

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 16 (1956-1957)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Atmung Leben in der Schule  
**Autor:** Jöhri, Edwin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-355932>

### **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:** 15.01.2026

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

Auch die Kunst ist der Gefahr der Entartung ausgesetzt. Ihren hohen ursprünglichen Sinn, der dem der Wissenschaft und der Religion verschwistet ist, kennzeichnen Hölderlins Verse:

«Komm und besänftige mir, die du einst Elemente versöhntest,  
Wonne der himmlischen Musen, das Chaos der Zeit!  
Ordne den tobenden Kampf mit Friedenstönen des Himmels,  
Bis in der sterblichen Brust sich das Entzweite vereint.  
Bis der Menschen alte Natur, die ruhige, große,  
Aus der gährenden Zeit mächtig und heiter sich hebt!  
Kehr in die dürftigen Herzen des Volkes, lebendige Schönheit,  
Kehr an den gastlichen Tisch, kehr in die Tempel zurück!»

Wie sollte die lebendige Schönheit des Menschenwesens uns nicht am Herzen liegen, für uns selbst und die kommenden Generationen? Clara Schaffhorst und Hedwig Andersen haben einen Weg dahin gewiesen über die Kultur des Atmens, Sprechens und Singens.

## **Atmung und Leben in der Schule**

*Edwin Jöhri, Thuisis*

### *1. Von der Ruhe des Lehrers*

Friedrich Kayßler sagt: «Wir sehnen uns immer danach, in Ruhe verharren zu dürfen. Aber ich glaube, die Fähigkeit, wahrhaftig würdig in Ruhe zu verharren, erlangt man nur auf einer sehr hohen Stufe des Menschseins. Vorläufig würden wir (ich meine die meisten von uns) in Trägheit fallen, wenn unsere Sehnsucht nach Ruhe ohne weiteres erfüllt würde. Wir brauchen noch Reizmittel, Erschütterung und Stoß, um zu rotieren; sonst ständen wir still. Und das ist nicht der Sinn der Ruhe. Der Sinn der Ruhe ist: erfüllt sein von allem.»<sup>1)</sup>

Wenn wir Lehrer uns also nach Ruhe sehnen, so möchten wir eine sehr hohe Stufe des Menschseins erreichen. Die Höhe des Zieles darf uns aber nicht davon abhalten, ihm entgegenzugehen. Wir wollen versuchen, einen Weg dorthin aufzuzeichnen.

Es ist selbstverständlich, daß ein Mensch, der schon rein äußerlich nicht zur Ruhe kommt, seine innere Harmonie, dieses vollständige Erfüllt-sein, auch schwer finden kann. Wenn heute ein Mensch stirbt, so bemüht man sich, aufzuzählen, was er alles *getan* hat. Er gründete den Männerchor,

---

<sup>1)</sup> Friedrich Kayßler: «Besinnungen». Paul List Verlag, München.

war Ehrenmitglied des Schützenvereins, er stand lange Zeit unserer Gemeinde vor und vertrat unseren Kreis mit Geschick im Großen Rat; im Militär bekleidete er den Rang eines Hauptmanns, und unsere Feuerwehr ist ihm zu großem Dank verpflichtet . . . Solches lesen wir in Nachrufen. Ob der Mann neben all dem, was er *leisten* mußte, auch noch etwas *sein* durfte, darum scheint sich niemand zu kümmern, und doch ist der Mensch Gott am ähnlichsten, wenn er ruht, wenn «alle Kräfte regsam sind und nur wegen ihrer innigen Harmonie nicht als tätig erkannt werden». (Hölderlin.)

Alle großen Weisen kannten diese Ruhe, nennen wir nur Lao-Tse, Buddha Gautama, Pythagoras, Sokrates, Augustinus, Bernhard von Clairvaux. Christus sehen wir auch nicht in ununterbrochener Tätigkeit, im Gegenteil, er zog sich immer wieder in die Einsamkeit zurück. Die Geschichte beweist, daß der ununterbrochen Tätige sicher viel leisten kann, der unsterblich Große aber bewußte Ruhezeiten einhält.

Der Lehrer und Erzieher muß heute mehr denn je eine ruhende Insel im Getriebe der Menschen sein, wenn er seine Aufgabe erfüllen will. Der Weg zur inneren Ruhe ist bestimmt ein *Lebensweg*. Er beginnt bei den meisten von uns Landlehrern damit, daß wir zuerst einmal die vielen lästigen, zeitraubenden und ruhestörenden Nebenämtlein abgeben. Es kann einer unmöglich seinen Frieden finden, wenn er tagsüber in der Schule unterrichtet, die Hefte korrigiert, Stoff für den weiteren Unterricht sammelt, Musikstunden gibt und dazu noch fast jeden Abend eine Vereinsübung leitet oder einer Vorstandssitzung beiwohnt. Wir selber und die Bevölkerung unserer Dörfer müssen einsehen, daß wir letztlich den Kindern mit unserer Geschäftigkeit einen schlechten Dienst erweisen. Wir dürfen aber auch nicht ins Gegenteil verfallen und die Ruhe mit Stillstehen oder Schlaffheit verwechseln. *Wir müssen an unserer Ruhe arbeiten.*

Ruhe ist Gleichgewicht, Gleichgewicht der seelischen und körperlichen Kräfte. Schon vor Jahrtausenden wußten die Völker der alten Kulturen, daß wir mit Hilfe des Atems unsere Kräfte ordnen können, so daß sie uns zu ungeahnten geistigen und körperlichen Leistungen befähigen.

Weil wir aber ganz anders veranlagt sind als jene Völker, weil unsere starke, nach außen strebende Aktivität es uns nicht erlaubt, ihre Geistes- zucht einfach zu übernehmen, mußten wir warten, bis zwei geniale Menschen ihr ganzes Leben daransetzten, für uns Europäer einen Weg zu finden. Es sind dies die deutschen Frauen Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen. Was hier folgt, habe ich an mir selbst ausprobiert, angeregt durch die von den beiden Frauen gegründete Schule. Mir scheint, daß die Übungen uns kräftigen und beruhigen. Sie sind bewußt einfach gehalten und können nicht als eigentliche Atemübungen im Sinne Clara Schlaffhorsts und Hedwig Andersens bezeichnet werden:

Wir stellen uns ans Fenster oder gehen ins Freie und tun gar nichts anderes, als daß wir die Farben in der Natur, die Bewegungen der Luft

und der Pflanzen, im Winter das Spiel des Lichtes und der Wolken auf uns wirken lassen. Wir lauschen in die Stille, als müßten wir Gottes Stimme hören.

Achten wir auf unsere Nase! Sie muß wach sein. Mit ihr nehmen wir alle Düfte auf. Viele Menschen können das gar nicht mehr. Ihre Nase, dieses wunderbare Organ, ist stets verstopft, stumpf, weil sie sie nicht lebendig erhalten. Der Inder sagt, daß der Mensch den «Prana», den Lebenswecker, durch die Nase, durch den Geruchssinn aufnehme.

Wir wollen unsere Sinne wecken, Augen, Ohren, Nase und Getast! Zehn Minuten lang vollständiges Offen-sein für das, was über uns, in uns und unter uns ist, spendet Ruhe und Kraft für den ganzen Tag. Nicht vergebens spielt die Ehrfurcht in Goethes pädagogischer Provinz eine so große Rolle.

