

Rundbrief



Inhalt

Fotos von Kindern

- S. 5 Lebendigkeit | *Marianne Haag*

Begegnungen

- S. 6 Begegnung zwischen ZEN und der Arbeit von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby – ein Wochenende gemeinsamen Arbeitens | *Inken Neubauer*
- S. 8 Erster Kontakt | *Gundula Döring*
- S. 9 Eine echte Begegnung | *Alexandra Müller*
- S. 10 Begegnung zwischen ZEN und der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys
Ausschnitte aus dem Abschlussgespräch

Erfahrungen

- S. 13 Stolpern, Stürze, Selbständigkeit – Bewegungsarbeit mit alten Menschen | *Claudia Kammerichs*
- S. 15 Wenn ich einmal Zeit hätt'... | *Birgit Rohloff*

Musik

- S. 17 Erfahrungen mit einem besonderen Konzert
Wolfgang von Arps-Aubert und Birgit Rohloff im Gespräch mit Stefan Faludi

Probieren

- S. 21 Als Lehrer probieren – probierend Lehrer sein | *Udo Petersen*
- S. 23 Urlaub auf dem Boden | *Petra Lutz*

Erinnerungen

- S. 25 Miriam Goldberg – Philosophin des Augenblicks | *Ute Remus*
- S. 28 Jünger älter werden – Erinnerungen an Rosemarie Augustin | *Petra Lutz*

Stiftung – quo vadis?

- S. 29 Angekommen in der Realität | *Veronika van Raaij*
- S. 30 Gesprächstreffen Stiftung – quo vadis?

S. 31 Nachrichten und Hinweise

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Flöte aus einem Holunderast fesselt das Interesse des Jungen und des Erwachsenen auf dem Titelbild. Das Foto veranschaulicht viele Aspekte, um die es in der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys geht: In Kontakt sein, „bewegt mit jeder Faser des Organismus“, Lebendigkeit im Moment. Die Fotos von Kindern, die wir für diese Ausgabe zusammengestellt haben, zeigen weitere Facetten.

In dieser zehnten Ausgabe des Rundbriefs stehen Begegnungen und Erfahrungen mit der Arbeit Gindlers und Jacobys im Mittelpunkt: Erfahrungen im Beruf, im Alltag, im menschlichen Miteinander, beim Probieren, mit Musik. Einen Schwerpunkt bilden Berichte zu dem Wochenende der „Begegnung zwischen ZEN und der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys“, das die Stiftung im März 2008 veranstaltete. Auch finden sich Erinnerungen an Menschen, deren Lebenswege von der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys beeinflusst waren.

Wir hoffen, dass die Beiträge und Fotos anregen, sich der Arbeit (neu) zu nähern. Zugleich wünschen wir, dass uns dieser zehnte Rundbrief in dem Versuch, die Arbeit Gindlers und Jacobys in ansprechender Form einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen, einen Schritt voran bringt. Wie vieles sich verändert hat, seit die Stiftung 1999 zum ersten Mal einen Rundbrief verschickte, wurde uns deutlich, als wir die zehn Ausgaben nebeneinander legten.

Wir wünschen Ihnen spannende Lektüre.

Inken Neubauer im Namen der Redaktion

Impressum: Rundbrief (Heinrich-Jacoby/Elsa-Gindler-Stiftung) ISSN 1861-8139 | Herausgegeben vom Vorstand der Heinrich-Jacoby/Elsa-Gindler-Stiftung | ViSdP: Dr. H.P. Wüst, Nassauische Straße 64, 10717 Berlin | Redaktion: W. von Arps-Aubert, Marianne Haag, Beate Lock, Inken Neubauer | Gestaltung: steffel:marketing&pr, Ulrike Steffel, Hamburg | Mit vollem Namen gezeichnete Beiträge decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion. | Auflage 1000 | Redaktionsschluss für den Rundbrief Nr. 11 / 2009: 31.5.2009

Fotonachweise:

Titelfoto und Seiten 7, 16: Stefan Moses. Mit freundlicher Genehmigung des Fotografen. Aus: Manuel. Ein Bilderbuch von Stefan Moses. München 2006. Collection Rolf Heyne.

Seiten 4, 30 und 31: Sabina Keiling. Zur Verfügung gestellt von Haike Banholzer.

Seite 9: Marian Reismann. Archiv der Stiftung.

Seiten 12, 22, 24, 27: Ruth L. Schulz. Zur Verfügung gestellt von Beate Gärtner.

Seite 19: Mate Nandorsi. AP.



Fotos von Kindern...

... schon Elsa Gindler und Heinrich Jacoby verwendeten sie, um daran wesentliche Aspekte ihrer Arbeit zu verdeutlichen. Denn bei Kindern sind Lebendigkeit, Offenheit, hingeebenes Interessiertsein, Stille oft noch in besonderer Weise zu beobachten. Für diesen Rundbrief haben wir Fotos zusammengestellt, die dies erlebbar werden lassen.

