Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 16 (1956-1957)

Heft: 2

Artikel: Atmen

Autor: Kalk, Dorothea

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-355931

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: 17.07.2025

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

Atmen

Dorothea Kalk, Lieme/Lippe

(Vortrag, gehalten in Pyrmont im Februar 1955)

Von einem der vier Elemente soll hier die Rede sein, oder richtiger von unserer Beziehung zu diesem Element und von der Bedeutung, die es für jeden Menschen hat. Ich meine «die Schwester des Geistes», wie Hölderlin sagt, mit den Worten des Franz von Assisi: «Die holde Schwester, die unsere Glieder mit Lebensodem tränkt» – die Luft.

Was ist Luft? – Eine ostpreußische Waschfrau wußte darauf ohne Zögern zu sagen: «Luft ist, wenn man draußen ist.» Und die Frage: «Woher kommt die Luft?» beantwortete ein kleiner Junge, der mühsam in der Hilfsschule mitkam: «Die Luft kommt vom Himmel.» In beiden Antworten steckt ein Stück Wahrheit. Freilich, eine ernsthafte wissenschaftliche Auskunft müßte anders lauten, das ist klar. Aber wir wollen uns eben mit dem begnügen, was wir alle ohne Studium wissen: die Luft ist der Lebensstoff, den wir unaufhörlich zum Leben brauchen, so dringlich und unaufhörlich wie nichts anderes. Sie ist das Element, das alle Menschen gleichermaßen umgibt, ohne das wir nirgends sind und auch nicht sein können, das uns innig mit den kosmischen Kräften verbindet.

Ob Mensch – Lebewesen überhaupt –, ob Ding – ob Element – was uns immer umgibt, kann gar nicht ohne Bedeutung für uns sein! Ob wir in Harmonie, in Freundschaft mit dem umgehen, was immer um uns ist, ob wir das rechte Maß finden im Nehmen und im Geben, ob wir überhaupt die Beziehung bejahen oder sie nur ertragen, das macht in hohem Maße unser Glück und unser Gedeihen aus. Und die rechte Beziehung zur Luft ist uns – so wenig wie Gesundheit und innere Harmonie – mit der Geburt für die Lebenszeit geschenkt! Aber wie wir atmen, so nennen wir ja den Umgang mit der Luft, das macht in höherem Maße, als wir gemeinhin vermuten, unser Gedeihen und unsern Seelenfrieden aus.

So hätten wir also in der guten Atmung den Stein der Weisen gefunden – den Schlüssel zum Land des Glücks? Ja, wenn das so einfach wäre! «Schicksallos wie der schlafende Säugling atmen die Himmlischen!» Auch das ist ein Wort Hölderlins. Wir Menschen aber im Strudel des Geschicks, in der Bedrängnis unseres Lebenskampfes, in der Hetze unseres Alltags, was haben wir noch von der göttlichen Ruhe des schlafenden Säuglings? Und auch ohne die Erschütterungen durch das Schicksal, auch in Zeiten sorglosen, ruhigen Lebens ist der Atem des Menschen wie das luftige Element selbst von der feinsten, leisesten Schwingung betroffen. Der Anflug eines Gedankens oder eines Gefühls kann ihn verändern. Ein kleiner Wolkenschatten, der den Sonnenglanz dämpft, rührt an unser Gemüt und damit an das Auf und Ab des inneren Lebens. Ob ein leiser Sommerregen

vor den Fenstern rauscht oder der Sturm ins Haus fährt, spüren unsere Organe. Jeder Sinneseindruck kann die Atmung beeinflussen und darüber hinaus jede Ausstrahlung, die auf unwägbare Weise unsere Seele trifft. Witterung, Tages- und Jahreszeiten, Kleidung und Ernährung – ob wir überhaupt essen oder fasten –, ob wir geistig oder körperlich tätig sind oder ruhen, ob wir die Stimme erheben oder schweigen, alles das und mehr noch ist von Bedeutung. Und nichts wäre falscher, als über Abstumpfung oder Erstarrung zu einer Beständigkeit kommen zu wollen! Die Feinheit des inneren Mitschwingens ist ja zugleich ein Kennzeichen der Fülle und der Herrlichkeit unseres Lebens! *Es ist aber möglich, die Empfindung für den naturhaften Ablauf der Atmung in uns zu wecken und so zu schärfen, daß sich trotz aller Schwankungen und bei aller Vielfalt in der Erscheinung das Lebensgesetz erhält, indem sich die Bedrängnis der Seele immer wieder in der Ausatmung löst und in eine Ruhe einschwingt, aus der die Bereitschaft zur Aufnahme der frischen Luft neu gewonnen wird.* Auch in tausend und abertausend verschiedenen Wellenbewegungen des Meeres waltet ja ein rhythmisches Urgesetz, oder, wenn wir ein Beispiel aus der Musik nehmen: die Gesetze der Komposition lassen einen unausschöpfbaren Reichtum von Harmonien, Melodien und Rhythmen zu.