Als nächstes versuchen wir, die feine Bewegung der Gräser, der Blumen, der Bäume nachzuahmen. Wir stellen uns in Gedanken mitten unter sie, fühlen uns wirklich eins mit ihnen und schwingen ganz fein mit. Das A und O dieser Übung ist die Vorstellungs- bzw. *Einbildungskraft*. Wenn wir uns willentlich bewegen, d. h. denken, jetzt muß ich auf die Seite streben, jetzt nach hinten, jetzt nach vorn, dann werden die Bewegungen viel zu plump, und zudem strengt sich unser «alter Kopf» zu stark an dabei. Nein, das *Bild*, die *Einbildung*, ich sei ein Baum, ein Getreidehalm, schafft hier alles. Nehmen wir z. B. ein Pendel in die Hand, schauen auf eine ganz andere Seite und denken dabei an einen Kreis, so bewegt sich das Pendel im Kreis, viel feiner als wenn wir es ansehen und die kreisende Bewegung willentlich erzeugen. Die Einbildung bewirkt ein viel feineres Muskelspiel als ein «eiserner Wille». Dieser kann töten, jene belebt.

Während die erste Übung das Sich-selbst-Bewußtsein fördert, ordnet diese zweite uns in den Rhythmus der Natur ein. Ich würde raten, erst einmal längere Zeit bei diesen Übungen zu bleiben.

Haben wir dieses ruhige Beobachten und feine Schwingen gelernt, so gehen wir dazu über, eine Richtung etwas zu betonen. Wir hauchen z. B. beim Vorschwingen durch den weit geöffneten Mund aus: aaah. Dabei steigt die Kohlensäure als warmer Hauch langsam aus der Lunge auf. Der Luftstrom läßt nach ( $>$ ) und darf *nicht* durch leichtes Pressen intensiviert werden. Die Bewegung ist immer nur so klein auszuführen, daß die Fußflächen ganz auf dem Boden bleiben. Weder Zehenspitzen noch Absatz dürfen sich heben.

Als nächstes setzen wir die Stimme, dieses Organ der Ordnung, mit dem wir regelmäßige Schwingungen willentlich erzeugen können, mit ein. Clara Schaffhorst sagt: «Die Stimmritze ist das Tor, durch das die makrokosmischen Kräfte mit dem Odem Gottes einströmen, und durch das die verbrauchten Stoffe aus dem Mikrokosmos ihren Ausgang mittels der schwingenden Stimmembrane nehmen sollen. Dieser Vorgang erscheint



den Menschen so gewöhnlich und daher selbstverständlich, daß die meisten gar nicht auf den Gedanken kommen, daß dahinter ein Gesetz steht, dessen Nichtbeachtung schwere Folgen nach sich zieht.»<sup>2)</sup>

An anderer Stelle sagt Clara Schlaffhorst: «Und so, wie die Stimme zuerst durch die Bewegung der Seele erwacht, so müßte später das Leben der Seele durch die Stimme bis zum letzten Atemzug in Bewegung erhalten werden. — Nichts anderes ist imstande, diesen Teil der Seele zu beleben, der von der Stimme und ihrem gesetzmäßigen Gebrauch abhängt. Wo dies durch glückliche Veranlagung, dem Menschen oft unbewußt, geschieht, da sehen wir alles das verwirklicht, was wir erstreben: Gesundheit an Körper, Seele und Geist, Lebensfreude, Menschentum, Arbeitskraft bis ins höchste Alter und ein natürliches, schönes Sterben.»<sup>3)</sup>

Die einfachsten Laute, bei denen die Stimmbänder schwingen und durch ihre Tätigkeit den ganzen Menschen mit Schwingungen durchdringen können, sind die sogenannten Klinger m n ng und l. Sie können aber auch falsch, d. h. mit Druck gebildet werden. Man singt ein m wohl am besten, wenn man sich vorstellt, es klinge schon um einen herum und man müsse dieses Klingen nur aufnehmen und in sich selber weiterschwingen lassen. Es ist schwer, dieses feine Erleben aufzuschreiben. Wir müssen uns bewußt sein, daß nicht das Äußere, Beschreibbare, sondern das Innere, Unbeschreibliche, die Hauptsache bleibt.

Wir stehen da, aufrecht, weder steif noch schlapp, sondern locker gespannt. Wir hören, sehen, riechen was um uns ist und hören auch in uns hinein. Dann summen wir einen Ton. Wir lassen ihn verklingen und schweigen mindestens einen Atemzug lang. (Einatmung immer durch die Nase!) Dann summen wir von neuem. Wir wiederholen nicht einfach den letzten Ton, sondern bringen den zweiten ganz neu (auch wenn er die gleiche Tonhöhe wie der erste hat). Er schwingt vielleicht ganz andere Räume an als der vorhergehende. Wir müssen ihm die Möglichkeit dazu geben. Jedes Wiederholen wird gerne zum Festhalten und damit zur Beschränkung auf ein schon Gewesenes. Wir wollen aber ein lebendiges Neuschaffen und -Schöpfen. Jeder Summton soll uns eine neue Möglichkeit zur Regeneration von Körper und Seele sein. — Die meist zögernd einsetzende Einatmung lassen wir einfach geschehen. Wir ziehen nicht die Schultern hoch, wölben nicht willentlich den Bauch nach vorn und dergleichen mehr. Nur eine unwillkürlich geschehende Einatmung kann total sein. Die beruhigende und erfrischende Wirkung dieser Übung mag jeder selbst feststellen. Unser anerzogener Leistungsdrang führt uns aber leicht dazu, sogar eine solche Übung zu übertreiben. Darum denken wir daran: keine Anstrengung. Nur solange «tönen» lassen, als der Atem es gut er-

---

<sup>2)</sup> Aus den «Mitteilungsheften der Schule Schlaffhorst-Andersen».

<sup>3)</sup> Aus «Rothenburger Woche».

laubt. Die Tonhöhe muß angenehm sein. Je mehr der Atem angeregt wird, desto besser haben wir es gemacht.

Wer hat nicht schon einmal auf einem Berg seine Arme ausgebreitet und beim herrlichen Anblick des Sonnenaufganges oder des Nebelmeeres aaah gesagt? Was so ursprünglich unserem Lebensgefühl entsprang, können wir bewußt aufnehmen und nachahmen. Wir heben mit der Einatmung die Arme vorne hoch bis zur Schulterhöhe, strecken sie zur Seite und sagen stumm, mit weit offenem Munde, aaah, so daß sich der Brustkorb bei der Ausatmung dehnt. Wir dürfen aber im Kreuz nicht ausweichen, also kein hohles Kreuz machen. Dann senken wir die Arme und achten darauf, daß der Brustkorb geweitet bleibt. So kommen wir zu einer schönen, aufrechten Haltung.

Zusammenfassend können wir sagen: Ein freies und bewußtes Atmen bringt jeden Menschen der Natur näher, und ein der Natur bewußter Mensch lebt gesund und *ruhig* innerhalb seiner Grenzen.

Geben wir zum Schluß der Dichterin Ina Seidel das Wort:

### *Wie eine Saite straff*

Du handle gar nicht mehr, als es der Fischer tut,  
Der seine Netze senkt in undurchsicht'ge Flut.  
Er weiß nicht, welcher Fang ihm jeweils vorbestimmt  
(Noch weiß ja auch der Fisch, wohin er blindlings schwimmt).  
Wie eine Saite straff – wie eine Tafel rein,  
Bereit für Schwingung und bereit für Schrift zu sein:  
Dann fällt dir zu, was du mit Mühsal nicht erlangst,  
Dann füllt der Gott dein Wort, und dann vergeht die Angst.

### *2. Vom Leben unserer Schüler*

Was Leben ist, läßt sich nicht mit einigen Worten umschreiben. Es bleibt Geheimnis. Wir können nur seine Erscheinungsformen und seinen Kampf mit dem Tode verfolgen.