Lebendigkeit

Marianne Haag

Ein Kind wird geboren. Die Erde trägt es. Es lässt sich tragen, vertraut, bewegt sich, ruht, hört, sieht, fühlt, kommt in Beziehung. Sein Lebenskreis wächst schnell. Das ganze Wesen kommt in Bewegung, wenn ein Reiz es erreicht.

„Immer wieder müssen wir staunen, wie vollkommen so ein Neugeborenes auf die Welt kommt. Wie eindeutig und einheitlich es durch Stimme und Bewegung sein Wohlgefallen oder Missbehagen zum Ausdruck bringt. Wie ein Kind, wenn man es in Ruhe lässt, sich selbständig die Welt erobert, wie es allmählich sich aufrichtet, zum Sitzen, zum Stehen, zum Gehen, zum Sprechen kommt. Wie es glücklich über alles Neue ist, es studiert und wie es so lange mit der Aufgabe ringt, bis es sie für sich gelöst hat. Jeder ist glücklich, wenn er mit so einem ungestörten Wesen zusammenleben kann, und hier an der Unversehrtheit könnten wir erkennen, wie einheitlich der gesamte Organismus funktionieren könnte und müsste, sobald ein Mensch hingebend und wirklich interessiert für eine Sache ist.

Denn niemand braucht dem Kinde zu sagen, wie es alle diese Dinge meistern kann. Es probiert und studiert und probiert wieder und wieder, und siehe, eines Tages hat es wieder ein Stückchen Weges geschafft und ist strahlend und glücklich darüber. Leider hält diese Unverstörtheit nicht sehr lange an, und darum müssen wir fragen: Wodurch kommt es, dass dieses Kind nicht mehr so vollkommen reagiert und funktioniert? ...“ (Elsa Gindler 1931)

Das Lebenswerk Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys galt der Frage nach den Bedingungen für die Entfaltung des Menschen und der Arbeit am Realisieren der gegebenen Möglichkeiten. Sich ihrer bewusst zu werden, bewusst Vertrauen zur menschlichen Natur zu erarbeiten, empfanden sie als lebenslange Aufgabe.

Für diesen Rundbrief haben wir Fotos zusammengestellt, die uns erleben lassen, wie still, offen, lebendig Kinder sein können. Wenn wir dies spüren, kann uns wohl werden. Wenn uns dabei auch gegenwärtig ist, welche Leistungen so möglich werden, kann uns das immer neu anregen und ermutigen, unsere eigenen Möglichkeiten weiter zu erkunden und zu probieren, so zu werden, dass sie spielen können. Es ist spannend, mit der Frage zu sein: Was können wir beitragen zur Sicherung der Entfaltung des Menschen?

Marianne Haag, langjährige Schülerin Sophie Ludwigs, Leiterin von einführenden und weiterführenden Kursen zur Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys. Lebt in Hasliberg / Schweiz.

Begegnungen

Die „Begegnung zwischen ZEN und der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys“, zu der die Stiftung im März 2008 einlud, ermöglichte den Teilnehmenden vielfältige Erfahrungen mit beiden Praxen, letztlich mit sich selbst und anderen. Die folgenden Beiträge vermitteln einen Eindruck von dem Wochenende und laden ein, den Themen und Erfahrungen der Veranstaltung lesend (wieder) zu begegnen.

Begegnung zwischen ZEN und der Arbeit von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby ein Wochenende gemeinsamen Arbeitens im März 2008

Inken Neubauer

„Ist die Arbeit Elsa Gindlers ‚angewandtes Zen‘?“ „Haben Elsa Gindler und Heinrich Jacoby ‚westlichen Zen‘ entwickelt?“ „Inwiefern gibt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede?“ – Solche und ähnliche Fragen nach Berührungspunkten zwischen ZEN und der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys wurden seit vielen Jahren an die Stiftung herangetragen. Immer wieder wurde der Wunsch geäußert, diesem Thema einmal genauer nachzugehen.

Dass diese Fragen keineswegs neu sind, zeigt ein Brief aus dem Jahr 1961, in dem eine langjährige Freundin anlässlich des Todes von Elsa Gindler an Heinrich Jacoby schrieb: „Obwohl ich Elsa Gindler nie kennen lernte, fühlte ich mich durch das, was ich von ihr hörte, ihr recht nahe. Und je mehr und mehr ich ZEN verstehe oder mich selber als Einheit von Innen und Außen bis in die kleinste Handlung hinein, je mehr, glaube ich, nähern wir uns derselben Lebensconception.“

Auch in den Arbeitsgemeinschaften Heinrich Jacobys und Elsa Gindlers war ZEN immer wieder Gesprächsgegenstand. Im Zusammenhang mit dem Thema „Machen“ versus „Geschehenlassen“ bezog sich Jacoby beispielsweise verschiedentlich auf das Buch „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ von Eugen Herrigel. Gleichzeitig war Jacoby jedoch eine Abgrenzung seiner Arbeit gegenüber spirituellen oder philosophischen Reflexionen wichtig:

