

Zeitschrift: Schweizerische pädagogische Zeitschrift
Band: 22 (1912)
Heft: 1

Artikel: Rhythmus und Rhythmische Gymnastik nach Jaques-Dalcroze als Erziehungsfaktor
Autor: Rüst, Seb.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-789068>

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: 20.02.2026

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

Rhythmus und Rhythmische Gymnastik nach Jaques-Dalcroze als Erziehungs faktor.

Von Seb. Rüst, Gossau.

Über Wert und Bedeutung der Gymnastik in der Volksschule bedarf es der Worte nicht mehr; dagegen erscheinen die Meinungen weniger abgeklärt über die rhythmische Gymnastik und ihre Verwendung im Dienste der Erziehung.

Bei dem Worte Rhythmus denkt man mit Recht an Musik, vielleicht auch an Poesie und andere Künste. Was soll der Rhythmus in der Körperbewegung mehr als etwa eine Wiederholung von Geschritten oder mehrzeitig verlaufender Übungen markieren? Der Rhythmus gehöre, so heisst es, in den Musikunterricht, er finde in der Körpergymnastik nur nebensächliche Anwendung. Wie aber, wenn der wissenschaftliche Nachweis erbracht ist dafür, dass Jaques Dalcroze recht erhält, wenn er die Entwicklung des rhythmischen Gefühls an die Körperbewegung bindet, diese selbst durch den Rhythmus entwickelt und die Bewegungsorgane zu dem ausbildet, was sie sein wollen, zu immer bereiten, gehorsamen Werkzeugen des Geistes?

In seinem Werke, Arbeit und Rhythmus (Leipzig, Teubner, 4. Aufl. 1909) hat Karl Bücher, der angesehene Lehrer der Volkswirtschaft in Leipzig, völlig unabhängig von Jaques Dalcroze nachgewiesen, welche hohe Bedeutung in der Erziehung des Menschen zum richtigen, zweckmässigen Gebrauche der Bewegungsorgane dem Rhythmus zugeschrieben werden muss, zugleich aber auch gezeigt, wie der Rhythmus all die mit der Arbeit verbundenen Mühsale und die begleitenden Unlustgefühle zurückdrängen, ja in Ernst und Frohsinn umzuwandeln vermag. Durch Prüfung und Vergleichung von Tatsachen aus allen Zeiten und Völkern kommt Bücher zu Ergebnissen, die für unser Thema höchst interessant sind: Der Naturmensch kennt wie das Kind keinen Unterschied zwischen Spiel und Arbeit, zwischen nützlicher und unterhaltender Tätigkeit; er kennt auch keinen geordneten Wechsel zwischen Tätigkeit und Ruhe; er arbeitet aus Not oder aus Zeitvertreib. Es ist Arbeit, die Besitz und Genuss, auch Auszeichnung und Ehre bringt, soweit ihre Produkte (Geräte, Schmuck, Waffen) Dauer haben. Bei Gütern raschen Verbrauchs wird die Arbeit nur unternommen, wenn das Bedürfnis der Stunde sie gebietet. Wegen der Armseligkeit der Hülfsmittel und der Beschwerlichkeit des Verfahrens verlangt sie oft viel Geduld und Aus-

dauer. Doch der Mühsal und Arbeit hält das Gegengewicht und hilft die Unlust überwinden, was bei Spiel und Tanz den grossen Eifer und eine für uns unbegreifliche Ausdauer erzeugt: der automatische Charakter der Tätigkeit, wie er als wesentliche Eigentümlichkeit der frühesten Arbeit zukommt.

Jede Arbeitsaufgabe verlangt geistige und körperliche Anstrengung, jene wesentlich, um die technischen Mittel zu erkennen, durch die das Ziel am vollkommensten und wirtschaftlichsten erreicht wird, diese um die Muskelbewegungen hervorzubringen, die in jedem einzelnen Fall erkannt und nach der Kraftanstrengung zuverlässig abgeschätzt werden müssen. Je mehr geistige Anspannung zu einseitiger Muskelbewegung hinzukommt, desto mehr tritt Ermüdung ein; automatische Bewegung aber schaltet den Willen und damit die geistige Anstrengung aus. Dies tritt ein, wenn es gelingt, die Kräfteausgabe so zu regulieren, dass sie im Gleichmasse erfolgt und Beginn und Ende räumlich und zeitlich in denselben Grenzen liegen. Das geschieht in der Übung.