Wenn der Mensch auf die Welt kommt, schreit er. Er wird durch die kosmischen Kräfte, die plötzlich ganz unmittelbar auf ihn einwirken, bedrängt, und er entledigt sich dieser Bedrängnis im Schrei. Zu seiner ersten Lebensäußerung braucht der Mensch also seine Stimme und alle Organe, die sich an ihrer Tätigkeit beteiligen. Wenn wir beobachten, wie ein Hund bellt, so sehen wir dem ganzen Körper diese Lautäußerung an. Sogar der Schwanz und die Beine tun lebhaft mit. Wenn ein Kleinkind schreit, kann man diesen totalen Körpereinsatz auch beobachten. Im Kunsthaus von Hamburg steht eine Plastik von Barlach: Der singende Mann. Barlach gestaltet einen Sänger so, daß man das Gefühl hat, er wäre voller Gesang.

Im Gesang und im Schrei hat der Mensch also die Möglichkeit, sich voll und ganz einzusetzen. Wenn er diese Möglichkeit nicht mehr ausnützt, schläft ein Teil seines naturhaften Lebens ein oder stirbt ab. Der Mensch wird an Leben ärmer.

Wenn wir versuchen, das Leben der Schüler zu betrachten, so halten wir immer das voll organische Leben im Auge. Man muß sich im Beobachten seiner Schüler üben, um feststellen zu können, ob sie lebhaft oder nur nervös, ob sie «leblos» oder nur uninteressiert sind. Wir müssen sehen, wie sie atmen, hören, wie sie sprechen und singen, beobachten, wie sie sich bewegen.

Unsere Betrachtungen setzen voraus, daß der Lehrer methodisch interessant unterrichtet. Lebensweckende Übungen (Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen) allein machen aus dem Kinde noch keinen lebensstüchtigen Menschen; didaktische Tricks und methodische Routine genügen aber auch nicht. Beides, der belebende Atem und die interessante Gestaltung des Lehrstoffes, geben dem Kinde, was es nötig hat.

Lebendige, gut arbeitende und ruhige Kinder nehmen nicht nur von ihrem Lehrer; sie geben ihm auch zurück. Sie gleichen nicht «einer Wüste, die Regen empfängt, ohne Früchte dafür zurückzugeben» (Tagore), nein, ihr lebendiges Schaffen, ihre Dankbarkeit strahlen auf den Lehrer zurück und stärken ihn. Das Leben, die volle Lebendigkeit sind für den Lehrer ebenso wichtig wie für den Schüler. Wir stellen uns gern vor, daß ein guter Unterricht neben fachlichen Kenntnissen vom Lehrer nur einen starken Willen verlange. Das stimmt aber nicht. Der Lehrer muß die Gesetze kennen, nach denen die Kinder leben müssen, wenn ihre Seelen nicht erkranken sollen. Kennen wir sie nicht, so kommt es dazu, daß die Kinder in den oberen Klassen schlechte Körperhaltungen, rauhe Stimmen und tuberkulosegefährdete Lungen haben. Nervosität und allerlei Kreislaufstörungen kommen noch dazu. «Wir müssen erreichen, daß sowohl dem geistigen als auch dem vitalen Prinzip sein Recht bleibt» (R. Bode), und das *Bindeglied* zu beiden suchen. «Den Schlüssel zur Erschließung dieser vitalen Kräfte finden wir in der Atmung, die *beiden Gebieten* angehört. Sie ist die einzige von den vitalen Tätigkeiten, die durch die Möglichkeit der Willensbeeinflussung Verbindung mit den geistigen Kräften hat. — Die Ahnung davon, daß hier eine Verbindung möglich ist, daß man durch Erziehung der Atmung seine Triebe, Leidenschaften und Begierden beherrschen und dadurch zu fast übernatürlichen geistigen Kräften gelangen könne, ruht tief im Bewußtsein alter Kulturen.» <sup>4)</sup>

In unserer Kultur scheint dieses Bewußtsein aber fast verschwunden zu sein. Die große körperliche Not unserer Generation wird zwar schon lange zielbewußt und auch erfolgreich bekämpft. Die hygienischen Einrichtun-

---

<sup>4)</sup> «Atmung und Stimme», Seite 16/17.



gen in den Fabriken sind viel besser geworden, die Leute ernähren sich vernünftiger als früher, alte, muffige Wohnungen weichen neuen, luftigeren, man fährt Ski, macht Bergtouren und so weiter. Das alles hilft mit, den Menschen zur Einheit zurückzuführen. Es genügt aber leider noch nicht. Die Kinder müssen auch heute viel zu lange in manchmal schlechten Bänken sitzen, sie müssen auf Dinge aufpassen, die sie im Augenblick gar nicht so sehr interessieren, und werden dadurch am normalen Atmen gehindert. Schöne, bis ins Letzte exakt geführte Schülerhefte sind nicht nur die Zeugen großer Arbeit und guter Disziplin, sie sind leider auch das Produkt vieler atemloser, von Angst geplagter Stunden. Manchem Schüler fällt es nicht schwer, schön und sauber zu schreiben. Andere aber bringen es nur unter Aufbietung ihrer letzten Kräfte oder überhaupt nicht fertig. Sie arbeiten am sogenannten Reinheft viel intensiver als ihre begabten Kameraden, und doch muß der Lehrer feststellen, daß ihre Hefte den Anforderungen kaum genügen. Es gibt noch Gemeinden, in denen am Schluß die Schülerarbeiten öffentlich ausgestellt werden. Welcher Druck kann mit einer solchen Ausstellung (oder Anprangerung) auf einen Schüler ausgeübt werden! Das arme Kind krümmt sich deswegen in seiner Bank, schreibt und schreibt, alles versteift sich, und die Atmung steht fast still. Viele Erwachsene wissen nicht, was sie mit ihrer Ausstellungs- und Vergleichsfreude einem Kinde antun können. Ich liebe sorgfältig geführte Hefte. Wenn aber alles «wie gestochen» dasteht, packt mich ein unangenehmes Gefühl. Natürlich konnten Mönche vor Gutenbergs Erfindung dicke Bücher äußerst sorgfältig schreiben. Sie waren aber die begabtesten unter ihren Mitbrüdern, hatten viel Zeit und lebten in einer so glücklichen Ruhe, daß man ihr Werk niemals mit den Arbeiten unserer Schüler vergleichen darf. Sagen wir: Ordnung muß sein, sie darf aber die natürliche Lebendigkeit der Schüler nicht abtöten. Eine auffallend schlechte Schrift ist meist nicht die Folge schlechten Willens, sondern einer inneren Unordnung des Kindes. Deshalb dürfen wir nicht einfach eine bessere Schrift verlangen. Wir müssen auch versuchen, die Unordnung, die Störung im inneren Ablauf in eine Ordnung, in den natürlichen Lebensrhythmus überzuführen. Das können wir aber mit Druck und Strenge allein nicht erreichen.

Eltern wissen, daß ihre Kinder im ersten Schuljahr körperlich etwas abbauen. Kinder, die im vorschulpflichtigen Alter morgens immer früh aufwachen und den ganzen Tag hindurch voller Leben waren, stehen schon nach den ersten Schultagen nur noch ungern auf, essen nicht mehr gut, weinen häufig, kurz, sie sind aus ihrer glücklichen Einheit herausgerissen. Die Naturkraft der Kinder nimmt ab; die Urformen des Körpers sind nicht mehr voll leistungsfähig. «Das Zwerchfell in seiner Naturform der Fläche finden wir heute bei keinem Kind *in straffer Spannung*, wenn es die Schule verläßt; die Lungen und ihre vitale Kapazität sind höchstens nur halb so



groß, wie sie sein könnten; die Stimmbänder und mit ihnen die Stimme ist ohne Spannkraft, ohne Tragkraft, meist nicht fähig, auch nur mäßigen *beruflichen* Anforderungen zu genügen.»<sup>5)</sup>

Wir müssen unbedingt mehr auf diese Dinge achten. Es ist unsere Aufgabe, die Spannkraft des Zwerchfells, die Kapazität der Lungen, die Tragkraft der Stimme zu steigern. Das tun wir am besten durch unermüdliches Arbeiten an der naturgemäßen Atmung.

