

SCHRIFTENREIHE
DER GORALEWSKI-GESELLSCHAFT

HEFT 1

© Thomas Niering 2003, redaktionell
überarbeitet 2026

Crellestr.14, D-10827 Berlin

t.niering@t-online.de

www.bewegungsraumberlin.de

Eine vergleichende Darstellung der Vorträge Elsa Gindlers von 1926 und 1931

Von Thomas Niering

Im Mittelpunkt meiner Darstellung und meiner Bemerkungen stehen zwei Vorträge, die Elsa Gindler in den Jahren 1926 und 1931 gehalten hat und die als einzige Belege einer öffentlichen Ausformulierung ihrer Arbeit zu gelten haben.

Wer schon einmal selbst in die Lage gekommen ist, die Inhalte seiner Arbeit für die Öffentlichkeit formulieren zu wollen, weiß, dass er versuchen wird, das Grundsätzliche seiner augenblicklichen Arbeitsweise in Worte zu fassen.

Unter diesem Gesichtspunkt möchte ich die beiden Vorträge in ihren für mich wichtigen Gedanken wiedergeben und mit einigen wenigen Bemerkungen versehen.

Vorangestellt sei die Feststellung, dass Elsa Gindler ihre Arbeit immer wieder in der Öffentlichkeit dargestellt hat. Das begann bereits 1915 in Zürich und setzte sich fort 1922 bei einer Tagung für künstlerische Körperschulung. Sie muss auch Mitte der 20ziger Jahre regelmäßig Vorträge gehalten haben – auch Lichtbildvorträge. Ihr war dieses Medium vertraut.

Den Vortrag von 1926 hielt Gindler bei einer Tagung unter dem Titel „Gymnastische Körperbildung“, die in Düsseldorf im Rahmen der

Ausstellung „Gesundheit, Sozialarbeit und Leibesübungen“ veranstaltet wurde.

Verschiedene und wichtige Gymnastikschulen aus Deutschland konnten sich mit Vorträgen und Vorführungen darstellen.

Am 28. Mai 1926 tat das die Schule Elsa Gindler und von Hollander aus Berlin mit dem Vortrag „Die Gymnastik des Berufsmenschen“.

Interessanterweise schlossen sich dem Vortrag Gindlers Vorführungen an, u.a. zur Atmung durch Klopfen, Dehnen, Strecken, Summen, zur Entspannung durch Schwere, Massage, Fallen, Erschütterung, zur Spannung durch Atmung, Widerstand, zur Durcharbeitung der Gelenke, zum Gleichgewicht usw.

Der Vortrag war derart erfolgreich, dass er am nächsten Tag wiederholt werden musste.

Gindler beginnt mit der Feststellung, dass sie nicht daran interessiert sei, irgendwelche Gymnastik zu machen, sondern im Zentrum ihrer Arbeit gehe es um die Erreichung von Konzentration. Nur von der Konzentration her werde *„ein tadelloses Funktionieren des körperlichen Apparates im Zusammenhang mit dem geistigen und seelischen Leben erreichbar.“* Konzentration ist das bewusste Erleben der körperlichen Vorgänge und diese Konzentration kann ermöglichen, dass das Gleichgewicht der körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte wiederhergestellt wird.

Gindler spricht nun über den Alltag, wie wir die Dinge einfach nur erledigen und unserer Fähigkeiten nicht bewusst sind und von der Möglichkeit, in unserer Verfasstheit menschlicher zu werden. Dieses Menschlicher-Sein entsteht aus einem Bewusstsein, das immer in der Mitte von allem ist, auf die Umwelt reagiert und denken und fühlen könne.

Die Frage ist demnach, *„etwas zu erledigen oder etwas mit einem Sinn, mit einer Orientierung auf etwas hin in sich ordnen zu lassen“*.

Gindler stellt im Folgenden die logische Frage, *„wie man dieses einheitliche Bewusstsein überhaupt mit sogenannter Gymnastik erreichen kann.“*

Sie antwortet umgehend:

dieses einheitliche Bewusstsein ist dadurch möglich, „*dass wir all unseren Geist und unser Gefühl dazu benutzen, unseren Körper*“ - Gindler spricht in diesem Vortrag nie über Organismus – „*mittels der gymnastischen Übungen zu einem gefügigen Instrument unseres Lebens zu machen.*“

Ich finde diese sprachliche Äußerung durch die Begriffswahl „*gefügiges Instrument*“ sehr interessant, denn das ist ein funktionaler Begriff und es stellt sich die Frage, wem dieses Instrument gefügig sein soll! Dem eigenen Willen oder den Anforderungen des Lebens?