Alle Übung ist Anpassung. Dabei werden die Muskelbewegungen an eine Regel gebunden, die Ruhepunkte und Erholungsmomente mit der Kraftausgabe in Einklang gebracht und ihre Zeitdauer wie die der Bewegungen bestimmt. Die Messung der Zeitdauer wird erleichtert durch Hebung und Senkung, durch Zug und Stoss, Streckung und Einziehung usw. Regelmässige Wiederkehr gleichstarker Bewegungen in gleicher Zeit tritt uns als Rhythmus entgegen. Wir nennen ihn, wenn er bei der Arbeit auftritt, den Arbeitsrhythmus. Er entsteht durch das Bestreben, dass der geregelte, nach festen Massverhältnissen, gleichmässige Gang fortgesetzter Arbeiten sich rhythmisch zu gestalten sucht. Wir werden uns dessen am meisten bewusst, wo die Berührung des Werkzeugs mit dem Stoff durch das Ohr wahrgenommen wird, wie bei dem Fallen des Hammers auf Metall, bei den Stössen des Hobels, der Säge, der Raspel, bei dem eigenartigen Laut der Flachsbreche, des Weberschiffchens, der Pflasterramme, der Zimmermannsaxt, dem Dreschpflegel usw. Auch bei der geräuschlosen Dauerarbeit fehlt der Rhythmus nicht. Man beobachte das Stricken, das Nähen mit der Hand, das Säen, das Heuwenden, das Schneiden mit der Sichel, das Umgraben des Bodens, ja auch das Geldzählen des Kassiers; überall zeigt sich mit dem Gleichmass an Bewegungen das Streben, die aufgewandte Kraft der geforderten Leistung genau anzupassen, denn das regelt den Kräfteverbrauch in der denkbar sparsamsten Weise.

Der Arbeitsrhythmus wird zum Tonrhythmus, wenn die

Töne in Stärke, Höhe und Dauer sich differenzieren. Durch das ihm innewohnende musikalische Element übt er eine Reizwirkung aus und zugleich kontrolliert er die Arbeit, namentlich wenn eine Mehrzahl von Arbeitern beteiligt ist. Bei gleicher Arbeit zu einem Zweck ermöglicht er das Zusammenwirken mehrerer und steigert die Produktion, indem der Wetteifer angespornt und unmerklich ein disziplinierender Zwang ausgeübt wird. In der Folge wird der Taktschall durch künstliche Mittel hervorgerufen, vor allem durch die menschliche Stimme, dann durch besondere Klangkörper am Werkzeug, an einem Körpergliede oder durch eine besondere Person zum Tönen gebracht. Das „Hopp“ beim Lastenheben, das „Hoiho“ der Schiffsleute, das „Holz her“ des Zimmermanns regulieren die Arbeit. Der ostafrikanische Träger befestigt ein Glöcklein am Beine, die Malayen rudern nach dem Schalle des Tamtam, die alten Griechen hatten besondere Flötenweisen für das Treten der Trauben und für das Stampfen der Getreidekörner in Mörsern. Es tritt da zum Moment des Rhythmus der belebende Einfluss der Musik, das Wohlgefallen am Tone. Melodie und Text sind ursprünglich Nebensache; sie haben allein Bedeutung durch den Rhythmus, der einzig der Körperebewegung entstammt, die als metrischer Regulator der tönenden Trommel, den klatschenden Händen, den stampfenden Füßen und den Arbeitsgesängen dient. Der Arbeitsgesang entstammt nur der Körperbewegung; ohne sie kommt er ursprünglich gar nicht vor. Jede Arbeit, jedes Spiel, jeder Tanz hat sein besonderes Lied, das bei keiner andern Gelegenheit gesungen wird. Das tritt um so schärfer hervor, je tiefer die Entwicklungsstufe eines Volkes ist. Die Arbeitsgesänge begleiten die Einzelarbeit mit ihren gleichmässig sich wiederholenden Verrichtungen, entweder für sich allein oder in Gesellschaft ausgeübt; sie begleiten auch die Gemeinschaftsarbeit zur Bewältigung einer gemeinsamen Aufgabe, sowohl bei Arbeiten im Wechseltakt, als im Gleichtakt. Die Edda erzählt, wie beim Mahlen der Getreidekörner mittelst der Handmühle die Mägde des Königs Frodi sangen und „drehten rüstig die rollenden Steine“; ein litauisches Liedchen klagt: „Alleine mahlt' ich, alleine sang ich, allein dreht ich die Quirdel.“ Fröhlicher klingen die Lieder beim Hanfbrechen, Spinnen, Weben, Flechten, Traubenlesen, Theepflücken und vielen andern Arbeiten. Bei Bitt- und Fronarbeiten wird dem Gesang eine Rolle zugeteilt, die unser Staunen hervorruft; bei der Feldbestellung und Ernte, beim Haus- und Festungsbau, gestalten sich unter dem Einfluss von Gesang oder sonstiger musikalischer Begleitung die Arbeiten takt-

