Zeitschrift: Die Schweiz : schweizerische illustrierte Zeitschrift

Band: 19 (1915)

Artikel: Körperpflege - Körperbildung

Autor: Breves, Claire

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-571750

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: 28.10.2025

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

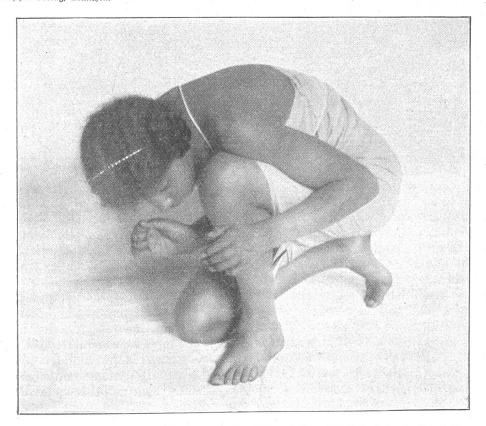
Körperpflege - Körperbildung.

Mit vier Abbilbungen*).

Daß man im Gegensatz zur Körper= pflege oder Gesundheitspflege von Kör= perbildung liest oder hört, ist noch recht selten; denn eine systematische Körper= bildung, eine Söherentwicklung und Aus= bildung des menschlichen Körpers zu einer größern Erstarkung und Tüchtigkeit und zur Erlangung einer höhern Schönheit wird auch heute nur wenig gepflegt. Es werden Vorträge über Rassenhngieine und Rassenzüchtung gehalten, es werden ge= setzgeberische Magnahmen verlangt, um die allgemeinen gesundheitlichen Ver= hältnisse zugunsten einer vollkommeneren förperlichen Entwicklung zu bessern, es fehlt auch nicht an Schulen, die eine durch= greifende Körperbildung betreiben und lehren, aber doch fehlt dieser Bewegung noch die Ausdehnung, um allgemein be= achtet oder wirksam zu werden. Grunde genommen hat ja unser Sport, d. h. der vernünftig betriebene Sport, be=

sonders die Turnerei, eine Ausbildung des Körpers, eine Ertüchtigung des Mensschen zum Zweck. Doch vielfach artet der Sport durch unsinnige Wettkämpse zu einer Verachtung des Körpers aus und hat dann eher eine gesundheitliche Schädigung als eine Kräftigung zur Folge.

Unsere älteste Uebung zur Erstarkung des Körpers, die Turnkunst, ist ja meist von dieser Uebertreibung frei. Aber sie hat besonders bei unserer weiblichen Jugend —verhältnismäßig wenig Verbreitung ge= funden. Dazu kommt, daß die Turnkunst vielfach durch all die andern Sportarten, die meist nur als Sonntagsvergnügen betrieben werden, hart beeinträchtigt wird. Die Turnvereine suchen dem entgegenzu= wirken, indem sie Wandern, Fechten, Wettlaufen und vor allem Ballspiele in ihren Arbeitsplan aufnehmen und auf eine vernünftige Grundlage zu stellen suchen. Sie sollten es noch mehr tun und sich eine sustematische Körperbildung an= gelegen sein lassen, indem sie alle auf die= sem Gebiete auftretenden neuen Gedan=



Körperbildung. Kongentrierte Raumstellung (Schülerin Laban be Baraljas).

^{*)} Mit gütiger Erlaubnis entnommen dem Buche bon Brofessor Friz Binther, Körperbildung als Kunst und Pflicht (Borwort von Brof. August Forel). Erschienen im Delphin-Berlag, München.

fen prüfen und sie durchzuführen verssuchen. Eine solche Aufgabe ist das hygieisnischerhythmische Turnen zur Erlangung und Erhaltung einer künstlerischen Körpersbildung, das hauptsächlich für unsere weibsliche Jugend anziehend und auch zweckentsprechend sein dürfte.

