

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Neue Frauenkleidung und Frauenkultur**

**Deutscher Verband für Verbesserung der Frauenkleidung**

**Karlsruhe, 6.1910 - 10.1914; 12.1916**

Eine Anleitung zum täglichen Turnen von Luise Neyber, Köln

[urn:nbn:de:bsz:31-107152](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-107152)



Abb. 3. Federigo Baroccio: Der kleine Prinz Federigo von Urbino (1528—1612). (Gemusterte Wickelbänder.)

»Wer ist der kleine Sklave, der in Banden  
 »Aus diesem frühen Sarge Klagen weint?  
 »Ein Mensch! o macht ihn frei, macht frei ihn von den Banden,  
 »Gebt seinen Seufzern Raum, die hemmt kein Feind!  
 »Der Wurm kann sich im Staube winden,  
 »Das Lamm fleht seinen Schöpfer an,  
 »Und ihn unfesseln Binden,  
 »Kaum daß er atmen kann.  
 »O Weltankömmling, deinen zarten Händen  
 »Drückt dieses Band das Los des Lebens ein,  
 »Den Pilgrimsweg von Sarg zu Sarg zu enden,  
 »Mußt Du der Sklaven ew'ger Sklave sein.  
 »Dies Trauerlied war's, das im Weben  
 »Die Parze Dir zum Schicksal sang,  
 »Als sie das Band zum Leben  
 »Als Kette um Dich schlang« usw.

Die bekannten Tonreliefs von Andrea della Robbia am Findelhause zu Florenz (Abb. 5) können kaum als historische Belege für eine freiere Art des Wickelns angesehen werden. Entweder sind hier schon ältere Kinder dargestellt, oder der Künstler löste mit schöpferischer Freiheit die Ärmchen aus der Umhüllung, um lebendiger gestalten zu können. Dasselbe Bestreben zeigen andere Künstler derselben Epoche. So läßt Mantegna auf seiner »Darbringung im Tempel« (Abb. 4) deutlich die Konturen der eingewickelten Arme erkennen, und außerdem ein Händchen zwischen den Binden hervorstulpen. Und auf einem Bronzerelief Donatellos, »Maria mit dem Kinde«, hat das Kind das eine Ärmchen aus der Umwicklung herausgezogen, während das andere noch in den Binden steckt. Im Allgemeinen ist auf den Abbildungen früherer und späterer Jahrhunderte von den Ärmchen der bedauernswerten Wickelkinder nichts zu sehen. (Siehe auch Abb. 1 und 2).

Um das Kleine zu wickeln, pflegte es die Mutter oder Wärterin auf den Schoß zu nehmen. Eine Art Hilfsmittel dabei war der »Mutter-

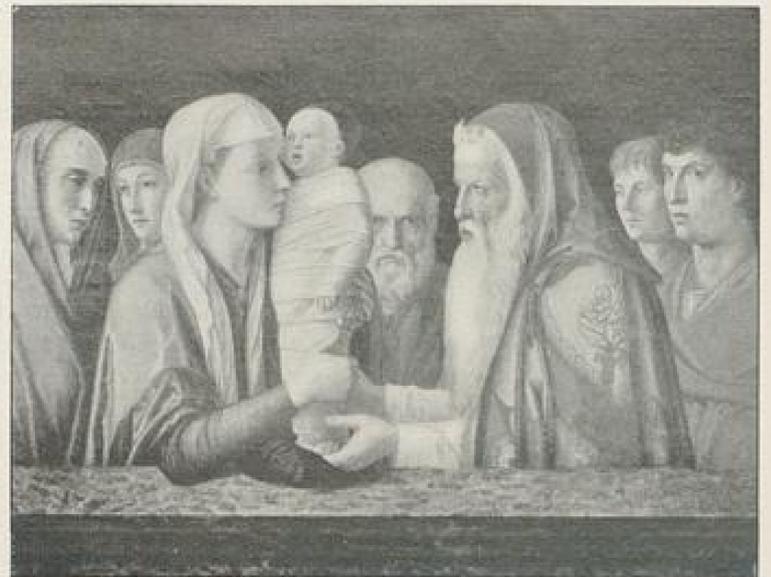


Abb. 4. Andrea Mantegna: Darstellung Christi im Tempel (1431 bis 1506). Berlin, Kaiser Friedrich-Museum.

stuhls der Niederländer, ein länglicher, flacher Korb mit erhöhter Rücklehne, in welchem die Mutter auf ganz niedrigem Sitz saß und auf ihren ausgestreckten Beinen das Kind bequem halten konnte. (Abb. 6.)

