

**Zeitschrift:** Brugger Neujahrsblätter  
**Herausgeber:** Kulturgesellschaft des Bezirks Brugg  
**Band:** 110 (2000)

**Artikel:** Klara Wolf, ein Leben für den Atem  
**Autor:** Faulstroh-Göpfert, Liselotte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-900844>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Liselotte Faulstroh-Göpfert

## Klara Wolf, ein Leben für den Atem

*«Ich habe mich im wahrsten Sinne des Wortes bewegen lassen»*

Der Traum einer jungen Frau, weiterzugeben, was sie im Tanz und im Atem an innerem Reichtum entdecken durfte, hat sich für Klara Wolf auf das schönste erfüllt. Heute, als Neunzigjährige, gehört sie



*Jugendbildnis  
Klara Wolf mit Bruder*

zu den grossen Lehrern, die sowohl das im Atem liegende intellektuell-geistige Potential als auch die psychische Kraft erkannt und umgesetzt haben. Ihre in Jahrzehnten des Forschens, Übens und des Lernens erarbeitete Methode wurde für viele eine wirkungsvolle Hilfe, den Atem und die Bewegung für die Gesundheit und eine damit verbundene ganzheitliche Entwicklung zu nutzen.

«Wir nannten sie Mutz», erinnert sich eine Schulfreundin aus der Töchterschule in Zürich an Klara Wolf, die seinerzeit noch Klara Bader hiess. Schlank, hochbeinig und gelenkig sei sie gewesen, das Gesicht schmal und fein, mit besonders schönen, dunklen Augen. Ein Mädchen, das «Zuneigung durch ihr blosses Vorhandensein weckte und die Gabe besass, sich durch aufmerksames Zuhören zu öffnen, um den an-

deren ganz verstehen zu können.» Neugierig, wissensdurstig und hungrig nach Vollkommenheit war Klara Wolf von Jugend an. Sie wollte nichts als gegeben hinnehmen. Sie versuchte die Sinnfrage für sich selbst zu ergründen. Was sie sich vornahm, wollte sie auch durchsetzen. Und was sie am allermeisten wollte, war – tanzen. Auf der Suche nach ihrer Identität ging Klara Wolf auf eine Art «Wanderschaft». Nach der Schule arbeitete sie in der französischen Schweiz in einem Kinderheim. Seinerzeit war ein Welschlandaufenthalt ein «must» für «höhere Töchter». In England unterrichtete sie anschliessend Deutsch und Französisch. Dort war es auch «wo sie von einer Collège-Freundin auf die legendäre Tanzlehrerin Mary Wigmann in Dresden hingewiesen wurde. Also ging Klara Wolf Ende der zwanziger Jahre nach Dresden. «Es war eine schöne Zeit», erinnert sie sich. Ihre Ausbildung vervollkommnete sie bei Trudi Schoop in Zürich, deren grossen Erfolge mit ihren tänzerisch-pantomimischen Aufführungen seinerzeit Furore machten. Trudy Schoop war nicht nur eine begnadete Tänzerin, sondern auch eine



*Klara Wolf in den 20er Jahren*

Komikerin, welche die hilflose, unberechenbare Seite des Menschen im Tanz karikierte. «Es waren die wilden Tage des Ausdruckstanzes und des Pathos der Gefühle», erzählt Klara Wolf. Durch ihre Arbeit mit Trudy Schoop und später durch die Leitung der Schoop-Ballettschule wurde ihr bewusst, dass auch sie eine komische Seite hatte. Das Talent, die Dinge von einer eher heiteren Warte aus zu sehen, bewahrte sie sich. Auch heute noch blitzt in ihren Augen der Schalk. Ihre Antworten kommen schlagfertig und witzig.