„[...] ZEN ist für mich eine lokale Formulierung für ein allgemein menschliches Problem, das kein Ostproblem ist und kein Westproblem ist, sondern ein Problem, bewusster von der Art seines Daseins Kenntnis zu nehmen, und eben da zu sein, wenn irgend etwas zur Diskussion steht, was zu tun ist. Ich habe von ZEN nicht gewusst, wie diese Dinge mir klar waren, und ich bin auch nicht einverstanden, dass man ZEN dafür in Anspruch nimmt, wovon wir jetzt sprechen, weil das eine nüchterne, jederzeit erfahrbare, überprüfbare

Tatsache ist, die bei uns auch vorkommt. [...]“ (H. Jacoby in seiner Arbeitsgemeinschaft am 19.8.1955)

Anders als Heinrich Jacoby hat Charlotte Selver die Nähe zum Zen gesucht. Sie war in den 1950er / 60er Jahren in den USA führenden Zen-Meistern wie D. T. Suzuki begegnet, hatte unter anderem mit Alan Watts zusammengearbeitet und aus den verschiedenen Begegnungen Einflüsse in ihre Arbeit aufgenommen. So war in ihren Kursen zu Beginn jeder Arbeitseinheit das Sitzen in der Stille – ähnlich wie in der ZEN-Meditation – ein wichtiges Element. Umgekehrt hat Charlotte Selver beispielsweise die Praxis von Ruth Denison, einer der ersten buddhistischen Lehrerinnen in den USA, entscheidend beeinflusst. – Die Frage nach Berührungspunkten der Arbeit Gindlers und Jacobys mit ZEN ist aber nicht wegen dieser historischen Aspekte aufgegriffen worden. Vielmehr wurde, wie eingangs erwähnt, in den letzten Jahren immer wieder aus verschiedenen Richtungen die Frage nach der Nähe der Arbeit zum ZEN an die Stiftung herangetragen. So kristallisierte sich der Wunsch nach einer Veranstaltung heraus, wobei zunächst unklar war, wie diese konkret aussehen könnte. Wie und in welcher Form konnten die Fragen nach Berührungspunkten und Unterschieden angemessen aufgenommen werden? Durch einen Vortrag? Ein Gespräch unter Experten? Da in der Arbeit Gindlers und Jacobys das „Probieren“ zentral ist wie im ZEN die Praxis, entstand die Idee zu einem gemeinsamen Arbeits-Wochenende. Es war ein großes Glück, dass Gundula Meyer, ehemalige Pastorin und Zen-Meisterin der Zen-Gemeinschaft Ohof in Niedersachsen, zu diesem Abenteuer bereit war, obwohl ihr die Arbeit Gindlers und Jacobys zuvor nur wenig begegnet war.

Überwältigend war die Zahl der Interessent(innen) an diesem Wochenende, von denen leider nicht alle teilnehmen konnten. Am ersten Wochenende im März

Sind es denn, nicht universelle Erfahrungen, wenn man fühlt, dass der Geist und der Körper vereinigt sind und man selbst und die Außenwelt vereinigt ist? (Francois Jullien)

2008 fanden sich gut 30 Teilnehmende zusammen, um den oben genannten Fragen ein wenig auf die Spur zu kommen, darunter „Anfänger“ wie geübte ZEN-Schülerinnen sowie Menschen mit nur kurzen oder schon langjährigen Erfahrungen in der Arbeit Gindlers und Jacobys. Manche hatten Erfahrungen in beiden Praxen, manche kannten nur jeweils eine Seite.

Es war nicht Ziel des Wochenendes, zu einem Ergebnis zu kommen, sondern Raum für Begegnung und Erfahrungen zu schaffen. Marianne Haag und Gundula Meyer gaben beide eine Einführung in die jeweilige Praxis. Es wurde gemeinsam ZAZEN (Sitzen in der Stille) geübt, und es wurden Fragen aus der Arbeit Gindlers erprobt. In den gemeinsamen Gesprächsrunden wurden viele spannende Fragen aufgeworfen: Meint „Stille“ im ZEN und in der Arbeit Gindlers das gleiche? Wie verhält es sich mit der spirituellen Dimension? Was bedeutet Gelassenheit, was Gehorsam aus Sicht des ZEN und aus Sicht der Arbeit Gindlers und Jacobys?

Mit der Veranstaltung im März 2008 wurde ein erster Schritt getan, den Fragen nach Berührungspunkten

und Unterschieden nachzugehen. Die folgenden Berichte von Teilnehmerinnen sowie ein Ausschnitt aus dem Abschlussgespräch geben einen kleinen Einblick in das Wochenende. Zuvor sei erneut aus der Einladung zitiert:

Hocke dich hin
und überlass dich
ohne alle Künstlichkeit
einfach
mit Leib und Seele
dem Wirken des Weges.

(Dogen Zenji, 13. Jahrhundert, Japan)

Inken Neubauer arbeitet als freiberufliche (Musik-) Pädagogin und Chorleiterin. Sie promovierte zur Arbeit Heinrich Jacobys und ist Referentin für die Stiftung. Auseinandersetzung mit der Arbeit Gindlers und Jacobys in Kursen bei Marianne Haag und anderen. Lebt in Hamburg.



