



## Elsa Gindler und Heinrich Jacoby

(1885–1961)                      (1889–1964)

«Unser Organismus ist ein riesiges Erfahrungsorgan, von dessen Ungestörtheit oder Gestimmtheit die Qualität der Wahrnehmungen und Handlungen und des Denkens abhängt.» (*Elsa Gindler*)

«Ich «erziehe» Sie nicht zu irgendetwas, und ich «unterrichte» Sie nicht in irgendetwas. Ich möchte, daß Sie bewusst erleben und erkennen, was Sie in sich tragen. Wenn Sie sich von mir dazu bewegen lassen, sich für die Qualität Ihres Verhaltens und für Verhaltensprobleme überhaupt in einer bestimmten Weise zu interessieren, ergeben sich daraus eine Fülle von Konsequenzen, die man nicht lehren kann und auch nicht zu lehren braucht.» (*Heinrich Jacoby*)

Nach einer kaufmännischen Lehre studierte Elsa Gindler 1911 bei Hedwig Kallmeyer *Harmonische Gymnastik*. Bereits 1912 war sie als Gymnastiklehrerin tätig, ab 1917 bildete sie Lehrerinnen aus. 1924 lernte Gindler den Musikpädagogen Heinrich Jacoby kennen, mit dem sie von da an eine anregende Zusammenarbeit verband. Beide betonten, die Entwicklung der eigenen Arbeit sei ohne die des anderen nicht denkbar gewesen. 1926 war Elsa Gindler an der Gründung des *Deutschen Gymnastikbund* beteiligt, bis 1933 hielt sie dort den stellvertretenden Vorsitz inne. In der Zeit des Nationalsozialis-

### 30 Elsa Gindler und Heinrich Jacoby

mus, den sie entschieden ablehnte, legte sie ihre offiziellen Ämter nieder, unterrichtete aber weiterhin in Berlin und unterstützte jüdische und politische Verfolgte, wofür sie in der Jerusalemer Gedenkstätte Yad Vashem gewürdigt wird. 1950 bezog Elsa Gindler in Berlin gemeinsam mit ihrer Schülerin und Mitarbeiterin Sophie Ludwig neue Wohn- und Arbeitsräume, in denen sie bis 1960 unterrichtete. 1961 starb Elsa Gindler.

Heinrich Jacoby wuchs in Frankfurt auf. Infolge verschiedener Krankheiten verlief seine Entwicklung verzögert. Erst mit vier Jahren lernte er laufen. Er studierte Musik und wurde 1909 Kapellmeister am Strassburger Stadttheater. 1913 übernahm er die Leitung der Lehrerbildung für Musik an der «Neuen Schule für angewandten Rhythmus» von Jaques-Dalcroze in Dresden-Hellerau. 1919 wurde er Leiter der Musikerziehung an der Odenwaldschule von Paul Geheeb. Ab 1924 arbeitete Jacoby als Privatgelehrter in Dresden und Berlin, pflegte Kontakte zum Bauhaus und begann seine Zusammenarbeit mit Elsa Gindler. 1933 emigrierte er nach Zürich, wo nur dank der politischen Einflussnahme einer Schülerin, der Fabrikantentochter Ruth Matter eine Ausweisung verhindert werden konnte. Arbeiten und Publizieren war ihm allerdings bis 1947 verboten, einzig im Rahmen der speziell dafür gegründeten «Schweizerischen Vereinigung zur Förderung der Begabungsforschung» war ihm eine beschränkte Vortrags- und Kurstätigkeit erlaubt. Nach dem Krieg blieb Jacoby in der Schweiz und leitete bis zu seinem Tod Kurs- und Arbeitsgemeinschaften.

Nach Jacobys Tod führte Dr. Ruth Matter seine Arbeit in der Schweiz fort. In Deutschland war Sophie Ludwig Gindlers und Jacobys designierte Nachfolgerin. Sie gründete 1985 die Heinrich-Jacoby/ Elsa-Gindler-Stiftung in Berlin mit dem Zweck, beider Nachlässe zu verwalten, Dokumente und Ergebnisse ihrer Arbeit der Öffentlichkeit zugänglich zu machen und die praktische wie wissenschaftliche Auseinandersetzung mit ihr zu fördern.

## Die Gymnastik des Berufsmenschen

*Elsa Gindler*<sup>1</sup>

Es ist für mich schwer, über Gymnastik zu sprechen, weil das Ziel meiner Arbeit nicht in der Erlernung bestimmter Bewegungen liegt, sondern in der Erreichung von Konzentration.

Nur von der Konzentration her kann ein tadelloses Funktionieren des körperlichen Apparates im Zusammenhang mit dem geistigen und seelischen Leben erreicht werden. Wir halten darum unsere Schüler von der ersten Stunde dazu an, ihre Arbeit mit Bewusstsein zu verfolgen und zu durchdringen.

Es wird uns allen immer mehr fühlbar, dass wir mit unserem Leben nicht mitkommen, dass das Gleichgewicht der körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte gestört ist. In den meisten Fällen erfolgt diese Störung schon durch die Schulzeit. Wenn es der Schule und der Pubertätszeit noch nicht ganz gelungen sein sollte, so bringen uns Familienverhältnisse, Beruf und vielleicht ein schweres Schicksal die unüberwindlichen Schwierigkeiten. Wir hören auf, unser Leben denkend und fühlend zu gestalten, werden gehetzt und lassen alle Unklarheiten um und in uns so anwachsen, dass sie immer im ungeeigneten Moment Herr über uns werden.