Geist und Gefühl steht in diesem für mich hierarchisch strukturiertem Sprachbild obenan.

In der nun folgenden sehr konkreten Arbeitsbeschreibung der Gruppenarbeit kommt Gindler erneut auf das Wort Konzentration, nun allerdings verbunden mit Stille, die dann entsteht, wenn ihre Schüler bei allem, was sie tun, in sich hineinspüren; wenn sie sich Zeit lassen, anfangen zu spüren und selbst etwas mit ihrem Körper anfangen können. Es folgt der wichtige Hinweis, dass, wenn man z.B. den Schultergürtel sich erarbeiten kann, man auch in der Lage ist, sich den ganzen Körper zu erarbeiten. Dies erhöhe das Selbstbewusstsein und ermutige den Schüler.

Interessant ist, dass Gindler in diesem Zusammenhang positiv von „*Übungen*“ spricht, durch die Konzentration und Stille entstehen. Es gibt – wie später in ihrer Arbeit - keine ausdrückliche Ausgrenzung dieses Wortes.

Nach der Beschreibung ihrer Arbeitsweise kommt sie auf die „*Mittel*“ ihrer Arbeitsweise und sie nennt merkwürdigerweise als ihre Mittel die Atmung, Entspannung und Spannung.

Und sie bezeichnet die Atmung als das heikelste und schwierigste Gebiet ihrer Arbeit. Wieder lässt sie zu Beginn ihrer Ausführungen sogleich die Katze aus dem Sack, indem sie erklärt, dass jede Bewegung die Atmung vermehrt und vertieft und dass man dies bei kleinen Kindern und Tieren beobachten kann. Und dass bei einem erwachsenen

Menschen die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte nicht mehr von der „*Einheit des Bewusstseins dirigiert*“ werden.

Gindler steuert direkt auf den Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung hin, wobei sie von der „*Beobachtung*“ der Geschehnisse im Körper spricht. Alleine schon durch die Beobachtung kann man in der Verkrampfung nachlassen, wenn man Zeit und Ruhe hat, die inneren Zusammenhänge neu zu erspüren.

Gindler stellt hier in erster Linie auf die reine Wahrnehmung der körperlichen Prozesse ab, wobei das Wort Wahrnehmung in dem Vortrag nirgends vorkommt.

Schon die Beobachtung = das Spüren verändert den körperlichen Zustand, man „*lässt nach*“ und fühlt sich danach freier. Diese Zustandsveränderung zu jeder Zeit „*bewusst herstellen*“ zu können (Gindler beschreibt diesen bewussten Vorgang einmal auch als „*Loslassen*“), lässt die Atmung tiefer sein, man ermüdet weniger und ist frischer und leistungsfähiger bei der Arbeit.

„*Und nun übertrage man dies auf das Leben: dass wir immer frischer und leistungsfähiger werden sollten, je mehr man von uns verlangt.*“

Dies ist einer der zentralen Aussagen des Vortrages.

Gindler erwähnt ganz bewusst die Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Menschen, die ihr wichtig ist. Sie redet sogar von Höchstleistungen, nennt erfolgreiche Menschen als Beispiel, die genau diese Fähigkeit besitzen, nämlich eine wundervolle Beweglichkeit des Reagierens, eines steten Wechsels von Aktivität und Passivität. Diese Menschen haben einen beweglichen Atem als Funktion.

Allerdings stellt Gindler auch fest, dass dieser Zustand nicht leicht zu erreichen sei.

Anschließend führt sie aus, dass sie in erster Linie mit kleinen Bewegungen probiert, um den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atemstörungen zu verdeutlichen und den Schülern zu ermöglichen, diese kleinen Bewegungen ohne Störung des Atems auszuführen. Es gehe dabei nicht nur um die Übungsstunde, wo man Derartiges relativ leicht erreichen könne, sondern um das Leben, was wohl den Alltag meint.

Erstaunlich ist, dass bei diesen Überlegungen sehr häufig die Wörter „müssen“ und „bekämpfen“ im positiven Sinne gebraucht werden, Gindlers Wortwahl sehr auf den Willen und auf notwendige Zwänge hinweist.

