

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

Björksten, Elli: Frauengymnastik (Fortsetzung)

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

einen persönlichen Einfluß im eigentlichen Sinne ausschließen. Die Freiheit nach außen hin ist dank der Bemühungen der Frauenbewegung weit vorgeschritten, hier brauchen nur noch die letzten Schritte getan zu werden. Aber diese Erfolge sind der inneren Freiheit der Frau, wie wir glauben, weit vorausgeeilt. Das weibliche Geschlecht wird sich jetzt vor allem derjenigen Seite der Emanzipation zuwenden müssen — wenn wir dies früher landläufige Wort einmal wieder anwenden dürfen — welche die Frauen aus sich selbst heraus frei macht; eine Emanzipation, die zu ihrer Erfüllung keinerlei Zugeständnisse von männlicher Seite, sondern nur der Aufklärung, Einsicht und Energie innerhalb des eigenen Geschlechts bedarf.

Man hat die Frau häufig »Hüterin der Sitte« genannt. Es wäre kein Fehler, wenn sie etwa im Gegensatz zum Manne, der das fortschrittliche Element verträte, das gute in Sitte und Gewohnheiten möglichst lange zu erhalten strebte. Aber diese Rolle hat die Frau längst aufgegeben. Sie hat sich im Gegenteil zur Hüterin derjenigen Macht aufgeworfen, die immer neues, immer anderes will. Es ist ganz fraglos, unter allen Interessen der Frau steht das für die Modeerscheinungen unbedingt im Vordergrund; die Mode ist ihr Lieblingskind und es ergeht ihr damit, wie es mit Lieblingskindern immer zu ergehen pflegt: sie tyrannisieren diejenigen, die ihnen Opfer gebracht haben. So ist die Mode recht eigentlich der Feind der Frau geworden. Wir werden nun zwar immer Zeit- und Sittengesetze haben, die als »Moden« für die große Masse einen Maßstab abgeben; aber wie das Genie sich über Gesetze hinwegsetzt, so muß die äußerste Unterordnung unter jene schließlich jede Selbständigkeitsregung unterdrücken.

Die Abhängigkeit der Frau von der Mode zeigt sich am schärfsten bei ihrer Kleidung. Aber selbst ein großer Teil weiblicher Betätigung entspringt lediglich Moderücksichten. Da wird gehäkelt, gebrannt, gepunzt, geklöppelt, gestickt, Klavier gespielt, ein wenig Singstunde genommen oder ein bisschen gemalt, Tennis oder Hockey gespielt, gefochten, kallisthenisch geturnt — je nachdem was gerade an der allgemeinen Tagesordnung ist. Ja selbst die berufliche Tätigkeit wird noch vielfach nach dem Gesichtspunkt gewählt, ob »man es tut«. Wo soll aber bei derartigen aus Moderücksichten hervorgegangener Betätigung der Frau je etwas wie weibliche Kultur herauspringen? Wie kann da überhaupt ein innerliches Verhältnis zur Betätigung gewonnen werden? Denn Kultur, das heißt organische Fortentwicklung, ist nur dort möglich, wo der Mensch mit seinem Herzen — und mit seinem Verstande dabei ist. Und so kommen wir zu dem springenden Punkt: was den Frauen fehlt, was durch ihr konventionell zugerichtetes Dasein niemals hat entwickelt werden können, das ist der wissenschaftliche Sinn, der die treibende Kraft auf allen Gebieten unserer Kultur bildet. Sein Mangel ist die Erklärung dafür, daß von weiblicher Seite alles kritiklos aufgenommen wird, was die Mode ihr als neueste Errungenschaften präsentiert. Wir führen hier ein Beispiel an. Unsere Zeit hat ein intensives Eintreten für körperliche Kultur mit sich gebracht und überall tauchen neue Methoden und Systeme auf. Je geringer nun die Sachkenntnis, mit desto größerem Feuer wird dann oft für diejenige Seite der Körperkultur gekämpft, die der Frau zufällig gerade näher getreten ist. Daß bei dieser Art der Betätigung eine organische Fortentwicklung körperlicher

Kultur deren wir heute bedürfen, zum mindesten verzögert wird, liegt auf der Hand.