mässig, bei denen wir es technisch kaum für möglich halten. G e-s a n g u n d M u s i k erweisen sich als ordnende Macht und zugleich als ein Mittel der Ermunterung und Erfrischung. Der Rhythmus übt eine hinreissende Gewalt und verwischt sogar die Grenzen zwischen Arbeit und Spiel. Anfangs nur ein Mittel zur Selbstzucht, durch das freiwillige Arbeiterscharen sich zusammenhalten und ermuntern, wird rhythmische Musik (vokale und instrumentale) später gar zu einem Behelf herrschaftlicher Disziplin, den der ostafrikanische Häuptling anwendet wie der chinesische Mandarin oder der baltische Grundherr. Bei der Arbeit mit Gesang oder Musik treten Zweck und Unlustmomente in den Hintergrund, dafür erscheint ein doppeltes Lustmoment: die rhythmische Körperf Bewegung und der ermunternde musikalische Reiz. Beide zeigen ihren Höhepunkt im T a n z der Naturvölker, der neben dem mimetischen Elemente begleitende Gefühle zum Ausdruck bringen kann und muss. In hoher Vollendung finden wir das in den Tänzen der Griechen, deren Darstellungen die ganze Götter- und Heldensage umfassen. Aber die Freude an rhythmischer Bewegung reicht weit über den Tanz hinaus; die meisten Bewegungsspiele und die gymnastischen Übungen der Palästra wurden in rhythmischer Weise mit Flöten- und Gesangbegleitung ausgeführt. Rhythmische Körperf Bewegung und Musik bilden eine gegenseitig sich bedingende Einheit. Dass in dieser Verbindung eine mässigende Schranke liegt, erkannten und betonten schon Platon und sein Schüler und Nachfolger Aristoteles. Platon sagt: Mittelst der Harmonie wird die Seele selbst harmonisch, mittelst des Rhythmus massvoll. In der Erziehung müssen Gymnastik und M u s i k einander ergänzen; einseitiges Vorwiegen der einen oder andern ist schädlich.

* * *

In unserer Zeit war es J a q u e s - D a l c r o z e vorbehalten, aufs neue die innern Zusammenhänge der Leibesübungen und der Musik zu erfassen, die feste Grundlage des Rhythmus in den anatomischen und physiologischen Verhältnissen unseres Körpers darzutun, in klar erkannter Absicht, wie es der Naturmensch einst in beschränktem Masse unbewusst getan, den Rhythmus der Musik als Mittel zu gebrauchen, und Kraft und Ausdauer, Nüancierung der Kraft in jedem gewollten Grade, Geistesgegenwart, Beherrschung der Muskeln und Muskelgruppen wie der Nerven anzustreben, dadurch den Willen zu stärken, den ganzen Körper diesem Willen zu unterwerfen und neben