Ihre Sprache findet sehr anspruchsvolle Formulierungen:

„Niemals können wir zur körperlichen Entspannung gelangen, wenn nicht zur gleichen Zeit die Atemtätigkeit von jeder Verkrampfung befreit ist“.

Im Folgenden beschäftigt sich Gindler mit verschiedenen Atemstörungen, z.B. dem Anhalten des Atems bei der Ausatmung und „der“ Störung beim Einatmen – dem Luftanpumpen. Sie beschreibt ihre Atemarbeit als eine Arbeit an den 4 Atemphasen, dem Einatem, einer Ruhephase, dem Ausatem und wieder einer Ruhephase. Sie beschäftigt sich ausführlich – und hier fällt dieses Wort zum ersten Mal– mit unzweckmäßigem Verhalten beim Einatem.

Sie greift erneut die Beziehung von körperlicher Bewegung und Atem auf und weist daraufhin, dass mit einer willkürlichen Atmung verbundene Bewegungen unlebendig werden und man kein Gefühl für die Bewegung bekommt. Nur die frei gelassene, unwillkürliche Atmung macht die Bewegung lebendig. Hier legt sich Gindler eindeutig fest.

„Wenn der Schüler gelernt hat, auf kleine Reize mit der Atmung zu reagieren, und wir zu einer besseren Funktion der Lunge gekommen sind, ergibt sich die neue Aufgabe von selbst: die ganze Lunge zur Arbeit zu bringen.“

Deutlich steht immer wieder die erhöhte Leistungsfähigkeit einer körperlichen Funktion im Zentrum ihrer Arbeitsbeschreibung.

Gindler nähert sich nun dem Ende ihres Vortrages. Bevor sie zu den anderen Mitteln ihrer Arbeit, nämlich der Entspannung und der Spannung kommt, trifft sie noch eine sehr interessante Feststellung. Zu Verkrampfungen macht sie die Bemerkung, *„wie sehr Verkrampfungen an Atemstörungen und diese wieder an Störungen im Psychischen gebunden sind. Lösungen und 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“.

Das Bewusstsein, von dem sie von Anfang an spricht, beschreibt sie damit als Vorstellung von etwas. Dies könnte auf ein durch Vorstellung aktiviertes Körpergedächtnis zielen, aber ebenso darauf verweisen, dass jedes einheitliche Bewusstsein eben auch ein geistiges Konstrukt darstellt.

Die letzten Gedanken des Vortrages beziehen sich auf die „*Arbeitsmittel*“ Entspannung und Spannung. In nur wenigen Sätzen fasst sie Wesentliches zusammen. Erstaunlich ist, wie wenig Raum diese Ausführungen in ihrem Vortrag einnehmen.

Entspannung ist der Zustand höchster Reagierfähigkeit, eine Stille in uns, eine Bereitwilligkeit, auf jeden Reiz richtig zu antworten.

„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.....

Es tritt das Paradoxon ein: je schwerer wir werden, desto leichter, ruhiger werden wir.“

Im Liegen, Stehen und Sitzen.

Zur Spannung lässt sich Gindler nur noch kurz, aber sehr prägnant ein. Sie beschreibt Spannung als einen Wechsel der Energien, der auf jeden Reiz reagiert, der zunehmen, abnehmen kann je nach Beanspruchung. Sie verbindet Spannung mit einem starken Gefühl von Kraft und Mühelosigkeit, sie spricht von einem gesteigerten Lustgefühl und verweist auf die Möglichkeiten, die größten Widerstände mit einer gesteigerten Atmung zu überwinden. Insofern sei Spannung der größte Gegensatz zum Krampf.

Zwischen diesen Ausführungen über Entspannung und Spannung erwähnt Gindler in einigen wenigen Bemerkungen richtige Ernährung und gesunde Hautpflege. Sie betont die Eigenverantwortung des Menschen, das geeignete Maß und die geeigneten Mittel zu finden.