Als sich die ersten Luft= und Sonnen= bäder auftaten, fanden sie überall nur Lachen und Spott. Mit der Zeit haben sie sich durchzusetzen vermocht, wenn auch nicht so, wie es im Interesse einer durch= greifenden Rörper= und Gesundheitspflege zu verlangen ist. Vielfach finden sie noch Widerstand durch den tief wurzelnden, an= erzogenen Glauben — von dem sich viele nicht freizumachen vermögen — daß dem Rörper, dem nackten Körper, etwas Un= sittliches anhafte, obwohl man in keinem der Bäder völlig nacht herumläuft. Viele genieren sich tatsächlich in ihrer Nacktheit so sehr, daß sie nur in abgeschlossenen Zel= Ien baden und daß sie sich selbst in ihrer Nacktheit nicht zu sehen vermögen. Das rhythmische Turnen aber verlangt, wenn nicht einen völlig unbekleideten Körper (vor dem man durchaus nicht rot zu werden braucht und vor dessen Schönheit und Reinheit man mehr keusche Bewunderung als Sinnlichkeit empfindet), so doch einen vom enganliegenden Trikot oder vom turzen hemdähnlichen Gewand mit Brust= gürtel bekleideten Körper. Die Glieder mussen eben vollständig frei bleiben, da= mit sie sich ungehindert in schönen Linien bewegen können und sich diese Bewe= gungen beobachten und prüfen lassen. Se= hen wir uns Bilder von solchen Uebungen an, besonders aus den Schulen Jaques= Dalcroze, Laban de Varaljas, des Kas= seler Seminars, so rufen sie vor allem das hellste Entzücken wach. Die wohl ausge= arbeiteten und ausgebildeten Körper we= den Bewunderung und Neid- und - lassen den Wunsch keimen, dieses Turnen möge allgemein zur Einführung kommen. Es will aber erlernt sein und erfordert Aus= dauer, ehe man zu schönem, vollkomme= nem Ausdruck kommt. Wieviel mehr Ent= schlossenheit und Willen drückt schon ein Rörper aus, der in der Menge durch eine aute Haltung auffällt! Es bedarf keines straffen Einherschreitens wie bei einer militärischen Schaustellung. Nur die na= türliche, sichere und bewuste Bewegung, die dem innewohnenden Geist entspringt, ist school. Ein Mensch mit solch sicherer Bewegung, die ein Produkt der Geistesgegenwart ist, vermag es, eine plöslich eintretende Gefahr zu überwinden, ihr entgegenzutreten und sie niederzuringen, während vielleicht Hunderte erschreckt sliehen. Die bewunderungswürdige Tüchtigkeit und Entschlossenheit der deutschen Truppen ist nicht zum geringsten Teil der entschiedenen körperlichen Ausbildung zuzuschreiben, die Geist und Willen stählt.

Viel erreichen schon einfache tägliche Uebungen, die nur wenig Zeit in Anspruch zu nehmen brauchen. Hängende Schul= tern, eingedrückte Brust werden gehoben. Der Blick wird frei und offen, der Sinn belebt. Aber diese hngieinischen Uebungen allein, die bekannten Freiübungen unse= rer Turnstunde mit oder ohne Rommando, werden auf die Dauer langweilig, ver= lieren an Reiz und werden nicht mehr ge= übt, ist man des Zwanges entbunden. Auch das Spiel lockt nicht immer, bringt auch nicht grundsäklich alle Glieder in Bewe= gung. Darum hat man das hngieinisch= rhnthmische Turnen gefunden. Einen guten Ueberblick über eine auf diese Grundlage aufgebaute Erziehung und den Wert einer solchen Körperbildung gibt das prächtige, aufschlußreiche Buch von Frik Winther: "Körperbildung als Kunst und Pflicht". Ihm entstammen unsere Illu= strationen, Beispiele für die seelischen und plastischen Ausdrucksmöglichkeiten der menschlichen Gestalt und für die räum= lich dekorative Wirkung der ausdrucks= vollen Gruppe.

Was ist nun dieses hygieinisch-rhythmische Turnen? Es ist ein Zwischenspiel oder, richtiger, eine Verbindung von Freiübungen, Spiel und Tanz. Man hat die Freiübungen verbunden und gibt sie in stilisierter Form nach den Klängen guter Musit; nach deren Takt, ohne Kommando, nach freiem Ermessen, nach eigener Einfühlung, nur in der ersten Zeit auf Anregung von anderer Seite, werden die Bewegungen ausgeführt. Die Musik löst eine größere Ausmerksamkeit aus, verführt, wirkt erheiternd und anziehend und verwandelt suggestiv bei längerer Uebung die alten steisen, oft ungelenken Frei-



Körperbildung. Sent Maheja in ihren orientalischen Tangen. Phot. Sanne Solbt, München.

übungen in mehr gerundete Formen, in anmutige, rhythmische Bewegungen. Die Gelenke werden geschmeidig, elastisch und gewinnen außerordentlich an Beweglichskeit, aber auch an Sicherheit. Die Beswegungen bekommen etwas Spielendes und werden dadurch reizvoll und anziehend. Der Körper lernt den richtigen Gebrauch der Glieder, die sich nunmehr dem Willen unterordnen. Der Körper, aber auch der Geist wird frei und leicht.