Wenn wir uns so durch die bewußte Atmung die Verbindung zu den kosmischen Kräften erhalten, wird uns immer wieder eine Erneuerung der Lebenskraft zuteil, so weit es die gottgegebene Grenze für den einzelnen zuläßt. Und das ist es doch, was wir Menschen vor allem heute brauchen und suchen; eine Quelle, aus der wir für unser ganzes Sein Kraft schöpfen können – Anschluß an den Atem, den großen Lebensstrom des Alls.

Nicht von heute auf morgen fällt uns diese Empfindungsfähigkeit zu, sie will erarbeitet sein und wird dem einen leichter, dem andern schwerer zuteil. Das Unterfangen, Atemlehrer in sechs Wochen auszubilden, kann den Eingeweihten nur höchst befremden. Dennoch! Jeder kleine Schritt auf diesem Wege ist eine Lebenshilfe, und es gibt Fälle, wo geringfügige Richtigstellungen schon Wunderbares bewirken.

Nichts Übermenschliches können und wollen wir durch gutes Atmen erreichen, so wenig wie die beste und enthaltsamste Ernährung, die beste Pflege überhaupt die Grenzen unserer Natur überspringen läßt. Aber zu der vollen Erweckung und Entfaltung unserer oft ungeahnten Kräfte, zu dem bestmöglichen Lebensablauf kann uns die richtige Atmung wie die richtige Ernährung verhelfen, und am besten beides und alles, was sonst der Kunst des Lebens dient.

Das Geheimnins des Atmens hat schon vor Jahrtausenden das Nachdenken der Menschen beschäftigt. In einem Aufsatz des Psychotherapeuten Dr. Römer lesen wir u. a.: «Die Atmung steht in den religiösen Kulturen Ägyptens, Indiens und Chinas im Mittelpunkt des Bewußtseins. In ihr sah und sieht der Religiöse die Möglichkeit, die beiden sich vielfach wider-

strebenden Grundelemente einer Persönlichkeit: Seele und Körper, Geist und Natur, in sich zu einer Einheit zusammenzufassen.»

Wir wissen von erstaunlichen Leistungen auf diesem Gebiet. Die Heilkraft des Atems war allbekannt und wurde von den Alten so hoch gewertet, daß man die Heilkunst mit dem Messer und den Pflanzensäften zwar für das Volk anwandte, Könige und Priester aber bei Erkrankungen nur mit dem Atem geheilt werden durften. In Deutschland wurde noch im vorigen Jahrhundert im allgemeinen das Atmen-können als eine Selbstverständlichkeit hingenommen und gar nicht beachtet.

Um dieselbe Zeit etwa, als man den Bau der ersten Luftschiffe versuchte, hat eine Ostpreußin, Clara Schlaffhorst, die «große Atemmutter», wie sie der Psychoanalytiker Dr. Heyer nennt, zusammen mit ihrer Freundin Hedwig Andersen, sich der Erforschung und Behandlung der menschlichen Atmung zugewandt, veranlaßt durch Schwierigkeiten mit der Stimme, die beiden – der einen beim Singen, der andern beim Sprechen – zu schaffen machten. Das war die Zeit, in der jede Dame der Gesellschaft ein Korsett trug und wohl niemand gesundheitliche Bedenken hatte, dreimal am Tage Fleisch zu essen – also die Zeit, bevor die Reform der Kleidung und der Ernährung in Deutschland einsetzte.