der Herrschaft des Geistes über den Körper auch Sicherheit und Schönheit der Haltung, Leichtigkeit und Anmut der Bewegung auszubilden. Für die Bestrebungen von Jaques-Dalcroze ist dies Voraussetzung und Grundlage. Als Künstler verfolgt er ein höheres Ziel. Seine Forderungen decken sich mit denjenigen, die das Leben stellt, und daher erscheinen sie uns so wichtig für die Heranbildung unserer Jugend, mag diese später in bezug auf Lebensstellung und praktische Betätigung noch so mannigfach sich differenzieren. Jaques bringt den Rhythmus, der einst Leben und Arbeit der Völker instinktiv beherrschte und formte, in bewusster Absicht durch ein System von Übungen als eine von innen heraus regelnde Kraft in den Jahren der Entwicklung des Menschen zur Geltung und erzielt damit eine Ökonomie und eine Steigerung der Kräfte, die auf keinem andern Wege so einfach und naturgemäss erreicht wird.

Wie ist Jaques hiezu gekommen?

Die Erfahrung als Lehrer hat ihm gezeigt, dass das Ohr für den Klang und das gesamte Nervensystem für den Rhythmus nicht gleichzeitig ausgebildet werden können, dass es dem Kinde allzu grosse Schwierigkeiten bietet, wenn es eine Melodie gleichzeitig mit dem Rhythmus auffassen soll. Das führte ihn dazu, einen systematischen, experimentalen Bewegungsunterricht einzuführen. Was lag näher, als sich an die dem Kinde vertrauteste Bewegung, das Gehen, anzuschliessen, die verschiedenen Taktarten durch Betonen beim Auftreten mit dem Fusse zu unterscheiden und deren einzelne Teile durch Armbewegungen etc. kennen zu lehren, durch die Dauer der Bewegungen mit Kopf und Hand und Arm Ordnung und Regelmässigkeit in die Aufeinanderfolge der Zeitwerte von verschiedener Länge zu bringen, durch regelmässige Atemübungen das Studium der Phrasierung und zugleich die Entwicklung der Atmungsorgane zu fördern? „Alles das erscheint jedermann,“ sagt Jaques-Dalcroze, „unendlich einfach. Ich habe auch einmal so gedacht — aber nur zu Anfang meiner Versuche. Leider haben mich diese sehr bald davon überzeugt, dass die Sache durchaus nicht so einfach ist, als sie scheint, weil den meisten Kindern der Instinkt für Takt ebenso fehlt, wie der für körperliches Gleichgewicht und für Bemessung von Dauer und Kraftaufwand, weil die motorischen Fähigkeiten der Menschen äusserst verschieden sind und sich eine Menge Hindernisse der körperlichen Ausführung vom Geiste gewollter Bewegungen entgegenstellen. Das eine Kind gelangt beim Marsche mit dem Fusse stets zu früh auf den Boden, das andere zu spät, ein