Klara Wolf lernte: Tanz kann ohne Atem nicht fliessen; und Atem ist Leben. Leben aber ist ein stetiger Energiestrom. Das

wussten alle Hochkulturen, sie würdigten und pflegten den Atem als eine Macht, die sowohl in die körperliche als auch in die seelische Sphäre des Menschen reicht. In den religiös-geistlichen Kulturbestrebungen – bei denen ein gesunder Körper Voraussetzung war – wurde die bewusst betriebene Atmung empirisch erkannt und fruchtbar gemacht. Auch im Christentum wird der heilige Atem in enge Beziehung zum Heiligen Geist gebracht. Dieses individuelle Wissen um den Atem, wie es später Hölderlin, Jean

Paul oder Goethe besungen haben, war in den Jahren der Industrialisierung verlorengegangen. Klara Wolf gelangte durch ihre Begegnung mit dem tschechischen Arzt Dr. Sucek, den sie als einen Humanisten mit einem unerschöpflichen Quell von Wissen beschreibt, zu der Einsicht, dass «das bewusst rhythmische Atmen in der Menschenbildung von grosser Bedeutung ist». So stand sie eines Tages vor der Erkenntnis, dass Tanz, das heisst Bewegung, und Atem eine Einheit sind. «Ich habe mich im wahrsten Sinn des Wortes bewegen lassen», erzählt sie, das heisst, sie nahm ihre dynamischen Bewegungsphantasien mit in ihre neue Passion. Hinzu kam eine intensive Auseinandersetzung mit den Geisteswissenschaften, die ihr half, jene Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen, welche das Einzigartige in ihrer Methode ist. Als Klara Wolf ihre ersten Gehversuche in der Atemschulung machte, kam die wissenschaftliche Bedeutung der Atmung allmählich in Fluss. Trotzdem gab es nur wenige Pioniere, die sich mit «Atemheilkunst» beschäftigten und diese in die medizinische Lehre einbauten. Die meisten konnten ihre Erkenntnisse gegen den Widerstand der Wissenschaft nicht bis zu einer allgemeinen Anerkennung durchsetzen.



*Mode schau bei Grieder Zürich  
(Klara Wolf zweite von links)*

Nicht so Klara Wolf. Vor ihr lag ein grosses Arbeits- und Überzeugungsgebiet. Sie hatte im Tanz gelernt, dass die Wirkungskraft des Atems den ganzen Menschen durchströmt. Also musste auch der ganze Körper an der Atemschulung teilhaben. Dann, so glaubte sie, würden die elementare und die höhere Natur ins Gleichgewicht kommen, würden die Kräfte fliessen können. Im Menschen würde ein «Glücksgefühl» entstehen, das auf körperlicher und geistiger Gesundheit basiert. In der Folgezeit entwickelte sie die Methode der «integralen», das heisst ganzheitlichen Atem- und Bewegungsschulung. Im Jahre 1940 eröffnete sie ihre eigene Atemschule in Zürich. Acht Jahre später baute sie die Räume im Parterre des Wohnhauses der Familie am Brugger Wildenrainweg zu einem Übungssaal um. Eine solche Tat war seinerzeit – vor allem für eine Frau – noch äusserst mutig. Der grafisch begabte Vater malte eine Tafel, auf der «Atemschule» stand und hängte sie an die Tür. Zuerst kamen die Nachbarn, dann immer mehr Menschen, und «bald war ein Kommen und Gehen über den ganzen Tag». Die Mundpropa-