Begegnungen

In meinen täglichen Verrichtungen ist nichts Besonderes. Ich bin einfach in natürlichem Einklang mit ihnen. An nichts mich haltend, auch nichts zurückweisend, finde ich keinen Widerstand und bin nie getrennt. Was soll mir der Prunk von purpurnen Gewändern? Der reine Gipfel ward von keinem Staubkorn je befleckt. Das wunderbare Wirken der großen Kraft finde ich im Wasserholen und im Holzhacken. (P'ang Yün)

Erster Kontakt

Gundula Döring

Elsa Gindler – diesen Namen hatte ich noch nie gehört, bevor ich mich angemeldet habe zu diesem Wochenende der Begegnung zwischen der Arbeit Elsa Gindlers und Zen. Ich war ahnungslos und neugierig zugleich. Es war und ist für mich etwas sehr kostbares, ein ganzes Wochenende der Wahrnehmung dessen, was ist, zu widmen. Ich konnte und durfte mir Zeit nehmen für diesen leisen Vorgang, der im Alltag so oft übersprungen wird, wenn es immer gleich ans „Machen“ geht. Das „Wahrnehmen“, das „Sich-Überlassen“ in beiden Übungen, im Sitzen und in der Körperarbeit ist eine Herausforderung, die längst nicht immer gelingt. Kann ich mich dem Boden überlassen? Kann ich dem Atem folgen? Oder auch nur die „Augäpfel ruhig in ihren Höhlen liegen lassen“? Bei dieser und ähnlichen Aufforderungen wurde mir bewusst, wieviel Spannung in mir ist. Im Alltag spüre ich davon oft nichts oder erst dann, wenn sie zum Schmerz geworden ist.

Wie ist es, eine Holzrolle zu heben und wieder hinzulegen? Ein scheinbar ganz banaler Vorgang, der doch so viel auslösen kann an Erkenntnis. Oder die Frage: „Wie finde ich mich vor?“ Dass alles mit allem verbunden ist, gilt ja nicht nur für die ganze Schöpfung, sondern auch für den Leib, der ich bin. Diesem Verbunden-Sein nachzuspüren, ist deutlich etwas anderes als die „Körper-Beherrschung“, um die es geht, wenn ich den Körper, den ich „habe“, trainieren und perfektionieren will.

Die Gindler-Arbeit im unkomplizierten und orga-

nischen Wechsel mit dem „Sitzen in der Stille“ hat mir gut getan, und ich bin dankbar für die Führung durch die Leiterinnen Gundula Meyer und Marianne Haag. Die Begegnung zwischen Zen und Gindler-Arbeit hat sich ereignet, sie muss aus meiner Sicht nicht zuallererst gedeutet und interpretiert, sondern erlebt werden. Ein eindrücklicher Moment solcher Begegnung war für mich, als Gundula von einer Übungsanleitung sprach, in der gesagt wird, „man solle sitzen, als stünden die Haare in Flammen“. (Dann nämlich sei die ganze Person auf das Löschen ausgerichtet – und um diese vollkommene Ausrichtung geht es.) Und Marianne dann erzählte, wie nach dem Krieg, als die Bewegungen der Menschen, die von Leid und Schwermut langsam und schwerfällig geworden waren, sich plötzlich zu schwingvollem Elan verwandelten, wenn es hieß „Es gibt Bohnenkaffee!“ (Auch dort: Die Ausrichtung verändert alles!)

Das sind nur einige Blitzlichter. Die Begegnung fand in jeder und jedem einzelnen statt und dazu in einer Gruppe, die von Anfang an eine ruhige und achtsame Atmosphäre bot. Vielen Dank an Inken Neubauer, die das Wochenende initiiert hat.

Gundula Döring, ZEN-Schülerin von Gundula Meyer, Pastorin im Nordelbischen Frauenwerk, lebt in Kiel.



„Sie ‚müssen‘“, erwiderte der Meister, „die gespannte Bogensehne etwa so halten wie ein kleines Kind den dargebotenen Finger. Es hält ihn so fest umschlossen, dass man sich über die Kraft der winzigen Faust immer wieder wundert. Und wenn es den Finger loslässt, geschieht es ohne den leisesten Ruck. Wissen Sie weshalb? Weil das Kind nicht denkt – etwa so: jetzt lasse ich den Finger los, um dies andere Ding da zu ergreifen. Völlig unüberlegt und unabsichtlich vielmehr wendet es sich von einem zum anderen, und man müsste sagen, dass es mit den Dingen spiele, wenn nicht ebenso zuträfe, dass die Dinge mit dem Kinde spielen.“ (Eugen Herrigel)

Eine echte Begegnung

Alexandra Müller

An diesem Wochenende war für mich vor allem der Aspekt der ‚Begegnung‘ wichtig. Die Fragen, die Marianne Haag hierzu stellte: „Wann kann eigentlich Begegnung stattfinden? Wie muss ich sein, dass es zu einer echten Begegnung kommt?“ haben mich seither begleitet.

Dass es an diesen zweieinhalb Tagen nach meinem Empfinden zu einer echten Begegnung kam, war vor allem den zwei Kursleiterinnen, Marianne Haag und Gundula Meyer, zu verdanken. Beide stellten ihren Bereich ruhig und gelassen dar und waren gleichzeitig ganz offen und interessiert, vom anderen zu hören und das andere zu erleben. In aller Ruhe wurde nach Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten geforscht mit dem Mut, das Ende offen zu lassen.