Man hat den Frauen auch in Bezug auf ihre Stellung zu Politik häufig vorgeworfen, daß sie den Kampf durch übermäßige Parteinahme sehr verschärft hätten. Dies Übermaß an Temperament ist aber jedenfalls auch hier in den meisten Fällen auf mangelnde Sachkenntnis zurückzuführen. Kann also nur eine wissenschaftlich gerichtete Auffassung die Frau für das öffentliche Leben befähigen, so ist diese Auffassung ebenso Vorbedingung für eine eigentliche Kultur der Frau. Und diese ist durchaus nicht etwa vorwiegend im Berufsleben, sondern vor allem im Familienleben zu erschließen. Auch hier ist es der »wissenschaftliche Sinn«, d. h. das Vermögen richtiger Abschätzung der Verhältnisse, welcher einzig der Frau dauernden Einfluß sichern kann. Aber auch in der Liebhaberbetätigung, im Dilettantismus im vornehmen Sinne, liegen tausend Möglichkeiten für die Entwicklung weiblicher Kultur, denn alles was mit wirklichem Eindringen in den Gegenstand betrieben wird, enthält Keime organischer Fortentwicklung und es ist gleich, ob es sich etwa um Fragen der Kindererziehung, der Ernährung, der Schneiderei oder um die Luftschiffahrt und andere technische Gebiete handelt.

Wir kommen zu dem Schlusse: eine Betätigungsweise des weiblichen Geschlechts, die alle Entwicklungsmöglichkeiten abschneidet, muß verschwinden. Nur dann wird sich ihm die Aussicht eröffnen, den Platz im Kulturleben neben dem Manne voll auszufüllen. Die sklavische Abhängigkeit der Frau von den Modeerscheinungen muß daher aufs schärfste bekämpft werden, weil sie ihrer freien persönlichen Entwicklung im Wege steht. In der Kleidermode, wo unmittelbare und tiefeingreifende Schädigungen vorliegen, kommt diese Abhängigkeit am schärfsten zum Ausdruck. Deshalb wird der Kampf gegen die kulturfeindlichen Torheiten der bisherigen Frauenkleidung vorläufig noch den wichtigsten und aussichtsreichsten Angriffspunkt bilden für die Entwicklung weiblicher Kultur überhaupt.

Frauengymnastik.*

Von Elli Björkstén, Helsingfors.

Übersetzt von Luise Neyber, Köln.

(Fortsetzung.)

Durch die edle Einfachheit und den entwickelten Sinn für die richtigen Proportionen im Menschenkörper steht das schwedische System als das erste und beste der Welt da, aber für die Frauengymnastik müssen verschiedene Übungen weggelassen, die der Art der Frau nicht im vollen Maße entsprechen und die bei ihr unschön wirken. Manche von diesen Übungen sind beibehalten worden, weil sie vom physiologischen Gesichtspunkt aus als gut betrachtet werden; aber dies ist nicht genug, denn sie können ganz gut durch andere ersetzt werden. — Übungen, die dem Wesen der Übenden fremd sind, geben keine Freude, und Freude ist ein notwendiger Faktor in aller Gymnastik. Daß so viele Gymnastinnen nicht auf jene Übungen verzichten wollen, beruht wohl außer auf ihrem physiologischen Wert auch darin, daß die Schweden seit Jahrzehnten nun einmal daran

* Der Anfang des Aufsatzes (Heft 8, 9 und 10) wird auf Wunsch vom Verlag der Neuen Frauenkleidung nachgeliefert.

gewöhnt sind, eine bestimmte Sammlung von Übungen, die Ling und sein Sohn durchdacht und in das System aufgenommen haben, »schwedische Gymnastik« zu nennen. Aber wir dürfen nicht stille stehen! Jede Zeit hat ihre Forderungen; auch an körperlichen Übungen brauchen wir Menschen von heute vielfach etwas anderes als die vorhergehende Generation. Daß die Zahl der Übungen vermehrt werden muß, beweist schon unsere viel stärkere Sehnsucht nach einer Körperkultur, die mehr gibt als nur Kraft und Gesundheit; das beweist auch die viel beweglichere Intelligenz der Menschen von heute.

Die menschlichen Bewegungsmöglichkeiten sind in der ganzen Welt dieselben. Es sind die Prinzipien, nach welchen die Bewegungen geordnet sind und die Kenntnis des Grades ihres Wertes, die für ihre Aufnahmen in das System maßgebend sein müssen. In Schweden ist man kritisch gewesen, die Übungen sind erst nach genauer Prüfung dem System einverleibt worden — dies ist ja sehr lobenswert, aber manchmal kann man den Gedanken nicht abweisen, daß ein zu weit getriebener Konservatismus hemmend wirken kann. Die schwedische Frauengymnastik muß nach meiner Ansicht ihren Bewegungsvorrat ergänzen, sie muß einige Übungen ausschließen und andere wertvolle aufnehmen, die mit den Prinzipien des Systems im Einklang stehen.