Wesentliche Anregung für ihre Arbeit, besonders die *Erkenntnis von dem innigen Zusammenhang der Atem- und Stimmfunktionen,* verdanken die beiden Forscherinnen Leo Kofler, dessen Buch «Die Kunst des Atmens» sie aus dem Englischen übersetzten und 1897 bei Breitkopf und Härtel verlegen ließen. (Leo Kofler ist in Tirol geboren, lebte später in Nordamerika.) In der letzten, der 20. Auflage des Buches findet sich ein ergänzendes Vor- und Nachwort von Prof. Dr. Vogler, dem Vorsitzenden der Ärztekammer Berlin. Er sagt da über das Werk Schlaffhorst-Andersen: «Die grenzenlose Bescheidenheit der beiden Frauen Schlaffhorst und Andersen darf nicht darüber hinwegtäuschen, daß es sich bei der Herausgabe dieses Buches um einen Akt von historischer und grundsätzlicher Bedeutung handelt. Auf dieser Grundlage nun basiert ein Lebenswerk der Erkenntnis, wie es einer Nation in Jahrhunderten nur wenige Male beschieden ist. Dies war nur möglich durch das Zusammentreffen zweier genialer Menschen, die alles opferten, um die Vorgänge der Atmung und der Stimme zu verstehen. Zweier Menschen, die ein Leben lang unermüdlich arbeitend von Erkenntnis zu Erkenntnis schritten. Da muß viel zusammenkommen: die sorgfältige Kleinarbeit im täglichen Unterricht durch alle Jahrzehnte; eine wagemutige Art zu forschen, wo die offizielle Phonetik und weitgehend auch die Physiologie sie vollständig im Stich ließen; das Genie, das dazu gehört, am Lebendigen zu forschen und sich dabei wieder einzig vom Lebendigen leiten zu lassen; die Stimmen zu formen, die konkreten Menschen angehören, und dabei zum Überindividuellen vorzudringen – alles das sind Wesenszüge des echten Forschers.

Es ist hier nicht der Ort, auf das Werk von Schlaffhorst-Andersen auch nur in irgendeiner Hinsicht näher zu sprechen zu kommen. Die es wirklich kennen, wissen heute schon, daß Jahrzehnte vergehen werden, bevor die Erkenntnisse, die heute vorhanden sind, von den verschiedenen Fachgebieten aufgenommen sein werden. Dann wird man leichter als heute sehen können, was es bedeutet, daß es zwei Frauen vorbehalten blieb, solche Erkenntnisse am Lebendigen zu gewinnen. Man wird sie nach jeder Richtung ausmünzen, nach der Richtung der Erziehung, nach der Richtung der Gesangskunst, nach der medizinischen Brauchbarkeit. Aber einer geisteswissenschaftlichen Studie bleibt es vorbehalten, das einmal wirklich darzustellen, was hier geschehen ist, und ein Zeugnis davon abzulegen.»

In den letzten Jahrzehnten ist die Aufmerksamkeit für die Vorgänge der Atmung und Stimme in Europa immer reger geworden, nicht am wenigsten durch die Verbreitung des Kofler-Buches. Man kann fast von einer Mode auf diesem Gebiet sprechen. *Einmalig ist an dem Werk Schlaffhorst-Andersen der Einsatz der Arbeitskraft zweier Menschen durch etwa sechs Jahrzehnte* nur für dieses Problem, und grundlegend für ihre Arbeit an der Atmung ist die *Einbeziehung der Stimme.* Wir verdanken ihnen den Weg einer Atem- und Stimmerziehung, der der europäischen Vitalität und Mentalität entspricht, und sind nun nicht mehr genötigt, ausländische Atemkunst, die in vieler Beziehung von anderen Voraussetzungen ausgeht, zu übernehmen.

Darf ich Sie zum Verständnis für den Zusammenhang dieser beiden Funktionen, Atem und Stimme, in Gedanken an einen Zeitpunkt Ihres Lebens führen, von dem Sie alle wissen – ohne sich an ihn zu erinnern; ich meine die ersten Augenblicke des Erdendaseins, die wir alle um so besser bestanden haben, je mehr wir mit Schreien unsern Lebenswillen kundtaten. Wir wissen alle, daß der Säugling schreien muß, um seine Atemorgane zu kräftigen und sich mit genügend Sauerstoff zu versorgen. Ebenso ist jedermann überzeugt, daß das A und O für den Sänger die Freundschaft mit der Luft ist.

Also: *der naturgemäße Gebrauch der Stimme kräftigt und erhält die Atmung. Und anderseits ist das freie Spiel der aus- und einwehenden Luft und die Kraft der Atemorgane ausschlaggebend für die Kunstfertigkeit des Sängers, ja für jegliche Stimmübung überhaupt.*

Jeder Mensch, auch der schweigsamste, betätigt seine Stimme unendlich viel im Laufe seines Lebens, nämlich beim Sprechen! Und übrigens ist jeder Mensch, auch der stockunmusikalische (es gibt nur ganz wenig ganz unmusikalische Menschen) befähigt, Töne und selbsterfundene Tonfolgen zu singen.

