

Zeitschrift:	Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber:	Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band:	79 (1975)
Heft:	10
Artikel:	Die Bedeutung des Rhythmischen in der menschlichen Entwicklung : 22. internationale Lehrertagung in Trogen
Autor:	Traber, Liselotte
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-317751

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: 28.01.2026

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

„Die Bedeutung des Rhythmischen in der menschlichen Entwicklung“

22. INTERNATIONALE LEHRERTAGUNG IN TROGEN

Im Kinderdorf Pestalozzi in Trogen, an einem Ort der Begegnung und des pädagogischen Bemühens, trafen sich diesen Sommer 78 Lehrer aus neun Ländern. Veranstalter waren wie immer der *Schweizerische Lehrerverein*, der *Schweizerische Lehrerinnenverein*, die *Société pédagogique de la Suisse romande*, der *Schweizer Sonnenbergkreis* und der *Verein Schweizerischer Gymnasiallehrer*.

In seinem Eröffnungswort wies der Tagungsleiter *Paul Binkert*, Wettingen, auf die ungelösten Probleme hin, die uns heute immer mehr bedrängen. Leistungsdruck schon in der Primarschule, Aggressionen, Flucht in die Drogen, vor allem in den Alkohol, Depressionen, um nur einige zu nennen, zwingen uns, ernsthafter über die Bedeutung von Spiel und Musse nachzusinnen, dem Bewegungsbedürfnis unserer Kinder gerecht zu werden, um ihnen eine harmonische Entwicklung zu ermöglichen. In der Vertiefung der Bewegungsfreude durch rhythmisch-musikalische Erziehung wollen wir versuchen, im Kinde das Empfinden für eine innere Ordnung zu wecken, die ihm hilft, Umweltreize aufzunehmen, zu verarbeiten und zu beantworten.

Dr. *Werner Thomas*, Oberstudiendirektor, Heidelberg, stellte seinen Ausführungen Worte von Platon voran: «*Auch der Rhythmus ist uns wegen der Masslosigkeit in unserem Innern und des Mangels an Anmut in uns, wie sie sich bei den meisten zeigen, als erzieherische und heilende Macht zur Ordnung unserer Seele und zur Übereinstimmung mit uns selbst verliehen worden.*» Was ist Rhythmus? Ist er von vornherein gegeben oder nachher entstanden? Ist er also zu finden oder zu erfinden? «*Sowohl das eine wie das andere trifft zu. Erst wenn ich ihn erkenne, wird Rhythmus zum Rhythmus*», sagt Platon. Die rhythmisch-musikalische Erziehung geht auf *Emile Jaques-Dalcroze* zurück. Die Ausdrucksmöglichkeiten für Rhythmus und Melodie zu vertiefen und zu entwickeln sind heute ein wichtiger Bestandteil der Erziehung und der musikalischen Therapie. Es stellt sich aber die Frage nach den Arbeitsmitteln. Welche Modelle kann der Erzieher und Therapeut übernehmen? Nur das Modell ist gut, das künstlerisch ist, nicht Hausgemachtes, das nur zu einer mechanischen Spielbeschäftigung führt. *Orff* verwendet Elementarmodelle, die nicht eingeübt werden wollen, sondern zur Improvisation führen. Er nennt sein Schulwerk einen rhythmischen Steinbruch, aus dem jeder seine Modelle holen kann. Sein Werk ist ein Gebrauchswerk, während *Bartok*, *Hindemith* und *Kodaly* Kunstwerke für die Kinder geschaffen haben.