drittes macht ungleiche Schritte, ein viertes kann sich nicht im Gleichgewichte halten.“ Alle diese Mängel zeigen sich nicht nur in den musikalischen Aufgaben, auf die Jaques als Musiker in erster Linie aufmerksam macht (Eilen und Schleppen beim Singen und beim Spielen eines Instruments, Nichtfolgenkönnen bei der Begleitung, übertrieben hartes Betonen etc.), sondern sie erscheinen auch als Unvollkommenheiten und Hindernisse bei allen Bewegungsaufgaben der Füsse und Hände, des Rumpfes und des Kopfes, bei allen den mannigfaltigen Tätigkeiten in Schule und Haus, in Spiel und Arbeit. Diese Mängel entstammen den Unvollkommenheiten des Muskel- und Nervensystems des Kindes, dem Mangel an Übereinstimmung zwischen dem (die Bewegung beabsichtigenden) Gehirn, dem (sie befehlenden) Nervenzentrum, dem (diesen Befehl vermittelnden) Nerv und dem ausführenden Muskel und von der Schnelligkeit der Verbindung derselben, mit einem Wort: von der Gesundheit des ganzen Körperorganismus. „Die besondere Ursache jedes einzelnen Mangels musste gefunden werden, ehe nach Mittel und Weg zu einer Heilung geforscht werden konnte, und während dieser Arbeit habe ich,“ fährt Jaques fort, „nach und nach meine Methode der rhythmischen Gymnastik aufgebaut. Bis in die kleinsten Einzelheiten beruht sie auf oftmals wiederholten Versuchen; keine einzige Übung wurde aufgenommen und beschrieben, ehe sie nicht in verschiedenster Art und Weise und bei verschiedenster Gelegenheit erprobt worden und ihre Nützlichkeit nicht einwandfrei erwiesen war.“ Daraus geht hervor, dass diese Gymnastik auf experimenteller Grundlage steht und nicht auf Spekulationen, die ein Gehirn im Studierzimmer sich ausgedacht hat. Die rhythmische Gymnastik ist darum vor allem eine Sache persönlicher Erfahrung; man muss sie an sich erprobt haben. Gewiss ist es wertvoll, wenn möglichst viele wenigstens einen aufmerksamen Blick tun auf Vorführungen in rhythmischer Gymnastik, aber es ist unmöglich, ein in allen Teilen richtiges Urteil zu bilden, ohne dass man die Übungen am eigenen Leibe in ihrer Wirkung erfahren hat. Ihr Zweck ist in erster Linie, mit Hilfe des Rhythmus eine schnelle und sichere Verbindung zwischen Gehirn und Gliedern herzustellen. Was die Übungen vollkommen von denen aller bekannten Methoden zur Entwicklung des Muskelsystems unterscheidet, ist, dass jede einzelne derselben die Form erhalten hat, bei der sich das Bild der auszuführenden Bewegung am schnellsten und am dauerndsten im Gehirne festsetzt. Es handelt sich darum, bei jeder Muskeltätigkeit alles unzeitige Eingreifen unbeteigter

Muskeln auszuschalten. Für alle Muskeltätigkeit, die nicht aus ästhetischen Ursachen der Mitwirkung des Bewusstseins bedarf, soll ein Automatismus erreicht werden, der die gesamte Bewusstseinsphäre für die rein geistigen Tätigkeiten des Individuums freilässt. Das Individuum gewinnt dadurch das Selbstvertrauen, das zur vollen Entfaltung seiner Kräfte notwendig ist; denn es fühlt die Möglichkeit, seine Vorstellungen unmittelbar und ohne Schwierigkeit in Tat umzusetzen. Es wurde die Befürchtung ausgesprochen, dass das bewusste, geregelte Studium automatischer Bewegungen die Zöglinge zu Maschinen mache und ihnen die Persönlichkeit raube. Aber die Grundlage aller unserer Überlegungen wie aller unserer körperlichen Betätigungen wird ja von Automatismen gebildet. Man denke an die Bedeutung des „Einmaleins“ für die Mathematik, an die durch Übung erreichte Automatisierung von Fingersätzen beim Klavierspiel für das vom Blattspielen, an all die Handfertigkeiten in den mannigfaltigen Berufszweigen. Jede durch Automatisierung gewonnene, neu zur Verfügung stehende Bewegungsgewohnheit ist eine Bereicherung der Ausdrucksmittel des Individuums. Das erste Ergebnis richtig gelehrter und ausgeübter rhythmischer Gymnastik ist: klar über sich selbst zu werden, sich so kennen zu lernen, wie man ist und sich zu bestreben, seine Fähigkeiten bestmöglich auszunützen.

Eine fortgesetzte Erziehung in dieser Richtung kann zu dem Ergebnis führen, die vollständig entwickelten Fähigkeiten des Individuums in den Dienst der Kunst zu stellen; aber Künstler und Künstlerinnen im Sinne Jaques heranzubilden, kann nicht Aufgabe und Zweck der Schule, vorab der Volksschule, sein. Das fällt auch Jaques nicht von ferne ein, ebenso wenig, als es jemand in den Sinn kommt, aus jedem Schüler, der Aufsätze schreiben lernt, einen Schriftsteller, aus jedem, der Rechnen übt, einen Mathematiker, aus jedem, der turnt, einen Akrobaten heranbilden zu wollen, und doch sind auch hier die Anfänge des Lernens und die fortschreitende Ausführung der Aufgaben dieselben; nur das Ziel ist nicht gleich weit gesteckt, gleich nur so weit, als Anlage und Lebensumstände des einzelnen es gestatten oder wünschbar machen. Die Übung des Körpers, die Gymnastik, bildet heute noch nicht einen integrierenden Teil der Erziehung als solcher. Man mag noch so schön über deren erziehlichen Wert reden, sie steht ausserhalb der eigentlichen Schulerziehungsarbeit, deren erste Aufgabe nach bisheriger Anschauung es ist, die Schüler zum Bewusstsein ihrer geistigen Kräfte zu bringen und diese zu üben, zu entwickeln und zu stärken. Die Bildung des Willens ist