So gibt es z. B. eine Menge freistehende Gleichgewichtsübungen (Balance), die für die Frau wie geschaffen sind. Auch gibt es sehr viele Bein- und Rumpfübungen, welche ebenso schön wie nützlich und zur Aufnahme in das System geeignet sind. Alle diese Übungen, allmählich für vorgeschulte Schülerinnen zu einfachen Zusammenstellungen geordnet — soweit es im Rahmen der Gesundheit und Schönheit erlaubt ist — sind sehr wirkungsvoll, nicht nur zur Hebung der Geschmeidigkeit, sondern auch für die Entwicklung der Gehirnzentren. Dies wird am besten durch die zusammengesetzten Bewegungen gefördert. Ihre Übung ist nach Ansicht von Männern der Wissenschaft eine bedeutende Aufgabe der Gymnastik*.

Professor Demoor hat auf einem Kongreß für physiologische Erziehung in Lüttich geäußert, daß das schwedische System am besten von allen den Bedürfnissen des Körpers entspricht, aber daß es nicht genügend den Einfluß der verschiedenen Bewegungen auf die Gehirnzentren beachte. Wir geben ihm hierin recht. Hjalmar Ling spricht wohl in den früher erwähnten Tabellen von Zusammensetzungen der Bewegungen und einige werden auch in Schweden ausgeführt. Aber sie stehen in einem ziemlich primitiven Stadium und können hier übergangen werden. P. H. Ling hingegen meint mit zusammengesetzten Bewegungen solche, bei welchen ein Mitschüler Stütze gibt, oder solche, »die am häufigsten im Leben vorkommen, Balancieren, Gehen und Springen«.

Aus übertriebener Rücksicht auf die Form bleibt man bei der Ausbildung im schwedischen System oft für immer bei den elementarsten freistehenden Übungen stehen, was

* Eine Zusammensetzung der Bewegungen, wie die Verfasserin hier im Sinne hat, ist selbstverständlich nur dann denkbar, wenn die einzelnen Übungen den Schülerinnen vollständig zu eigen geworden sind, und zwar in so reiner Form, wie die schwedische Gymnastik es fordert. — In dieser »Zusammensetzung der Bewegung« finden sich augenscheinlich Berührungspunkte mit der Methode Jacques-Daleroze, die durch gleichzeitig ausgeführte Übungen verschiedener Rhythmen ähnliche Ziele verfolgt. (Die Schriftl.)



Abb. II.

Photogr. Atelier Rembrandt, Karlsruhe i. B.

Kleid von Emmy Schoch-Leimbach, Karlsruhe i. B.

Beschreibung Seite VII.

allmählich das Interesse erschaffen kann. Außerdem ver- gibt man, daß die Beherrschungsfähigkeit des Körpers unglaublich schnell aufgeübt werden kann, wenn das Gehirn gezwungen wird, seine verschiedenartigen Befehle zu gleicher Zeit zu geben. Die Fähigkeit des Gehirns, durch die Nervenleitung schnell und genau bestimmten Muskeln seine Befehle zu übermitteln, und die Fähigkeit jener, ebenso schnell und genau die Befehle auszuführen, könnte man »die Physiologie der Grazie« nennen.

Je mehr unnötige Muskeln an einer Bewegung teilnehmen, also je unvollständiger und schwächer die Impulse sind, desto plumper werden die Bewegungen. Man muß die Bewegungszentren im Gehirn in jeder Weise ausüben, wie sie die Natur möglich gemacht hat, also zuerst durch analytische (einfache), später durch synthetische (zusammengesetzte) Übungen. Die freistehenden Übungen (Freiübungen) in der Gymnastik sind nach meiner Auffassung ein ausgezeichnetes Mittel, um eine fein angepaßte Muskelarbeit zu erreichen. Jede Spur von Spannung im Körper und in den Gelenken, die diese »tot« machen, bemerkt man hier sofort, sie macht jede Plastik unmöglich. Außerdem gibt es in den freistehenden Bewegungen eine sehr reiche Auswahl, die ins Unendliche

variiert werden kann, je nach dem Alter und den körperlichen und geistigen Tätigkeiten der Übenden. Die Freiübungen sind und bleiben das Zentrale in der Frauengymnastik. Hier kann die Natur der Frau zu ihrem Recht kommen, denn diese Übungen fordern, außer Form und Schönheitssinn, Grazie und Geschmeidigkeit, und nicht zuletzt das Durchgeistigte. Es ist klar — ich möchte dies noch einmal wiederholen, — daß ich nur von solchen Übungen spreche, die auch von dem kritischsten Standpunkt aus physiologisch nützlich und wertvoll sind. In den skandinavischen Ländern sind die freistehenden Übungen nicht so entwickelt, wie sie sein müßten, zum großen Schaden der Gymnastik*. Die Frauen verstehen gar nicht, wie viel ihnen dadurch verloren geht, und wenn man mit ihnen von schönen Übungen redet, wo Weiblichkeit und Gemüt zu vollem Ausdruck kommen, sieht man, daß der Gedanke ihnen fremd ist. Sie fassen gar nicht die ganze Bedeutung dieser Übungen. Sie glauben, dies alles in ihrer Gymnastik schon zu besitzen. Wir hoffen, daß bald der Tag anbricht, wo dies nicht nur Glaube, sondern Wirklichkeit wird. (Fortsetzung folgt.)