In vorbildlicher Zusammenarbeit leitete Dr. *Werner Thomas* mit seinem Bruder Dr. *Claus Thomas*, Professor an der Staatlichen Hoch-

schule für Musik in Freiburg i. Br., die praktischen Übungen. Einige einfache Beispiele:

- a) Die Schüler sitzen im Kreis. Der erste beginnt mit einem Schlag, der zweite fährt mit einem Schlag fort, und so geht es, möglichst im selben zeitlichen Abstand, im Kreis herum. Solches Klatschen in der Runde im Zwei- Drei- oder Viertakt, beschleunigend und gleichzeitig in der Lautstärke steigernd, wieder langsamer und leiser werdend, lässt die Gruppe einen gemeinsamen Rhythmus spüren.
- b) Ein Schüler klatscht einen einfachen Rhythmus, der Chor nimmt ihn auf, der zweite Schüler klatscht einen passenden Rhythmus und so fort, bis die 8-Takt-Periode, die wir auch im Kind voraussetzen können, erfüllt ist.
- c) Im Orchester steigert jeder Spieler seines Orffinstruments, es können auch selbstgebastelte Rasselbüchsen sein, einen Ton bis zum Forte und lässt ihn dann wieder abklingen, den Hand- oder Armbewegungen eines Dirigenten folgend. Wer ohne Instrument ist, klatscht oder summt mit.
- d) Eine Singstimme oder ein Instrument improvisiert innerhalb einer stets gleichklingenden Oktave.
- e) In zwei Gruppen über einem Grundton die Quinte summen und innerhalb dieses Tonschrittes eine Melodie improvisieren. Nachahmungen ergeben sich aus einander gegenüberstehenden Gruppen. Dass sich die Kinder zu all den Übungen auch bewegen und tanzen dürfen, ist selbstverständlich.

Gedanken über

«*Le rythme dans le développement psychomoteur de l'enfant*» vermittelte Suzanne Ogay, Lehrerin in Lausanne. Im Wechsel von Tag und Nacht, Arbeit und Schlaf, im Leben von Pflanzen und Tieren, im Fliessen des Wassers erkennen wir einen Rhythmus. Welches menschliche Wesen aber hört auf seinen eigenen Rhythmus? Auf Überaktivität folgt Erschöpfung; leben wir aber in unserem eigenen Rhythmus, sind wir fähig zu schöpferischer Tätigkeit, ohne zu ermüden. Das Kind spürt den Herzschlag der Mutter, die Annäherung und Entfernung zu ihr geschieht im Rhythmus, wobei die Mutter im Festhalten und Weggeben ebenfalls in einem Rhythmus sein muss. Das Kind bewegt sich im Leben wie ein Ball, auf und nieder, wobei die Beziehungen Kind-Mutter, Kind-Vater die Bewegung ergänzen. Störungen in der psychomotorischen Entwicklung, wie zum Beispiel Sprach- und Schreibstörungen, lassen sich durch Bewegung in Gruppen nach Musik, wie *Jaques-Dalcroze* es dachte, beheben. Ein sozialer Rhythmus wächst, der dem Kind Sicherheit gibt.

Dr. R. Seiss, Professor für Psychologie an der Universität Kiel, sprach über

«*Die Bedeutung des Rhythmischen in der menschlichen Entwicklung aus der Sicht des Psychologen*».

Bei der Bedeutung des Rhythmischen in der Entwicklung geht es nicht um Leistung, sondern um ein Hineinhören, um uns in Übereinstimmung mit der Natur und mit uns selbst zu bringen. In den von

aussen gesteuerten und innern Rhythmen sind keine Gegensätze zu sehen. Wach- und Schlafrhythmus sind mit Sonnenauf- und Untergang verbunden. Jeder Organismus ist in jedem Augenblick auf einen zukünftigen Reiz eingestellt. Bleiben die Aussenreize aus, kommt es zu Störungen, denn der Organismus muss Reize von aussen verarbeiten. Das Verhältnis zur Umwelt ist ein Pulsieren. Spannung und Lösung, Heran- und Zurückgehen, sie bilden den Rhythmus unseres Lebens, und wir sind ständig bereit, mit der Umwelt in Übereinstimmung zu leben. Geraten wir beim Nachdenken in eine Sackgasse, tritt eine Verspannung des inneren Systems auf, die wir zum Beispiel durch Kauen am Bleistift, ein Redner vielleicht durch Hin- und Hergehen, an die Peripherie führen können. Denken ist ja Bewegung, und Bewegung und Rhythmus lösen die Verspannung. Die gesamte Entwicklung ist ein Wechsel zwischen Stabilität und Labilität, der schon im Mutterleib beginnt. Im rechten Augenblick das Alte verlassen und durch das Wagnis zum Neuen zu kommen, wie der Trapezkünstler, so ist der Rhythmus im Leben. Und das letzte Loslassen ist gut, wenn man weiß wohin.

