

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 50 (1945-1946)  
**Heft:** 14

**Artikel:** Die Grunow-Lehre : eine Erziehung der Sinne durch Ton und Farbe  
**Autor:** Nebel-Heitmeyer, Hildegard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-315060>

### **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:** 03.04.2026

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

# SCHWEIZERISCHE LEHRERINNEN-ZEITUNG

Redaktion: Olga Meyer, Samariterstraße 28, Zürich, Telephon 24 54 43

Expedition und Inserate: Buchdruckerei Bächler & Co., Bern, Tel. 2 77 33, Postcheck III 286

Jahresabonnement: Fr. 5.50. Inserate: Einspaltige Millimeterzeile 16 Rappen

Erscheint am 5. und 20. jedes Monats

20. April 1946 Heft 14 50. Jahrgang

## **Die Grunow-Lehre** Eine Erziehung der Sinne durch Ton und Farbe

### **Zum Gedächtnis von Gertrud Grunow**

Von *Hildegard Nebel-Heitmeyer*

Gertrud Grunow waren seltene schöpferische Kräfte gegeben. Sie war Musikerin, ausgebildet bei Bülow, Scharwenka und dem großen Gesangsmeister Lamperti. Ihre starke Lebendigkeit, ihr feines, scharfes Unterscheiden und Erkennen verschafften ihr die Verehrung eines großen Schülerkreises und die Freundschaften bedeutender Künstler. Wer in Fragen der Kunst ihren Rat einholte, verspürte alsbald, daß er zu einem Menschen kam, der besondere Fähigkeiten besaß und der das Geheimnis innerer Vorgänge wahrnahm.

Ihre Sonderneigung galt von jeher der Zusammengehörigkeit von Ton und Gebärde. Sie erkannte eine eindeutige Grundbeziehung zwischen Ton und Bewegung. Nach vielen Erfahrungen und jahrelangen Untersuchungen fand sie die Gesetzmäßigkeiten aus den reinen Klangmaßen: geistig-körperliche Gleichgewichtsstellungen, die sich aus dem Erleben des Klanges, des Tones und der Tonstufen ergaben. Diese « Maße », die sich in der Arbeit mit vielen Menschen als normenhaft erwiesen, waren bereits 1913 von bedeutenden Gelehrten nachgeprüft und bestätigt, u. a. von Prof. Krüger, dem Nachfolger von Wundt.

Durch das Arbeiten mit dem Ton hatte sich ihr in der Folge das innere Auge für die Farbe geöffnet. In jahrelangem stillen Forschen und Prüfen fand sie die Gesetzmäßigkeit der Farbe und die Verbindung und Entsprechung von Ton und Farbe und deren Wirkung auf den menschlichen Gesamtaufbau. 1919 trat sie zum erstenmal mit drei Vorträgen im Lessing-Museum in Berlin mit ihren Entdeckungen an die Öffentlichkeit. Im gleichen Jahre lud der verstorbene Verleger Eugen Diederichs sie zu einem Vortrage nach Jena ein. Sie lernte Prof. Itten kennen, den jetzigen Leiter der Kunstgewerbeschule in Zürich; er lud Gertrud Grunow ein, nach Weimar zu kommen. Danach erfolgte eine Lehrtätigkeit von 1919—1925 in ihrer eigenen Sache als Professorin am staatlichen « Bauhaus » in Weimar, zu gleicher Zeit, als Joh. Itten, P. Klee und W. Kandinsky dort lehrten.

Ihre Forschungen fanden Anerkennung durch Gelehrte, Ärzte, Künstler, Erzieher. Von 1926—1934 arbeitete Gertrud Grunow in den Professorenkreisen der Hamburger Universität. Als nach 1933 viele Professoren ihre Lehrtätigkeit niederlegen mußten, verlor Gertrud Grunow einen wichtigen Wirkungskreis. In den darauffolgenden Jahren arbeitete sie stets einige Monate des Jahres in der Schweiz und in England. Leider war sie gezwungen, während des Krieges nach Deutschland zurückzukehren. Die letzten Lebensjahre brachten ihr ungeheures Leid und schwerste Erschütterungen. Sie starb am 11. Juni 1944 in Leverkusen im Rheinland. Ihr Werk lebt weiter.

Die Lehre bildet nur einen Teil der Entdeckungen dieser einzigartigen Frau. Sie hat ihre Erkenntnisse und ihr reiches Erfahrungswissen vom menschlichen Kräfteaufbau schriftlich niedergelegt. Was davon erhalten blieb, wissen wir heute noch nicht. Wir hoffen, daß bald eine Veröffentlichung ihrer Schriften möglich sein werde. Die Verfasserin dieser Zeilen durfte Gertrud Grunow auf ihrem Forscherweg von den Anfängen an als Schülerin und später als ihre Vertreterin begleiten. Sie möchte das Wissen um dieses bedeutende Lebenswerk in tiefer Dankbarkeit weitertragen und bewahren helfen.

