

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)

interessieren, in den nachfolgenden »Stimmen über Poiret« die Ansichten einiger Berliner Augenzeugen der dortigen Vorführungen kennen zu lernen.

Frauengymnastik.

Von Elli Björkstén, Helsingfors.

Übersetzt von Luise Neyber, Köln.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wir haben eben von Ausschließen und Hinzufügen von Übungen im schwedischen System gesprochen. Aber auch von denjenigen Übungen, die behalten werden sollen, müssen eine größere Zahl Übungen der Frau besser angepaßt werden. So z. B. die Entfernung in Fußstellungen und Ausfällen, die für die Frau oft unschön und schwer werden wegen der größeren Breite ihres Beckens und der schrägeren Stellung des Oberschenkels.

Von Hang- und Sprungübungen ist in diesem zusammengedrängten Aufsatz nicht viel zu sagen; die im Vergleich zum Manne, kleinere physische Kraft der Frau bringt es mit sich, daß die Zahl dieser Übungen ziemlich begrenzt bleiben muß. Man sieht oft, wie in von Männern geleiteter Frauengymnastik Übungen aufgenommen werden, die ganz gewiß für viele Frauen schädlich sein können oder wenigstens keinesfalls nützlich. Der große Ehrgeiz der Frau läßt sie dann oft mehr Kraft aufbieten, als sie wirklich besitzt, wodurch Überanstrengung und andere unangenehme Folgen entstehen können. Aber dies wird sich ganz gewiß ausgleichen, wenn die Frau selbst die Leitung ihrer Gymnastik übernimmt. Eine Frau kann natürlich am besten diese Dinge beurteilen, sowohl vom hygienischen wie auch vom ästhetischen Gesichtspunkte aus.

Bis jetzt habe ich von der Frauengymnastik gesprochen, ohne dabei näher auf Einzelheiten eingehen zu können. Vieles ließe sich auch über die Schulgymnastik für Mädchen sagen, aber es würde uns hier zu weit führen. In der Hauptsache gilt für sie dasselbe, was hier über die Frauengymnastik gesagt worden ist: ein genaues Achtgeben auf die richtige Entwicklung des Körpers zur Kraft, Harmonie und Schönheit. Es ist von Wichtigkeit, mit großer Genauigkeit die einfachen Gründe einzuprägen, denn das Gehirn des Kindes hat nicht dieselbe Fähigkeit wie das des Erwachsenen, die Bewegung zu lokalisieren. Aber keine unnötige Pedanterie, die man nur zu oft sieht! Sie tötet die Lust an körperlichen Übungen und macht das Gemüt ebenso schwer und träge wie den Körper. Freude, Frische und Jugendmut müssen in aller Gymnastik zu ihrem Recht kommen. »Freude, der Götterfunke« — sagt Ling — »welcher alles durchdringen muß«.

Auch in der Schulgymnastik ist die steife übergestraffte Grundstellung nicht berechtigt. Von der ersten Stunde an muß man durch geeignete Übungen die Fehler der Körperhaltung korrigieren. Wenn Grazie und Geschmeidigkeit recht eingeübt werden sollen, muß es im Kindesalter geschehen. Es ist eine harte Arbeit für das Gehirn, die Rekrutenstellung, wenn sie einmal fest eingewurzelt ist, in eine schöne, freie und menschenwürdige Haltung zu verwandeln — wenn es überhaupt jemals gelingt! Auch in der Schulgymnastik kann man das seelenvolle Moment betonen, natürlich mit großer Individualisierung, die Lehrerin muß verstehen, in die Übungen etwas von dem hinein-



Abb. III.

Photogr. Henri Manuel, Paris.

Pariser Reformkleid von Paul Poiret.

Beschreibung Seite VII.

zulegen, was der physischen Welt des Kindes angehört. Sonst werden die Übungen affektiert und wirken dann sehr unsympatisch. Es ist nicht abzuleugnen, daß gerade Tanz- und sog. Plastiklehrerinnen in dieser Beziehung oft fehlen. Sie lassen ihre kleinen Schülerinnen die Geste und Haltung der Erwachsenen nachahmen, was vollständig sinnlos ist, da die Kinder natürlich nicht die Gemütsbewegungen fühlen, die diese Geste weitergeben sollen. —

Als das Endziel aller Gymnastik — ich wiederhole es noch einmal — müssen wir uns Harmonie und Schönheit denken. Die Eigenart des Knaben, des Mädchens, des Mannes und der Frau muß in aller Erziehung auch in der physischen zu ihrem Recht kommen.