Dr. Daniel Reichel, Musikdirektor, Lausanne, gab einen Einblick in die

Methode von Émile Jaques-Dalcroze (1865—1950).

Dalcroze erkannte, was für ein wunderbares Instrument der menschliche Körper ist, um die Musik zu erleben, die Bedeutung ihrer Rhythmen zu fühlen. Es lag nicht in der Absicht des Referenten, einen methodischen Aufbau zu zeigen, und so mochte der Sprung mitten in Bewegung und Musik manchem Teilnehmer zu plötzlich gewesen sein. Doch wenn alle um den natürlich nur in der Fantasie vorhandenen, mondbeschienenen Teich standen, das Plätschern des Wassers nachahmend, Kinder hätten sich wohl dazu als rauschende Bäume und flatternde Nachtvögel bewegt, so gab dies manch guten Anstoß für die eigene Unterrichtsgestaltung. Der Melodie ein Bild zu geben, durch Bewegung die Musik zu empfinden, wird den Kindern bestimmt gelingen.

Aus dem Vortrag von Dr. Heinz Hilgers, leitender Arzt an der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen, über

«Psychiatrische Aspekte des Rhythmischen in der menschlichen Erziehung»

folgen hier einige Ausschnitte im Wortlaut:

«Die Schichtentheorie, die der Göttinger Philosoph Nikolai Hartmann 1940 veröffentlicht hat, möge Ausgangspunkt sein. Hartmann sieht das reale Sein schicht- oder stufenweise aufgebaut in einem anorganischen, organischen, psychischen und geistigen Bereich. Die nächsthöhere Schichtung lässt sich aber nicht aus der darunterliegenden einfach ableiten, obwohl sie auf ihr aufruht und sie voraussetzt.

Nachdem es heute gelungen ist, aus anorganischem Material Eiweiss und aus diesem Organisches, das sich selbst reproduzieren kann, herzustellen, glaubt man heute, dass es im Aufbau des realen Seins dauernd so etwas wie Kontinuität in der Diskontinuität gibt, die unaufhörlich vom Einfacheren zum Komplizierteren drängt.

Was hat dies mit dem 'Rhythmischem' zu tun?

Für mich ist die dynamische Spannung der Kontinuität in der Diskontinuität das Wesentliche oder Eigentliche am Rhythmus, und rhythmisch aufgebaut scheinen mir sowohl die biologischen Grundgeschehnisse wie die wesentlichen Funktionen, die sich in der menschlichen Entwicklung entfalten. Eine Form des Rhythmischen zeigt sich ja in der wellenförmigen Bahn der Elektronen, in den Kreisen und Ellipsen der Planeten und Monde, in der Wellenform der Strahlen und Felder, aber auch im Takt der Uhr und vieler Maschinen, mit denen der Mensch das dynamische Grundmuster der Natur nachahmt und ausnutzt. Dieses Prinzip setzt sich auch in den Stoffwechselvorgängen im Innern und in der Nahrungsaufnahme von aussen fort.