Die Stimme ist im besonderen Maße Ausdrucksmittel der Persönlichkeit, des Wesens, natürlich auch der jeweiligen Stimmung! Mit wieviel Schattierungen hören und sagen wir allein z. B. den Gruß «Guten Morgen».

Dieselben Worte von zwei verschiedenen Menschen gesprochen, berühren uns ganz verschieden. Nicht nur, ob eine helle oder dunkle, eine wohlklingende oder spröde Stimme uns anspricht, beeindruckt. Der Klang einer Stimme kann Heiterkeit, Lebensfreude, Ruhe, Wärme, Kraft und innere Sammlung ausstrahlen; eine andere Stimme kann dem Ohr und dem Herzen wehtun, Sammlung und Stimmung stören und die Lebensatmosphäre erschweren – uns geradezu auf die Nerven fallen, ja sogar uns krank machen! Mehr oder weniger haben wir alle als Kinder erlebt, daß wir der einen Stimme nicht oder nur mit größtem Widerwillen gehorchten und von einer andern, die dasselbe aussagte, leicht und unbedingt bezwungen wurden. Derselbe Unterrichtsstoff von zwei verschiedenen Lehrern, auch im selben Wortlaut, vermittelt, geht uns einmal leicht ein und fesselt, das andere Mal müssen wir uns Gewalt antun, um überhaupt zu folgen.

Von der Macht, dem Zauber der Singstimme, berichtet die Geschichte des Odysseus und der Sirenen; in vielen Volksmärchen gelingt es dem Spielmann, die verzauberte oder versteinerte Prinzessin zu erlösen, nachdem Ärzte und Weise ratlos waren.

Nun ist es aber so, daß unsere eigene Stimme auf uns zurückwirkt, auf Nerven und Gemüt, auf unsere Organe – belebend oder auch Leben hemmend!

Nur die naturhafte, frei arbeitende Stimme hat den wohltätigen, kräftigenden Einfluß auf die Atmung, von dem wir vorher hörten. Ihre Schwingungen tun allen Organen wohl, lösen Krampf, beleben Schlaffheit, helfen ausgleichen und heilen, bauen wie nichts anderes an der Empfindungskraft für die Atemvorgänge und erhalten so den Lebensrhythmus der Atmung gegen äußere und innere Störungen.

Man trifft im allgemeinen auf die Ansicht, der eine Mensch habe nun einmal eine rauhe oder näselnde oder krächzende oder matte Stimme von Natur, und das ließe sich nicht ändern. Das ist nicht so! Von Natur ist dem Menschen die Möglichkeit einer wohltuenden, klaren Stimme gegeben, und was wir abweichend davon hören, ist ein Zeichen krankhafter Funktion oder schlechter Angewohnheit, die wir meist schon als Kinder uns aneignen, oft nachahmend übernehmen. – Goethe schreibt an Wilhelm von Humboldt: «Die Tiere werden durch ihre Organe belehrt, sagten die Alten; ich setze hinzu, die Menschen gleichfalls, sie haben jedoch den Vorzug, ihre Organe dagegen wieder zu belehren.» Das gilt in vollem Umfang für unser Stimmorgan wie für unsere Atmungsorgane. Die volle Atmung mit der vereinten Tätigkeit aller Atemmuskeln und -organe, die voll belebte, frei schwingende Stimme, die gesetzmäßige Artikulation, die zur Auswirkung von Atmung und Stimme in Sprache und Gesang hinzukommen muß – das Zusammenwirken dieser drei Faktoren führt zu einer wunderbaren Belebung des ganzen Organismus, wie wir schon hörten: hilft zur Überwindung ungenügender und falscher Funktionen, die die Medizin ja als

eine Grundursache der Krankheiten erkannt hat. In erster Linie kommt diese belebende Wirkung unserem Herzen zugute, dem Kreislauf und dem ganzen Verdauungssystem. Das wird verständlich schon aus der Überlegung, daß – grob ausgedrückt – die kraftvolle Bewegung unseres Hauptmuskels, des Zwerchfells, eine rhythmisch ablaufende Massage auf die Nachbarorgane ausübt.

