

**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:** 23.02.2026

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

## Körperpflege — Körperbildung.

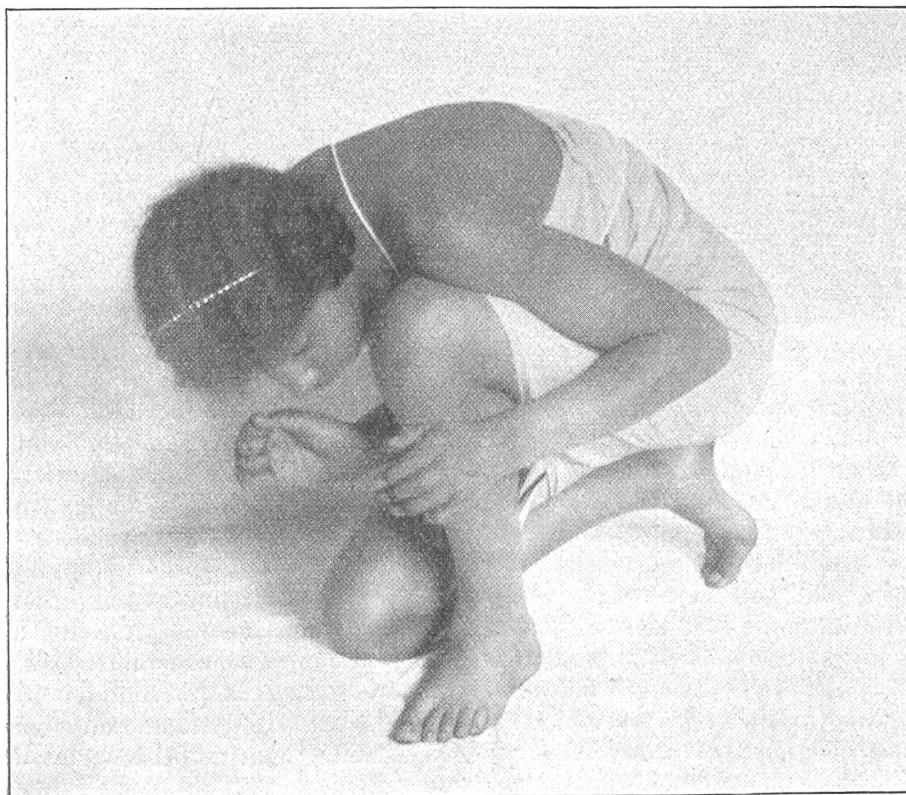
Mit vier Abbildungen\*).

Dass man im Gegensatz zur Körperpflege oder Gesundheitspflege von Körperbildung liest oder hört, ist noch recht selten; denn eine systematische Körperbildung, eine Höherentwicklung und Ausbildung des menschlichen Körpers zu einer größeren Erstärkung und Tüchtigkeit und zur Erlangung einer höhern Schönheit wird auch heute nur wenig gepflegt. Es werden Vorträge über Rassenhygiene und Rassenzüchtung gehalten, es werden gesetzgeberische Maßnahmen verlangt, um die allgemeinen gesundheitlichen Verhältnisse zugunsten einer vollkommenen körperlichen Entwicklung zu bessern, es fehlt auch nicht an Schulen, die eine durchgreifende Körperbildung betreiben und lehren, aber doch fehlt dieser Bewegung noch die Ausdehnung, um allgemein beachtet oder wirksam zu werden. Im Grunde genommen hat ja unser Sport, d. h. der vernünftig betriebene Sport, be-

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

Unsere älteste Uebung zur Erstärkung des Körpers, die Turnkunst, ist ja meist von dieser Uebertreibung frei. Aber sie hat — besonders bei unserer weiblichen Jugend — verhältnismäig wenig Verbreitung gefunden. 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 entgegenzuwirken, indem sie Wandern, Fechten, Wettkäufen 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 systematische Körperbildung angelegen sein lassen, indem sie alle auf diesem Gebiete auftretenden neuen Gedan-

\*) Mit gütiger Erlaubnis entnommen dem Buche von Professor Fritz Winther, Körperbildung als Kunst und Wirklich (Vorwort von Prof. August Forst). Erschienen im Delphin-Verlag, München.