Clara Schlaffhorst klagte aber (Anno 1926): «Bisher hat sich die Erziehung in der Regel nicht nur nicht um die Atmung gekümmert, sondern durch ihre einseitige, psychisch-intellektuelle Richtung nur dazu beigetragen, sie zu unterdrücken.»<sup>6)</sup> Wir müssen wohl zugeben, daß unsere Schüler im Turnen meist durch den Mund atmen, daß sie sich vielfach im sogenannten Leistungsturnen verkrampfen und dann wieder erschlaffen. Im Singen entwickeln die Kinder eine Aktivität, die nur an ihrer Natur zehrt und mit einem «Voller-Musik-sein» nichts mehr zu tun hat. Wenige Schüler sprechen mit guter Zwerchfell- und Lungentätigkeit. Beim vielen Sitzen schläft die Atmung ein, und im Zeichnen kommt der vitale Gestaltungsdrang, der die Kinder dazu verführt, ganze Häuserfassaden zu «verschmieren», zu kurz; unter jedem disziplinarischen Druck stockt der Atem — und so weiter.

Wir wollen einige Fächer herausgreifen und auf ihre Hauptprobleme in bezug auf die Erhaltung einer guten Atemtätigkeit hinzuweisen versuchen.

### Der Unterricht in der deutschen Muttersprache

Es gibt Kinder, die den ganzen Tag reden und schreien können, ohne zu ermüden. Wir Erwachsenen bekommen aber leicht einen «trockenen Hals» und eine belegte Stimme. Das müßte nicht so sein. Was besonders die kleinen Kinder kraft ihrer Vitalität tun, müssen wir täglich von Neuem bewußt erobern. Wir müssen darauf achten, *wie* wir sprechen. Uns nimmt der Gedanke, das *was* wir sprechen, meistens vollkommen in Anspruch. Ja, die Gedanken eilen dem gesprochenen Wort manchmal so stürmisch voraus, daß wir Sätze abbrechen, neue anfangen, Buchstaben, Endsilben, ja ganze Wörter «verschlucken». Kein Wunder, wenn die Zuhörer, seien es dann Kinder oder Erwachsene, nur mühsam folgen können. Die Zunge, die Lippen, der weiche Gaumen und die Stimme kommen nicht mehr recht mit, und der Atem verwildert total. Dadurch wird das Wort als hauptsächlichster Bestandteil der Sprache mißachtet. Es weicht dem Satz oder Satzgefüge und spielt nur vereinzelt, z. B. bei Ausrufen, eine wesentliche Rolle.

<sup>5)</sup> «Atmung und Stimme», Seite 62.

<sup>6)</sup> «Atmung und Stimme», Seite 14.

Und doch enthält schon ein einzelner Laut eine ganze innere Welt. Denken wir z. B. an das -au-. Es enthält den ganzen Schmerz im Ausruf «Au!» Dann hören wir es in Befehlen: Auf! Hinaus! Lauf! Im -au- ist aber auch viel landschaftlich Umgrenztes, z. B. in Baum, Laub, Strauch, Kraut, Zaun, Haus, Klause, ja der Laut Au allein wird zum Wort und bewirkt in uns die Vorstellung einer reizvollen Landschaft am Bach oder am See. Jedes Wort ist einem ganz bestimmten Lebensgefühl und Ausdrucksbedürfnis entsprungen. Wir müssen wieder zurück zu diesen Wurzeln der Sprache und von hier aus den Deutschunterricht aufbauen. Was nützen dem Kind große Erklärungen über Dehnungen und Schärfungen, Substantivierung und Interpunktion, wenn es keine tiefere Beziehung zu den Lauten und Worten hat? Alles bleibt Geschwätz. Dem kindlichen Aufsagen von Gedichten fehlt das Herz, fehlt das Erleben. Das Rezitieren wird zu einer flüchtigen Autotour statt zu einem besinnlichen Spaziergang. Deshalb müssen wir zwei Forderungen aufstellen: Erstens, der Lehrer spreche nur, was er empfindet, und dieses sorgfältig und gut. Zweitens, der Schüler soll immer wieder kindlich einfache, seinem Gefühlsleben entsprechende Gedichte lernen und diese natürlich und richtig empfunden sprechen dürfen. Der Lehrer muß ihm dabei behilflich sein; denn von sich aus kann es der Schüler meistens nicht, und das Elternhaus verleitet das Kind leicht zu falschen, der Natürlichkeit und Gesetzmäßigkeit gerade widersprechenden Anstrengungen.

In unserem Innern geht unglaublich viel vor. Wir haben die Möglichkeit, vieles davon zu empfinden, wahrzunehmen. Wir lassen aber in uns die schönsten Wunder geschehen, ohne daß wir überhaupt etwas davon merken. Bei indischen Yogis ist eine solche Unachtsamkeit direkt Sünde; denn bei ihnen ist Gesundheit Pflicht. Ich kann nicht gesund bleiben, wenn ich die Natur in mir mißachte, ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen gar nicht erkennen will. Lernen wir unsere Organe so weit wie möglich kennen, versuchen wir, ihre Tätigkeiten zu empfinden, und geben wir ihren natürlichen Gesetzen besonders beim Sprechen freie Auswirkungsmöglichkeiten! Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen empfanden die Organtätigkeiten bei der Lautbildung sehr differenziert und versuchten, ihre Gesetze zu formulieren. Beide Frauen haben mit vielen Schülern, mit Lehrern und Pastoren, mit Sängern und Pianisten (Elly Ney war eine begeisterte Schülerin Schläffhorst-Andersens), mit Schauspielern und mit Stotterern, mit Knaben und mit Mädchen, ja sogar mit Taubstummen geübt und so ihre Kenntnisse erweitert und ihre Erkenntnisse bestätigt gefunden. Wir können hier nicht auf Einzelheiten eingehen und nur einige Anweisungen geben. Wer gründlich lernen will, ist auf einen Lehrer angewiesen, der auf jede persönliche Eigenart eingehen kann.

Wir unterscheiden drei Gruppen von Sprachlauten, die Vokale, die Konsonanten und die Klinger. Hedwig Andersen sagt: «Die drei Gruppen sind

folgendermaßen unterschieden: Der Vokal stellt als akustische Erscheinung einen Ton dar; denn er hat regelmäßige Schwingungen, die nur am Stimmband hervorgebracht werden können. Der Konsonant ist ein Geräusch, weil er unregelmäßige Schwingungen hat, die an irgendeiner Stelle des Ansatzrohres, d. h. in dem vom Stimmband bis zu den Lippen reichenden Raum, entstehen. Zwischen beiden stehen als dritte selbständige Gruppe die Klinger, d. h. diejenigen Sprachlaute, die zwar am Stimmband mit regelmäßigen Schwingungen hervorgebracht werden, aber doch nicht als Vokal betrachtet werden können, weil sie keine bestimmte Form des Ansatzrohres verlangen, die man aber auch nicht zu den Konsonanten rechnen kann, weil sie keine unregelmäßigen Schwingungen, sondern Tönung haben. Wir unterscheiden die Vollklinger: l, m, n, ng und die Halbklinger: w, j, r und das Anlaut-s zwischen zwei Vokalen (z. B. in Gesang) oder zwischen einem Klinger und einem Vokal (z. B. Anselm). Die Halbklinger sind von den Vollklingern dadurch unterschieden, daß sich zu der Tönung an dem Stimmband noch ein konsonantisches Geräusch im Ansatzrohr gesellt. So z. B. bei w das Luftgeräusch des f, bei j das des vorderen ch; bei r das Flattergeräusch der schwingenden Zungenspitze und beim tönenden s das Säuselgeräusch des Konsonanten.» <sup>7)</sup>