aber der „Kern des pädagogischen Problems“, der erziehende Unterricht das Mittel, die gewonnenen Vorstellungen in begriffliche Einsicht umzuwandeln und durch diese einen bestimmenden Einfluss auf den Willen des Zögling zu gewinnen. Die Grundlage eines starken, entschlossenen und ausdauernden Wollens und Handelns bildet ein leistungs- und widerstandsfähiger Körper, dessen Organe (Gehirn, Nerven, Muskeln) fähig und geschickt sind, dem durch die gewonnene Einsicht bestimmten Willen zu dienen als stets bereites, stets gehorsames Werkzeug. Wir legen ein Hauptgewicht darauf, dass betont wird, dem durch die gewonnene Einsicht bestimmten, also dem eigenen Willen zu dienen; denn darin liegt ein entscheidender Unterschied zwischen der rhythmischen Gymnastik, die in der Erziehung eine wichtige Rolle zu spielen berufen scheint, und dem Schulturnen, wie es in der Regel nur mit Rücksicht auf Erzielung von Körperkraft und Abhärtung (an und für sich gewiss sehr wichtige Gesichtspunkte), unter Umständen aber auch in der bewussten Absicht betrieben wird, den Zögling zu einem zielunbewussten Bestandteil eines gewaltigen, fremdem Willen blind untergeordneten Mechanismus zu machen. So wertvoll dies in Hinsicht auf die spätere Ausbildung des Zögling als Soldat betrachtet werden mag, so sehr steht es im Widerspruche zu den grundlegenden Zielen der Pädagogik, die den Menschen zu einem nach eigenen Grundsätzen handelnden Charakter erziehen will.

Wir müssen unsere Kinder lehren, ihre Glieder ohne Scheu und ohne Zögern, frei und unabhängig, nach eigenem Bedürfnis und eigener Wahl zu gebrauchen. Dazu sind sie nicht zu bringen, wenn man sie gewöhnt, auf ein bestimmtes, immer gleich bleibendes Wort immer dieselbe, genau bestimmte Bewegung zu machen. Muss nicht die Gewöhnung dazu führen, das eigene Denken auszuschalten, die Bewegung ohne weiteres folgen zu lassen auf den Klang des Kommandowortes, wie bei einem Automaten, ohne Überlegung, ohne eigenes (wenn auch oft blitzschnelles) Urteil? Die rhythmische Gymnastik zeigt den Weg einer indirekten Befehlgebung, bei der das eigene Denken und Wollen nicht ausgeschaltet werden kann. Das einzige Kommando ist das Wörtchen „hopp“!, das den genauen Zeitpunkt des Bewegungsanfanges gibt und für alle Aufgaben dasselbe bleibt. Die Aufgabe selbst wird entweder vorher in beliebiger, selbstverständlich klarer und deutlicher, aber bei späterer Wiederholung absichtlich verschiedener Form gegeben, oder sie muss vom Kinde selbst auf Grund des Anhörens eines vorgespielten, nach ihm bekannten Bewegungsformen gebildeten Rhythmus bestimmt