Das Ziel ihrer Arbeit umschreibt sie zuletzt nochmals sehr umfangreich und radikal:

„Als Wesentlichstes muss man festhalten: alles Korrigieren von außen her hat wenig Wert. Es muss eins mit dem anderen 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 sofort geschieht.“

Der unter Mitarbeit von Heinrich Jacoby 1931 anlässlich der Generalversammlung des deutschen Gymnastikbundes gehaltene Vortrag, über den ich jetzt sprechen möchte, ist in seinen Gedanken erheblich breiter und allgemeiner angelegt. Er dauerte fast anderthalb Stunden, und ich möchte daher nur einige wenige Stellen aus diesem Vortrag herausnehmen und vorstellen.

Gindler betont zu Beginn den Fortschritt in der Körpererziehung innerhalb der letzten 20 Jahre und begründet unumwunden ihre dem Vortrag zugrunde liegende Motivation:

„Man war und ist also immer noch nicht zufrieden mit dem Menschen, wie man ihn vorfindet und er sich äußert, weil man spürt, dass im Menschen noch ein ungeheueres Maß von nicht ausgenützten Fähigkeiten stecken muss.“

Gleich zur Illustration zeigt und beschreibt sie Bilder von scheinbar sportlichen, aber verzerrten und gestörten Menschen und stellt fest, eine wie traurige Rolle der heutige Mensch als Opfer seiner Verhältnisse spielt.

„Vielleicht wird Ihnen aber doch spürbar, wie uneinheitlich, wie gestört die Gesichter und Körper sind.“

Sie spricht vom Durchschnittsmenschen und von der Möglichkeit, durch Körperübungen sich wohler zu fühlen oder etwas gerader zu halten, stellt aber die grundsätzliche Frage: *„Haben diese Menschen mit den Körperübungen Beziehungen zu ihrem Körper gefunden, so dass es sich*

besser in ihm lebt, oder können sie sich besser mit dem Leben auseinandersetzen?“

Wenig später ergänzt sie:

„Die Auseinandersetzung mit dem Körper in Hinblick auf die akuten Probleme des täglichen Lebens wurden immer mehr zum Ziel meiner Arbeit.“

Wie bereits in ihrem Vortrag von 1926 erwähnt sie die Minderheit leistungsfähiger und mit großer Kraft ausgestatteter Menschen und fragt sich, ob nicht alle – zumindest ihre Schüler - so werden könnten und zeigt in Jacoby'scher Formulierung in Form von Fragestellungen den Weg auf:

„Was geht in solchen Fällen im Organismus vor? Kann man die Voraussetzungen geglückter Leistungen studieren? Gibt es erkennbare Gesetzmäßigkeiten, auf Grund deren ein Mensch, der bisher nicht das ist und das leistet oder nicht so leistet, wie er es wünscht, es dennoch schaffen könnte, allmählich seine Arbeit und auch die Forderungen, die aus dem Zusammenleben mit Menschen notgedrungen immer wieder erwachsen, anders zu erfüllen, als es ihm - trotz aller Anstrengungen und Bemühungen – bis dahin möglich war?“

Sie beantwortet diese Fragen sogleich:

„Ich muss auf Grund häufiger Erfahrungen in der Arbeit mit Tausenden von Menschen diese Frage mit einem „ Ja“ beantworten und habe darum in meinem Unterricht das Studium dieser Verhaltensweisen und der ihnen zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeiten in den Vordergrund gerückt.“

Sie fügt an:

„Es wird ihnen kaum ahnbar sein, vor welchen Schwierigkeiten wir uns im Unterricht sehen, wenn wir das Studium dieser Gesetzmäßigkeiten und der Erscheinungen, an denen sie offenbar werden, zum Gegenstand der Forschung werden lassen wollen.“

Wichtig scheint mir hier der Hinweis, dass in den Überlegungen Gindlers nicht mehr „Körper“, sondern „Organismus“ als zentraler funktionaler Begriff für den menschlichen Leib auftaucht.

Gindler versteht ihre Arbeit also als Unterricht und ihr Unterricht befasst sich mit dem Studium von Verhaltensweisen. Ihre Arbeitsweise ist die Forschung.

Alles Formulierungen, die in ihrem Vortrag von 1926 nicht vorkamen. Hier zeigt sich m.E. eindeutig der Einfluss Heinrich Jacobys.