Nachdem Fräulein Helene Stucki in der Nummer vom 20. Februar dieser Zeitung auf die Forscherin Gertrud Grunow und ihre Lehre von der Erziehung durch die Sinne mittels Klang und Farbe hingewiesen hat, folge ich gern der freundlichen Aufforderung, weitere Ausführungen über die Grunow-Lehre zu machen.

### **Die Grunow-Lehre**

Gertrud Grunows Lebenswerk umfaßt ein großes, reiches Forschungsgebiet über die Urkräfte **Klang** und **Farbe**, das ganz neue Anschauungen und Gesetzmäßigkeiten offenbart, die die Grundlagen unseres geistig-seelisch-körperlichen Daseins bilden. Die farbigen Kräfte des Lichtes offenbarten sich ihr als Spann- und Schwerkkräfte im Menschen. Das Emporwachsen, die Erhebung der Kräfte durch alle Schichten und Grade des Lebendigen, dieses Aufsteigen aus dem Natürlichen zum Geistigen, wurden ihr zum Inhalte und Gegenstande neuer Menschenforschung.

Klang und Farbe werden nicht nur mit unseren Sinnen Auge und Ohr in der Außenwelt wahrgenommen, sie wirken auch in unserem Innern, sind Kräfte in uns, Bewegungskräfte, aus denen unser Leben, Empfinden, Tun und Gestalten herauswächst. Alles Lebendige strebt nach dem Lichte. Wie die natürliche Bewegung der Pflanze dem Lichte folgt, so richtet sich auch die menschliche Bewegung nach dem Einflusse der Lichterscheinung, die auf den Körper und die Vorstellungswelt einwirkt.

Jede Bewegung ist in ihrer Unvollkommenheit mit Geräusch verbunden, das nicht immer bemerkt zu werden braucht. Je vollkommener aber die Bewegung ist, desto reiner wird das Geräusch sich zu einem Ton (Klang) gestalten.

Gertrud Grunow stellte fest, daß die Bewegungen, die durch das Erleben eines Tones oder einer Farbe in uns ausgelöst werden, von ganz bestimmten Benervungsorten ausgehen und daß Klang und Farbe bestimmte Wurzelorte im menschlich-körperlichen Aufbau haben: eine rote Farbe ist eine andere Lebenskraft in uns als eine blaue oder gelbe Farbe usw. Unsere Ausdrucksmöglichkeiten und Gestaltungen regeln sich geistig-gefühlsmäßig und körperlich unbewußt nach Gesetzen, die in diesen Urkräften ruhen. Die Entdeckungen von Gertrud Grunow beweisen alle, daß unserem Tun und Wirken Urbilder aus der Klang-, Farben- und Formenwelt zugrunde liegen.

Durch das Erlebnis von Klang und Farbe wird es möglich, zu den unbewußten, den schöpferischen Antrieben des Menschen zu gelangen und auf eine unmittelbare Weise einen geistig-körperlichen Gleichgewichtszustand zu erreichen. Es lassen sich auch die sinnlich-geistigen Ursachen seelisch-körperlicher Anfälligkeiten erkennen und ausgleichen.

Es sind zwölf bestimmte Farben, denen die Kraft innewohnt, ein ein-

faches, natürliches Gleichgewicht im menschlichen Gesamtwesen hervorzurufen. Ihnen entsprechen die zwölf Töne der chromatischen Reihe.

Wir sind Aufnehmende des Lichtes (Farbe) und des Tones (Klanges) mittels unserer Sinne Auge und Ohr. Durch sie besteht eine fortwährende Verbindung und ein Zusammenwirken mit den Naturkräften außen und den Kräften in uns. Je reiner sich die Gesetze der Natur in uns erfüllen, je geöffnet wir uns den Urgesetzen anvertrauen, desto gesunder, lebensstärker und lebensreicher sind wir.

Die Grunow-Lehre ist eine **selbsttätig-schöpferische** Erziehung. Es werden keinerlei äußere Hilfsmittel angewandt. Durch die Klang- und Farbübungen steigern sich die Kräfte unbewußtermaßen allmählich und natürlich. Alle Übungen werden aus der menschlichen Ganzheit erlebt. Der inneren Vorstellung entspricht jeweils ein Geordnet-Bewegtes in Gestalt von Haltungen, Gebärden, ursprünglichen Wahrnehmungen und anderen Äußerungen. Es wird jedesmal ein geistig-körperliches Gleichgewicht in unterschiedlichen Graden erreicht. Die Ton- und Farbübungen und Erlebnisse sind in ihrer Vielfalt ungeheuer mannigfaltig, entsprechend dem reichen, bewegten Leben in uns. Jede Abwandlung einer Ton- oder Farbübung löst ein bestimmtes neues Sinnenerlebnis aus.