**Körperbildung.** Konzentrierte Raumstellung (Schülerin László de Barabás).

ten prüfen und sie durchzuführen versuchen. Eine solche Aufgabe ist das hygieinisch-rhythmische Turnen zur Erlangung und Erhaltung einer künstlerischen Körperbildung, das hauptsächlich für unsere weibliche Jugend anziehend und auch zweckentsprechend sein dürfte.

Als sich die ersten Luft- und Sonnenbäder aufstellen, fanden sie überall nur Lachen und Spott. Mit der Zeit haben sie sich durchzusehen vermocht, wenn auch nicht so, wie es im Interesse einer durchgreifenden Körper- und Gesundheitspflege zu verlangen ist. Vielfach finden sie noch Widerstand durch den tief wurzelnden, anerzogenen Glauben — von dem sich viele nicht freizumachen vermögen — daß dem Körper, dem nackten Körper, etwas Unseitliches anhaftet, obwohl man in keinem der Bäder völlig nackt herumläuft. Viele genieren sich tatsächlich in ihrer Nacktheit so sehr, daß sie nur in abgeschlossenen Zellen 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 kurzen hemdähnlichen Gewand mit Brustgürtel bekleideten Körper. Die Glieder müssen eben vollständig frei bleiben, damit sie sich ungehindert in schönen Linien bewegen können und sich diese Bewegungen beobachten und prüfen lassen. Sehen wir uns Bilder von solchen Übungen an, besonders aus den Schulen Jacques-Dalcroze, Laban de Varaljas, des Kasselers Seminars, so rufen sie vor allem das hellste Entzücken wach. Die wohl ausgearbeiteten und ausgebildeten Körper werden Bewunderung und Neid und lassen den Wunsch keimen, dieses Turnen möge allgemein zur Einführung kommen. Es will aber erlernt sein und erfordert Ausdauer, ehe man zu schönem, vollkommenem Ausdruck kommt. Wieviel mehr Entschlossenheit und Willen drückt schon ein Körper aus, der in der Menge durch eine gute Haltung auffällt! Es bedarf keines straffen Einherschreitens wie bei einer militärischen Schaustellung. Nur die na-

türliche, sichere und bewußte Bewegung, die dem innwohnenden Geist entspringt, ist schön. Ein Mensch mit solch sicherer Bewegung, die ein Produkt der Geistesgegenwart ist, vermag es, eine plötzlich eintretende Gefahr zu überwinden, ihr entgegenzutreten und sie niederzuringen, während vielleicht Hunderte erschreckt fliehen. Die bewunderungswürdige Tüchtigkeit und Entschlossenheit der deutschen Truppen ist nicht zum geringsten Teil der entschiedenen körperlichen Ausbildung zuschreiben, die Geist und Willen stählt.

Viel erreichen schon einfache tägliche Übungen, die nur wenig Zeit in Anspruch zu nehmen brauchen. Hängende Schultern, eingedrückte Brust werden gehoben. Der Blick wird frei und offen, der Sinn belebt. Aber diese hygienischen Übungen allein, die bekannten Freiübungen unserer Turnstunde mit oder ohne Kommando, werden auf die Dauer langweilig, verlieren an Reiz und werden nicht mehr geübt, ist man des Zwanges entbunden. Auch das Spiel lohnt nicht immer, bringt auch nicht grundsätzlich alle Glieder in Bewegung. Darum hat man das hygienisch-rhythmische Turnen gefunden. Einen guten Überblick über eine auf diese Grundlage aufgebaute Erziehung und den Wert einer solchen Körperbildung gibt das prächtige, ausschlußreiche Buch von Fritz Winther: „Körperbildung als Kunst und Pflicht“. Ihm entstammen unsere Illustrationen, Beispiele für die seelischen und plastischen Ausdrucksmöglichkeiten der menschlichen Gestalt und für die räumlich-dekorative Wirkung der ausdrucksvollen Gruppe.

Was ist nun dieses hygienisch-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 Musik; nach deren Taft, ohne Kommando, nach freiem Ermessens, nach eigener Einfühlung, nur in der ersten Zeit auf Anregung von anderer Seite, werden die Bewegungen ausgeführt. Die Musik löst eine größere Aufmerksamkeit aus, verführt, wirkt erheiternd und anziehend und verwandelt suggestiv bei längerer Übung die alten steifen, oft ungelenken Frei-