Während die Ärzte diese feste Art des Wickelns ungefähr bis zum Jahre 1725 für unumgänglich notwendig hielten, begannen sie dann allmählich dagegen anzukämpfen und aus ihrer Erfahrung heraus Engbrüstigkeit, Verkrümmungen der Füße und der Kniescheibe, sowie allgemeine Schwächung der Muskulatur als Folgen dieser Unsitte zu bezeichnen.

Immerhin war es etwas ganz Außergewöhnliches, daß man schon in dem 1741 in London gegründeten Findelhause das Wickeln ganz abschaffte und die Kinder nur mit Hemdchen, Windeln und Flanellröckchen bekleidete, eine Art der Erstlingskleidung, zu der wir uns in Deutschland erst in den letzten Jahrzehnten bekehrt haben.

### Eine Anleitung zum täglichen Turnen.

Soll eine Anleitung zum täglichen Turnen unbedingt zweckmäßig sein, so wird sie in den meisten Fällen auf das einzelne Individuum zugeschnitten werden müssen. Beim gesunden Menschen kann es sich dabei jedoch nur um geringe Abwandlungen einer Übungsfolge handeln, die dem allgemeinen physiologischen Bedürfnis des Körpers entspricht. Das Verlangen nach einer derartigen Übungsfolge ist besonders geweckt worden durch die ministerielle Verfügung vom 13. Juni 1910, wonach auf den Schulen an den Tagen, wo keine Turnstunde stattfindet, in



Abb. 5. Andrea della Robbia: Tonrelief am Findelhause zu Florenz (1437—1525).

den Pausen 5—10 Minuten geturnt werden soll. In seinem »Zehnminuten-Turnen« (4. Auflage, B. G. Teubner, Leipzig) hat Karl Möller eine solche Folge von Übungen zusammengestellt, von der auch jeder, der zu Hause tägliche Übungen vornehmen möchte, Nutzen ziehen kann. Der Verfasser geht von der sehr richtigen Voraussetzung aus, daß das sogenannte Zehnminuten-Turnen nur dann Segen stiften kann, wenn es mit Sachkenntnis und Verständnis geleitet wird. Sein klares und praktisches Büchlein wird auch manchem Lehrer, der dieser Aufgabe hilflos gegenüberstand, eine recht willkommene Anleitung und Hilfe sein.

Im ersten Teil des Buches gibt der Verfasser eine möglichst zusammengedrungene Übersicht über die Atmungsvorgänge sowie über die Form des Brustkastens und der Wirbelsäule, die am häufigsten vorkommenden Haltungsfehler und deren Bekämpfung. Ganz besonders eindringlich wird auf die Bedeutung und den Wert der Rücken- und Schultermuskulübungen hingewiesen. Dies ist umso erfreulicher, als hiermit unzweifelhaft ein schwacher Punkt in dem bisherigen Turnunterricht getroffen wird. Wer in den letzten 10 Jahren den Aufschwung der Körperkultur in Deutschland miterlebt hat, dem kann es nicht entgangen sein, daß die ersten Übungen, die vom schwedischen System übernommen wurden, die Bauch- und seitlichen Rumpfmuskulübungen waren. Die Notwendigkeit, diese Muskeln zu kräftigen, leuchtete zunächst ein und so wurden diese Übungen oft übertrieben, während die für die Modellierung und Haltung des Körpers so überaus wichtigen Rücken- und Schultermuskulübungen des schwedischen Systems wenig Beachtung fanden. So konnte man bis vor kurzem Schauturnen sehen, wo verschiedene starke Bauchmuskulübungen vorkamen, während der Rücken kaum bedacht wurde, und doch hätte bei den Übenden gerade die Haltung der Schultern und des Rückens am dringendsten der Korrektur bedurft. Durch das in Deutschland übliche Tragen von schweren Tornistern auf dem Schulweg wird die zarte Wirbelsäule von frühester Jugend an gefährdet, — wie selten sieht man eine wirklich tadellose Rückenlinie! Man beachte nur gelegentlich eine Kinderschar beim Verlassen der Schule und man wird bald bei vielen eine typische »Tornisterhaltung« konstatieren können, die Alles andere als schön ist. Es ist darum mit besonders großer Freude zu begrüßen, daß Möller in seinem Buche den Lehrern die Sorge für eine gute Entwicklung der Wirbelsäule und des Brustkastens der Kinder ans Herz legt.