Wir sprechen in der Grunow-Lehre von drei Ordnungen oder Wesensreichen. Die Urbewegungsantriebe und Instinkte, die als Kräftegut im Menschen ruhen, werden in der ersten Ordnung geweckt, angeregt und ausgeglichen und zu einem geordneten Zusammenspiel auf höhere Stufen geleitet. Diese Übungen werden mit geschlossenen Augen gemacht.

Die erste Ordnung baut sich in folgenden Stufen auf :

Weckung und Anregung der Kräfte durch einfaches Erleben von Klang und Farbe, aus der inneren Vorstellung heraus.

Die natürliche Ordnung: der Kreis mit seinen zwölf Orten.

Das Finden des **Farb-Kräfte-Kreises**; in dem jede der zwölf Farben ihren ureigenen Ort einnimmt.

Weckung und Steigerung der seelischen Kraft :

a) Die Einwirkung der Farbe auf das Gemüt, die sich als eine **gefühlsmäßige Empfindung** äußert. Die Farbe, die uns bewegt und anregt, läßt bei dieser Aufgabe ein Gefühl entstehen, welches wir als « Stimmung » oder als eine Gestimmtheit empfinden. Jede Farbe weckt ein bestimmtes Empfinden seelischer Art; wie uns ja auch im Volksmund die Farben als **Ausdrücke** der Gefühle aus allen Ländern und Zeiten übermittelt worden sind.

b) Bei vertieftem Erleben der Farbe steigert sich die seelische Bewegtheit zu einer **geistig-gefühlsmäßigen** Ausdrucks- und Gestaltungskraft.

Der Instrumentalton aus dem Erleben der Farbe : die Resonanz des Tones nimmt in uns eine andere Klangfarbe an, entsprechend dem Farberlebnis.

Die Weckung der Willenskräfte.

Das Erleben der Stofflichkeit aus der Farbe : das Dichtwerden der Farbe in der Fläche löst ein Dichtwerden der inneren Substanz aus und führt zum urhaften Erleben der Stoffe wie : Stein, Holz, Eisen, Gold, Silber, Fäden zum Weben und Flechten usw. Diese in der Vorstellung erfüllte Stoffverdichtung wird als Schaubild oder als Tastbarkeit sinnfällig. Es zeigen sich dabei auch die Anlagen zu den handwerklichen Berufen.

Durch diese Übungen, die in den Umkreis der **ersten Ordnung** gehören, werden die **unbewußten** Kräfte in ihrer Gesamtheit gefaßt, geweckt und angeregt. Es vollzieht sich ein seelisch-körperlicher Ausgleich. Störende Hemmungen und Verkrampfungen lösen sich, und es stellt sich alsbald ein erhöhtes Lebensgefühl und ein erneutes Zutrauen zur Lebenskraft ein.

In der **zweiten Ordnung** werden die Kräfte betonter und gespannter gefaßt als in der ersten Ordnung. Sie beruht auf Maß und Zahl. In uns und für unser Auge ist die zweite Ordnung eine übereinandergestufte Ordnung. Die Farben stellen sich in einer bestimmten Aufbauordnung übereinander. Dieser Farbordnung entspricht als **Tonklang** der Aufbau der Oktaven. Im menschlichen Aufbau entspricht diese Ordnung der Ton- und Farbkkräfte dem Festen, Aufrechten in uns, dem Rückgrat. Die Benervungsorte, die durch die Übungen angeregt werden, liegen in der Wirbelsäule. Der Tonklang wird als Ton in seiner Urhelligkeit, in seiner Oktavlage, erlebt. Die Übungen führen zu **bewußten** Wahrnehmungen, zu geistig-körperlicher Beweglichkeit, die sich als Kräfte der Tat in Bewegungen äußert, die die Antriebe zu **gesammeltem** nützlichem Tun sind und die Grundlagen zu den handwerklichen, denkerischen und künstlerischen Berufen bilden.

In das Gebiet der zweiten Ordnung gehören :

Die Maße.

Die Grundformen und ihre Abwandlungen.

Die Gleichgewichtsstellungen aus dem Erleben des Tones.

Die Gleichgewichtsstellungen aus dem Erleben der Farben.

Die Atemarten aus der Aufrichtung aus dem Klang.

Die Atmungsarten aus der Aufrichtung aus dem Licht (Farbe).

Der instrumentelle Ton und die unterschiedlichen Arten der Musikinstrumente. Diese sind Grundformen, die in uns liegen und die durch ein bestimmtes gleichzeitiges Farb- und Tonerlebnis bewußt erlebt und erkannt werden.

Das Erleben der bestimmten Stoffe in ihren Beschaffenheiten und Maßen.

Das Erleben der Bäume.