Die Unzulänglichkeit beherrscht uns im ganzen und im einzelnen. Täglich gibt es dieselben kleinen, unendlich wichtigen Malheure. Morgens sind wir nicht ausgeruht. Wir stehen also um den Bruchteil zu spät auf, der uns gestatten würde, unsere Körperpflege mit der Gelassenheit und Schnelligkeit zu verrichten, die uns mit Wohlgefühl und Kraft erfüllen würde. Man sagt nicht umsonst: ich «muss» mich noch waschen, ich «muss» mir noch die Zähne putzen (Kaffee trinken, ins Theater, in Gesellschaft gehen usw.), nicht: ich putze meine Zähne usw. Und damit ist schon ein Wesentliches gegeben:

---

<sup>1</sup> Vortrag von 1926, abgedruckt nach Sophie Ludwig: *Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken*, Hamburg: Christian 2002, S. 83–93, mit freundlicher Genehmigung der Heinrich-Jacoby-Elsa-Gindler-Stiftung.

## 32 Elsa Gindler und Heinrich Jacoby

Wir machen alles, damit es fertig ist und das nächste kommt. Wenn ein Zimmer gesäubert wird, damit es fertig ist, sieht es anders aus, als wenn es mit dem Sinn auf Sauberwerden geordnet wird. Und wie außerordentlich: Man braucht nicht mehr Zeit dazu, trotzdem der Erfolg soviel größer ist. Im Gegenteil, wir kommen in die Lage, die Zeit für eine Arbeit immer mehr zu reduzieren und die Qualität der Leistung bedeutend zu erhöhen, und damit in eine Verfassung, die menschlicher ist. Denn immer, wenn eine Leistung durchdacht ausgeführt wird, wenn wir zufrieden mit uns sind, haben wir ein Bewusstsein. Ich meine damit das Bewusstsein, das immer in der Mitte steht, auf die Umwelt reagiert und denken und fühlen kann. Ich unterlasse es absichtlich, dieses Bewusstsein als Seele, Psyche, Geist, Gefühl, Unterbewusstsein, Individualität oder gar Körperseele zu definieren. Für mich fasst das kleine Wort «ich» dies alles zusammen, und ich rate meinen Schülern immer, ihr eigenes Wort, mit dem sie sich anreden, an die Stelle meines Wortes zu setzen, damit sie nicht erst einen Knoten in die Psyche bekommen und stundenlang darüber philosophieren, wie es und was nun gemeint ist, denn in derselben Zeit kann man immer etwas Nützliches tun.

Man findet es nun gewiss etwas anmaßend, dem eben angedeuteten Problem mit Gymnastik nahekommen zu wollen. Gewiss, dem ist auch so! Und so sind wir immer in Verlegenheit, wenn man diese Arbeit als Gymnastik bezeichnet. Die meisten Menschen haben sich daran gewöhnt, unter Gymnastik bestimmte Übungen zu verstehen, und so ist die erste Frage an uns immer die nach den «typischen Übungen». Da können wir nur sagen: Die Gymnastik tut's freilich nicht, sondern der Geist, der mit und bei der Sache ist.

Im allgemeinen ist es so, dass man denkt: Wenn ich die Entspannungsübungen gelernt habe, bin ich entspannt; wenn ich die Atemübungen kann, kann ich atmen; wenn ich Schwungübungen machen kann, arbeite ich mit Schwung; wenn ich gelernt habe, wie man X- oder O-Beine korrigiert, sind sie gerade. Das ist nicht so, und wir sehen immer den Misserfolg da, wo diese primitive Auffassung sich der Dinge bedienen will. Denn es ist klar, dass das bloße Erlernen und Können der gymnastischen Übungen nicht zu dem Erfolg des einheitlichen Bewusstseins führen kann.

Wie kommen wir aber da heran? Eben dadurch, dass wir all unsern Geist und unser Gefühl dazu benützen, unsern Körper mittels der gymnastischen Übungen zu einem gefügigen Instrument für unser Leben zu machen. Wenn unsere Schüler arbeiten, achten wir darauf, dass sie nicht eine Übung erlernen, sondern versuchen, durch diese Übung die Intelligenz zu vermehren. Wenn wir atmen, so erlernen wir nicht bestimmte Übungen, um die Lunge zu kontrollieren, ihr Hemmungen zu geben oder Hemmungen zu

## Die Gymnastik des Berufsmenschen 33

beseitigen. Wenn wir uns bewusst werden, dass unser Schultergürtel nicht dort sitzt, wo er unsere Arbeit erleichtert, so korrigieren wir ihn nicht von außen an seine Stelle heran. Damit ist nichts gebessert, denn sobald der Mensch mit etwas anderem beschäftigt ist, vergisst er den Schultergürtel. Es gibt allerdings immer Menschen, die ihn an der «richtigen» Stelle ankrampfen können, aber es sieht auch danach aus.