In diesen Zeilen habe ich zu zeigen versucht, wie hoch das schwedische System steht dank seiner wissenschaftlichen Prinzipien und durch seine edle Auffassung der Fähigkeit, den Menschen durch körperliche Übungen harmonisch zu entwickeln, aber ich habe auch meine Auffassung ausgesprochen, daß noch vieles zu tun bleibt, um die Frauengymnastik auf dem Grunde von Lings herr-

licher Schöpfung aufzubauen. Es liegt in dem Zeitgeist eine starke Sehnsucht, durch Körperkultur eine größere Harmonie zwischen Körper und Seele zu erreichen. Die Gymnastik muß diesem Streben Rechnung tragen und versuchen, die Frauengymnastik in gesunde Bahnen zu lenken. Das schwedische System ist dazu geeignet. Richtig angewandt, wird es ein mächtiger Faktor, die physische Entwicklung der Frau in die Richtung zu lenken, die sie selbst für gut erkennt. Ich bin überzeugt, daß die Frau, wenn sie den Weg, der zum Ideal führt, klarer sieht, auch mehr und mehr die Pflicht erkennen wird, ihren Körper zu pflegen und zu stärken. Was die Frau in dieser Hinsicht verbrochen, ruht wie eine schwere Wolke über dem Jetzt und der Zukunft, aber dieses Bewußtsein wird der künftigen Frau ein Sporn sein, zu sühnen, was frühere Generationen gefehlt.

Dadurch, daß die Frauen selbst weiter bauen auf den Grundlagen von Lings System, wird das Andenken des genialen Schweden am besten geehrt. Er war selbst der Erste, der eine weitere Entwicklung seiner Lebensarbeit wünschte. Mit der Bescheidenheit und Demut der wahren Größe sagte er selbst: »Ich bete zu Gott, daß die Ärzte und Erzieher der Zukunft einer nach dem andern diese meine Versuche erweitern und verbessern möchten.«

Eine mühsame Arbeit steht den Vorkämpferinnen der Frauengymnastik bevor, aber der Kampf für das Ideal ist herrlich und wir hoffen, daß die Frauen der Zukunft es erreichen. Für uns ist das Ziel noch fern, aber wir wollen mutig, ruhig und mit klarem Blick den Weg antreten für das, was wir für recht erkannt.

Hat einmal die schwedische Frauengymnastik eine Entwicklung erreicht, die ihrer würdig ist, dann glaube ich ganz gewiß, daß alle diese mehr oder weniger einseitigen und ungenügenden Systeme, die in unserer Zeit überall entstehen und Anspruch erheben, Geschmeidigkeit und Grazie zu entwickeln, verschwinden werden. Sie sind Ausdruck für die Sehnsucht unserer Zeit nach mehr Schönheit und Harmonie, als solche müssen wir ihr Entstehen betrachten, und sie nicht hart und unduldsam verurteilen. Aber da sie die wissenschaftlichen Kenntnisse von der Wirkung der Übungen und die Fähigkeit, eine veredelte Körperform architektonisch aufzubauen, vermissen lassen, so haben sie doch nur geringen Wert. Sie zeigen, wie weit die jetzige Zeit von der klassischen Auffassung wirklicher Schönheit und Geschmeidigkeit abgekommen ist. Nur Auge zu haben für die Weichheit und Leichtigkeit der Bewegungen, aber nicht für die wesentlichen Grundlagen — die harmonische Vollendung der Körperlينien — ist ein Zeichen von Dekadenz.

Es wirkt darum oft wie eine Parodie, wenn man die Menschen von heute mit ihrem mehr oder weniger mißbildeten Körper — der eine mit runden oder hohlem Rücken, der andere unfähig, die Knie vollständig zu strecken usw. — Plastik oder Graziestunden nehmen sieht.

Das ist, wie wenn man mit dem Dessert beginnen würde! Den Geist des antiken Schönheitsideals werden wir erst dann erfassen, wenn die Übungen gewählt werden mit Rücksicht auf das Ideal für Körperform und Linien-schönheit und zugleich mit Rücksicht auf das Ideal für plastische Bewegungsfähigkeit. Aber dazu ist erforderlich, daß alle Gymnastinnen, die sich der physischen Erziehung widmen, außer gründlichen Studien in Anatomie, Physio-



Abb. IV.

Photogr. Henri Manuel, Paris.

Pariser Reformkleid von Paul Poiret.

Beschreibung Seite VII.

logie, Bewegungslehre und sonstigen zur gymnastischen Ausbildung gehörenden Fächern auch ernstlich ihren Kunst- und Schönheitssinn zu entwickeln suchen, sowohl theoretisch wie praktisch.

Wir müssen dringend wünschen, daß alle Ausbildungsanstalten für Gymnastinnen den Schülerinnen in Zukunft Gelegenheit geben, in Kunstmuseen oder wo es sonst sei, gute Kunstwerke unter sachkundiger Leitung gründlich kennen zu lernen, damit sie die große Bedeutung der Kunst für die gymnastische Ausbildung verstehen lernen.

