

DGYMBFortbildung

In Beziehung zur Schwerkraft kommen

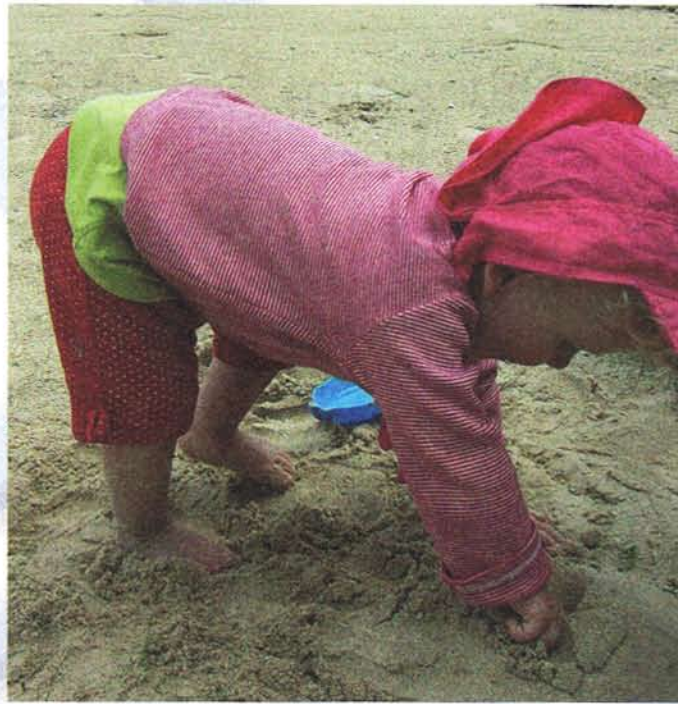
Fragen aus der Arbeit von Elsa Gindler

„Die Schwerkraft müssen unsere Glieder begreifen und fühlen lernen, ja jede Zelle in uns muss wieder die Fähigkeit erwerben, ihr folgen zu können.“ (Elsa Gindler 1926, Vortrag: „Die Gymnastik des Berufsmenschen“)

Elsa Gindler wurde 1885 in Berlin geboren und machte 1911 – nachdem sie in verschiedenen Berufen tätig gewesen war – eine Ausbildung in Harmonischer Gymnastik bei Hedwig Kallmeyer. Ihr Interesse ging früh über das hinaus, was die damalige Gymnastik ausmachte. Für das, was wir heute als die Arbeit Elsa Gindlers kennen, war ihre Begegnung mit dem Musiker und Privatgelehrten Heinrich Jacoby von entscheidender Bedeutung. Seit 1926 entwickelte sich eine intensive Zusammenarbeit beider Persönlichkeiten, die erst mit dem Tod Elsa Gindlers 1961 ihr Ende fand.

Elsa Gindler eröffnete den oben zitierten Vortrag mit den Worten: „Es ist für mich schwer, über Gymnastik zu sprechen, weil das Ziel meiner Arbeit nicht in der Erlernung bestimmter Bewegungen liegt, sondern im Erreichen von Konzentration“.

Jedes Kind lernt in der Schule, dass alles auf unserer Erde, Mensch und Tier und



In Beziehung zur Schwerkraft.

© Foto: Privat

und vermitteln, auch zweckmäßig ist und lebendig? Zweckmäßig im Sinne unserer physiologischen Gegebenheiten, lebendig im Kontakt mit der Schwerkraft und dadurch mit uns selbst? Die Auseinandersetzung mit dem Thema Schwerkraft bedeutet also für uns zunächst, unsere Routine infrage zu stellen und das Gelernte auf dem Wege der Propriozeption zu überprüfen. Es geht also nicht darum, sich „richtig“ zu bewegen im Sinne einer Lehre, Mode oder auch wissenschaftlichen Erkenntnis, sondern darum, in Kontakt

Ding, der Schwerkraft unterworfen ist. Ein physikalisches Gesetz und eine konkrete Erfahrung: Wenn uns ein Teller aus der Hand rutscht, fällt er zu Boden, wenn wir in die Luft springen, zieht uns die Erde unweigerlich wieder zu sich heran.