Wir machen es nun meist so, dass wir bei Beginn einer Stunde fragen, was unsere Schüler sich erarbeiten wollen. Das Resultat ist im Anfang des Unterrichts erschreckend. Entweder sagt keiner etwas oder man sagt: «Sie sollen mir meinen Bauch wegbringen» o.ä. Da gibt es dann die erste Katastrophe, wenn ich antworte, dass ich gar nicht daran dächte, einem andern den Bauch wegzubringen, sondern dass es jeder selbst tun müsse.

Nehmen wir an, ein Kurs habe sich für die Durcharbeitung des Schultergürtels entschieden. Dann sehen wir uns zunächst einmal die Schultergürtel im einzelnen auf Form und Beanspruchung an. Wir stellen darauf am Skelett fest, wie er am besten seine Pflicht erfüllen kann, vergleichen uns damit und finden nun heraus, was wir selbst zu tun haben. In den meisten Fällen und in der ersten Zeit besonders lassen wir nun die Augen verbinden, und jetzt versucht jeder einzeln festzustellen, von wo das Festhalten einer falschen Lage ausgeht, dann, was den Schultergürtel verhindert, die richtige einzunehmen. Und so kommt es auf einmal, dass jeder Schüler in seiner Weise übt, d.h., die ganze Klasse arbeitet verschieden, und doch ist eine Konzentration und Stille da, um die uns manch Auditorium beneiden würde.

Der Leiter sieht nun bald, wo es hapert. Er sieht z.B., wie einige immer mit großem Talent das Schwerste und Schwierigste auswählen, und hat die Pflicht, Klarheit darüber zu schaffen, dass man immer versuchen muss, mit den einfachsten und leichtesten Formen ein Ziel zu erreichen. Jedenfalls aber arbeitet jeder Kurs mit völlig andern Übungen und erfindet sich seine Übungen selbst.

Wir erreichen dadurch sehr Wesentliches. Der Schüler fängt an zu spüren, dass er selbst etwas mit seinem Körper anfangen kann. Er fühlt plötzlich, dass er, wenn er nur will, sich genauso, wie eben den Schultergürtel, den ganzen Körper erarbeiten kann. Sein Selbstbewusstsein wird erhöht. Das Stoffgebiet verwirrt ihn nicht mehr, er ist ermutigt. Das kann aber mit Übungen, und mögen sie noch so durchdacht sein, nicht erreicht werden.

Soviel über unsere Arbeitsweise. Nun zu den Mitteln. Unsere Mittel sind: Atmung, Entspannung, Spannung. Worte, die demnächst so missbraucht sein werden, wie alle schönen Dinge auf der Welt. Solange sie Vokabeln bleiben, stiften sie Unheil, und sobald sie mit Vorstellungen erfüllt sind, werden sie zu den großen Mittlern des Lebens.

## 34 Elsa Gindler und Heinrich Jacoby

Eines der heikelsten und schwierigsten Gebiete unserer Arbeit ist die Atmung. Dass jede Bewegung die Atmung vermehren und vertiefen kann, können wir bei kleinen Kindern und Tieren beobachten. Bei dem erwachsenen Menschen jedoch, bei dem die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte nicht mehr von der Einheit des Bewusstseins dirigiert werden, ist der Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung gestört. Und in dieser Lage befinden wir uns fast alle. Ob wir etwas sprechen wollen, ob wir eine kleine Bewegung machen, ob wir denken, ja schon in der Ruhelage hindern wir die Atmung. Man denke einmal, wie frei bei den meisten Tieren der Hals aus dem Körper aufblüht, und man vergleiche damit den eigenen Hals, wenn man einmal Zeit und Ruhe hat. Man wird finden, dass der Hals von der Körpermitte, also etwa vom Zwerchfell aus, einen bedeutenden Zug nach innen erfährt. Wenn man diesen Zusammenhang längere Zeit beobachtet, findet man, dass diese Verkrampfung eine ganz willkürliche ist, man lässt nach und spürt plötzlich, dass der Hals sich viel freier halten kann. Die Einengung des Luftstroms, die bei fast allen Menschen im Hals stattfindet, fällt plötzlich fort, man fühlt sich frei. Wenn man dies jederzeit bewusst herstellen kann, fühlt man, dass auch alle Bewegungen die Atmung nicht nur nicht stören, sondern immer mehr vertiefen können. Man ermüdet nicht, sondern wird frischer durch die Arbeit. Und nun übertrage man dies auf das Leben: dass wir immer frischer und leistungsfähiger werden sollten, je mehr man von uns verlangt.

Eigentlich haben wir uns das Leben so vorgestellt, und wir können immer wieder sehen, dass Menschen mit Höchstleistungen frischer sind als diejenigen, die nichts tun. Und wenn wir die erfolgreichen Menschen beobachten, können wir oft sehen, dass sie die wundervolle Beweglichkeit des Reagierens, des steten Wechsels von Aktivität und Passivität, haben. Sie haben den beweglichen Atem oder Atmung als Funktion. Leicht erreichbar ist das nicht. Unsere Schüler konstatieren jedenfalls immer wieder mit sehr geringer Freude, wie man starr wird, wie man seine Leistungen behindert. Man ist so daran gewöhnt, dass es schwerfällt, diesen Unsinn zu lassen.