Dies zeigt sich auch auf der nächsten, der psychischen Stufe. In Reiz und Reizbeantwortung geschehen Vorgänge dynamischer Art, in denen überall Rhythmisches zum Vorschein kommt. Der physikalische Takt der Wahrnehmungswellen wird im Organismus umgewandelt und zugleich beantwortet durch rhythmische motorische Vorgänge. Innen- und Aussenwelt sind ganzheitlich verbunden, besonders bei der Nahrungsaufnahme, einschliesslich der Atmung, aber auch im physikalischen Takt von Tag und Nacht, der Jahreszeiten. Bei der Atmung aller Lungenatmer beherrscht ein Rhythmus das ganze System. Nach ähnlichem Muster funktionieren natürlich auch alle anderen Haushalte des Organismus, die wir unter so einfachen Begriffen wie Hunger und Durst, Schlafen und Wachen zusammenfassen. So passen Reiz und Reizbeantwortung zusammen wie Schloss und Schlüssel.

Die Entwicklung der Schichten enthält immer wieder Hinweise auf Rhythmisches. Die erbliche Programmierung ist offenbar auf Stufe eins und zwei vollständig und noch in der dritten Schicht von grösster Bedeutung, aber auch der Rest von Nichtdeterminiertem gibt uns noch genug Freiheit und uns allen, Lehrern wie Psychiatern, eine grosse Aufgabe. Schon der Embryo dürfte die Herztöne der Mutter empfinden und sich darum auch der Säugling von diesen mütterlichen Herzrhythmen beruhigen lassen. Bekannt ist ja auch, dass offenbar rhythmische Schwingungen in der Wiege den Säugling besänftigen können. Später zielt die Vielfalt der Sinne immer mehr auf die Ganzheit und zugleich auf die rhythmische Aufgliederung des Gegenständlichen und Räumlichen. Zur Entwicklung spielen die rhythmischen sozialen Bezüge eine entscheidende Rolle. Beim Erlernen der Sprache kommt die ausserordentliche angeborene Fähigkeit zur Nachahmung ins Spiel. Diese ist rhythmisch gegliedert.

Psychiatrisch wesentliche Störfaktoren sind dabei Mängel und Schädigungen des 'Computersystems', aber ebenso Unzulänglichkeiten der sozialen Bezüge, also zum Beispiel Blindheit, Taubheit, Schwachsinn, erzieherische Verwahrlosung. Was trotz des Ausfalls wichtiger Sinne bei guter Intelligenz im Erlernen möglich ist, zeigt das Beispiel von *Helen Keller*. Weitere Hindernisse sind die Überforderung des Kindes und seine Affekt- und Stimmungslabilität. Es kann zu Verdrängungen und Komplexbildung, unklarer Angst kommen. Hinweise dafür sind Angst- und Trotzzustände, Bettässen.

Störfaktoren sind auch Linkshändigkeit, Legasthenie und im Rhythmus gestörte Sprachmotorik. Die letzten Arten sind vor allem Rhythmusstörungen des Lesens, Schreibens und Sprechablaufes und daher mit rhythmischen Übungen zu behandeln, bis die zugehörigen Hirnstrukturen sich zu rhythmisch richtigen Abläufen korrigiert haben.

Rhythmisches Zusammenspiel ist ja auch in Schuld, Scham und Erkenntnis geheimnisvoll und zugleich irgendwie deutlich ineinander verwoben. In der Pubertät kommt das Psychische und Geistige in Bewegung, bis sich allmählich in teils zögernden, teils stürmischen Schritten und gelegentlichen Rückschritten ein neues Gleichmass im rhythmischen Schwingen der Ich-Du-Wir-Beziehung einstellt. Aus der Fülle neuer Informationen steigert sich die Neigung, eine 'ideale Welt' der Gerechtigkeit und des Fortschrittes aufzubauen zu wollen. Nur aus diesem Sturm und Drang kann der erwachsene, geistig freie, wählende und entscheidende Mensch entstehen, der irgendwann einmal vielleicht das rhythmische, reife Gleichmass von Ich und Welt, Natur und Geist findet, die Natur als Einschränkung realistisch akzeptiert und bejaht, aber zugleich Ich und Welt von seiner geistigen Freiheit her immer aufs neue in Frage stellt.»