Aber auch draußen im Leben sollen die Gymnastinnen ein offenes Auge für alles Schöne haben. Wie kann uns z. B. eine gute Architektur mit reinen einfachen Linien und harmonischen Verhältnissen den Formsinn entwickeln, der, wie wir gesehen, so notwendig ist für die ausübende Gymnastin! Was kann uns erst die Natur, unsere größte Lehrmeisterin, lehren! Wer sich daran gewöhnt hat, alle die wundervollen Farben und Formen in der Natur zu beobachten, wer sich in die Schönheit der wogenden Bewegung von Bäumen und Feldern hat versenken können,

wer mit wachem Interesse die verschiedenen Möglichkeiten studiert hat, wie die Tiere und die Menschen sich mit Hilfe ihrer Muskeln vorwärts bewegen und Arbeit verrichten, wer sich darin vertieft hat, in welcher Weise sie ihrem Seelenleben Ausdruck geben, der besitzt die vornehmsten Eigenschaften, um ein vielseitiger und guter Lehrer und ein Ratgeber für die physische Erziehung zu werden.

Zur Psychologie der Frauenkleidung.

Von Helene Meyer-Dahlem.

Die Freude am Schönen wurzelt gar tief in der Menschennatur! Wer schönheitsdurstig nach harmonischen Gestalten ausschaut, der fühlt sicher auch das Bedürfnis, sich selbst dem Auge anderer als etwas Harmonisches darzubieten. Das ist der Ursprung der vielgeschmähten Eitelkeit! Nun geht freilich der Geschmack himmelweit auseinander; die einen finden es ästhetisch, wenn sie sich möglichst kunstvoll und sorgfältig herausputzen; den Anderen ist alles Gezwungene, ja schon jedes Merkenlassen der Absicht unangenehm, und Natürlichkeit, womöglich Unbewußtheit, ist ihnen die erste Vorbedingung zur Schönheit.

Da ist z. B. das weitverbreitete Brennen der Haare, Kúpstliche — also falsche — Locken zu tragen, ist so zur allgemeinen Sitte geworden, daß man oft nicht einmal mehr täuschende Naturähnlichkeit von ihnen verlangt. Barbarische Hände dürfen in die weichen, meist sanft welligen Haare, die als spezifischer Vorzug der europäischen Rasse unsern Stolz ausmachen sollten, häßliche harte Knicke einbrennen, oder durch wirre, negerhafte Kräuselung ihren weichen Glanz zerstören! Dasselbe sonderbare Streben nach einem fremden Typus veranlaßt manche Negerstämme, mit großer Mühe durchaus glattes Haar zu erzielen.

Sehr bezeichnend für das ästhetische Empfinden ist neben der Haartracht die Wahl der Kleidung. Die bisherige Mode hat das eigentliche Wesen der Frau, ihren natürlichen Typus, in stets wechselnder Form zu zerstören gesucht. Je mehr noch die »Herdennatur« vorhanden ist, desto größer aber die Scheu, von dem allgemein Üblichen abzuweichen, desto mehr wird sich der allgemeine Geschmack dem anpassen, was »modern« ist. In der Reformkleidung hat man sich in bezug auf »Taille« und unnatürliche Haltung von der Mode zu emanzipieren gesucht. Man will den natürlichen Typus der Frau wiederherstellen und dem gesunden, unverbildeten Geschmack erscheint auch die wahre Gestalt des unverbildeten Körpers als die schönste.

Und nun ist behauptet worden, daß die Reformkleidung erfunden sei, um die weiblichen Merkmale zu verwischen! Was ist darauf zu erwidern? Freilich, der Modekleidung wollen wir hierin nicht nacheifern, dieser Kleidung, die von der Halbwelt erdacht, von den tonangebenden Kreisen unbegreiflicherweise übernommen und in allen zivilisierten Ländern eingeführt ist. Da wird durch Heben der

Büste, durch die Haltung und womöglich auch noch durch einen in die Höhe gehobenen Hängebauch der weiblichen Brust der Anschein gegeben, als sei sie von ungeheurer Ausdehnung! In begreiflicher Empörung über eine solche Erniedrigung des Weibes mögen nun freilich oft genug Übertreibungen nach der anderen Seite hin vorkommen, in erster Linie von seiten derjenigen mit schwachem oder verkümmertem sexuellem Empfinden. Da ist z. B. das Backfischchen, das von seinen Brüdern nach Schuljungenart immer etwas verächtlich behandelt wird, weil es »bloß ein Mädchen« ist, — das sich gleich dem Schuljungen noch so gar nicht als Geschlechtswesen fühlt, sondern mit ihm zusammen Kind sein möchte, und es unbegreiflich findet, warum sich alles Mögliche für ein Mädchen nicht schicken soll — es schämt sich seiner knospenden Formen! Und andererseits das alternde Mädchen, dessen Weiblichkeit verkümmert, oder das Mannweib, das es als eine Last empfindet, Weib zu sein, und auch in seiner äußeren Erscheinung nach möglicher Gleichheit mit dem Manne strebt. Man begegnet deshalb auch Reformkleidern, die ziemlich absichtlich nach »drittem Geschlecht« aussehen. (Oft genug liegt das übrigens nur an ungeschickter Machart, denn es kann sich nicht jede eine Kleiderkünstlerin leisten.)



Abb. V.

Deutsches Reformkleid, entworfen von Eva Martersteig, Schauspielerin in Köln.

Beschreibung und Rückansicht Seite VII.

Photogr. Ernst Ohle, Köln.