Interessant sind auch Hedwig Andersens Ausführungen über das r: «Das im hintern Rachen gesprochene r, im Gegensatz zum Zungenspitzen-als Zäpfchen-r zu bezeichnen, ist falsch; es ist vielmehr eine Erschlaffungsform des Zungenspitzen-r und als ausgesprochene Entartungserscheinung anzusehen. Wir können seine zunehmende Verbreitung in den Großstädten beobachten, während das Zungenspitzen-r als Anzeichen der noch vorhandenen größeren Naturkraft sich bei der Landbevölkerung teilweise erhalten hat. *Die Vermeidung des Zäpfchen-r* ist darum notwendig, weil sein Gebrauch das Gaumensegel und die hintere Rachenpartie schädigt, besonders aber weil es keinen Widerhall in der inneren Muskulatur hat und somit zu ihrer weiteren Erschlaffung beiträgt, während das Zungenspitzen-r zu seiner Bildung eine starke Zwerchfellspannung verlangt und dadurch die Kraft des Zwerchfells steigert. *Die Sprache ist ja nicht nur dazu da, um sich damit zu verständigen* und Gedanken und Gefühle auszudrücken. Die Sprache ist vielmehr als Ausfluß seelisch-körperlicher Erregung zu betrachten und bei physiologisch richtiger Lautbildung ein wesentliches Mittel, alle beteiligten Organe, vor allem auch den gesamten zugehörigen Nervenapparat, zu kräftigen.» <sup>8)</sup>

Um diese Kräftigung geht es uns allgemein. Wir verlangen, daß jeder Laut sorgfältig und mit guter Atemführung gesprochen wird. Wir sprechen z. B.: «Das Singen ist wahrlich ein köstliches Gut» nur auf Vokalen: «a-i-e

<sup>7)</sup> «Atmung und Stimme», Seite 46.

<sup>8)</sup> «Atmung und Stimme», Seite 47/48.



-i- a-i ei-ö-i-e-u» und verlangen nachher, daß die Vokale im vollständigen Text ebenso sorgfältig und *bewußt* gesprochen werden. Die Kindern lernen so auf die Vokale in den Wörtern zu achten. Wir lassen die Schüler auch einzeln vor der Klasse einen Vokal sprechen oder singen und entscheiden uns für die schönsten. Auch stummes Artikulieren ist gut. Nervöse oder unordentliche Kinder artikulieren durchwegs schlecht. Ich bin überzeugt, daß man sie durch sorgfältiges Sprechen zur Ordnung erziehen kann. Ich kenne einen Schüler, der ein deutliches Sprechen nur langsam und mit großer Mühe lernte. Als er aber so weit war, wurden seine schriftlichen Arbeiten besser und der Schüler machte einen ordentlicheren Eindruck.

Es ist klar, daß ein sorgfältiges Sprechen an auswendig gelernten Texten geübt werden muß. Allein dadurch, daß das Auge auf die Wörter gerichtet ist, sind wir in unserer Ausdrucksmöglichkeit gehemmt. Darum soviel als möglich fort mit dem Buch! Das Kind soll beim Vortrag eines Gedichtes auch frei stehen. Die meisten Kinder wollen sich immer irgendwo festhalten, an der Schulbank, an der Wandtafel oder am Lehrerpult. Wir müssen aber von ihnen verlangen, daß sie wirklich frei stehen und so aus einem körperlichen Gleichgewicht heraus sprechen. Das braucht viel Geduld des Lehrers, gelingt aber allmählich und ist für den Schüler ein großer Gewinn. Körperliches und seelisches Gleichgewicht liegen sehr nahe beieinander. Sogenannte «verschrobene Leute» sind ja auch leicht an ihrer Körperhaltung zu erkennen; ihr Gang, die Art, wie sie sitzen, die Haltung ihres Kopfes oder der Arme veraten uns sofort das gestörte psychische Gleichgewicht. Wenn der Schüler also während des Sprechens frei stehen kann und weder die Arme noch die Finger verkrampft dabei, ist schon viel gewonnen. Dann beginnt aber noch die Arbeit an den verschiedenen Lauten. Die Schüler neigen dazu, zu leise oder zu laut zu sprechen. Fast durchwegs artikulieren sie nicht gut. Den Leisesprechenden versteht man dann kaum. Er fällt sofort auf. Aber auch der laute Schüler muß beim Sprechen gut beobachtet werden. Jeder Sprachlaut findet in unserm Innern ein ganz bestimmtes Echo. Das -r- wirkt ganz anders als ein -p-, das -u- anders als ein -a-, das -f- anders als ein -ch-. Beim naturgemäßen Sprechen ist die ganze Atemmuskulatur beteiligt. Bestimmte Atemmuskeln können nur *durch gutes Sprechen* belebt werden. So wirken z. B. die Explosivkonsonanten besonders auf die Zwischenrippenmuskeln. Legen wir die Hand auf die Brust und sprechen: «Bepackt mit Rucksack», so spüren wir gut, wie der Brustkorb von innen her «angesprochen» wird. Die Schüler neigen dazu, die Explosivlaute besonders als Schlußkonsonanten überhaupt nicht auszusprechen. Wir müssen unbedingt mit ihnen üben, bis sie jedes t, jedes k oder p sorgfältig aussprechen. Mit der Zeit kontrollieren die Schüler einander sehr genau. Sprechgehemmte Kinder bedürfen besonderer Pflege und müssen gegen Unfug der Kameraden geschützt werden.

Die Explosivkonsonanten übt man wohl noch leichter als die Klinger.



Diese geben der Sprache das Schwebende, das Verbindende, Tönende. Sie verlangen Ruhe, Zeit.

Nun nahen neue Wonnen  
Nun glänzt und grünt manch Land;  
Schneerein nun rinnen Bronnen  
Von nacktem Felsenrand.  
Genzianen blühn daneben,  
Von oben Sang schon klingt,  
Denn rings ein ahnend Leben  
Lenznahn nun drängend bringt!<sup>9)</sup>

Dieser Vers von Julius Hey kann nur langsam gesprochen werden. «Wer aufgeregt ist, summe einige Töne», habe ich irgendwo gelesen oder gehört. Wir können auch den obigen Vers als Beruhigungsmittel empfehlen.

Das Gedicht von Rudolf Hagelstange: «Ist nur ein Schein vom Scheine» schwingt ganz leicht auf vielen Klingern. Es stellt nicht nur die Abendstille dar, sondern führt uns zu andächtiger Betrachtung und Ruhe.

Ist nur ein Schein vom Scheine  
Ein Abend, der verglüht  
Wie alles Ungemeine,  
Das durch den Spiegel zieht.

Du meinst, du kannst es halten,  
Es streift dir nur das Lid.  
Die wirklichen Gewalten  
Sind nicht um Spur bemüht.