werden. Das schliesst nicht aus, dass die Übungen alle Bewegungsformen und alle Kraftanstrengungen enthalten, die für die Ausbildung des Körpers geeignet erscheinen. Für die Art der Übung wird des Kindes besonderes Interesse geweckt, häufig (besonders auf der Unterstufe) dadurch, dass die Übung die Form des *n a t ü r l i c h e n*, *k i n d l i c h e n* *S p i e l e s* annimmt. Eine für das Leben überaus wichtige und notwendige Sache ist es, bei jeder Übung auch den Grad der Anstrengung und die Dauer derselben mit allen Nuancen zu bestimmen und zu ordnen. Das wird erreicht durch die Musik. Durch die Übereinstimmung derselben mit der Bewegung wird diese gezwungen, sich ihr unterzuordnen, und so kann der Schüler zu einer Mannigfaltigkeit und Raschheit der Bewegung gebracht werden, welche die körperliche Kraft und Leistungsfähigkeit erhöht und zu einer absoluten Herrschaft des Willens über die Bewegungen des Leibes führt. Der Reiz des Rhythmus, der in uns allen liegt, wird in den Dienst des Turnens gestellt und zwar in der Vielgestaltigkeit, wie sie die musikalische Phantasie darbietet. Die Körperbewegungen müssen abgestuft werden und der ganze Reichtum, der in unsern zahllosen Bewegungsmöglichkeiten liegt, muss zur Ausführung gelangen. „Aus diesen Empfindungen heraus hat Jaques-Dalcroze sich sein System kristallisiert und etwas geschaffen, was für die Körperbildung namentlich unserer weiblichen Jugend auch vom ärztlichen Standpunkt als etwas ganz Neues und erquickend Rationelles betrachtet werden muss.“*) Auch das Turnen der männlichen Jugend (wir denken uns nur die Unterstufe des Knabenturnens in den ersten drei Schuljahren nach der Methode Jaques-Dalcroze) müsste durch diese Methode für die Gestaltung der Übungen an Form und Reiz ungemein gewinnen. Inwieweit für das spätere Turnen der Knaben und Jünglinge die rhythmische Gymnastik Anwendung finde, das wollen wir der erwachenden Erkenntnis ihres Wertes überlassen. Im übrigen hat das bisherige Turnen der männlichen Jugend einen Ansporn und Hintergrund in den militärischen Anforderungen und in den vom Leben geforderten Kraftleistungen. Zudem treiben das natürliche Kraftgefühl und das Streben nach besonderer Leistung die männliche Jugend vorwärts. Solche Antriebe fehlen der weiblichen Jugend in der Regel vollständig, und sollten sie so oder so ausnahmsweise vorhanden sein, so betrachten wir das mit richtigem Gefühl als unweiblich. Wenn beim Manne die Kraftleistung, wie sie

*) Dr. Neustädter in „Münchener Neueste Nachrichten“.

im Kampfspiel, im National- und Geräteturnen, in Sportleistungen so mancher Art zutage tritt, die Ausbildung seines Körpers, Ebenmass und Schönheit desselben nach allgemeiner Anschauung erst recht fördert und zur Geltung zu bringen vermag, so machen uns Kraftweiber einen peinlichen und unästhetischen Eindruck. Da wollen wir harmonische, ruhige, anmutige Bewegungen, nicht ruckweise und gewaltsame. Ein Weib, das männliche Art nachahmt, ist ebenso unerfreulich als ein weibischer Mann. Daraus aber geht nicht hervor, dass die harmonischen Bewegungen beim rhythmischen Turnen die Ausbildung der Kraft vernachlässigen. Im Gegenteil. Wer diese Übungen kraftlos nennt, der zeigt eine betrübende Unkenntnis dieser Leistungen. Wer die Übungen selbst macht, wird erfahren, dass z. B. die ganz langsam Bewegungen der bewusst innervierten, oder wie andere sagen „energisierten“ Körperorgane weit anstrengender sind, als z. B. das Keulenturnen. Man mache nur eine Kniebeuge ganz, ganz langsam, ohne allen Stoss und alles Nachlassen der Kraft, und man wird fühlen, wie viel schwerer die Übung ist, als bei rascher, stossweiser Ausführung. Die Muskeln, die lange Zeit und regelmässig nach dieser Methode geturnt haben, zeigen eine erstaunliche Festigkeit. Sie springen nicht aufdringlich vor; sie sind alle gleichmässig, harmonisch ausgebildet, nicht blass die Muskeln der Glieder, sondern auch die des Rumpfes.