Bei schwierigeren Situationen, etwa bei einem Streit zwischen Ehegatten oder beim plötzlichen Erscheinen eines Vorgesetzten, sehen wir, dass dieses Hochziehen des Atems und der Krampf in der Zwerchfell- und Magen-egend beängstigende Dimensionen annimmt. Der Atem setzt aus oder wird hastig eingezogen, und die Lage, die wahrscheinlich die höchste Beweglichkeit von uns verlangt, ist rettungslos verloren. Wir kennen diesen Zustand

wohl alle als Verlegenheit, Angst, Missstimmung, Zerknirschtheit im Geistig-Seelischen und als verlegenes Spiel mit Armen und Beinen, als Zittern im körperlichen Zustand. Wenn man sich schon bewusst ist, wie man

## Die Gymnastik des Berufsmenschen 35

diesen Zustand der Verkrampfung aufhebt, sich also loslassen kann, so ist man plötzlich der Situation gewachsen. Der Atem fließt freier, die geistige Verwirrung lässt nach, und man kann sich seiner Fähigkeiten wieder bedienen. Es ist klar, dass wir nicht mit großen Bewegungen anfangen können, wenn schon die aller kleinsten Störungen des Zusammenhangs hervorrufen. Man muss sich mal beobachtet haben, um zu wissen, was man alles macht mit der Atmung, wenn man sich die Zähne putzt, Strümpfe anzieht oder gar isst. So versuchen wir bei unsern Schülern erst einmal das Verständnis für diese Vorgänge zu wecken. Wir lassen irgendwelche Bewegungen machen mit dem Versuch, sie ohne Störung der Atmung auszuführen. Das gibt soviel Arbeit, dass man wahrscheinlich bis in die Unendlichkeit dabeibleiben könnte. Aber der Tummelplatz für die Übung ist nicht die Stunde. Hier lässt sich die Lösung der Atemverkrampfung verhältnismäßig leicht und schnell erzielen. Wir müssen aber im Leben darauf aufmerksam machen, bei welchen geringfügigen Anlässen die Atemverkrampfung einsetzt, und müssen sie hier bekämpfen.

Das Bekämpfen geschieht einfach schon dadurch, dass wir daran denken, und je öfter wir daran denken und je mehr wir uns daran gewöhnen, gerade bei kleinen Anlässen, die uns ja eher Zeit dafür lassen als große, nachzuforschen, ob die Störung nicht in der Atmung liegt, desto leichter und selbstverständlicher wird die Abhilfe. Wir werden bald anfangen, die wohltätigen Folgen zu spüren: So wie wir den Atem losgelassen haben, merken wir sofort, dass uns die Starrheit verlässt. Das ist es, was wir erfahren und erleben müssen: wie in dem Augenblick, in dem wir den Atem zur Folgsamkeit gebracht haben, wir das Gefühl des Lebens in uns bekommen. Aber noch mehr: Diese Atemverkrampfung steht in inniger Beziehung zur falschen körperlichen Spannung. Niemals können wir zur körperlichen Entspannung gelangen, wenn nicht zu gleicher Zeit die Atemtätigkeit von jeder Verkrampfung befreit ist.

Diesen Zusammenhang zwischen Atem und körperlicher Bewegung müssen wir erkennen und erfühlen, die Übereinstimmung müssen wir gut durchführen. Damit schaffen wir uns die Erkenntnis, dass auch die vom Leben geforderten Leistungen nicht so überwältigend schwer sind und ausgeführt werden können unter großer Schonung der Kräfte, und nicht mit dieser uns gewöhnlichen höchsten Anstrengung und dem üblichen Getöse. Das Anhalten des Atems in der Ausatmung ist die eine der üblichen Atemstörungen, eine zweite sehr häufige ist wie ein Gegenstück dazu, sie geschieht beim Einatmen, sie stellt sich dar als eine Art Luftpumpung.

Die gute, ungestörte Atemtätigkeit ist an und für sich unwillkürlich. Wir können sie jedoch auch willkürlich machen und dadurch modifizieren

## 36 Elsa Gindler und Heinrich Jacoby

und von ihrem natürlichen Lauf ablenken. Das geschieht, wenn wir die Ausatmung nicht vollständig ablaufen lassen und mit der Einatmung nicht warten, bis sie von selbst durch den physischen Reiz angeregt wird.

Wenn man die Atmung zur Vollkommenheit führen will, muss man die vier Phasen der Atmung gut durchführen können: Einatmung, Ruhe, Ausatmung, Ruhelage. Diese Ruhelagen und die bewusste Empfindung dieser sind von der größten Wichtigkeit. Die Pause oder die Ruhelage nach der Ausatmung darf nicht tot sein; niemals darf sie ein Anhalten der Atmung sein, sondern sie gleicht eher dem, was wir in der Musik als Pause empfinden, die lebendige Vorbereitung auf das nächste. Es ist wunderbar zu fühlen, wie die Einatmung sich aus dieser lebendigen Pause löst. Es ist ein Öffnen in den Zellen, die Luft fließt leicht und geräuschlos ein, und wir fühlen uns frisch und straff. Was geschieht aber, wenn wir nicht abwarten, bis die Lunge sich geöffnet hat? Und wann warten wir darauf? Wir ziehen sofort nach der Ausatmung willkürlich die Luft wieder ein und versuchen, die Lungen, bevor sie selbst es wünschen, mit Luft vollzupumpen. Das ist höchst unzweckmäßig. Wir fühlen bald, wie der Lauf in der Lunge stockt: Es entsteht eine Art dickes Gefühl an der Stelle des Brustbeines, in den großen Gefäßstämmen der Lunge staut sich die Luft zusammen, es entsteht Druck und Verschluss der kleinen Gefäße. Die Luft geht nicht in die Lungen frei hinein. Es ist auch darum unmöglich, weil sich die kleinen Lungenbläschen noch nicht geöffnet haben, und diese sind es, die bei der Atmung mit Sauerstoff versehen werden müssen. Die Zugänge zu ihnen, die kleinsten Bronchiolen, sind Gefäßchen, die noch feiner sind als haarfein. Natürlich muss der Versuch, die gestaute Luft durch diese durchzupressen, ohne Erfolg bleiben.

