKS, C. 1974.
- STEINAECKER, K.v - Luftsprünge. Anfänge moderner Körpertherapien - Urban & Fischer. 2000.
- STRAUSS, C. - Ginnastica, arte del movimento - A.Garzanti Editore s.p.a., 1971.

Diese Bibliographie ist auf die im Text zitierten Quellen beschränkt. Für einige Autoren ist es ein Titel unter anderen.

Je nach Interesse und Neugierde finden Sie auf zahlreichen Websites weitere bibliografische, biografische und fotografische Daten sowie Videos auf YouTube.

Duncan, Chladek, Wigman, Laban, Jooss, die Dalcroze Rhythmikgruppen und viele andere tanzen zu sehen, ist eine bewegende Art und Weise, sich dem Geist der Ursprünge der Eutonie zu nähern.

## BILDNACHWEIS:

Fotos Nr. 1, 2, 32, 37  
www.gym-holistique.fr

Fotos Nr. 3, 5, 9,  
Archiv Musik-Akademie Basel

Fotos Nr. 7, 8, 14,  
Privatarchiv Photo

Fotos Nr. 6, 10, 11, 12, 13, 22, 23,  
24, 25, 27, 31, 42,  
aus dem dänischen Verband für Eutonie  
www.eutoni.dk/gerda-alexander

Fotos Nr. 15, 16, 17, 19, 26,  
28, 29, 30, 38, 39, 40, 41,  
STEINAECKER, K. v - aus »Luftsprünge –  
Anfänge moderner Körpertherapien«,  
Urban & Fischer. 2000.

Foto Nr. 33,  
gespendet von ihrer Enkelin  
Yael-Tal Potasch, Israel

Foto Nr. 34,  
aus dem Vortrag von Eliahu Tavor

Fotos Nr. 35, 36, Heinrich Jacoby -  
Elsa Gindler - Stiftung, Berlin

Fotos Nr. 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49,  
50, 51,  
ALON, D. Movement with objects.  
1988. Hebräische Ausgabe und Text