**Körperföldung.** Senta Mahesa in ihren orientalischen Tänzen. Phot. Hanns Holdt, München.

übungen in mehr gerundete Formen, in anmutige, rhythmische Bewegungen. Die Gelenke werden geschmeidig, elastisch und gewinnen außerordentlich an Beweglichkeit, aber auch an Sicherheit. Die Bewegungen 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 Uebenden wirkt und für längere Zeit das Erinnern an ein unliebsames Begegnis 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: gewiß ein besonders wichtiges Moment für das Befinden des Menschen, für seine Gesundheit, Erholung und Kräftigung. Wir wissen aus Erfahrung, was schon der Ge-

sang eines Marschliedes beim Marschiere bedeutet: wieviel stärker muß die Musik auf denjenigen wirken, dem es gegeben ist, sich frei nach ihren Täften und Klängen zu bewegen, nach eigenem Ermessen und Empfinden im Tanzschritt die Musik zu begleiten, Musik in Bewegungen auszudrücken! Wir kennen alle den Zauber der Tanzweisen, die müdeste Glieder zu beleben vermögen, und doch finden wir in den ewig gleichmäßigen Umdrehungen und Figuren des gesellschaftlichen Tanzes kein völliges Aufgehen. Diese Möglichkeit nun geben uns die hygieinisch-rhythmischen Übungen. 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 bewege. Ein solches Turnen ist geeignet, natürlichen Ausdruck und Frische und damit Schönheit zu geben. Dem durch eine seitige Bewegung der Verbildung anheimgefallenen Körper wird ein gewisser Ausgleich zuteil, die natürlichen Bewegungen und Formen werden ihm erhalten. Vielen ist das Geräteturnen zu anstrengend, zu schwer und ermüdend, und für viele eignet es sich nicht. Bloße Freiübungen stellen keine Anforderungen an selbstsüchtige Betätigung. Die Musik aber wirkt anziehend, und das leichte Spiel der Glieder, fast befreit von beengender Kleidung, bringt Befreiung und Lust. In der Gartenstadt Hellerau, dem Ideal einer Wohnsiedlung, wo sich die Schule Dalcroze findet, wird die Dorfjugend zu diesen Übungen herangezogen, und man will damit überraschende Resultate erzielt haben im Sinne einer harmonischen Ausbildung von Körper und Geist.

Die Kinder werden geweckter, sicherer, lernen sich bewegen und ausdrücken, werden zum Schaffen aus sich selbst heraus angeregt. Man erzielt dort nicht nur eine künstlerische Bildung des Körpers, sondern tatsächlich auch eine Charakter- und Geistesbildung. Denn solcher Art ist die Wechselbeziehung zwischen seelischem und körperlichem Gehaben, daß Haltung und Bewegung nicht allein Ausdruck des seelischen Zustandes sind, sondern daß sie diesen zu beeinflussen und zu bestimmen vermögen. Dieses psycho-physiologische Gesetz bildet die wichtige Grundlage jeder ernsten Körperföldung 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 Kraft, Freiheit und Schönheit herangebildeten Körper Geist und Willen stärken, überschüssige Energien in Lebenskräfte umsehen und so zur Charakterbildung und ganz allgemein zu einer höhern Kultur führen, die, alle sozialen Gegensätze überbrückend, dem Drange nach Einfachheit und Wahrheit, der in unserer Zeit liegt, entgegenkommt. Winthers köstliches Buch gibt nicht nur die Wege, um solchen Idealen näherzukommen, es zeigt auch, wieviel schon erreicht wurde, zumal in Amerika und Deutschland. Derlei liest sich ungemein tröstlich in diesen trostlosen Tagen, denn es erweckt Hoffnungen und gibt Zuversicht für die kommende Zeit. Deshalb verdient das Werk gerade heute alle Aufmerksamkeit, das — dank der geistvollen und eingehenden Behandlung des Stoffes — viel weiter zielt und viel tiefer greift als der Titel verrät.

Claire Breves, Küsnacht bei Zürich.

## Brussa, die Stadt der Sultansgräber.

Mit sieben Abbildungen nach photographischen Aufnahmen des Verfassers. Nachdruck verboten.

Des öfters bin ich in Gemälde-sammlungen 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. Jetzt erst weiß ich, daß derartige Paradiesbilder auch in der Natur noch vorkommen und den Beobachter mit ihren einzigartigen Schönheiten stützig machen können. Wie trunken saugt der Blick sie ein, wie berauscht wandert man zwischen ihnen hin — um sich zuletzt nach der grandiosen Einfachheit einer norddeutschen Landschaft zu sehnen. Ein wei-