Sie widmet sich dann ausführlich der Frage, wie denn *„Unverstörtheit der Gesamtbeziehung im Organismus“* aussehen könnte und zeigt als Beispiele Lichtbilder von Kleinkindern:

„An dieser Unversehrtheit können wir erkennen, wie einheitlich der gesamte Organismus funktionieren könnte und müsste, sobald ein Mensch hingebend und wirklich interessiert für eine Sache ist.“

Sie erwähnt im folgenden die These der damals modernen Tiefenpsychologie, dass der menschliche Charakter bereits in allem Entscheidenden in den ersten drei Lebensjahren determiniert werde und dass die psychischen Störungen vieler Erwachsener auf früheste Kindheitserlebnisse zurückzuführen seien. Eine derartige Determinierung stellt sie indirekt in Frage und verweist auf die Erfahrungen ihrer praktischen Arbeit und die Möglichkeit für jeden Psychotherapeuten, *„durch die bewusste Entdeckung seines Körpers ein Verständnis für seine eigentlichen Aufgaben zu gewinnen“*. Was diese wären, lassen Elsa Gindler und Heinrich Jacoby an dieser Stelle unausgeführt.

Nun folgen ausführliche Erläuterungen über Entwicklungsstörungen bei der Erziehung von Säuglingen und Klein- bzw. Schulkindern: falsche Ernährung, falsche körperliche Anforderungen von Seiten der Erwachsenen, *„Gelobt werden wollen“*, *„Sich produzieren wollen“* verhindern eine gesunde Entwicklung. Sie zeigt Bilder aus der Säuglings- und Kleinkindgymnastik, die sie zu dem Bekenntnis veranlassen:

„Ich glaube, dass psychische Verstörtheit durch die Störung der organischen Bewegung hier offensichtlich ist. Nur ist sie als solche von uns bisher unbemerkt geblieben oder wurde zumindest nicht richtig eingeordnet.“

Liegen hier vielleicht richtungsweisende Aufgaben auch des Psychotherapeuten?

Auf Heinrich Jacoby sich beziehend beschreibt sie die Störung unmittelbar:

„nämlich: die Störung und Ablenkung von der selbsttätigen, produktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt bis zum völlig Unmöglichwerden eines schöpferischen Verhaltens.“

Gindler kehrt dann nach ausdrücklichen Hinweisen auf die Arbeiten Heinrich Jacobys wieder zum Durchschnittsmenschen ihrer anfänglichen Gedanken zurück und konkretisiert die Eingangsfeststellungen ihres Vortrages:

„Wir besitzen einen Organismus von einer Vollkommenheit, die wir selten oder niemals kennenlernen, weil wir ihn andauernd falsch benützen. Trotzdem verliert unser Organismus durch den Nichtgebrauch oder gar Missbrauch nicht die Fähigkeit zu einem vollkommenen Benütztwerden.“

Wie in ihrem Vortrag von 1926 finden nun menschliche Höchstleistungen Erwähnung, u.a. der als Kind stotternde Demosthenes, und sie zeigt Bilder ehemals in ihrer körperlichen Entwicklung gestörter Hochleistungssportler, aber auch Bilder von Menschen ohne Arme, wie sie mit ihren Füßen Trompete spielen oder aus dem Teller essen, woraus sie den Schluss zieht, *„dass sogar bei sehr schweren Störungen die Notwendigkeit besteht, davon auszugehen, dass der menschliche Organismus ein vollkommener Apparat ist und dass wir, wenn wir ihn richtig gebrauchen, vor ungeahnten Möglichkeiten stehen“*. Die Arbeit daran bezeichnet sie an dieser Stelle ausdrücklich als Arbeit am Körper.

Interessant ist, dass derartige Thesen von den unausgeschöpften menschlichen Potentialen mehrfach wiederholt werden und somit programmatischen Charakter erhalten.

Nun erst, der Vortrag hat bereits seine Mitte überschritten, kommt Gindler auf ihre Arbeitsweise zu sprechen.

Sie fragt: *Was ist zu tun?*

Ihre Antwort klingt wiederum sehr ähnlich wie in ihren zentralen Ausführungen des Vortrages von 1926:

„Wir müssen zuallererst einmal versuchen, uns bei allen Tätigkeiten uns selbst gegenüber so forschend und interessiert zu verhalten, dass wir

Zustandsveränderungen, die uns vor und bei der Bewegung im Organismus widerfahren, "bewusst" verfolgen können. Kaum einer meiner Schüler – auch nicht die, die durch die moderne Körpererziehung gegangen sind – benützen zunächst dieses "Lauschen nach innen", das ihn wahrnehmen lassen würde, wenn etwas in der Bewegung oder Äußerung nicht so läuft, wie es laufen müsste."
Wahrnehmen als „Lauschen nach innen“.