Es war nicht die übliche Zur-Schau-Stellung des Besonderen und Einmaligen der eigenen Sache, die dann vom anderen noch überboten werden muss im Sinne von: „Was Du machst, ist ja ganz hervorragend, aber meine Sache ist doch noch ein bisschen hervor-

ragender.“ Dies ist sicherlich eine Haltung, die Begegnung verhindert, aber aus der eigenen Unsicherheit heraus oft entsteht.

Deutlich wurde, dass beide Richtungen mit Achtsamkeit, Stille, der Anwesenheit im „Jetzt“ und Geschehenlassen zu tun haben, mit der Suche nach etwas, das über das „Ego“ hinausgeht. Einem „Etwas“, dem man vertrauen kann und von dem man getragen wird.

Dies in den verschiedenen Experimenten aus der Arbeit Gindlers und im Sitzen in der Stille (ZAZEN) zu erleben, war sehr wohltuend.

Alexandra Müller, Dozentin an der Universität der Künste Berlin im Bereich Musikphysiologie und Musikergesundheit, Auseinandersetzung mit der Arbeit Jacoby/Gindler in Kursen von Marianne Haag und Birgit Rohloff.

Begegnung zwischen ZEN und der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys

Ausschnitte aus dem Abschlussgespräch, 2. März 2008

Inken Neubauer: [...] Wir haben alle drei nicht erwartet, dass wir an diesem Wochenende zu einem Ergebnis kommen könnten. Aber vielleicht sind wir doch ein Stück weitergekommen in der Begegnung zwischen ZEN und der Arbeit Gindlers / Jacobys und in der Frage nach Berührungspunkten und Unterschieden. Ich würde nun das Gespräch einfach öffnen für Erfahrungen und Fragen. [...]

T.F.: Mir ist es am Anfang meiner Begegnung mit ZEN an diesem Wochenende so gegangen, dass ich das Gefühl hatte, ich werde so ein bisschen eingesperrt. Ich muss dies tun, ich muss das tun, mein Körper muss still sein, ich muss still sein. Es ging dann weiter, dass ich die Stille sehr genossen habe, und es kam der Hinweis: ‚Ich kann mich immer wieder auf meine Atmung berufen, wenn es stiller werden möchte wieder in mir! In der Arbeit Jacoby/Gindler, wie ich sie kennen gelernt habe, ist das körperliche Dasein auch eine Orientierung, wie es in mir stiller werden könnte. Und ich frage, wie ist es eigentlich im ZEN, in ZAZEN, wenn ich mich einerseits schon an der Atmung orientiere? Wie ist da eigentlich die Bedeutung, wie ist die Wertschätzung des Körpers?

Gundula Meyer: Mir hat das ja auch sehr imponiert hier bei der Arbeit von Elsa Gindler, wie da überhaupt keine Vorgaben gemacht werden, sondern jeder probiert für sich. Schon durch die Fragen ist klar, in welcher jeder probiert, aber dann probiert jeder für sich. So ist es im ZEN tatsächlich nicht. – Der Körper spielt eine entscheidende Rolle. Wir können ZAZEN nur so lange machen, so lange wir einen Körper haben. Und deswegen ist es sehr ratsam, gut mit dem Körper umzugehen und alles zu tun, damit man kraftvoll ist und gesund bleibt. Mein ZEN-Meister hat immer wieder gesagt: ‚Seht zu, dass Ihr gut alt werdet. Denn nur im Alter seid Ihr überhaupt für eine Gesellschaft von Nutzen! Ein Zeichen, dass die Asiaten noch anders über das Alter denken als unsere Gesellschaft: Werdet gut alt, bleibt gesund, tut alles, dass Ihr gesund

bleibt. Aber während des ZAZEN, und da ist ZAZEN einfach sehr, sehr direkt, geht es nur um die Übung, und je nachdem, was die Übung ist, der Atem oder nur das Sitzen, oder was immer es sonst noch gibt an Übungen im ZEN, nur die Übung. Und alles andere wird nicht abgelehnt, wird aber auch nicht vorgezogen, sondern es kann sein. Aber: Ich seh' es, aber ich schau nicht hin, ich hör es, aber ich hör nicht hin! Da ist das ZEN tatsächlich sehr direkt und sehr konsequent. [...]

Inken Neubauer: Ich erinnere mich an meine Seminare bei Charlotte Selver, in denen das auch immer ein Thema war: das Sitzen, das äußerlich eher unbewegt ist und damit leicht auch als innerlich unbewegtes Sitzen verstanden bzw. missverstanden wird. Hingegen die Arbeit Charlotte Selvers mit dem Fokus auf Reagieren, Sich-Verändern und Zulassen. Da war in den Seminaren bei Charlotte Selver ganz oft die Frage: ‚Worum geht's jetzt? und ‚Wie ist es eigentlich beim Sitzen?‘

Gundula Meyer: ‚Wir sitzen wie ein Berg‘, heisst eine Anweisung, oder ‚wie eine Statue‘, aber der Blick geht ja nach innen, und innen ist es alles andere als starr und unbewegt. Das ist einmal das Atemgeschehen, und dann sind all die anderen Vorgänge da, die vom Atemgeschehen begleitet werden. Oder das Hören auf die Stille ist eine sehr lebendige Sache, eine sehr wache Sache. Also: innerlich starr wäre kein ZAZEN. Es ist im Grunde eine natürliche Haltung des Lauschens und des Hellhörig-Seins. Marianne, meinst Du mit Hellhörig-Sein eigentlich auch gehorsam sein? Du hast ja einmal gesagt, in dem Sinne sind wir gehorsam, gehorchen.