In Ergänzung zu den Ausführungen von Prof. *Hilgers* zeigte ein Film *Mimi Scheiblauer* am Klavier inmitten mit Ball und Reifen spielender Kinder.

Unter dem Titel

«*Von der heilenden Kraft des Rhythmus*»

sprach Dr. *Helmut von Wartburg*, Gymnasiallehrer, aus den Erfahrungen an einer Rudolf-Steiner-Schule. Der Vortrag folgt im Wortlaut, jedoch gekürzt:

«Für die anthroposophische Weltbetrachtung hat der Rhythmus nicht nur innerhalb der Kunst, sondern im Bereich alles Lebendigen eine hervorragende Bedeutung. *Rudolf Steiner* (1861—1925) hat schon vor 70 Jahren erklärt: *'Wir brauchen allem Lebendigen gegenüber ganz andere Forschungsmethoden als die, welche sich im Bereich der Naturwissenschaften und der Technik bewährt haben. Denn im pflanzlichen, tierischen und menschlichen Leben sind ganz andere Gesetze wirksam, Gesetze, welche mehr dem künstlerischen Schaffen*

verwandt sind und in welchen auch dem Element des Rhythmus grosse Bedeutung zukommt.' Die von ihm ausgearbeiteten, schon in Goethes Naturanschauung veranlagten Forschungsmethoden wurden lange als 'unwissenschaftlich' abgetan. Heute kann man sagen, dass sie sich auf vielen Lebensgebieten praktisch bewährt haben, so dass es nicht mehr möglich ist, sie einfach zu negieren. Ich möchte in diesem Zusammenhang nur auf zwei wesentliche, neuere Ergebnisse der durch Steiner eingesetzten Forschungsart hinweisen:

Paul Schatz, ein Schüler Steiners, hat einen Apparat entwickelt, der die Fähigkeit besitzt, Wasser in rhythmisch schwingende Bewegung zu versetzen. Es konnte durch Experimente erwiesen werden, dass die Erzeugung solcher Bewegungen im Wasser auf dieses bedeutsame Wirkungen ausübt, Wirkungen, die rein physikalisch orientierte Betrachtungsweise kaum für möglich halten dürfte. Das so behandelte Wasser ist nämlich bereit, viel mehr Sauerstoff in gelöster Form in sich aufzunehmen, als wenn dieser mit Kompressoren hineinbefördert wird, wie dies heute üblicherweise geschieht. So vermag es die verlorene Regenerationskraft wieder zu gewinnen. Es zeigte sich, dass stark verdorbenes Brunnenwasser, nachdem es mit einem solchen Apparat behandelt worden war, die Qualität von reinem Quellwasser gewonnen hatte. Gegenwärtig läuft in Deutschland ein erster Grossversuch in dieser Richtung. Schatz hofft, dass durch Anwendung seiner Methode mit wenig Aufwand im Lauf einiger Jahre das Wasser unserer Seen weitgehend saniert werden könnte.

Maria Thun, eine anthroposophische Landwirtin, hat durch Tausende von Versuchen gezeigt, dass Wachstum und Gesundheit der Pflanzen in hohem Masse beeinflussbar sind durch das Beachten der Zyklen und Umlaufsrhythmen der Gestirne, vor allem des Mondes. Gewisse Konstellationen zeigen je nachdem einen positiven oder negativen Einfluss auf das Gedeihen der Pflanzen. Das Einhalten solcher Regeln zusammen mit einer organischen Bodenpflege stärken die Pflanzen, so dass jenes heute allgemein übliche und so verderbliche Spritzen von Pestiziden aller Art überflüssig wird.

