

# **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**

Bessere Luft in den Schulräumen

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

stickerei sowie Knüpfarbeit beschäftigt sind. Es wird demnach die gesamte Ausschmückung der Kleider im Hause fertiggestellt und die Künstlerin ist in der Lage, die Ausgestaltung ihrer individuellen Entwürfe vollständig zu leiten.

### Bessere Luft in den Schulräumen!

~ Unsere Bewegung für Verbesserung der Frauenkleidung hat sich von Beginn an mit der Einführung luftdurchlässiger Bekleidungsstoffe befaßt, und für die Nützlichkeit dieser Bestrebung konnte nichts überzeugender wirken, als die Darstellungen in der populären Abteilung der Int. Hygiene-Ausstellung, wo in Glasgefäßen die Menge von Sauerstoff, Kohlensäure und Wasser gezeigt wurde, die im Laufe eines Tages die Haut durchdringt. Vier Liter Sauerstoff nimmt der Mensch durch die Haut auf, sechs Liter Kohlensäure und einen Liter Wasser gibt er ab. Und nach diesen Ziffern ist es erklärlich, daß eine Behinderung der Hautatmung und -Ausdünstung die Frische des Körpers beeinträchtigen muß. Aber über diese Tatsache dürfen wir eine andere, noch viel wichtigere nicht vergessen: es ist die Rolle, die für unser Wohlbefinden die Luft spielt, die wir durch unsere Lungen einatmen. Eine richtige Atmung und ein Einatmen reiner Luft ist unsere erste Lebensbedingung. Nach Dr. R. Freiherr v. Walther in Dresden haben gesunde Erwachsene im Zustand der Ruhe 14—20 Atemzüge pro Minute, wobei jedesmal un-

gefähr 400 ccm Luft aufgenommen werden. Kinder und Greise atmen schneller. Bei Körperarbeit vermehren und vertiefen sich die Atemzüge. Da eine solch ungeheure Menge Luft im Laufe eines Tages durch unsere Atmungsorgane geht, ist natürlich die Reinheit der Luft, die wir einatmen, von größter Bedeutung. Dr. Trillat vom Institut Pasteur hat neuerdings durch Experimente bewiesen, daß die durch Zersetzung organischer Massen verdorbene Luft, hauptsächlich unsere Ausatemungsluft, einen besonders günstigen Einfluß auf die Lebensfähigkeit der Mikroben ausübt, so daß demnach unsere Ausatemungsluft direkt als Trägerin von Krankheitskeimen angesehen werden kann. — Die Sorge für gesunde, frische Luft in unsern Wohnräumen ist eine Hausfrauenpflicht, auf die wir nicht genug achten können und auf die im allgemeinen auch schon geachtet wird\*. Wie steht es aber mit den Schulräumen, in denen unsere Kinder einen großen Teil ihres Lebens verbringen? Die Knabenschulräume entziehen sich gewöhnlich unserer Kontrolle. In den Mädchenschulen gelingt es schon eher einmal bis zu einem Schulzimmer vorzudringen und die Leserinnen dieser Zeilen werden wahrscheinlich in vielen Fällen beobachtet haben, daß diese Zimmer in durchaus ungenügender Weise gelüftet waren.

Mütter und Ärzte wissen davon zu erzählen, daß es eine Reihe von Kindern gibt, die den Schulbesuch nicht vertragen, die hauptsächlich im Winter und besonders an Tagen, wo die Stundenzahl eine große ist, blaß, mit Kopfschmerzen und ohne Appetit nach Hause kommen. In den Ferien und an schulfreien Tagen sind diese Kinder gesund. Das Wohlbefinden leidet in diesen Fällen hauptsächlich unter den Einflüssen der angestregten Aufmerksamkeit, des langen Stillsitzens und der schlechten Luft; im Winter noch sehr oft unter der übermäßigen Heizung. Mit den zwei ersten Punkten hat sich die Öffentlichkeit schon vielfach befaßt und auch zur Besserung der Zustände beigetragen. In bezug auf die Lüftung der Schulen wird man uns vielleicht erwidern, daß in allen neuen Schulgebäuden vortreffliche Ventilationsvorrichtungen eingebaut sind und daß auch alle älteren Gebäude wenigstens verstellbare Oberlichter haben. Das ist richtig und gegen die Baumeister, die heutzutage ihre Kunst nicht allein mit Verständnis, sondern auch — wenigstens bei öffentlichen Gebäuden — mit Menschenliebe ausüben, ist in den seltensten Fällen etwas zu sagen. Aber, was nützen die besten Lüftungsvorrichtungen, wenn sie geschlossen sind; was nützen alle Thermometer in den Klassenzimmern, wenn niemand sie beachtet oder wenn der Lehrer zu seinem Wohlbefinden eine Temperatur von 17—19° Réaumur nötig zu haben glaubt! In unserer Zeit der Luft- und Lichtbäder herrscht im allgemeinen noch eine übertriebene Angst vor einem offenen Fenster und die meisten Leute werden sich wundern, wenn sie hören, daß in Davos die Lungenkranken im Winter bis 20 Stunden am Tag in frischer Luft zubringen, manchmal bei einer Temperatur-



Abb. II.

Hofphotograph Fr. Müller-München.

Haus- und Abendkleid  
von Marie Pose-München.

Beschreibung und Einzelansichten Seite IX.