Im zweiten Teile des Buches bespricht der Verfasser alle einzelnen Übungen, die wie in Lings schwedischem System



Abb. 6. Niederländischer »Mutterstuhl« aus Korbgeflecht. Um 1600.  
Nach einem anonymen Holzschnitt.

nach ihrer Einwirkung auf den Körper eingeteilt sind. Er ordnet sie in sechs Steigerungsfolgen. Die drei ersten gelten dem allgemeinen Turnen in den Schulen, die vierte und fünfte dem besonderen Üben der Oberstufe und die sechste dem häuslichen oder Hallenturnen, wobei man — sagt der Verfasser — auch alle vorangehenden Übungen verwenden kann. Zu betonen ist hier, daß man sie verwenden muß, wenn es sich um Anfänger handelt, da eine reine Form und günstiges Resultat der Übungen nur dann zu erzielen ist, wenn die schwächeren und leichteren Bewegungen zuerst gründlich eingeübt worden sind.

Eine sehr praktische Anordnung ist es, daß bei den betreffenden Übungen

ihre häufigst vorkommenden Fehler erwähnt und durch »Gegenbeispiele« erläutert werden.

Beim Durchlesen der Übungen kann man sich hier und da einiger Bedenken nicht erwehren. So läßt sich z. B. darüber streiten, ob es angebracht ist, bei Kindern durch bewußte Atemgymnastik einem bestimmten Atemtypus hervorzurufen. Der Verfasser will zusammengesetzte Brust- und Bauchatmung erreichen. Bei den wenigen Minuten, die zur Verfügung stehen, scheint es beinahe unmöglich, daß der Lehrer — vorausgesetzt, daß er überhaupt das richtige Verständnis und ein geübtes Auge für den individuellen Unterschied beim Atmungsvorgang besitzt — imstande sei, bei jedem einzelnen Schüler zu kontrollieren, ob derselbe das Atmen in diesem Sinne beherrscht. Das Selbstkontrollieren der Kinder (durch Handauflegen) hat auch Nachteile. Wie schwer wird es oft einem Erwachsenen, seine Atmung zu beobachten und zu beurteilen, das ermüdete Gehirn der Kinder sollte in diesen Minuten vom Nachdenken befreit werden, damit ihnen das Turnen die nötige Erfrischung bietet. Durch richtig gewählte Übungen entsteht unbewußt eine gute, alle Teile der Lungen in Anspruch nehmende Atmung; sollte bei diesem oder jenem Schüler die Brust- oder Bauchatmung etwas überwiegen, ist es nicht schlimm. In Fällen, wo eine besonders oberflächliche, durch einen deformierten Brustkasten oder sonstige Störungen behinderte Atmung vorkommt, muß in weit größerem Maße wie bisher dafür gesorgt werden, daß Spezialbehandlung (Heilgymnastik) angewandt wird.

In dem Kapitel über Spannbeugeübungen bemerkt der Verfasser, daß dieselben erst im Turnunterricht gründlich eingeübt sein müssen, ehe sie sich für das Zehnminuten-Turnen eignen. Dies ist sehr angebracht, aber wäre es nicht noch richtiger, wenn man sich in dem Zehnminuten-Turnen überhaupt mit den Vortübungen dazu begnügt? Die Spannbeuge gehört zu den Übungen, bei welchen



Abb. V.

Leichtes Sommerkleid  
von Geschwister Wagner-Köln.  
Beschreibung und Rückansicht  
Seite IX u. f.

die gewünschte Wirkung — die außerordentlich gut und umfassend ist — nicht nur verfehlt werden kann, sondern Haltungsfelder sich leicht verstärken, wenn sie nicht richtig ausgeführt werden. Sie wurde bis vor kurzem im deutschen Turnen nicht gemacht und das Verständnis für gerade diese Übungsform muß langsam reifen. Besonders wenn lebende Stützen verwendet werden, müssen sowohl der Übende wie auch der Leiter des Turnens eine besonders sichere Auffassung von der richtigen Form haben, sonst schmuggeln sich gar zu leicht Fehler ein. Die begleitende Photographie im Buch zeigt z. B. auch keine reine Form, man ersieht daraus, wie schwer es ist, die Beugung genügend hoch nach oben zu verlegen. Besonders wenn man früher gewohnt war, die Beugung im Lendentheil auszuführen, kostet es sehr viel Mühe, die richtige Wölbung des Brustkastens zu lernen. Darum scheint mir auch die als Vorübung angegebene Rückenbeuge und Kniebeuge im Zehenstand und Armstrecken nicht besonders geeignet, die Spannbeuge vorzubereiten, weil die Schwierigkeit, die bisherige Rückenlage beizubehalten, zu groß ist.

Von solchen Ausstellungen abgesehen, dürfen wir uns des Büchleins freuen. Der Verfasser, der sich hier als ein tatkräftiger und bewährter Vorkämpfer der schwedischen Gymnastik zeigt, macht in ihm wirklich körperbildende Übungen für einen weiten Kreis nutzbar. Die rasche Folge der Auflage des Büchleins beweist, daß die vom Verfasser gegebene Anordnung sich in der Praxis bewährt und daß das Verständnis für diese Übungen in den letzten Jahren in Deutschland außerordentlich gewachsen ist.