*Üben mit Tochter Maja*

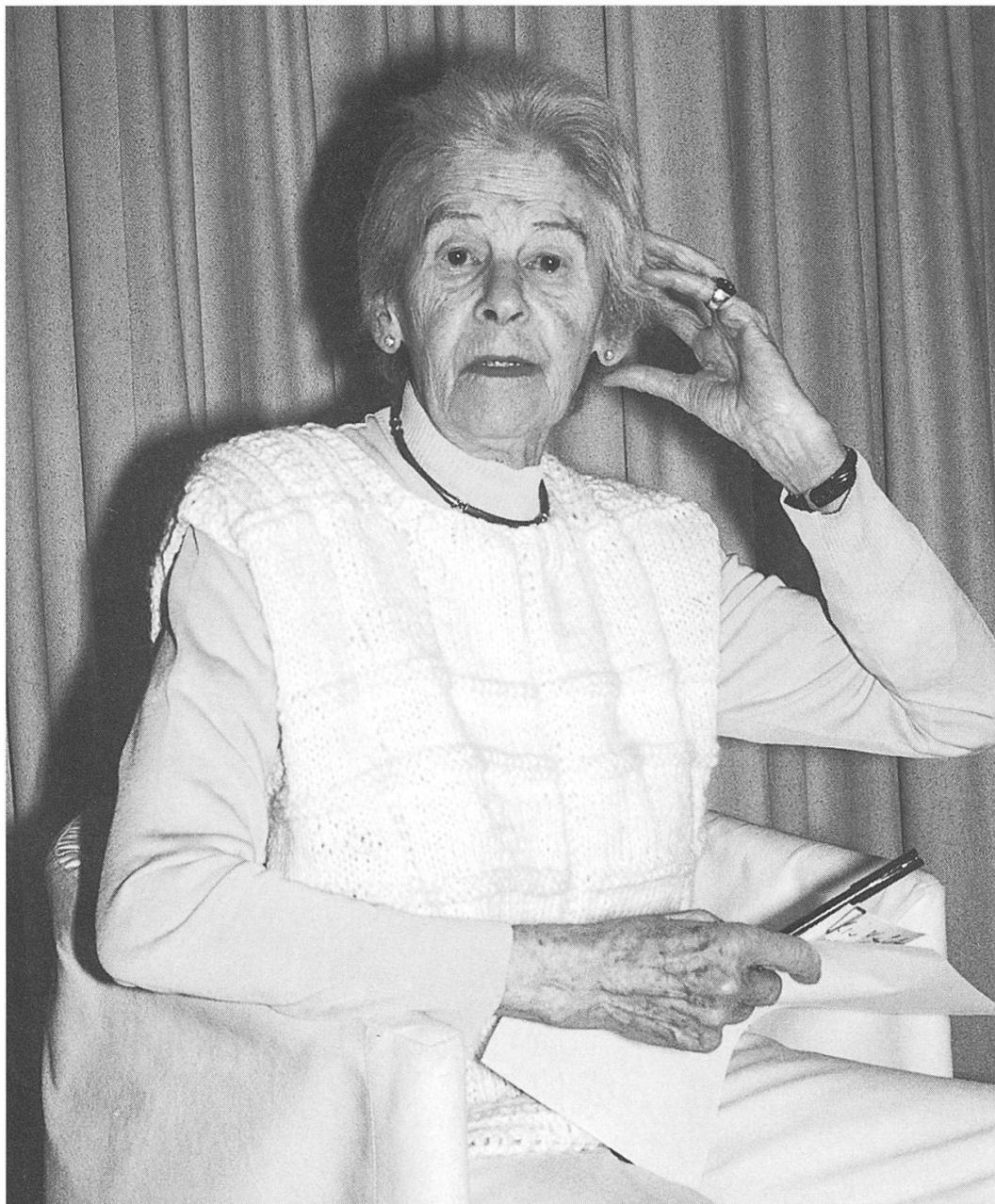
ganda funktionierte, der Name Klara Wolf wurde ein Begriff. Der Präsident einer Gesundheitsorganisation initiierte für Klara Wolf die erste Vortragstournee, und so verbreitete sich das «Credo» der Brugger Atemschule zuerst in der ganzen Schweiz, dann im Ausland. «Ich habe von Anfang an die Methode lehrbar gemacht», sagt die Jubilarin stolz. 1951 erhielt sie die Krankenkassenzulassung für die nach ihrer Methode erbrachten präventiven und therapeutischen Leistungen.

Ihre Lehre, die eine Vielzahl dynamisch gestalteter Übungen enthält, mit denen alle Kräfte des Organismus durch Atmung und Bewegung zum vollen Einsatz gebracht und aufeinander abgestimmt werden sollen, war etabliert. «Meine Methode ist nicht festgelegt, sondern lebendig und ausbaufähig für eine ständig sich weiter ergebende Entwicklung.» Diesem Grundsatz ist sie über die Jahrzehnte hinweg treu geblieben. Doch es war mehr notwendig: «Ich musste herausfinden, was der gestresste Zeitgenosse in bezug auf Konstitution und Trainingszustand verkraften kann.» Außerdem war die Arbeit auf das psychisch-geistige Leistungsvermögen eines breiten Publikums abzustimmen. Das war sicher nicht einfach, denn hinzu kam die Herausforderung, die Menschen zu motivieren und ihnen das Gefühl für die Selbstverantwortung nahezubringen. Doch Klara Wolf schaffte auch dies.