Der Mensch entbehrt heute in vielen Fällen die Wohltat der äußeren Natur, den freien Himmel, Bach und Blume, Wald und Feld, und doch ist es, wie Goethe sagt, das freie Feld, wo wir eigentlich hingehören. In vielen heutigen Lebenssituationen wird eine einseitige, oft rein verstandesmäßige, oft übermäßige Leistung von dem einzelnen gefordert – um so wichtiger, daß wir darauf aus sind, das ursprüngliche, naturhafte Leben in uns zu stärken, ihm Pflege zukommen zu lassen.

Wir können das volle innere Leben heute nicht mehr als etwas selbstverständlich Daseiendes annehmen. Eine oft erschreckende Degeneration, ein Nachlassen der Naturkraft wird zunehmend schon an Kindern und jungen Menschen offenbar. Wir müssen bewußt und mit allen Mitteln dagegen angehen.

«Wie sehn ich mich Natur nach dir,
Dich treu und lieb zu fühlen»,

sagt Goethe in dem Gedicht: Künstlers Abendlied.

«Ein lust'ger Springbrunn wirst du mir
Aus tausend Röhren spielen.
Wirst alle meine Kräfte mir
In meinem Sinn erheitern,
Und dieses enge Dasein hier
Zur Ewigkeit erweitern.»

Diesen lustigen Springbrunnen in uns zu erhalten, verhilft in ganz besonderem Maße die Arbeit an der Atmung und der Stimme; denn Atmung und Stimme sind Zentren im Menschen, die in alle Teile des menschlichen Wesens ausstrahlen. Nicht nur der Körper wird lebenstüchtiger, auch dem Geist strömen neue Impulse zu, und das Stiefkind in der heutigen Welt, die Seele, kommt zu ihrem Recht.

Goethe nennt die Natur einmal den «Inbegriff der schaffenden Gotteskräfte.» Das Reich, in dem sich das Leben der göttlichen Natur am freiesten und höchsten offenbart, sozusagen ihr liebster Spiegel, ist die Kunst, zu der in primitiver Form jeder Mensch veranlagt ist. Zur vollen, höchsten Ausübung gehört die Gnade der Begabung.

Auch die Kunst ist der Gefahr der Entartung ausgesetzt. Ihren hohen ursprünglichen Sinn, der dem der Wissenschaft und der Religion verschwistert ist, kennzeichnen Hölderlins Verse:

«Komm und besänftige mir, die du einst Elemente versöhntest,
Wonne der himmlischen Musen, das Chaos der Zeit!
Ordne den tobenden Kampf mit Friedenstönen des Himmels,
Bis in der sterblichen Brust sich das Entzweite vereint.
Bis der Menschen alte Natur, die ruhige, große,
Aus der gährenden Zeit mächtig und heiter sich hebt!
Kehr in die dürftigen Herzen des Volkes, lebendige Schönheit,
Kehr an den gastlichen Tisch, kehr in die Tempel zurück!»

Wie sollte die lebendige Schönheit des Menschenwesens uns nicht am Herzen liegen, für uns selbst und die kommenden Generationen? Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen haben einen Weg dahin gewiesen über die Kultur des Atmens, Sprechens und Singens.

Atmung und Leben in der Schule

Edwin Jöhri, Thusis

1. Von der Ruhe des Lehrers

Friedrich Kayßler sagt: «Wir sehnen uns immer danach, in Ruhe verharren zu dürfen. Aber ich glaube, die Fähigkeit, wahrhaftig würdig in Ruhe zu verharren, erlangt man nur auf einer sehr hohen Stufe des Menschseins. Vorläufig würden wir (ich meine die meisten von uns) in Trägheit fallen, wenn unsere Sehnsucht nach Ruhe ohne weiteres erfüllt würde. Wir brauchen noch Reizmittel, Erschütterung und Stoß, um zu rotieren; sonst ständen wir still. Und das ist nicht der Sinn der Ruhe. Der Sinn der Ruhe ist: erfüllt sein von allem.»[1])

Wenn wir Lehrer uns also nach Ruhe sehnen, so möchten wir eine sehr hohe Stufe des Menschseins erreichen. Die Höhe des Zieles darf uns aber nicht davon abhalten, ihm entgegenzugehen. Wir wollen versuchen, einen Weg dorthin aufzuzeichnen.

Es ist selbstverständlich, daß ein Mensch, der schon rein äußerlich nicht zur Ruhe kommt, seine innere Harmonie, dieses vollständige Erfüllt-sein, auch schwer finden kann. Wenn heute ein Mensch stirbt, so bemüht man sich, aufzuzählen, was er alles *getan* hat. Er gründete den Männerchor,

---

[1]) Friedrich Kayßler: «Besinnungen». Paul List Verlag, München.