Freiheit in der Frauenkleidung.

Die Bewegung für Verbesserung der Frauenkleidung hat viele Frauen dazu gebracht, nachzudenken über eine bessere und gesündere Kleidung und hat viel dazu getan, die lächerliche Idee aus der Welt zu schaffen, daß eine Wespentaille schön und graziös sei!

Aber was mich betrifft, so warte ich noch immer auf das eine Nötige, nämlich: auf Verbesserung desjenigen, was mir an so manchem Tage das Ausgehen zur Last macht: auf das Abschaffen der Röcke und das Modell für ein anständiges Beinkleid. Dafür ist ein Zusammenwirken notwendig. Denn obwohl man frei ist, ein Korsett zu tragen oder nicht, und den Schnitt seiner Kleider einzurichten wie man will, so würde man doch nicht unangefochten über die Straße gehen können, wenn man es wagte, anstatt des Rockes ein Beinkleid zu tragen. Man würde nicht anders als durch die Polizei beschützt einen Spaziergang durch die Stadt unternehmen können. Und doch, was ist törichter und ungesunder als gerade unsere Röcke? Stecken wir doch auch nicht unsere beiden Arme in einen gemeinsamen Ärmel, sondern lassen jedem seine Selbständigkeit. Wäre es da nicht folgerichtig, die Beine, die sich doch auch frei bewegen und laufen wollen, nicht in einen gemeinsamen Sack zu stecken?*

Allgemein höre ich ausrufen: »Ja, aber ein Beinkleid ist so häßlich, und man kann ebensogut kurze Röcke

* Aus dieser Bemerkung der Verfasserin geht deutlich hervor, daß skandinavisches und deutsches Turnen gar nicht in Vergleich gezogen werden können. Ist man doch in Deutschland vielfach der Meinung, daß die schwedische Gymnastik nur aus Freiübungen bestehe. (Die Schriftl.)

** Unsere Zeitschrift berichtete in einem Aufsätze »der überenge Rock« (No. 9, 1910), daß aus dem überengen Rock der Pariser Mode die Rockhose geworden sei und daß das Haus Beschoff-David diese zu lancieren versucht habe. Zugleich hieß es, daß diese Mode keine Aussicht habe, durchzudringen. — Inzwischen wird von der neuesten amerikanischen Mode berichtet, von der Hosenrobe, die eine in der Bostoner Gesellschaft tonangebende Dame, Frau Alma Powell eingeführt hat. (Rhein. Illustr. Ztg., 1. Dez. 1910.)



Abb. III. Haus- oder Reigenkleid für junge Mädchen.

Beschreibung Seite VII.

Schnittmuster Nr. 2, Schnittmusterbogen Fig. 11 a und 11 b.

tragen!« Allerdings — Schönheit wird vielleicht nicht der am meisten in die Augen fallende Eindruck eines Beinkleides sein, aber eine Frau, die über die Straße geht, in der einen Hand einen Regenschirm haltend, mit der anderen das Kleid aufraffend, unter welchem ein bespritzter Unterrock hervorsieht, ist auch keine elegante Erscheinung!

Wie schön ich das Schleppekleid auch im Hause finde, wenn es nicht hinderlich ist bei der Arbeit, die man zu tun hat, oder beim Souper oder Diner, wenn man sich im Salon bewegt, ebenso häßlich finde ich Röcke auf der Straße, wo sie nur hinderlich sind, und schmutzig und unpraktisch obendrein, der kurze Rock ebensogut wie der Schleppeprock. Bei trockenem Wetter und reinen Straßen geht man zwar bequemer im kurzen, als im langen Kleide, doch ist, bei mir wenigstens, immer Stoß und Borte durchgestoßen, und bei nassem Wetter muß man ihn gerade-sogut aufnehmen wie den langen. Im Hause sind Röcke, kurze oder lange, gleich hinderlich beim Hinauf- oder Hinuntergehen einer Treppe. Wenn man mit beiden Händen etwas hinauftragen will, so stolpert man die Treppe hinauf; — geht man hinunter, so fegen die Röcke den Staub von den Stufen und man läuft Gefahr, hängen zu bleiben und zu fallen.

Sehen Sie sich einmal auf der Straße die Röcke der ärmeren Frauen an, welche mit einem Kinde auf dem