

GYMNASTIK
JAHRGANG I.
1926

HERAUSGEGEBEN VOM
DEUTSCHEN GYMNASTIKBUND E.V.

VERLAG G. BRAUN, KARLSRUHE i.B.

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 Pupertätszeit 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 tuts freilich nicht, sondern der Geist, der mit und 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 korrigiert, 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 im 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. Uns 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 die Vokabeln bleiben, stiften sie Unheil, und sobald sie mit Vorstellungen erfüllt sind, werden sie zu den großen Mitteln 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 körperliche, 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: das 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 schwierigen 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 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 dieser Fähigkeit 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 unsern 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 soviel 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 verhältnismäßig 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, ge-

rade 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 innerer Beziehung zur falschen körperlichen Spannung. Niemals können wir zur körperlichen Entspannung gelangen, wenn nicht zu gleicher Zeit die Atemtätigkeit von jeder Verkrampftheit 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 und 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 Luftanpumpung.

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 den 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 Phase 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 dann 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 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 nicht ganz von ihrem alten Luftstrom 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 unwillkürlichen, 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 abzuhelfen. Wenn wir Lauf üben, so üben wir 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 kleinen 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 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 die 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 die 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.