Eine intime Beobachtung ergibt, dass auch die natürliche und die seelische Entwicklung des Kindes in grossen und kleinen Rhythmen verläuft. Rudolf Steiner hat die Beobachtung solcher Entfaltungs-rhythmen zur Grundlage seiner Pädagogik gemacht. Um das 7. und um das 14. Lebensjahr liegen Einschnitte in der Entwicklung, durch welche drei Epochen deutlich voneinander abgegrenzt erscheinen: Im ersten Jahrsiebt, dem Kindergartenalter, sind beim Menschen Denken, Fühlen und Wollen noch eine Einheit; das Kindeswesen verbindet sich noch rückhaltlos mit seiner Umgebung, geht ganz auf in der Nachahmung. — Im zweiten Jahrsiebt, dem Volksschulalter, ist das Denken noch stark mit dem Fühlen verbunden. Der Mensch sehnt sich noch danach, die Wahrheit durch die Vermittlung einer verehrten Persönlichkeit aufzunehmen. Es ist das Alter der natürlichen

Autorität. — Im dritten Jahrsiebt wird dann das Denken selbständig, und der Mensch will auf eigenen Wegen die Wahrheit suchen und das Vorbild wählen, dem er in Freiheit nacheifert. Aufgrund dieser von ihm erforschten Entwicklungsgesetze war es Rudolf Steiner möglich, einen Lehrplan zu geben, der ein genaues Abbild der Werdestufen des Menschen bis zum 18. Jahr darstellt. Er machte sehr exakte Angaben über den Zeitpunkt, in dem dieses oder jenes Lebensgebiet dem Kinde dargebracht werden sollte, um seine Entwicklung in günstiger Weise zu fördern. So werden neu zu erarbeitende Themen in Epochen durchgenommen, um sie dann für Wochen oder länger ruhen zu lassen, während Fremdsprachen, handwerkliche und künstlerische Fächer das ganze Jahr über erteilt werden, ebenso das rein übende Rechnen.

Grossen Wert legt Steiner auch auf das rhythmisch wiederholte Ausführen bestimmter Tätigkeiten. Er sagte, dass wir den Willen des Kindes stärken können, wenn wir ihm zum Beispiel ein kleines Amt geben, das es täglich zur gleichen Stunde verrichten muss. Solche Dinge spielen besonders auch in der Heilpädagogik eine grosse Rolle.

Charakteristisch ist aber auch für die Pädagogik Rudolf Steiners, dass sie versucht, auch die reinen Lernfächer mit einem künstlerischen Element zu durchdringen. Eine wirklich im Sinne der anthroposophischen Pädagogik gegebene Rechenstunde hat etwas lustvoll Bewegtes und Belebtes. Sobald die Kleinen das Zählen gelernt haben, dürfen sie es in einem bestimmten Rhythmus ausführen, zum Beispiel so, dass immer eine Zahl leise, eine laut gesprochen wird. Dies wird noch verstärkt, indem man die Kinder alle lauten, das heisst alle geraden Zahlen durch Klatschen oder Stampfen akzentuieren lässt. Zur Abwechslung darf einmal ein kräftiger Bursche nach vorn kommen und einen Stab in die Hand nehmen. Die Klasse spricht leise zu ihm: „Eins“, er antwortet: „Nein, zwei“; die Klasse leise: „Drei“; er laut: „Nein, vier.“ Dazu klopft er jedesmal energisch mit seinem Stab auf den Boden. — Nun lässt man die leisen Zahlen noch leiser sagen, zuletzt ganz verstummen, und man hat die Zweierreihe gewonnen.

Rudolf Steiner sagte auch, die Pädagogik werde in die Zukunft hinein immer mehr nur einen erzieherischen, sondern auch einen heilenden Charakter haben müssen, weil die Menschen immer mehr krankmachenden Einflüssen ausgesetzt sein werden. Wie recht hatte er leider mit dieser Aussage! So ist es die Aufgabe der Kindergärtnerin und des Lehrers, in all ihr Tun nach bestem Können heilende Kräfte einfließen zu lassen. Dass uns dabei der Rhythmus in allen Bereichen des Lebens als Helfer zur Seite steht, sollte in diesem Vortrag gezeigt werden.»