Nun spricht Elsa Gindler jedoch nicht von „wissen“, sondern von „begreifen und fühlen lernen“. Können wir also die Wirkung der Anziehungskraft erfahren? Und warum sollte das wichtig sein?

Wenn man anfängt, Bewegung unter dem Aspekt „Schwerkraft“ zu erforschen, stellt man fest, dass Bewegung immer Auseinandersetzung mit der Schwerkraft ist. Jedes Heben der Arme, Gehen, Setzen, Stehen und so weiter geschieht, indem wir gegen die Schwerkraft ziehen oder ihrem Zug nachgeben. Meist sind wir uns dessen nicht bewusst. Warum sollten wir uns dessen bewusst werden? Es geht doch auch so.

Die Frage ist: Wie geht es mir am Ende eines Tages, den ich irgendwie bewältigt habe? Bin ich erschöpft? Reagiere ich mit körperlichen Schmerzen und geistigem Überdruß, oder kann ich aus meiner Arbeit ebenso wie aus Alltagstätigkeiten Energie und Lebendigkeit schöpfen?

Als Gymnastiklehrer/-innen wissen wir besonders viel über Bewegung. Wir „wissen“ – im Sinne der Gesunderhaltung unseres Körpers –, welche Muskeln man wann anspannen sollte, wie man gehen, in welcher Haltung man eine Kiste tragen oder vom Boden aufstehen sollte, und vermitteln dies ja auch nach besten Kräften unseren Kursteilnehmer/-innen und Schüler/-innen.

Dieses Wissen kann jedoch Routine zur Folge haben, Routine im Sinne von beziehungsloser Tätigkeit. Überprüfen wir immer wieder neu, ob das, was wir gelernt haben

zu kommen mit sich selbst, der Umwelt und eben auch mit dem Zug der Schwerkraft. Anders gesagt: Der Kontakt mit der Schwerkraft bietet die Gelegenheit, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, zu erforschen, was sich stimmig anfühlt, statt vorgegebenen Wegen zu folgen.

„Ding, was willst du von mir?“, fragte Heinrich Jacoby.

Kann also die Wasserkiste mir mitteilen, wie ich sie tragen sollte? Kann mein Körper mich Gehen lehren? Ich möchte dazu anregen, dies auszuprobieren. Wie viel Kraft braucht es eigentlich, ein Tuch vom Boden aufzuheben? Oder eine Einkaufstasche? Wie funktioniere ich optimal beim Heben, Tragen oder in der Fortbewegung?

Elsa Gindler und Heinrich Jacoby sind in ihrer Arbeit davon ausgegangen, dass die grundlegenden Erfahrungs- und Orientierungsmöglichkeiten jedem Menschen zugänglich sind. Dass es keine Ausbildung, kein besonderes Talent und kein Fachwissen braucht, um zu den Möglichkeiten unseres Organismus und den vielfältigen Möglichkeiten des Lebens Zugang zu finden. Wir müssen uns nur den Raum geben, zu den Aufgaben, die sich uns stellen, in Beziehung zu kommen.

Ein ausführlicher Beitrag zum Thema „In Beziehung zur Schwerkraft sein“ von Marianne Haag findet sich in der Dezember-„Gymnastik“ von 2008. Um Wiederholungen zu vermeiden, verweise ich gern auf diesen Beitrag.

Claudia Kammerichs
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Am Postsparkplatz 16, 40625 Düsseldorf
C.Kammerichs@t-online.de

DGYMBFortbildung

In Beziehung zur Schwerkraft kommen

Fragen aus der Arbeit von Elsa Gindler¹

18. und 19. Juni 2011 in Essen

Fragen aus der Arbeit von Elsa Gindler^{II}

5. und 6. November 2011
in Düsseldorf

DGYMBFortbildungen in Zusammenarbeit mit der

HEINRICH JACOBY · ELSA GINDLER · STIFTUNG

Dozentin: Claudia Kammerichs, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin.

Information:
DGYMBGeschäftsstelle
Elisabeth Schmitt
Telefon (0 67 82) 98 86 92
oder www.dgymb.de