Klara Bader, im Jahre 1909 in Zürich geboren, heiratete 1940 Max Wolf. Sie schenkte vier Kindern das Leben und hatte das Glück, dass diese sich auch für ihr Lebenswerk interessierten. «Ich schickte sie immer in die Welt hinaus», sagt die Mutter, «doch sie kamen stets wieder zurück.» Nachbar Gregor Tomasi erinnert sich gerne an die Jugendzeit, welche die vier fast gleichaltrigen Kinder der Tomasis mit den Wolf-Kindern verbrachten. «Seinerzeit war das Gebiet um den Wildenrain und den Süssbach noch ein wahres Paradies», erzählt er. «Wir verstanden uns prächtig, wir spielten und musizierten nach Herzenslust im Garten, und ab und zu brachte uns Mutter Wolf ein Zvieri hinaus.» Sohn Kurt Wolf führt heute zusammen mit seiner Frau Susanne eine Physiotherapie-Praxis in Deutschland. Tochter Maya wurde zur wichtigsten Mitarbeiterin ihrer Mutter, sie leitet die Atem- und Ausbildungsschule und kümmert sich um die Publikationen. Tochter Anna, die selbst Familie hat, spezialisierte sich auf Einzelbehandlungen. Ihr liebevoller

Umgang mit den Menschen und ihre Einfühlksamkeit sind sprichwörtlich. «Sie hat sich ihr Feld selbst aufgebaut», erzählt Klara Wolf. Tochter Mirta, die ebenfalls verheiratet ist, wuchs mehr und mehr in die Seminararbeit hinein, «ihre Stärke ist das Unterrichten». In unzähligen Seminaren, Vorträgen und Publikationen hat die «Atem-Familie» Wolf Pionierarbeit geleistet. Ihr Ziel blieb über die Jahrzehnte das gleiche, nämlich das Wissen um den Atem als Energiespender publik und nutzbar zu machen. Dass dies nicht ohne Hilfe von aussen ging, ist klar. Im Jahr 1959 gründete Klara Wolf den «Bund Schweizerischer Atemlehrer», der sich heute «Internationaler Fachverband für Integrale Atem- und Bewegungsschule IAB, Methode Klara Wolf» nennt. In diesem Berufsverband sind die von der Schule diplomierten Atem- und Bewegungspädagoginnen und -pädagogen zusammengeschlossen. Sie wirken in vielen Ländern Europas und in den USA und geniessen hohe Anerkennung.

Das Buch «Integrale Atemschulung» von Klara Wolf, das von Maja Wolf erweitert und überarbeitet wurde, gilt auch noch in der 6. Auflage als Standardwerk. Maja Wolf hat dazu weitere 25 Lehrmittel für das Ausbildungsseminar erarbeitet und neu das Buch «Atemkraft – Lebensmut – Gelassenheit» herausgegeben. Verleger Harold S. Blume beschreibt die Arbeit mit Klara und später mit Maja Wolf als «von einer harmonischen Integrität getragen». Er gehört zu den vielen Menschen, welche die Pionierin der Atemtechnik hoch verehren. Denn wer Klara Wolf heute begegnet, ist hingerissen von ihrer Lebhaftigkeit, ihrem Charme, ihrer Ausstrahlung und ihrem klaren Verstand. Sie hält sich kerzengerade und bewegt sich anmutig wie ein junges Mädchen. Immer wieder trägt sie ein anderes ihrer selbstgehäkelten Gilets, die eine ihrer Schülerinnen zum 80. Geburtstag der Jubilarin für so einmalig hielt, dass diese Eingang in ihre Laudatio fanden. Der tiefere Sinn dieses Aperçus aber ist die Feststellung, dass Klara Wolf trotz ihres weltweiten Erfolges ein Mensch geblieben ist, der im Grossen denkt, ohne die kleinen Dinge des Lebens zu verleugnen. Sie selbst ist das beste Beispiel, dass die Atem- und Bewegungslehre bis ins hohe Alter physische Gesundheit, geistige Beweglichkeit und immerwährende Neugierde auf den schöpferischen Gedanken schenken kann. «Ein Leben lang», sagte sie einst zu einer Schülerin, «haben wir Raum und Zeit für die Entfaltung der eigenen Kräfte.»



*Klara Wolf 1999*