Die Schüler lesen gerne über alle Interpunktionszeichen hinweg, z. B. «Als ich jüngst im Lombardischen war, hör eins, was ich da vernahm . . .» und atmen an den unmöglichsten Stellen gut hörbar durch den Mund ein. Wir sagen: «Sie schnappen.» Dieses Lesen ist für die Atmungsorgane und für die Stimme ungesund, die Artikulation ist schlecht, und das Kind kann den Sinn des Gesprochenen kaum erfassen. Die Betonung wird sinnwidrig und die Zuhörer bleiben teilnahmslos. Das Kind muß die Sätze unbedingt gliedern und am Ende eines Gedankens ruhig, wenn möglich sogar bewußt (wenn auch unwillkürlich) durch die Nase einatmen. Dann erfrischt das Sprechen den Schüler, und die Kameraden gehen gut mit. Der Schüler kann den Sinn des Gesprochenen verfolgen und spricht schön mit guter Betonung. Im *Chor* können kleine Liedverse oder einfache Kinderreime

---

<sup>9)</sup> Jul. Hey/F. Vollbach: «Die Kunst der Sprache», Schott 614, Seite 62.

auch gesprochen werden. Es ist anfänglich schwer, die Ruhepausen wirklich einzuhalten. Manche Schüler übergehen sie gerne und benützen die Pause, die die andern machen, um zu zeigen, daß sie alles gut auswendig können. Wir müssen ihnen erklären, daß Schweigen in unseren Pausen schwerer ist als Sprechen. Es gibt kaum ein besseres Disziplinierungsmittel als *gutes Chorsprechen*.

### Der Turnunterricht

Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen sagen: «Keine Bewegung dürfte beim Turnen gemacht werden ohne Übereinstimmung mit der bei ihr notwendigen Atembewegung. Es ist nicht gleichgültig, ob bei einer Körperbewegung ein- oder ausgeatmet oder der Atem angehalten wird und in welcher Art dies geschieht. Wohl mag es Turnlehrer geben, die — namentlich im Anfang — die Kinder an die Atmung erinnern. Aber es wird nicht nachdrücklich genug, oft auch nicht in der richtigen Weise durchgeführt; denn der Augenschein lehrt zu deutlich, daß die Atmung im allgemeinen unbeachtet und dem Zufall überlassen bleibt. Sie ist eben nicht der Ausgangspunkt des Unterrichts, sondern kommt erst in zweiter Linie sozusagen nebenbei, in Frage; denn man weiß nicht, welche Erfolge zu erreichen sind durch gleichmäßige Entwicklung der inneren *und* äußeren Muskulatur. Es wird zwar durch Körperübungen allerdings auch ohne weiteres das Atmungsbedürfnis gesteigert. Um so notwendiger wäre es aber, genau aufzupassen, daß bei der verstärkten Bewegung nichts Falsches geschieht. Daß also z. B. beim Armheben, wobei unwillkürlich eine Einatmung stattfindet, das Zwerchfell nicht in die Höhe geht, sondern sich senkt. Man kann dies deutlich an der Bewegung der Bauchwand unterscheiden. Ferner muß namentlich bei heftigen Übungen viel mehr für genügende Ausatmung gesorgt werden, da die Kinder immer die Neigung haben, bei solchen Übungen den Atem anzuhalten. Wenn dies aber notwendig und angebracht ist, dann muß Sorge getragen werden, daß der Atem nicht mit schlaffem Zwerchfell und geschlossener Glottis, sondern mit gespanntem Zwerchfell und offener Stimmritze gehalten wird. Die erste Art des Atemhaltens verursacht ein starkes Stauen des Blutes nach dem Gehirn und ist an der Röte des Kopfes und den gespannten Adern des Kopfes erkennbar. Im allgemeinen muß jede Bewegung, die den Brustkorb erweitert, mit einer Einatmung, jede, die ihn zusammendrückt, mit Ausatmung verbunden sein, und zwar ist es weniger wichtig, daß ein großer Brustumfang erreicht wird, als daß die Lungen sich ganz und gar mit Luft füllen und entsprechend entleeren. Dies geht nicht unbedingt mit der Bewegung des Brustkorbes Hand in Hand. Sie kann durch Muskeln bewirkt werden, die mit der Atmung keinen Zusammenhang haben. Nur wenn die inneren Muskeln mitarbeiten, kann ein wirkliches Atmen, d. h. ein Ein-

und Ausströmen der Luft, stattfinden. Die Kontrolle darüber wird erleichtert, wenn man den Atem bei der entsprechenden Körperbewegung leicht durch die Lippen ausblasen läßt. Die Einatmung kommt dann von selbst und bedarf keiner besonderen Anstrengung. Nur muß es zur unumstößlichen Gewohnheit gemacht werden, daß sie stets durch die Nase geht. Es wäre übrigens interessant und lohnend, zu versuchen, ob sich z. B. Freiübungen, die meist im zweiteiligen Rhythmus gemacht werden, nicht auch im Schulunterricht dem dreiteiligen Rhythmus der Atmung anpassen lassen würden. Bei Versuchen im Einzel- und Gruppenunterricht konnte beobachtet werden, daß die Übungen – wenigstens anfangs – wohl nicht so schnell gehen wie üblich; aber welches Leben, welches Blutkreisen kommt selbst über schwerfällige, blutleere Kinder. Überhaupt ist nichts so geeignet, den Ausgleich zwischen dem Temperament des Körpers und dem des Geistes – die oft sehr entgegengesetzt sind – herzustellen, als die Regelung aller Bewegungen nach dem natürlichen Lebensrhythmus, dessen Vorbild wir in der Herz- und Atemtätigkeit haben: Anspannung, Entspannung, Ruhe. Nach diesem Gesetz ist alle Bewegung im Weltall geregelt, vom Lauf der Gestirne bis zu den Bewegungen des kleinsten Wurmes, und der Mensch setzt seine Innenwelt in dem Maße in Harmonie mit dem Leben der Umwelt, als es ihm gelingt, nicht nur diesen ihm angeborenen Rhythmus der unwillkürlichen inneren Bewegungen nicht zu stören, sondern auch die willkürlichen Bewegungen mit ihm in Einklang zu bringen.»<sup>10)</sup>

Damit ist alles Wesentliche gesagt. Wir wollen nur einige praktische Anweisungen beifügen. Diese beziehen sich zur Hauptsache auf Schwung-, Dehn- und Laufübungen. Anschließend noch einige Gedanken zum Spiel.

#### *a) Schwungübungen*

Beim Arm- und Rumpfschwingen betonen wir gerne zu sehr die Abwärtsbewegung, das Schwergewicht, und glauben, wir würden lockerer dabei. In Wirklichkeit werden wir aber schlaff, und in dieser Schlaffheit können sich die aufbauenden Kräfte nicht regen. Wir müssen vielmehr dem Schwergewicht gerade entgegenwirken, Kräfte wecken, die uns aufrichten. Wir lassen deshalb die Kinder vor Beginn einer Freiübung gerade stehen. Sie können auch die Augen schließen und so ihr Gleichgewicht besonders gut empfinden. Dann beginnen wir das Arm- oder Beinschwingen mit ganz kleinen Bewegungen und geben acht, «ob sich in der Nase etwas regt». Die Kinder merken rasch, daß die Atmung bei jeder Bewegung «mitgeht». Wir vergrößern die Bewegung und achten immer auf die Nase. Dann kehren wir allmählich in die Ausgangsstellung zurück. Wir lassen die

<sup>10)</sup> «Atmung und Stimme», Seite 21/22/23.



Kinder einige Male durchatmen, ehe wir die nächste Übung beginnen. Jeder Lehrer muß natürlich selber sehen, wie er solche Übungen der Phantasie der Schüler anpaßt. (Wir sind auf der Schaukel, Störche üben die Flugbewegung, wir läuten die Kirchenglocken, sägen Holz usw.) Im praktischen Leben fangen wir viele Bewegungen klein an und vergrößern sie allmählich. (Nägel oder Pfähle einschlagen, hobeln, Wände anstreichen, Teig rühren.)