Es ist ganz natürlich, daß ein derartiges Turnen, bei dem der Zwang wegfällt,

ungemein auf die Stimmung des Uebenben wirkt und für längere Zeit das Ersinnern an ein unliebsames Begebnis zu verscheuchen vermag. Die Fröhlichkeit der Turner ist allbekannt und viel besungen. Bannt nun noch die Musik den ganzen Menschen, auch den letzten Sinn in die Uebungen und umfängt ihn, so ist sein ganzes Sein und Empfinden ausgelöst: geswiß ein besonders wichtiges Moment für das Besinden des Menschen, für seine Gesundheit, Erholung und Kräftigung. Wir wissen aus Ersahrung, was schon der Ges

sang eines Marschliedes beim Marschie= ren bedeutet: wieviel stärker muß die Musik auf denjenigen wirken, dem es gegeben ist, sich frei nach ihren Takten und Klängen zu bewegen, nach eigenem Ermessen und Empfinden im Tanzschritt die Musik zu be= gleiten, Musik in Bewegungen auszu= drücken! Wir kennen alle den Zauber der Tanzweisen, die müdeste Glieder zu be= leben vermögen, und doch finden wir in den ewig gleichmäßigen Umdrehungen und Figuren des gesellschaftlichen Tanzes tein völliges Aufgehen. Diese Möglich= feit nun geben uns die hygieinisch=rhyth= mischen Uebungen. Neben der Musik tut da die Natur, Wiese, Busch und lachender Sonnenschein noch ein übriges, daß sich der Körper in vollkommener Harmonie nach den Empfindungen be= wege. Ein solches Turnen ist geeignet, natürlichen Ausdruck und Frische und da= mit Schönheit zu geben. Dem durch ein= seitige Bewegung der Verbildung anheimgefallenen Rörper wird ein gewisser Ausgleich zuteil, die natürlichen Bewegungen und Formen werden ihm erhalten. Vielen ist das Geräteturnen zu an= strengend, zu schwer und ermüdend, und für viele eignet es sich nicht. Bloße Frei= übungen stellen keine Anforderungen an selbstschöpferische Betätigung. Die Musik aber wirkt anziehend, und das leichte Spiel der Glieder, fast befreit von be= engender Kleidung, bringt Befreiung und Lust. In der Gartenstadt Hellerau, dem Ideal einer Wohnsiedelung, wo sich die Schule Dalcroze findet, wird die Dorf= jugend zu diesen Uebungen herangezogen. und man will damit überraschende Resul= tate erzielt haben im Sinne einer harmo= nischen Ausbildung von Körper und Geist.

Die Rinder werden geweckter, sicherer. Iernen sich bewegen und ausdrücken, wer= den zum Schaffen aus sich selbst heraus angeregt. Man erzielt dort nicht nur eine fünstlerische Bildung des Körpers, sondern tatsächlich auch eine Charafter= und Geistes= bildung. Denn solcher Art ist die Wechsel= beziehung zwischen seelischem und körper= lichem Gehaben, daß Haltung und Bewegung nicht allein Ausdruck des seelischen Zustandes sind, sondern daß sie diesen zu beeinflussen und zu bestimmen vermögen. Dieses psncho-physiologische Gesetz bildet die wichtige Grundlage jeder ernsten Kör= perfultur und verleiht ihr weittragende Bedeutung. Das hygieinisch=rhythmische Turnen will nicht bloß den Körper nach dem Geist modellieren und also die äußere Erscheinung des Menschen veredeln und individualisieren, es will durch den zu Rraft, Freiheit und Schönheit herange= bildeten Körper Geist und Willen stärken, überschüssige Energien in Lebensfräfte umsetzen und so zur Charakterbildung und ganz allgemein zu einer höhern Kultur führen, die, alle sozialen Gegensätze über= brückend, dem Drange nach Einfachheit und Wahrheit, der in unserer Zeit liegt, entgegenkommt. Winthers köstliches Buch gibt nicht nur die Wege, um solchen Idea= Ien näherzukommen, es zeigt auch, wie= viel schon erreicht wurde, zumal in Amerika und Deutschland. Derlei liest sich unge= mein tröstlich in diesen trostlosen Tagen, denn es erweckt Hoffnungen und gibt Zu= versicht für die kommende Zeit. Deshalb verdient das Werk gerade heute alle Auf= merksamkeit, das — dank der geistvollen und eingehenden Behandlung des Stoffes - viel weiter zielt und viel tiefer greift als der Titel verrät.

Claire Breves, Rüsnacht bei Zürich.

Brussa, die Stadt der Sultansgräber.

Mit fieben Abbildungen nach photographischen Aufnahmen des Verfassers. Rachbruck verboten.

Des öftern bin ich in Gemäldesamm= lungen kopfschüttelnd vor Landschaften stehen geblieben, die im Bilderverzeichnis als "Garten Eden" geführt wurden. Ein solches Durcheinander von Farben war nichts weiter als ein unmögliches, wenn auch prächtiges Phantasiewerk des Malers. Die alte Sultansstadt Brussa im Frühlingsschmuck hat mich eines bessern belehrt. Jeht erst weiß ich, daß derartige Paradiesbilder auch in der Natur noch vorkommen und den Beobachter mit ihren einzigartigen Schönheiten stutzig machen können. Wie trunken saugt der Blick sie ein, wie berauscht wandert man zwischen ihnen hin — um sich zuleht nach der grandiosen Einfachheit einer nords beutschen Landschaft zu sehnen. Ein weis