\* Ein neues Gesundheitsgesetz wird der Stadtrat des Londoner Stadtteils Paddington demnächst in Kraft treten lassen. Die Bewohner von Mietkasernen werden darnach gezwungen sein, täglich auf eine gewisse Zeit die Fenster ihrer Wohnungen offen zu halten. Diejenigen, die das Gesetz nicht beobachten, sollen mit einer Strafe von 100 M belegt werden und mit einer Strafe von 40 M für jeden Tag, an dem die Fenster nicht geöffnet wurden. Ein ähnliches Gesetz ist erfolgreich in Nottingham seit den letzten achtzehn Monaten in Kraft. (Stadtanz. zur Köln. Ztg. 29. 4. 1911).

schwankung von  $32^{\circ}$  Réaumur innerhalb 24 Stunden (Maximum an der Sonne  $+16^{\circ}$ , Minimum in der Nacht  $-16^{\circ}$ ). Es wäre eine dankenswerte Aufgabe für unsere Schulärzte, wenn sie öfters die Schulzimmer auf ihre Luft- und Temperaturverhältnisse hin prüften; und auch die Mütter sollten es nicht unterlassen, wenn irgend möglich, selbst eine Kontrolle auszuüben und zur Beseitigung des hier erwähnten Übelstandes beizutragen.

## E. Jacques-Dalcrozes Methode der rhythmischen Gymnastik.

Von Otto Blensdorf, Elberfeld.

Jeder Musiker, jeder Kunstfreund, aber leider nicht jeder, der zum Erziehen berufen ist, kennt Jacques-Dalcroze. Was ist rhythmische Gymnastik? Ist es in Rhythmus gebrachte Körperbewegung oder in Bewegung umgesetzter Rhythmus? Es ist beides; denn indem der Rhythmus in Bewegung übertragen wird, reguliert er dieselbe und durchdringt den ganzen Körper, so daß schließlich jede Bewegung zum Rhythmus wird. Wir sind alle bis zu einem gewissen Grade mit der Musik und dem Turnen vertraut, mit den beiden Betätigungen, die einen festen Bestandteil unserer Erziehung bilden und die uns Rhythmus wie Gymnastik übermitteln sollen. Warum wirkt nun doch nach beiden die „Rhythmische Gymnastik“ wie eine Offenbarung? — Jeder Musikpädagoge weiß, welche Anstrengungen nötig sind, um musikalisch gering begabten Kindern die Grundlagen der musikalischen Bildung zu geben. Und nun kommt eine Methode, die das Kind den Rhythmus fühlen lehrt, nicht vor dem Marterkasten sitzend, sondern dadurch, daß der unbändige natürliche Bewegungstrieb des Kindes ausgenutzt wird. Es scheint so leicht, im Takt zu marschieren und dabei zu taktieren. Aber da mußten wir bei unsern Schülern unser Wunder erleben: sie alle waren nicht Herr ihrer Glieder und am wenigsten die tüchtigsten und stammtesten Turnerinnen.

Jacques-Dalcroze stand damit vor einer ungeahnten neuen Aufgabe, die dem Musiker doch eigentlich recht ferne lag. Die Unfähigkeit, die Glieder unabhängig von einander so zu bewegen, wie es der rhythmische Inhalt eines Taktes erfordert, hat seinen Sitz in einer Unordnung des Nervensystems. Entweder faßt das Gehirn den Rhythmus nicht schnell genug auf, oder die ausführenden Muskelgruppen werden nicht schnell genug benachrichtigt oder, falls das der Fall ist, sie finden sich in all den Nervenbündeln nicht durch und setzen unnützerweise so und soviel Muskeln in Mitbewegung, an deren Adresse der Befehl garnicht ergangen ist. Daher werden zunächst die elementarsten Übungen der Grundtaktarten automatisiert, d. h. solange eingeübt, bis sie auf eine Anregung vom Gehirn her sofort ausgeführt werden, ohne daß ersteres ihnen weitere Aufmerksamkeit zu widmen braucht. Bei diesen Übungen, die von der Viertelnote ausgehend alle Notenwerte bis zu den Sechzehnteln und Zweiunddreißigsteln umfaßt, hat der gesamte Körper zu tun: Arme, Beine, Füße, Hände, der Kopf, der Rumpf, die Atmung, so daß nach etwa zweijährigem Studium der gesamte Körper über ein nicht unerhebliches Maß von Beherrschung verfügt.



Abb. III. Phot. Atelier Hanni Schwarz-Berlin.  
Ballkleid für junges Mädchen  
von Marie Pose-München.  
Beschreibung und Rückansicht Seite IX.

Hinzu kommt, daß das Ohr geschäft wird durch das Anhören der Rhythmen, das musikalische Gedächtnis sowie die Aufmerksamkeit in einem erstaunlichen Maße gesteigert werden und die musikalische Empfänglichkeit zu künstlerischer Sensibilität verfeinert wird. Ein neues Gebiet eröffnet sich durch die Umwertung der musikalischen dynamischen Verhältnisse in körperliche. Ein Crescendo ist eine wachsende Anspannung der Muskeln im wirklichen und eingebildeten Widerstand, im sanften Hinlegen und Aufstehen, im Erliegen oder Aufraffen, im Beugen und Strecken. Das gleiche im Decrescendo oder in der pathetischen Betonung. Weiterhin kommen die Bindelinien der Phrasierung auch durch Bewegungen der Arme und des gesamten Körpers zum Ausdruck. Auf diese Weise ist es möglich, dem Inhalte eines Rhythmus bis aufs Genaueste nahezukommen, und zwar nicht aus der Schablone heraus, sondern aus dem individuellen Empfinden. Bei Kindern wird sich die Ausgestaltung der Rhythmen zu Spielen entwickeln, die das Aufkommen der Langeweile verhüten und die Phantasie mächtig anregen.

Diese Ausbildung bedarf Zeit. Zwei Jahre muß das Kind rhythmische Gymnastik treiben und falls es dann noch nicht mitkommt auch drei oder vier Jahr. Und dann soll es lernen seinen Rhythmus anwenden und das