Dazu kommt oft noch, dass die Luftbläschen zu dieser Zeit der vorzeitigen Luftanpumpung sich meist noch nicht ganz von ihrem alten Luftvorrat entleert haben. Das tun sie jetzt, und der Luftstrom, der von innen nach oben nach außen dringen will, stößt mit der eingepumpten Luft zusammen, und es gibt eine Art Brandung in der Lunge, so dass man ein gepresstes, beengtes Gefühl hat. Warten wir jedoch die Öffnung der kleinsten Luftbläschen ab, lassen wir also eine Pause voll verlaufen, so saugen die Bläschen, sobald sie leer geworden sind, die Luft an. Sie dringt nun leicht durch die kleinsten haarfeinsten Gefäße durch, nirgends findet eine Stauung statt, nirgends entsteht ein Gefühl der Dicke oder des Luftmangels. Wir brauchen für die Einatmung keine besondere Tätigkeit in Gang zu setzen.

Das ist der Unterschied zwischen der Atmung, die geschieht durch willkürliche Einziehung der Luft, und der Atmung, die geschieht bei Öffnung der Lunge und der Lungenbläschen. Der Unterschied für die körperliche Bewegung ist sehr wesentlich. Verbindet man eine Bewegung mit willkürli-

## Die Gymnastik des Berufsmenschen 37

cher Atmung, mit der Anpumpung, so wird sie unlebendig, man bekommt kein Gefühl der Bewegung. Verbindet man sie mit der offenen Atmung, so wird die Bewegung lebendig.

Für die Erlösung des Menschen von der Verkrampfung können nur die Bewegungen wirksam sein, die sich mit der bewussten und unwillkürlichen, oder besser gesagt: mit der Öffnungsatmung verbinden. Die anderen Bewegungen wären eher geeignet, die Zusammenarbeit von Atmung und Bewegung zu stören und die Gewohnheit übermäßiger, nicht angepasster Anstrengung zu steigern. Das ist ein weiterer Grund, der uns zwingt, die Bewegungen vorsichtig abzumessen, der uns z. B. ein Laufen, bei dem ein Einziehen der Luft notwendig ist, unzweckmäßig erscheinen lässt; denn das Einziehen der Luft hilft nicht dazu, die Lungen mit Luft zu versehen und ihrem beim Laufen eingetretenen Sauerstoffmangel abzuhelpen. Wenn wir Lauf üben, so üben wir ihn zunächst in so kleinen Zeiten, wie wir mit geöffnetem Atem laufen können, und steigern allmählich die Leistung.

Die richtige Füllung mit Luft ist für jede Leistung notwendig und fördernd. Nur der kann gut schwimmen, kann ruhig auf dem Wasser liegen, der es versteht, seine Lungen gut mit Luft zu versehen. Beim Springen gelingt der Sprung ganz anders, seine Form ist eine andere, wenn man sich vorher dazu vorbereitet hat, sich für ihn «geöffnet» hat. Man sieht dies auch bei Tieren: Keine Katze macht ihren Sprung, kein Marienkäfer, kein Vogel fliegt auf, wenn er sich nicht vorher durch Luftfüllung leicht gemacht hat. An alle diese Dinge können wir allmählich herankommen, wenn wir uns in unserem täglichen Leben beobachten, und zwar am besten bei kleineren Anlässen und täglich immer und immer wieder. Das Denken daran allein bringt uns schon ein gut Stück weiter. Wir müssen nur unsere Sinne diesen Erscheinungen öffnen.

Wenn der Schüler gelernt hat, auf kleine Reize mit der Atmung zu reagieren, und wir zu einer besseren Funktion der Lungen gekommen sind, ergibt sich die neue Aufgabe von selbst: die ganze Lunge zur Arbeit bringen. Wir atmen fast alle nur mit einem kleinen Teil der Lunge, und wenn dieser kleine Teil gut funktioniert, wie vorgeschrieben, so können wir im Leben schon viel leisten. Aus unserer Arbeit hat sich aber klar ergeben, dass wir unsere Leistungsfähigkeit bedeutend erhöhen können, wenn wir die ganze Lunge zur Arbeit bringen. Und hier muss die Erziehung der Ausatmung beginnen: Sie muss ohne Druck erfolgen, elastisch, hauchartig sein und eine möglichst große Entleerung herbeiführen.