Das Wort Wahrnehmung wird hier erstmals benutzt, ebenso das Wort Zustandsveränderung.

Nach diversen Beschreibungen gestörten, alltäglichen Verhaltens, unserer alltäglichen Unruhe steuert Gindler nun auf die zentralen Begriffe ihres Vortrages zu: *Ruhe und Regeneration*. Auch benannt als ein „Still-werden“, „Zu-sich-kommen“, „Zur-Ruhe-kommen“, was sie im Folgenden ausführlich mit Beispielen erläutert. Besonders eindrucksvoll ist ihre Erzählung von einem zu seinen Lebzeiten sehr unbeliebten Schulkameraden, dessen Gesicht nach seinem Tod spontan Aller Sympathie erweckte und bei ihr die Frage provozierte:
„Ist so ein Zustand erst durch den Tod möglich, oder könnte man solche Geschlossenheit auch im Leben haben? Müsste man nicht überhaupt so sein, um das Leben nicht zu verschlafen?“

Ich möchte darauf hinweisen, dass wir diesen Eindruck von Geschlossenheit in den Gesichtszügen von Buddhafiguren kennen.

Gindler fährt fort:

„Dies Erlebnis und diese Erschütterung hat mir damals einen entscheidenden Anstoß für eine veränderte Auseinandersetzung mit meinem Leben und meinem Körper gegeben.“

Sie spürt anschließend der Frage nach, was eine „geglückte Ruhe“ sein kann, und folgert, wenn bei dem Zeigen von Bildern glücklich ruhender Menschen Zuschauende bereits in einen ähnlichen Zustand versetzt werden können, dass ein derartiger Zustand doch jederzeit zugänglich sein könne. Es möglich sein müsse, zur Stille zu kommen.

„Haben wir erst einmal gespürt, dass es uns trotz aller bestehenden Schwierigkeiten möglich ist, soweit zu uns zu kommen, dass wir stille werden, so merken wir auch bald, dass wir uns in einem solchen

Zustand mit Menschen und Dingen in einer größeren Wachheit auseinandersetzen können, als es uns sonst in der uns gewohnten Unruhe möglich ist.“

Sie fragt:

„Wie können wir sogar soweit kommen, dass wir durch unser eigenes Verhalten Stille herbeiführen können, selbst wenn ein ganzer Menschenkreis in Unruhe ist. Wie können wir überhaupt verstehen, was in uns vorgeht, wenn einmal Ruhe und Stille bei uns eintritt.“

Also Stille als Voraussetzung von Verstehen?

Um das „*Phänomen Ruhe*“ genauer zu erläutern, widmet Gindler sich nun ausführlich dem Beispiel der Berührung einer Mimose.

Als Ruhe beschreibt sie darin nicht den zusammengezogenen Zustand der Pflanze nach einer Berührung, sondern die straff und frisch wiederhergestellte Mimose nach der Zeit der Regeneration, der Erneuerung, als ein Erholtsein, ein Wieder-bereit-werden zu neuem Reagieren. Werden die notwendigen Prozesse der Regeneration wieder und wieder durch neue Berührungen unterbrochen, reagiert die Pflanze immer weniger. Sie ermüdet und ist teilweise oder ganz gestört in ihrer Regenerationsbereitschaft.

Aus der Beschreibung sucht sie Folgerungen für das menschliche Verhalten zu ziehen und wendet ihre Ausführungen erstmalig einer konkreten Arbeitsbeschreibung zu. Sie bezieht sich auf eine sogenannte Arbeitsbewegung, nämlich in einer bestimmten Höhe einen Knopf einzuschalten.

Sie beschreibt den Vorgang folgendermaßen:

„Es ist eine energetische Veränderung im Zustand des Armes nötig, um ihn dort hinaufzubefördern. Bei der Rückkehr könnte die Energie abnehmen, da bei einer Auswirkung der Schwerkraft der Arm von selbst zu seinem Ausgangspunkt zurückkehren könnte. Wenn wir dies ausnützen und den Arm nicht schlaff oder starr zurückkehren lassen, so können wir uns in der Zwischenzeit erholen.“

Gindler spricht konkret von energetischen Veränderungen, von Veränderungen in der Spannungsbereitschaft, sie spricht von abnehmender Energie bei der Rückkehr des Armes und erwähnt hier zum einzigen Male in ihrem Vortrag die Schwerkraft.