Peter Oswald, dipl. Yogalehrer, Basel, gab mit seinen beiden Vorträgen «Wie kann man durch Rhythmus (Yoga) Hemmungen, Konzentrationsschwäche und nervöse Zustände überwinden?» und «Die

Entfaltung der Persönlichkeit und die Technik der Rhythmis in der indischen Meditationspraxis» und einer Übungsstunde Einblick in ein Gebiet, das oft falsch verstanden wird. Yoga ist nicht Gymnastik, sondern etwas, das Geist, Seele und Körper verbindet; es geht um den Rhythmus der Natürlichkeit im Menschen. Die Grundlage ist Entspannung. Unsere Schulkinder verfügen über viel Wissen, aber wie wenig wissen sie über die Atmung! Vor lauter Spannung und Angst können sie oft kaum atmen, das am Vorabend mit der Angst zusammen gelernte Gedicht reisst vor der Klasse plötzlich ab, die Angst stört den Rhythmus. Beachten wir die Natürlichkeit in unserem Körper nicht, haben wir keine Kraft für den psychischen Widerstand nach aussen. Yoga kennt den Begriff der Leistung nicht und deshalb auch keine verkrampten Gesichter. Sein Ziel ist Zurückfinden zur eigenen Natur, es ist ein Weg zur Selbstverwirklichung.

In Spitäler ist Yoga eingeführt worden, Künstler und Sportler suchen darin nach der Leistung Entspannung. Besondere Formen können Drogensüchtigen helfen. Letztere suchen etwas, vielleicht sich selbst. Mit Musik aus einer andern Kultur, die auf einfachen Instrumenten, zum Beispiel Trommeln, durch Improvisation erzeugt wird, können sie, die gegen das Müssten rebellieren, begeistert und erlöst werden. Ein Rhythmus, der im Zusammengehen mit Ein- und Ausatmen sich bis zur Ekstase beschleunigt und sich dann wieder verlangsamt, führt zu Spannung und Entspannung und hin zum Spontanen, dies ist das Ziel von Yoga. Die Spontaneität, das Variierenkönnen, ist eine grossartige Kraft im Menschen, die allzuoft brach liegt. Mit dieser Übertragung der Schwingungen auf Körper, Seele und Geist hat man in der Therapie schon grosse Erfolge erzielt. Der Einfluss der Musik auf Heilungsprozesse wird ständig weiter erforscht.

Da nicht jede Übung für jeden Menschen gut ist, sollen hier nur zwei einfache Übungen zur Entspannung unserer Schulkinder, zum Beispiel nach einem Diktat, notiert sein:

- a) Mit geschlossenen Augen langsames Kreisen des Kopfes, bewusst an den Muskel denken.
- b) Im Sitzen rasches und lockeres Heben und Senken der Schultern.

Auch zwei Sätze, die zur Meditation gehören, dürften für fast jedermann nützlich sein:

«*Nichts und niemand kann mich aus dem Gleichgewicht bringen.» «Was immer geschieht, ich bleibe mich selbst.»*

Während die Vorträge vom Zuhörer grösste Aufmerksamkeit verlangten, brachten die praktischen Übungen, das Singen mit Albrecht Tunger, Musiklehrer im Pestalozzidorf, die Gespräche im kleinen Kreis, die Fahrten und Wanderungen durch das sonnenwarne Appenzellerland (ein Höhepunkt: 32 Teilnehmer bestiegen morgens fünf Uhr den Gäbris) die nötige Entspannung. So konnte, um in der Sprache der Arbeitswoche zu sprechen, jedermann seinem innern Pendelschlag gerecht werden.

Liselotte Traber