Wir haben im Verlauf dieser Gedankengänge zu oft das Wort Verkrampfung benützt, so dass wir auch des näheren darauf eingehen müssen. Ich habe versucht aufzuzeigen, wie sehr Verkrampfung an Atemstörungen

## 38 Elsa Gindler und Heinrich Jacoby

und diese wieder an Störungen im Psychischen gebunden sind. Lösungen oder Entspannungen sind also durchaus davon abhängig, dass wir imstande sind, eine lebendige Vorstellung davon in uns zu erzeugen und diese mittels geeigneter Übungen zu verwirklichen.

Entspannung ist für uns ein Zustand der höchsten Reagierfähigkeit, eine Stille in uns, eine Bereitwilligkeit, auf jeden Reiz richtig zu antworten. Wenn wir lesen, dass die Araber die Fähigkeit haben, nach stundenlangem Marsch durch die Wüste sich 10 Minuten bewegungslos in den Sand zu werfen und sich in diesen 10 Minuten so zu regenerieren, dass sie stundenlang weitergehen können, so ist uns dies ein Beispiel für Entspannung. Wenn wir hören, dass große Geschäftsleute oft einen Augenblick bewegungslos verharren, während alle ihre Sinne nach innen gezogen sind, und dass sie auf einmal, wie aufwachend, Dispositionen treffen, die durchaus die einzig möglichen sind, so ist es klar, dass in diesem Augenblick des Abwesendseins eine Entspannung erfolgt ist. Diese Entspannung suchen wir. Sie lässt sich am leichtesten erreichen durch Empfindung der Schwerkraft.

Die Schwerkraft müssen unsere Glieder begreifen und fühlen lernen, ja jede Zelle in uns muss wieder die Fähigkeit erwerben, ihr folgen zu können. Wer von uns liegt zum Beispiel im Bett zum Schlafen richtig entspannt und, der Schwerkraft entsprechend, wie ein schlafendes Tier? Wenn wir versuchen die Schwere überall im Körper zu fühlen, auch im Kopf, dann kommen wir in einen Zustand, wo die Natur die Arbeit für uns übernimmt: In dem Masse, wie wir uns in die physikalisch richtige Lagerung bringen, stellt sich die richtige Atmung ein, nicht die willkürliche Atmung mit großen Aktionen des Brustkorbes, sondern eine ruhige Atmung. Der Atem fließt unmerklich hin und her, und damit stellt sich der Schlaf ein.

Dann beim Stehen: Wir müssen fühlen, wie wir unser Gewicht an die Erde abgeben, Pfund für Pfund, und wie dabei die Füße immer leichter werden. Es tritt das Paradoxon ein: Je schwerer wir werden, desto leichter, ruhiger werden wir.

Beim Sitzen müssen wir uns aufrecht halten; solange wir krumm sitzen, stören wir den ganzen inneren Betrieb. Man kann fühlen, wenn man sich aufrichtet, wie der Atem sofort ruhiger und befriedigender wird. Man kann übrigens oft beobachten, dass ermüdete oder gelangweilte Menschen, um zu sich zu kommen, sich etwas zu erfrischen, sich aus der krummen Haltung nachdrücklich aufrecken. Beim Sitzen müssen wir immer frei schwingen in den Gelenken, mit gestrecktem Bauch, gestreckter Wirbelsäule. Wenn wir dann vorschwingen, bekommen wir eine Dehnung der oberen Lungenteile. Das ist dieselbe Dehnung, die wir so wohltätig empfinden beim Schwimmen und besonders beim Gehen gegen den Wind.

## Die Gymnastik des Berufsmenschen 39

Als Wesentlichstes muss man festhalten: Alles Korrigieren von außen hat wenig Wert. Es muss eines mit dem andern so durchdacht, durchfühlt, mit den tausendfachen Vorkommnissen im Leben untrennbar verbunden werden, dass es zum Wesen des Menschen wird, dass es jeden Augenblick instinktiv ausgeführt wird. Nicht das ist erworbener Besitz, was wir auf Kommando ausführen können, sondern dasjenige, was bei plötzlicher Veranlassung ohne Überlegung sofort geschieht. Aber um so weit zu kommen, müssen wir noch allerlei beobachten, was nicht rein gymnastischer Natur ist. Nicht nur falsche Bewegungen müssen wir meiden, auch falsche Speisenszusammensetzungen, denn diese führen zu unerquicklichen Störungen im Innern, und auch daraus erfolgen Spannungen, die unsere Arbeit an uns wieder zerstören. Gute und verständige Hautpflege gehört dazu, d. h. nicht nur die Tätigkeit an unserer Haut, sondern auch das Verständnis für die Haut, so z. B. die Behandlung der Haut mit Öl. Wie überhaupt auch jeder versuchen muss, das Verständnis für die besondere Art seiner Konstitution zu gewinnen, so dass er sich im weiten Maße selbst behandeln lernt.

Nun noch einige Worte über Spannung: Sie kommt scheinbar etwas schlecht weg in unserer Arbeit, aber ich muss sagen: nur scheinbar! In Wahrheit ist es so, dass nur, wer wirklich entspannen kann, auch Spannung haben kann. Darunter verstehen wir den schönen Wechsel der Energien, der auf jeden Reiz reagiert, der zunehmen, abnehmen kann nach der Beanspruchung. Wir verstehen darunter vor allem jenes starke Gefühl der Kraft, die Mühelosigkeit einer Leistung, kurz ein gesteigertes Lustgefühl. Spannung, wie wir sie verstehen, ist die Möglichkeit, die größten Widerstände mit einer gesteigerten Atmung zu überwinden. Spannung ist für uns der größte Gegensatz zum Krampf. Ausarbeiten wollen wir uns gern, aber nicht verarbeiten.