Zentral ist der Gedanke, dass der Arm und alle an der Bewegung beteiligten Gewebe, ja der ganze Mensch im Beenden einer Bewegung sich erholen kann. Bereits in der Phase des Rückkehrens des Armes kann sich die Tendenz zu einer Regeneration entfalten. So kann die Muskulatur sich entspannen und der Mensch zur Ruhe kommen. Der Organismus erneuert sich zwischen zwei Arbeitsbewegungen und wird wieder reagierbereit; er ruht.

Ohne dass Gindler die Begriffe Erholung und Regeneration deutlich voneinander abgrenzt, legt sie großen Wert auf eine forschende Beschäftigung mit der uns von der Natur gegebenen Möglichkeit der Regeneration, der Erneuerung.

Sie zeigt Bilder von wirklich „*ruhenden*“ Menschen und zur Abgrenzung Bilder von Menschen, die im Liegen ihre Alltagsspannung beibehalten.

„Das Ziel unserer Erziehungsarbeit muss also immer wieder sein, den Menschen für eine Verhaltensweise zu interessieren, durch die seine Bewegungen und sein Organismus möglichst störungsfrei reagieren und funktionieren.“

Erst am Ende Ihrer Ausführungen beschäftigt sie sich kurz mit dem Begriff der Spannung, wobei sie Spannung zu Überladung und Schaffheit abgegrenzt. Überladung ist eine übermäßige Spannungsbereitschaft, also eine Überladung mit Energie, Schaffheit das entsprechende Gegenteil.

Diesen Ausführungen folgen die letzten Bemerkungen des Vortrages, wobei sie erneut zu den „*Phänomenen Ruhe und Regeneration*“ zurückkehrt. Ich halte das wirklich für bemerkenswert, dass bei aller Breite und Ausführlichkeit der Argumentation sie ihre Gedanken auf diese beiden „*Phänomene*“ zuspitzt.

Deutlich ist auch, dass Gindler zu Gunsten der Breite der Darstellung die unmittelbare Beschreibung organischer Vorgänge aufgegeben hat.

Interessant scheint mir ebenso, dass der Begriff Entspannung, wie er 1926 beschrieben und verwendet wurde, durch den Begriff Ruhe ersetzt wurde.

Das Wort Konzentration, das sie als zentralen Begriff an den Anfang ihrer Ausführungen von 1926 gestellt hatte, taucht an keiner Stelle dieses Vortrages auf.

„Die Erlösung von Erstarrung und Störung unseres Lebendigseins, ja sogar von größten Teilen unserer Körper -und Bewegungsprobleme“, das erhoffte Elsa Gindler sich mit einem größeren Verständnis des Phänomens „Ruhe“ als „Voraussetzung für Spannung“ und des Phänomens „Regeneration“ als „Voraussetzung für Entspannung.“

Sie formuliert zum Abschluss umfassend und radikal den Mittelpunkt ihrer Arbeit:

„Nicht der menschliche Körper, sondern der Mensch als Ganzes in all seinen Beziehungsmöglichkeiten zu sich, zu seinem Körper, zu seinem Leben und zu seiner Umwelt.“

Und endet mit den Worten Lichtenbergs:

„Mein Körper ist derjenige der Welt, den meine Gedanken verändern können“¹,

indem sie erneut einen zentralen Gedanken ihres Vortrages von 1926 aufgreift, dass nur unser bewusstes Sein uns und unseren Körper verändern kann.

Quellenhinweis:

Beide Vorträge sind veröffentlicht in *Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken, „Wahrnehmen, was wir empfinden“, Textauswahl und Darstellung von Sophie Ludwig, bearbeitet von Marianne Haag, Christians Verlag, Hamburg 2002*

¹Das Zitat lautet vollständig: „Mein Körper ist derjenige Theil der Welt, den meine Gedancken verändern können. Sogar eingebildete Kranckheiten können würckliche werden. In der übrigen Welt können meine Hypothesen die Ordnung der Dinge nicht stöhren.“

Georg Christoph Lichtenberg, Gedankenbücher, J, 1789 –1793, S.198, Verlag Lambert Schneider, Heidelberg, 4.Auflage 2001