„Wer aber das weibliche Turnen, die körperliche Ausbildung bei der Frau auf einen Höhepunkt bringen will, muss den Ansporn zu der Arbeit, die dies voraussetzt, und damit auch ihren Zweck und ihre Form auf andere Gebiete verlegen. Das hat Jaques-Dalcroze mit instinktiver Genialität getan durch Zugrundlegung des Rhythmus, und er hat ein System ausgebaut, das Ziele erreicht wie sie schon die alten Griechen und auch andere natürlich fühlende und für das Schöne der Körperbewegung begeisterungsfähige Völker angestrebt und erreicht haben. Hier ist also eine Methode gefunden, die die körperliche Ausbildung einerseits durch Inanspruchnahme sämtlicher Muskeln in einer harmonischen, nicht überanstrengenden Form erzielt, anderseits aber auch den Geist zur Exaktheit erzieht und doch so anregt, dass das Turnen zu dem wird, was wir sonst nur etwa durch einen abwechslungsreichen Spaziergang, durch den Ansporn des Wettkampfes u. a. zu erzielen vermögen: zu einem Vergnügen.“*)

Der Methode von Jaques-Dalcroze fehlte es wie allem, was neu hervortritt, nicht an Einwendungen. Sie haben leider alle eine einzige

*) Dr. Neustätter.

Quelle: den Mangel an persönlicher Erfahrung in bezug auf die Übungen selbst. Es kann nicht geleugnet werden, rhythmische Gymnastik kräftigt die Muskeln, stärkt die Gieder, macht das Spiel der Gelenke geschmeidig, die Bewegungen unabhängig von einander und unterstützt in vorzüglicher Weise die Funktionen der Organe. Dies ist für die Schule ihr erster und wichtigster Zweck. Aber daneben kann und soll auch beim Kinde das Gefühl für schönes Ebenmass und die allgemeine Harmonie der Bewegungen entwickelt werden. Diesen Zweck verfolgt und erreicht zum Teil schon die Musik, welche die Bewegungen hervorruft und führt; denn der Rhythmus drängt den ganzen Körper zur Bewegung, nötigt die Geberden bedeutungsvoll zu sein und bewahrt sie vor Übertreibung. Noch weiter kann dies geschehen, wenn (als Ergänzung zum Studium der Gymnastik) das Kind z. B. Gedanken und Lieder (s. Jaques' Geberdenlieder) durch plastische Bewegungen näher ausdrückt, und die natürliche (nicht gekünstelte) Beredsamkeit des jugendlichen Körpers benutzt wird, um Ordnung und Form in die empirische und natürliche Sprache des Körpers zu bringen. Den gleichen Zweck verfolgen die „langsamten Märsche“, denen Jaques Bewegungs-Bilder aus dem Gebiete des Gedankens unterlegt (Widmung, Säemann, Neugierde, Vergangenheit, — Gegenwart — Zukunft etc.). Wenn dabei jedes Kind seine Aufgabe nach seiner Individualität und im Bereich seiner Fähigkeiten mit vollem Verständnis des Warum seiner Geberden durchführt, so erhalten die Bewegungen einen Ausdruck, der den Zuschauer in hohem Masse überrascht. Zugleich gewinnt die gymnastische Übung als solche an Schönheit wie an Kraftanstrengung und erfüllt ihren Zweck in doppelt erspriesslicher Art. Erfahrungsgemäss wird auf diesem Wege auch die Fähigkeit geweckt, selber zu gestalten, und hiemit das grundlegende Prinzip jeglicher Kunst gekräftigt. Blicken wir auf alle die fröhlichen Kinder, die in stets wachsender Anzahl in rhythmischer Gymnastik nach den Klängen der Musik sich regen und bewegen in lieblicher Harmonie, so dämmert in uns mit Karl Bücher die Hoffnung auf, es werde einmal die Kunst mit dem Leben sich zu einer höheren Einheit verbinden, um dem menschlichen Geiste die glückliche Heiterkeit und dem Körper die harmonische Ausbildung zu verleihen, durch welche die besten unter den Naturvölkern sich auszeichnen.