---

## Ein Bericht über die Arbeit mit Heinrich Jacoby

*Ruth Veselko*<sup>1</sup>

Wenn ich etwas von der Arbeit mit Heinrich Jacoby berichten möchte, so tue ich es vor allem im Hinblick auf das, was ich selber davon ausprobiert habe und zu leben versuche.

1942 erlebte ich H. J. das erste Mal. Er sprach zum Thema: «Was können Mütter zum Begabt- oder Unbegabt-sein ihrer Kinder beitragen.» Er erzählte über seine Forschungsergebnisse und ließ uns zugleich selbst einiges ausprobieren, z. B. ließ er uns die Augen schließen und erfahren, wie wir uns dabei fühlten, wie unruhig oder still wir waren, was für eine Empfindung wir von unserem Sitzen, von unserem Zustand hatten. Zu vernehmen, dass es weitgehend von unserem Zustand, von unserer Verhaltensweise, aber auch von unserer persönlichen Geschichte und der unserer Gesellschaft abhängt, ob wir uns an eine Aufgabe heranwagen und wie wir sie erfüllen, war für mich damals sehr neu und vielversprechend. Zu hören, dass wir mit vielen Fähigkeiten ausgerüstet geboren werden und es darum geht, diese nicht zu hindern sondern vertrauensschaffende Erlebnisse zu sichern, gab mir Mut, mehr davon kennen zu lernen. Es wurde mir unmöglich, in meinen alten Denkgewohnheiten zu verharren. Das für mich Neue ließ mich nicht mehr los.

In einem Einführungskurs in Zürich, 1943, der 24 Abende dauerte, wurden wir mit dem ganzen Umfang seiner Forschungsarbeit bekannt gemacht, die viele Gebiete unseres Lebens betrafen, mit denen wir uns auseinandersetzen konnten. Dabei ging es in erster Linie immer um uns selbst. Wie verhalte ich mich in einer Situation, was habe ich für eine Beziehung zu

---

<sup>1</sup> Verfasst im Oktober 1996.

## 42 Ruth Veselko

mir selbst, wie ist meine Beziehung zu meiner Umgebung, zu den Aufgaben, die ich zu erfüllen habe. Und vor allem: wie anwesend kann ich sein bei dem, was ich gerade tue, und wie still und reagierbereit kann ich dafür werden. Das waren total neue Fragen und Aufgaben, die da auf mich zukamen. Es war ein langer Prozess, mich damit anzufreunden und Schrittchen für Schrittchen mit vielen Unterbrechungen etwas davon zu leben. Doch auch noch so kleine ernsthafte Versuche in dieser Richtung hatten ihre Auswirkungen. Mit den Jahren trug das seine Früchte. Es wurde mir möglich angstloser zu werden, mehr Vertrauen zu gewinnen, öfter ganz anwesend zu sein, schneller in die Ruhe zu kommen und auch bereiter und offener für zwischenmenschliche Beziehungen zu werden. Ich lebte intensiver, mit mehr Freude und Zuversicht. Wie wurde das möglich?

Durch Belastungen aller Art im Laufe des Tages werden unsere Gelenke, unser Gewebe zusammengepresst, zusammengeschoben und meistens sind wir am nächsten Morgen noch im selben Zustand. Da kann es beim Erwachen oder auch mal tagsüber hilfreich sein, sich zu dehnen. Das ist im Liegen, Sitzen oder Stehen möglich. Es kann geschehen von Kopf bis Fuß und bis in die Fingerspitzen. In allen Muskeln, auch in den Gelenken kann es lang und «luftig» werden, dabei wird alles besser mit Sauerstoff und Blut versorgt.

Es kann eine ganz feine, kaum spürbare Dehnung sein, in der ich einige Zeit verbleibe oder eine größere, jedoch ohne dass ich dabei steif, hart und dadurch undurchlässig werde. Das bedingt, dass ich während des ganzen Vorganges ganz anwesend, spürbereit bin, so dass ich den Grad der Dehnung mitempfinden kann. Jeder kann für sich alle Möglichkeiten entdecken, wo und wie sich etwas in einem dehnt, lang werden möchte und könnte. Wenn wir einen Moment stille werden, in uns lauschen, meldet sich vielleicht irgendwo ein Bedürfnis danach, dem wir nachgeben können, oder wir entschließen uns, irgendwo mit dem Dehnen anzufangen, was sich dann weiter entwickeln kann.

So wie wir ganz behutsam irgendwo zu dehnen beginnen und diesen Zustand bewusst etwas auskosten, so einfühlsam lassen wir die Dehnung wieder abklingen und spüren, wie weit das dann zurückgehen möchte, damit wir im Ganzen wieder zur Ruhe kommen, um nachher wieder neu beginnen zu können.

Es mag sein, dass wir dabei mit der Zeit zum Gähnen kommen. Das gibt dann die natürliche Dehnung, die wir einfach zulassen und diesem Bedürfnis folgen können. Bis wohin in unserem Organismus möchte das Gähnen und sein Spannen sich ausdehnen? Kann ich das bewusst miterleben?