#### b) Dehnübungen

Bei dieser Übungsgruppe verfallen wir leicht dem Gegenteil, der Schläffheit, dem Krampf, dem allerdings nur zu rasch die Erschlaffung folgt. Der Rhythmus Spannung — Abspannung — Lockerheit oder Lust — Unlust — Behagen muß hier sehr sorgfältig befolgt werden. In der «Eidgenössischen Turnschule» steht z. B. auf Seite 84: Bauchlage; Rumpfheben (weithin sehen); auch mit Armheben usw. Rumpf- und Unterschenkelheben mit Fassen der Fußgelenke. — Kein Mensch wird bezweifeln, daß das sehr wirksame Übungen sind. Wie leicht verkrampfen sich aber die Kinder dabei und halten mit geschlossener Glottis den Atem an! Nachher löst sich der Krampf und die Kinder liegen schlaff am Boden. Wir achten darum hier besonders auf den Atem. Wir heben uns nur, so weit wir gut können (Spannung, Lust) und senken uns *langsam* (unlustig), mit hörbarer Ausatmung (Abspannung) und ruhen. Wir lassen einen Atemzug vorbeigehen und wiederholen erst dann die Übung. So gibt es keine Verkrampfungen und auch keine Schläffheit, und der Körper bleibt in guten, gesunden Spannungsverhältnissen. Jede Dehnübung läßt sich sehr gut dem dreiteiligen Atemrhythmus unterordnen.

#### c) Laufübungen

Wir beginnen wieder mit einfachen Gleichgewichtsübungen: Stehen auf einem Bein, mit offenen oder geschlossenen Augen; leichtes Kreisen oder Vor- und Zurückschwingen des Körpers. Wir nehmen das Vor- und Zurückschwingen in die Gehbewegung auf, indem wir stets zwei Schritte vorwärts und einen rückwärts gehen. Die Kinder achten immer auf die Empfindung des Gleichgewichts. Langsam gehen wir in die reine Vorwärtsbewegung über, beschleunigen die Schritte, laufen schließlich und kehren allmählich zu leichtem Schwingen an Ort zurück. Dabei macht das Ritarando viel mehr Mühe als die Beschleunigung (wie im Singen auch). — Wenn die Kinder laufen, pfeife ich mit Vorliebe eine Melodie. Aus dem Lauf wird so ein Tanz. Die Kinder erfinden von sich aus allerlei Figuren, gehen auch rückwärts, alles sieht sehr beschwingt aus. Solch musische Bewegungsschulung erfrischt die Kinder sehr. Ihre Bewegungslust tobt so



nicht einfach aus, sondern wird durch den allgemeinen Rhythmus einem ordnenden Prinzip unterstellt. Wir dürfen dem starken Vorwärtstreben und Leistungsdrang der Kinder nicht einfach freien Raum lassen. Beim sogenannten Wettturnen mit Maßstab und Stoppuhr werden zu viele ordnungsfeindliche Elemente wach, die den gesunden Lebensrhythmus mißachten. Die Folge sind all die krampfhaften Erscheinungen, die heute die sogenannte «Sportwelt» beherrschen. Der Ehrgeiz ist ein sehr wirksames Anfeuerungsmittel; wir müssen aber Wege suchen, die es uns erlauben, diesen sicher niederen Trieben entspringenden «Helfer» auszuschalten.

#### *d) Bei großen turnerischen Bewegungen*

an Geräten und in der Leichtathletik bekämpfen wir immer wieder jeden Krampf durch gute Atmung. Achten wir auf eine genügende Ausatmung!

#### *e) Das Spiel*

Es wäre ein verlockendes Unterfangen, nachzuforschen, welche Stellung die Körperbewegung im Spiel des Kindes einnimmt. Dabei sollte man untersuchen, wie die Kinder ein natürliches Gelände für ihre Spiele ausnützen, ob sie viel laufen oder mehr klettern und ihre Geschicklichkeit üben, ob sie Gesellschaftsspiele erfinden, bei denen viele gleichzeitig beteiligt sind, oder ob sie sich in kleine Gruppen aufteilen, ob sie sich zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammentun und Hütten bauen oder ob sie lieber miteinander raufen usw. Ich glaube, wir müßten feststellen, daß die vielen Laufspiele, durch die sich unsere Kinder in der Pause laut schreiend unterhalten, nicht zu den natürlichen, einfachen und erfrischenden Kinderspielen gehören. Unsere Bauernbuben hüten tagelang das Vieh. Diese gesunden, naturkräftigen Buben spielen aber nicht «Fangis», sie machen kaum Wettrennen. Sie werfen ihre Sackmesser nach Bäumen oder nach bestimmten Regeln auf den Boden, schleichen wilden Tieren (Eichhörnchen, Wiesel, Mäusen oder Vögeln) nach, klettern auf Bäume oder springen über Zäune hinweg. Die munteren Knaben bauen Hütten und Feuerherde, schnitzen Stöcke und Spielsachen. Sie bleiben nie still, und doch kennen sie die Rennerei nicht, die auf unseren Schulplätzen «die Erholung» bedeutet. Ich glaube, auf unseren Schulplätzen sollten sehr viele einfache Geräte stehen, nicht nur Recke und Kletterstangen, sondern sogenannte Heidböcke, Baumstämme, «Gigampfen», Schaukeln verschiedener Art, Sandhaufen, «Felsblöcke» usw. Der Schüler sollte sich überall verstecken können. Ein solcher Platz müßte natürlich groß sein, damit immer noch genügend freier Raum übrig bliebe. Wohnbaugenossenschaften sollten auch dem Kinderspiel vermehrte Aufmerksamkeit schenken. Sie beackern gerne jeden freien Platz, pflanzen Zierblumen, errichten schöne, aber nicht solide Zäune und

scheinen die Kinder ganz zu vergessen. Was bleibt vor allem den Buben anderes übrig, als sinnlos, wenn möglich nach der Uhr um die Häuser zu rennen? Jedes Ballspiel ist schon gefährlich, weil die Blumen darunter leiden könnten. Alle Kinder vereinigen sich schließlich auf einem kleinen Plätzchen oder auf einem großen offenen Platz außerhalb der Wohnhäuser, die ihnen als Freiland noch übrigblieben. Dort müssen sie sich den großen Massenspielen, wie Fußball, Völkerball oder Handball, hingeben. Einige besonders kräftige Buben beherrschen das Feld und geben sich viel zu sehr aus, und die schwächeren Kinder bleiben passiv und spielen nur mit, weil sie sonst ausgestoßen würden. Ich glaube, daß Kinder nur auf solchen Massenspielplätzen sich Spielen hingeben, die sie überfordern oder bei denen sie nicht zu ihrem Rechte kommen. (Man beachte die allgemein schlechte Haltung fanatischer Fußballspieler!) Die heute so populären Massenspiele sind gesundheitlich und erzieherisch von sehr fraglichem Wert. In der Schule sind die Kinder leider meistens in großen Gruppen zusammengefaßt. Der Lehrer ist gezwungen, die Klasse in kleinere Gruppen aufzuteilen, wenn er den Kindern gerecht werden will. Für den Turnunterricht stellt sich das gleiche Problem. Auch hier müssen wir die Klasse in Gruppen aufteilen. Wir können dann Erholungsspielen viel Zeit einräumen. Besonders auf der Unterstufe müßte jedes Spiel, auch das Bauen von Hütten, das «Müatarlspiel» der Mädchen zu vollem Rechte kommen. Jede Tätigkeit, die der Phantasie und dem Gemüt entspringt ist organisch und gesund. Spiele, die nur unterdrückten Lebenstrieben entspringen, werden einseitig, maßlos und ungesund. Im Spiel soll sich der Mensch nicht einfach austoben. Er soll sich vielmehr spielend erholen. Nach einem echten Spiel ist die Kinderseele offen für die Aufnahme eines schönen Gedichtes, die Kinderhand ist fähig, schöne Buchstaben zu formen und das Kinderherz bereit zu plaudern und zu singen.