Marianne Haag: Ja. Horchen ist sozusagen die Voraussetzung für gehorchen.

Gundula Meyer: Also ich benütze gern ‚hellhörig sein‘ für die feine Bewegung.

Marianne Haag: Gundula, Du sagtest eben: der Blick

Nach richtigen Schüssen wird dagegen der Atem in mühelosem Gleiten entlassen, woraufhin die Einatmung ohne Hast Luft schöpft. Das Herz schlägt gleichermaßen ruhig weiter, und die ungestörte Konzentration gestattet ohne Verzug den Übergang zum nächsten Schuss. Innerlich aber, für den Schützen selbst, wirken sich rechte Schüsse derart aus, dass ihm zumute ist, als habe der Tag erst begonnen. (Eugen Herrigel)

geht beim Sitzen nach innen. Von unserer Arbeit her, oder jetzt auch von meinen Erfahrungen her, die allerdings gering sind: Ich würde nicht sagen, ‚der Blick geht nach innen‘, sondern, ‚der Blick fixiert nichts mehr‘. Ich kann ja sehen. Die Augen sehen. Sehen geht nur mit Licht. Und nach innen: Ich kann innen vieles erfahren, aber das sind andere Leitungen als die Sehleitung. Und wenn die Augen wirklich still werden, dann fixiere ich nichts mit dem Blick und werde dadurch sozusagen auch hellhörig für das, was sich auch von mir, also von da drinnen, mitteilt. Ich würde da nicht innen und außen sagen. [...]

I.G.: Ich möchte noch eine Beobachtung mitteilen: Mir ist es in der Gindler-Arbeit so deutlich spürbar, wie schnell ich im Da-Sein bin, In-der-Beziehung-Sein, In-der-Auseinandersetzung-Sein, während, mir ging das ähnlich, dass ich im Sitzen mich erst in der Form gefangen fühlte, und ich bin dann, das kann Ungeübtheit sein, aber ich bin auch schneller in Gedanken. Das erlebe ich in der Gindler-Arbeit nicht so.

Gundula Meyer: Darf ich nachfragen: Sich gefangen fühlen im Sitzen, was heisst das, weil's zu eng ist, oder weil jetzt geschwiegen wird, oder weil es tatsächlich noch nicht geübt ist das Sitzen? Was heißt dieses Gefangensein?

I.G.: Das ist immer in den ersten Momenten, das löst sich nachher. Aber es ist natürlich: Ich bleibe in der äußeren Form. Während in der anderen Arbeit habe ich mehr Möglichkeiten zu reagieren.

Gundula Meyer: Also: ‚jetzt steht mir nur diese eine Form zur Verfügung‘.

I.G.: Ja. Wobei ich das auch schätze. Aber mir ist nochmals sehr bewusst geworden an diesem Wochenende, wie schnell ich da in Gedanken bin, auch wenn ich die nicht möchte. Und wie schnell ich umgekehrt in der Gindler-Arbeit im Da-Sein, im Jetzt bin. [...]

Gundula Meyer: Die Frage der Gedanken – das ist ein

nie endendes Thema, und dass Du weniger Gedanken hast bei der Arbeit und mehr beim Sitzen, das glaube ich unbesehen. Bei der Arbeit geschieht etwas, das sind Eindrücke, Sinneseindrücke, die Du wahrnimmst, und da muss der Geist nicht so tätig sein, während wenn wir so sitzen, fehlt jeder Input von außen, und ich glaube, wir nehmen nur wahr beim Sitzen, wie viel wir immer denken, wie wir ständig, ununterbrochen unsere Kommentare machen – vor allem ‚das mag ich‘ und ‚das mag ich nicht‘, ‚das ist gut‘ und ‚das ist schlecht‘. Wir machen das ständig. Und beim Sitzen bleibt Dir nichts anderes übrig, als das wahrzunehmen. Und das ist so frustrierend. Und dagegen ist auch kein Kraut gewachsen. Man sagt, dass ein Schüler einen Lehrer einmal fragte: „Woran erkenne ich, ob ein ZEN-Lehrer ein Scharlatan ist oder wirklich ein erleuchteter Meister?“ Und der Lehrer sagte: „Frag ihn, was Du gegen die Gedanken machen kannst. Gibt er Dir eine Antwort, ist es ein Scharlatan.“ Irgendwann, früher oder später, kommt der Geist zur Ruhe. Ich meine, das ist die Funktion unseres Gehirns, Gedanken zu formulieren. Das ist ja auch unser Stolz. Aber während des Sitzens muss es nicht sein. Und deswegen geben die Gedanken früher oder später Ruhe, und dann sind sie vielleicht noch da, vielleicht, aber wie Wolken am Gipfel eines Berges. Aber bis dahin – ja, es gibt natürlich Möglichkeiten: In Indien hat man das Mantra, an das man den Geist bindet, oder Du zählst den Atem und bindest den Geist an die Zahlen. Am besten ist es, sich nicht aufzuregen, sondern einfach, wie selbstverständlich, zum Atem zurückzugehen. Und durch dieses Immer-wieder-Zurückgehen zum Atem bekommst Du diese Meditationskräfte, die Dir dann helfen, wenn Du weiter sitzt, ruhiger und gesetzter zu werden.