---

Wenn dann die Spannung nachlässt, kann ich auch da behutsam mitempfinden, innerlich dabei bleiben, bis sich alles in mir wieder beruhigt hat und auch die Atmung wieder ausgeglichener weiter geht?

Mit dem Dehnen und Gähnen kann ich alle Gegenden meines Körpers kennen lernen und vertrauter mit ihm werden. Ich kann dabei meine jeweiligen Spannungszustände wahrnehmen und regulieren und auch mein Verhalten zur Kenntnis nehmen. Wie still oder unruhig, wie gelassen bin ich dabei? Bin ich bereit, auf die Meldungen aus meinem Körper zu hören, ob zu wenig oder zuviel gedehnt wird? Kann ich einem Dehnbedürfnis einfach nachgeben oder denke ich, das ich mich dazu anstrengen muss?

Wie fühle ich mich vor, während und nach dem Dehnen? Gibt es vielleicht Widerstände in mir gegen das Dehnen und Gähnen und wo in mir wird das dann spürbar? Kann ich das akzeptieren?

Damit eine Dehnung in mir möglich wird, muss es irgendwo einen Halt am Boden geben von dem aus die Bewegung ansetzen kann. Bewegung heißt, dass ich Gewicht verlagere, auch wenn das ganz wenig ist. Gewicht wird empfunden, weil Anziehungskraft der Erde auf uns wirkt. So haben wir es beim Dehnen mit diesen Kräften, diesen Zügen der Schwerkraft zu tun, die wir überwinden müssen oder denen wir nachgeben können. Wie viel Spannkraft wird nötig uns zu bewegen? Kann ich spüren, ob ich zuviel davon einsetze, also nicht im Kontakt bin mit diesem Zug, der auf mich wirkt in diesem Teil, den ich bewegen möchte? Bei zu wenig Straffung wird keine Bewegung möglich oder sie wird sehr mühsam sein.

Dieses Erfahren der Züge der Schwerkraft ist eine ganz zentrale Aufgabe in unserer Arbeit. Das wird möglich, wenn wir stille werden, ganz bei uns und reagerbereit sind. Die Verhaltensweisen, die wir uns dabei erarbeiten, sind gefragt in all unseren Tätigkeiten in unserem Leben. Wir bewegen uns ja ständig und haben etwas herumzutragen.

Wenn wir von Zügen der Schwerkraft reden, so heißt das nicht, dass eine Bewegung schwer sein muss, sie kann auch leicht sein. Es hängt von unserem Gesamtzustand ab, von unserer Einstellung, unserer Beziehung zu uns selbst und zu der Aufgabe, ob etwas schwer und anstrengend empfunden wird. Wir können uns auf eine Anforderung einstellen, dann wird sich unser ganzer Organismus danach richten und das Nötige kann geschehen.

Dehnen wäre somit eine Möglichkeit, uns in einen anderen Zustand zu bringen, es kann uns sogar froh und glücklich werden lassen, wenn wir uns ihm ganz hingeben.

Heinrich Jacoby (1889–1964) war als junger Musiker interessiert an der Frage, warum es unmusikalische Menschen gibt. So wie wir als Neugeborene damit ausgerüstet sind, einmal sprechen und gehen zu können, so, fand

## 44 Ruth Veselko

er, seien wir auch «begabt», uns musikalisch zu äußern, singend oder mit einem Instrument. Irgendetwas muss in der Entwicklung eines Menschen passiert sein, dass diese Fähigkeit verschüttet wurde, nicht zur Entwicklung kam beim sogenannten Unmusikalischen.

Für Hunderte solcher Erwachsener fand H.J. Möglichkeiten einer Nachentfaltung, so dass diese sich nicht mehr als unmusikalisch empfinden konnten. Was bei diesen seinen Forschungsergebnissen deutlich wurde, lässt sich auf alle Lebensgebiete übertragen: Wie offen kann ich für eine Sache sein, wie gehe ich sie an, wie beschäftige ich mich mit ihr, was lerne ich von ihr, oder welcher Art sind die Hindernisse, die mich davon abhalten, mich mit etwas auseinander zu setzen?

Durch einen glücklichen Zufall wurde ich auf einen Kurs von H.J. aufmerksam und war zu der Zeit gerade hungrig auf all das, was er uns zu berichten hatte. All die Jahre bis zu seinem Tode besuchte ich seine wöchentlichen Kurse im Wintersemester in Zürich. Ich versuchte in meinem Alltag und in der Arbeit als Verkäuferin und Filialleiterin mich damit auseinander zu setzen, es für mich wirksam werden zu lassen. Weitere 20 Jahre arbeitete ich in einer kleinen Arbeitsgruppe weiter an diesen Aufgaben. So wurde es Teil meines Lebens und der Art meines Seins.

Nach meiner Pensionierung ergab sich die Möglichkeit, dass ich das mir Erarbeitete in kleinen Gruppen weitergeben durfte. Das führte dazu, dass ich mich in all die Fragen noch mehr vertiefen und daran wachsen konnte. Ich bin sehr dankbar für diese Möglichkeit, so gefordert und interessiert leben zu dürfen

---