### Das Singen

«Die menschliche Stimme ist das älteste, schönste Instrument der Dichtung wie der Musik. Singen ist eine körperliche Tätigkeit, ein Stück Natur, der reinsten Ausdruck des kreatürlichen Glücksgefühls. Der singende Mensch erlebt sinnlich seinen Zusammenhang mit der Schöpfung, so daß sein Körper in allen Fasern davon widerhallt. Gesang bedeutet ursprünglich dieses Aufgehen in der Natur, das keiner Worte bedarf, aber durch rhythmische Körperbewegungen noch gesteigert werden kann. Auch die Tiere kennen diese Lust des Singens und rhythmischen Spielens. Als im Tanz sich ergehende, von bedeutungslosen Lauten getragene Melodie muß der Gesang den Menschen schon immer bekannt gewesen sein, bevor sich große Dichter seiner annahmen. Früh müssen sie auch entdeckt haben, daß dem hingeebenen Singen eine Kraft innewohnt. Rhythmischer Gesang

erhöht nicht nur das Wohlgefühl bis zur Trunkenheit, er erhöht auch das körperliche Leistungsvermögen. Das rhythmisch gesungene Wort besitzt eine befreiende, die sinnlichen Energien steigernde Kraft, die in den Arbeitsliedern aller Völker praktisch ausgenützt wurde. Die Naturvölker verrichten noch heute mit unzulänglichen Werkzeugen scheinbar Unmögliches, indem sie ihre Arbeit rhythmisch ordnen und mit Gesang begleiten. Singend fällen sie riesige Bäume und erlegen gefährliche Tiere. Singend werden im Orient noch heute die Teppiche gewoben. Das ist wohl auch gemeint, wenn Orpheus die Steine und Wälder bewegt und die Tiere um sich versammelt, wenn sich zum Spiel von Amphions Leier die Stadtmauern Thebens von selbst zusammenfügen und die Mauern Trojas von Apollon gebaut worden sein sollen. Es bezeichnet neben der seelischen Erhebung ihr Ergebnis: die Rodung der Wälder, die Zähmung der wilden Tiere, den Bau der Städte, die Heilung der Kranken, die Vernichtung der tierischen und menschlichen Feinde mit Hilfe der kraftspendenden Lieder.»<sup>11)</sup>

Singend wandern unsere Kinder durch Wald und Feld, singend malen sie mit leuchtenden Farben und singend üben sie die Schriftzeichen. Das Kleinkind «leiert» immer etwas vor sich hin, wenn es seine bunten Klötzchen aufeinandertürmt oder die Puppenkleidchen umständlich faltet und beiseitelegt. Die «Melodien» werden nirgends hergeholt, sie sind einfach da in Herz und Mund.

Dieses ursprüngliche Tönen dürfen die Kinder auch im Schulgesang nicht verlieren. Darum üben wir nie lange. Ein neues Liedchen singen wir in einer «guten Stunde» ein-, zweimal vor. Am nächsten Tag erarbeiten wir den Text. Später spielen, singen oder summen wir das Lied noch einmal vor. Erst wenn die Kinder einiges aufgenommen haben, schreiben wir die Noten an die Tafel und «erarbeiten» die Melodie. Doch verlangen wir nie zu viel! Jede Paukerei ist zu vermeiden. Es werden immer nur wenige Schüler vom Blatt singen können. Die andern brauchen Unterstützung von mehreren Seiten. Die beste Helferin ist aber immer die Freude am Singen und am schönen, dem kindlichen Gemüt entsprechenden Lied.

Lassen wir die Kinder erst etwas einschwingen. Dann summen wir ganz leise einen Ton (ein Bienchen summt um einen Blütenzweig, eine Glocke klingt von fern, ein Gong tönt durch den Urwald). Die Kinder hören erst aufmerksam hin und tönen dann mit. Der Lehrer ist der Gong, die Kinder sind das Echo. So schwingt die Klasse bald schön einheitlich und nimmt kurze Melodien auf, wie wenn diese immer schon da gewesen wären. Der Lehrer darf nur seine eigene Ruhe nicht verlieren und muß die Atmung der Kinder aufmerksam beobachten. Das Vor- und Nachsingen wird immer im Mittelpunkt des Singunterrichtes sein trotz oder sagen wir neben der

---

<sup>11)</sup> Walter Muschg: «Tragische Literaturgeschichte», Seite 169/70.



Einführung in die Notenschrift. Das Lied entstand aus dem Text, muß also textverbunden bleiben. Bei der Überbetonung des Musikalischen fördern wir ein unartikulierte Singen auf «schönen Tönen», das sofort nach Mehrstimmigkeit und Instrumentalbegleitung ruft, oft sehr zum Schaden der kindlichen Stimme, ja sogar zum Schaden der ursprünglichen kindgemäßen Beziehung zum Lied. Singen wir viel einstimmig! Unterstützen wir hauptsächlich auf der Unterstufe die Ausdrucksmöglichkeit durch Körperbewegungen («Was macht mini kliini Güga, filifilifei, filifilifei...»), achten wir auf gute Aussprache (siehe Deutschunterricht), und das Singen wird für Schüler und Lehrer zur Freude.

Es lohnt sich, beim Einüben eines Liedes nach jedem musikalischen oder textlichen Gedanken eine Atempause einzuschalten, wenn nicht schon eine vorgeschrieben ist. Das Gehirn arbeitet dann besser und nimmt Melodie und Text erstaunlich rasch auf. Wir atmen immer unhörbar durch die Nase ein und achten bei der Tongebung besonders auf die Reinheit der Vokale. Die Konsonanten sprechen wir sorgfältig und die Klinger pflegen wir liebevoll, ohne zu übertreiben. Ein effektiv ausgehaltenes Schluß-n kann wohl verblüffend wirken, hat aber mit ursprünglichem Gesang wenig zu tun.

Singradel und Kanons können wir schon früh mehrstimmig singen. Mit dem homophonen zwei- und dreistimmigen Gesang darf man aber erst recht spät beginnen. Niemals würde ich eine Klasse für ein ganzes Schuljahr in erste, zweite und dritte Stimme aufteilen. Bei guter Stimmbehandlung können alle Kinder bis zur Pubertät Sopran singen. Ich traf schon viele sehr musikalische und zugleich stimmkranke Menschen. Fast alle haben in der Schule jahrelang zweite oder dritte Stimme gesungen. Sie waren sogenannte führende Stimmen, sangen so laut als möglich und dies stets zwischen a bis h'. Sie verloren dadurch ihre naturgegebene Stimmereinheit und damit den Stimmumfang, die Klangfülle und einen Teil der Atemkraft. Es müssen also auch die Musikalischen, und gerade sie, wenigstens zeitweise erste Stimme singen. (Wie mancher Chorleiter klagt darüber, daß seine musikalischen Leute schwache Stimmen haben, während die «Unreinen» durch besondere Lautkraft glänzen.) Bei tadelloser Sprachbehandlung und guter Atemschulung singen die Kinder mühelos von b bis g'.

Immer wieder hört man zu lauten, unnatürlichen «Kindergesang». Die armen Kinder ahmen dabei nur zu oft den gut meinenden Lehrer nach. Erstes Gebot bleibt deshalb: Erzieher, lerne naturgemäß sprechen und singen! Wenn wir diesem Gebot nachleben, braucht uns um den Schulgesang nicht bange zu sein.