Die Formen der Gymnastik.

Die Arten des Sports.

Die Kräfte werden auf dieser Stufe aus der Wesens-Ganzheit auf die Gestaltung des Lebens gelenkt. Es zeigt sich die Anlage zu einem nützlichem Lebensberufe gemäß der besonderen Kräfteverbindung eines Menschen.

Die **dritte Ordnung** ist gekennzeichnet durch die Wachheit des Auges und des Ohres. Auch dieser Ordnung liegt eine neue Farbanordnung zugrunde, deren Gesetzmäßigkeit auf den Größenunterschieden der Farbkreise, der Farbformen und der Farbhelligkeiten beruht. Durch das Finden, Erleben und Zeichnen der Kreise und Formen wird das Auge zu geordnetem Sehen geführt. Der Klang, den wir in der ersten Ordnung als **Urklang** erlebt haben, wurde in der zweiten Ordnung zum **klingenden Ton** mit seinen Obertönen. In der dritten Ordnung wird er vom Ohr mit wachen Sinnen als **reiner Ton** empfunden und vom Bewußtsein erkannt und gewertet. Er kann als **Stimmton** ausgedrückt werden.

Die Übungen der dritten Ordnung führen zu geistigen Vorstellungen, zur Formung, zur Unterscheidung und zur Gestaltung.

## Einige Übungen der dritten Ordnung :

Die Farbformen.

Die geistigen Haltungen.

Das Zeichnen der Kreise.

Das wache Auge unter dem Einflusse der Farben : das Ansehen und das Hinsehen. Dem Ansehen entspricht ein Zustand der inneren Entspannung, dem Hinsehen ein Zustand innerer Gespanntheit. Im Entspannungszustande des Ansehens wird die Komplementärfarbe gefunden.

Die unterschiedlichen Sehweisen auf Grund der Farbe, wie: sehen, ansehen, hinsehen, beobachten, schauen usw.

Die unterschiedlichen Hörweisen auf Grund des Tones, wie : hören, zuhören, hinhören, horchen, lauschen usw.

Die Geharten und die Greifarten.

Der Ansatz der Sprache und der Sprechton.

Der Sington.

Damit ist ein geistig-körperliches Gleichgewicht erreicht, eine Anspannung und eine Aufrichtung der Kräfte, in der Seele-Körper-Geist in bewußter Einheit zusammenstimmen. Das Zusammenwirken der drei Wesensreiche führt zu Erkenntnis, Überblick und Wertung.

Im gesunden Menschen wirken stets alle drei Ordnungen, es kommt nur darauf an, auf welcher von diesen dreien die Betonung liegt. Es besteht ein lebendiges Ineinandergreifen der Kräfte. Aus dem Unbewußten steigt alles zum Licht. Wenn das Ganze sich in gesetzmäßiger Ordnung vollzieht, geschieht alles im rechten Sinne und zur rechten Zeit.

Die Grunow-Lehre ist keine starre « Methode ». Die Übungen werden jeweils nach der Verfassung, dem Verhalten und der besonderen inneren Kräfteverbindung eines jeden gegeben.

Sinn und Zweck der Grunow-Lehre ist : Die Lebenskräfte im Menschen zu wecken, zu ordnen, zu richten und auszugleichen. Die Empfindungs- und Aufnahmefähigkeit zu stärken. Ausbau der Wesensanlagen des Menschen im Sinne der Ganzheit und des Schöpferischen.

Die Wirkung zeigt sich in einer Erneuerung, Belebung und Bereicherung, die Dauer hat.

Die Gesundheit in einer bejahenden Lebenseinstellung und Lebensauffassung und in vertieftem Verstehen der Menschen und der Umwelt. Die Grunow-Lehre gibt eine Vorbereitung für alle Lebensberufe.

Zum Nachdruck dieses Aufsatzes muß die Erlaubnis der Verfasserin eingeholt werden.

---

### Frühlingsbitte

Wieder blüht aus Baum und Blüte  
Uns Dein Lächeln leise an,  
Deine hohe Schöpfergüte  
Hat die Riegel aufgetan.

Holden Frühling schenkst Du wieder,  
Höchster aller Kreatur,  
Krokus blaut, und Vogellieder  
Preisen die ergrünte Flur.

Stehn wir auch in Gram und Schmerzen  
In der auferstandnen Welt,

Unsre wintermüden Herzen  
Hat Dein Frühlingshauch erhellt.

Und so pflegen wir die Schollen,  
Streuen wieder Frucht und Saat —  
Segne Du mit immervollen  
Händen unsre schwache Tat.

Kleid uns sanft in Deine Güte,  
Wärm uns mild mit Blumenschein,  
Laß auch uns wie Baum und Blüte  
Deines Aufgangs Bote sein.

*Martin Schmid* (Bergland, Verlag Oprecht, Zürich).