Marianne Haag: Heute morgen habe ich auch mal im Zusammenhang der Arbeit gesagt, eine Frage, die für Elsa Gindler sehr bedeutend war, ist: Wie kommen wir zur Ruhe? Und ich habe auch gefragt: Was ist eigentlich Ruhen? Und, Ihr habt da gerade gelegen, aber ich habe gesagt, Ruhen gibt es genauso im Stehen, beziehungsweise im Sitzen. Man kann Ruhen von ganz

Begegnungen



verschiedenen Standorten her betrachten [...] Aber, ich erfahre immer wieder, wie ein Zur-Ruhe-Kommen im – ich sage jetzt mal 'Körperlichen', also Sitzen oder eben auch Stehen – dazu führt, dass ich unvermutet lang einfach stehen kann und es immer leichter wird zu stehen. Und dass ich erlebe: Je mehr sich das körperlich so ordnet, dass ich weniger Halteenergie brauche, desto mehr ordnet sich das auch in meinem Geist, desto stiller wird es. Es gibt nur unseren Organismus, der als Ganzes zusammenspielt. Und es gibt nicht den Körper, mit dem ich etwas kann; sondern, je mehr wir zur Ruhe kommen, desto lebendiger wird es in uns. Es geht um die innere Bewegtheit, wie Gundula auch sagt. Und, wenn etwas wirklich lebendig wird, dann geht das nicht ohne Geist. [...]

Gundula Meyer: [...] Das Wochenende war wirklich ein unbekanntes Abenteuer, aber es hat mich sehr, sehr erfreut, die Arbeit einmal in dieser Weise kennen gelernt zu haben und auch zu sehen, dass es wirklich möglich ist, mit 30 Leuten, die eigentlich dem Sitzen noch nicht verfallen sind, so intensiv sitzen zu kön-

nen. Das fand ich, war ein großes Geschenk.

Marianne Haag: Ich möchte Dir, Gundula, danken, dass Du das gewagt hast. Und aber auch Euch allen danken. Es war für mich wirklich ein Erlebnis, wie es möglich ist, dass so viele Menschen, und wir kannten uns vielfach überhaupt nicht, so still miteinander sein können. Es war sicherlich nur ein Hauch, den wir erfahren haben. Und von daher kann ich eigentlich nur sagen: In mir ist der Wunsch, dass es weitergeht. Ich finde, das Wochenende hat etwas von beginnender Begegnung gehabt. Und dafür danke ich Euch, dass Ihr in dieser Weise dabei ward.

*Das Gespräch mit Marianne Haag, Leiterin von ein-
führenden und weiterführenden Kursen zur Arbeit Elsa
Gindlers und Heinrich Jacobys, und Gundula Meyer,
Zui-Un An, Zen-Meisterin und Leiterin des Zendo Ohof
in Niedersachsen, fand im Rahmen des Wochenendes
„Begegnung zwischen ZEN und der Arbeit Elsa Gind-
lers und Heinrich Jacobys“ am 2. März 2008 statt. Die
Moderation hatte Inken Neubauer.*

Wo fließen Erfahrungen, die Menschen in ihrer Auseinandersetzung mit der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys gemacht haben, in persönliche oder berufliche Lebensbereiche ein? Nicht nur die Menschen, mit denen Claudia Kammerichs in einem Pflegeheim arbeitete, stolperten. Auch sie selbst „stolperte“ über Ziele und Vorgehensweisen der üblichen Bewegungsangebote. Birgit Rohloff nahm sich die Zeit, ihre Erfahrungen im Umgang mit Zeit zu Papier zu bringen.

Stolpern, Stürze, Selbständigkeit Über Bewegungsarbeit mit alten Menschen

Claudia Kammerichs

Im Sommer 1999 wurde mir eine Stelle als Beschäftigungstherapeutin in einem Düsseldorfer Altenheim angeboten. Obwohl ich mich als Schauspielerin und Gymnastiklehrerin für diese Aufgabe nicht gerade prädestiniert fand, sagte ich begeistert zu. Ich konnte meine Arbeitszeit sowie die Angebote weitgehend frei gestalten und empfand die alten Menschen als eine interessante und dankbare Zielgruppe. Es lag in der Natur der Sache, dass ich meinen Schwerpunkt auf Musik, Singen und Bewegungsangebote legte. Wie in diese Tätigkeit auch meine langjährigen Erfahrungen mit der Arbeit Gindlers und Jacobys aus Kursen bei Marianne Haag einfließen, möchte ich im Folgenden berichten.