Luise Neyber-Köln.

### Köln als Stadt des Modewarenhandels.

Von Rudolf Eggermann, Assistent der Handelskammer Köln.

Die Hochburg der Mode ist Paris. Ob das auch in Zukunft so bleibt, erscheint allerdings fraglich. In vielen Ländern sind neuerdings rege Bestrebungen zu beobachten, um von Paris unabhängig zu werden und eigenen Moden zum Durchbruch zu verhelfen. So spricht man seit einiger Zeit von einer amerikanischen Mode, von einer Wiener Mode und in den Kreisen der Leser dieser Zeitschrift auch von einer deutschen Mode. Daß Paris jene Bestrebungen nicht ganz ohne Sorge ansieht, geht aus den hier und da in der Tagespresse veröffentlichten Berichten hervor, wonach

in Frankreich in jüngster Zeit dem deutschen Vorbilde folgend eine stärkere Mitwirkung von Künstlern bei der Schöpfung der Modemodelle in die Wege geleitet worden ist.

Ich sagte oben mit Absicht: Man spricht neuerdings von einer amerikanischen, Wiener und deutschen Mode. Selbstredend ist dieses »davon sprechen« schon sehr viel wert. In Wirklichkeit aber liegen die Dinge, namentlich was Deutschland angeht, trotz der großen Fortschritte unserer Kleiderkünstlerinnen auf dem Gebiete der Schaffung einfacher und hygienisch einwandfreier Trachten leider noch so, daß sich die große Masse unserer Damenwelt nach der Hauptstadt Frankreichs richtet. Das zwingt naturgemäß unsere Geschäftswelt, Paris ständig im Auge zu behalten und auf ununterbrochene Fühlung mit dem für Handel und Industrie zur Zeit jedenfalls noch maßgebenden Sitz der Mode bedacht zu sein.

Auch die rheinische Metropole steht in engster Beziehung zu Paris. Fast alle nennenswerten Firmen der Damenbekleidungsbranche — und Köln kommt in dieser Hinsicht neben Berlin und Frankfurt ausschlaggebende Bedeutung zu — unterrichten sich in Paris über die neuesten Modeideen und holen sich dort die Modelle. In etwas ist diese Tatsache auch dadurch zu erklären, daß Köln und die Rheinlande überhaupt vor einem Jahrhundert politisch längere Zeit zu Frankreich gehört haben und infolge ihrer geographischen Lage auch heute noch einen lebhaften Verkehr mit unserem westlichen Nachbarn unterhalten.

Unter der großen Zahl der Kölner Modewarenhandlungen nehmen die Damenhut- und Putzgroßhandlungen seit mehreren Jahrzehnten eine der ersten Stellen ein. Etwa 25 dieser Geschäfte veranstalten im Frühjahr und Herbst eines jeden Jahres in ihren zum Teil reizend ausgestatteten Salons Modellhut- und Putzausstellungen, die aus allen Gegenden Rheinlands und Westfalens besucht werden und den Fremdenverkehr der Stadt Köln außerordentlich beleben. Diese Ausstellungen bieten den Modistinnen Gelegenheit, die herrschende Moderichtung kennen zu lernen und sich mit allen Neuheiten in bezug auf Form, Farbe und Material bekannt zu machen.<sup>\*)</sup> Die Kölner Ausstellungsfirmer beschränken sich nicht auf die bloße Wiedergabe der Pariser Ideen, sondern sie suchen diese dem deutschen Geschmack anzupassen und in ihren Ateliers deutscher Eigenart Rechnung zu tragen. Der Absatz der Kölner Geschäfte, die übrigens fast alles Material aus Deutschland beziehen, erstreckt sich insbesondere über West- und Süddeutschland, aber auch im Ausland, namentlich in der Schweiz, den Niederlanden und in Italien finden sich viele Abnehmer. Welche Bedeutung man heute Köln auf dem Gebiete der Damenhutbranche beilegt, geht weiterhin daraus hervor, daß auch etwa 15 auswärtige bzw. ausländische Firmen durch Modellhutausstellungen in Köln vertreten sind.

Ebenso wie die Damenhutbranche ist auch das alte Kölner Spitzengewerbe mit Paris verbunden. Auch dieses nimmt sich die Seinstadt zum Vorbilde und läßt dort von den von der Mode für gut befundenen handgearbeiteten

<sup>\*)</sup> Nur zu oft, wenn die Modistin in der kleinen Provinzstadt in der Zeitung ankündigt: »Bin von der Reise nach Paris zurückgekehrt«, so heißt das in Wirklichkeit, daß sie Paris nur in Köln gesehen hat.

(Die Schriftleitung.)