„Sitzgymnastik“ ist das, was in Altenheimen üblicherweise angeboten wird. Oft besteht diese aus eher anspruchslosen Übungen und kleinen Spielen, die so ausgerichtet sind, dass alle Bewohner, auch Rollstuhlfahrer und Demenzkranke, daran teilnehmen können. Die meisten in Altenheimen beschäftigten Therapeuten haben für den Bereich Bewegung keinerlei Ausbildung, und so geht es bei der Gymnastik weniger um Bewegung als vielmehr um Beschäftigung. So war’s auch zunächst in meinen Stunden. Natürlich waren meine Übungen durchdacht, waren vielleicht auch anspruchsvoller als bei den Kollegen, aber es waren eben Übungen im klassischen Sinne: Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und das möglichst spielerisch, damit niemand sich überfordert fühlt.

Irgendwann stolperte ich über die Fragen: Warum ei-

gentlich stürzen alte Menschen so häufig? Muss das so sein? Oder kann man dagegen etwas tun? Natürlich lässt die Muskelkraft im Alter nach, der Gleichgewichtssinn kann leiden, Medikamente und neurologische Erkrankungen tun ihr übriges, aber muss es wirklich so sein, dass man sich nicht mehr auf den Beinen halten kann, sich die Knochen bricht und immer ängstlicher wird? Eine Spirale, die sich ständig abwärts dreht.

Ich mochte mich damit nicht abfinden und beschäftigte mich mit dem Thema. Da es zu diesem Zeitpunkt nur sehr wenig Material und Erfahrungsberichte hierzu gab, war ich auf mich selbst und meine Erfahrung angewiesen. Schnell wurde mir klar, dass die oben beschriebene Sitzgymnastik wenig geeignet ist, der Sturzgefährdung entgegen zu arbeiten, da ja das Gleichgewicht in dieser Lage kaum gefordert und der Bereich „Fortbewegung“ einfach ausgeklammert wird. Auf diese Weise wird die Grundhaltung vieler, die bereits die leidvolle Erfahrung eines Sturzes gemacht haben: „Am besten bewege ich mich gar nicht mehr!“ noch unterstützt. Dabei müsste es im Gegenteil heißen: auf die Füße kommen!

Die Idee einer „Sturzprophylaxe-Gruppe“ wurde geboren. Ich startete mit einer Handvoll Mutiger (die Ältteste war damals 95 Jahre) im Januar 2006. Unsere erste Aufgabe bestand darin, vom Sitzen zum Stehen zu kommen. Daran haben wir gemeinsam wochenlang probiert. Eine Alltagsbewegung, die wir Jüngeren routiniert (wenn auch nicht immer elegant)

wohl hundert Mal am Tag machen, ohne uns dessen bewusst zu sein, stellt für alte Menschen häufig ein riesiges Problem dar. Sie stützen sich rückwärts auf Stuhllehnen ab, greifen verzweifelt nach allem, was Halt zu bieten scheint oder benötigen sogar die helfenden Hände von Pflegekräften, die sie in den Stand ziehen, wo sie dann wackelig ihr Gleichgewicht zu „halten“ versuchen.

So war dies unser erster Versuch: Wie kann ich mein Gewicht verlagern, um aus dem Sitzen zum Stehen zu kommen? Wo stehen meine Füße am zweckmäßigsten? Kann mir die Blickrichtung, die Orientierung im Raum helfen, leichter zum Stehen zu kommen? Spiele ich mit der Schwerkraft, oder spielt die Schwerkraft mit mir? Eine spannende Arbeit begann... Nicht nur meine Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer, sondern auch ich als Leiterin – wir fingen an zu probieren.

Nicht, dass ich mir das so vorgenommen hätte. Ich hatte mir natürlich Übungen überlegt, ein kleines Programm zusammengestellt usw. Aber von der ersten Stunde an hat es sich anders ergeben, was, glaube ich, damit zusammenhängt, dass das zentrale Thema von Anfang an die Angst gewesen ist. Angst, die zugleich Ursache und Resultat des Stürzens ist. Es musste also zunächst darum gehen, eine Arbeitssituation zu schaffen, die dem Einzelnen ermöglichte, ohne Druck auszuprobieren, was für ihn/sie geht. Die Angst durchaus zu respektieren als Warnzeichen, über das man sich nicht hinwegsetzen sollte, und trotzdem nicht allzu vorsichtig zu sein, was ja immer auch bedeutet: hinter den eigenen Möglichkeiten zurück zu bleiben. Neugier zu wecken auf sich selbst. Diese Aufgabenstellung forderte es, anders zu arbeiten als ein geplantes Programm abzuspielen. Wir fingen an zu improvisieren. Neue Aufgaben ergaben sich aus dem, was sich während der Stunden entwickelte.

Unsere Arbeitsmaterialien sind Gewichte, Luftballons, Reifen, große Bälle sowie Alltagsgegenstände. Jedes Ding verlangt etwas anderes von seinem Benutzer. Elsa Gindlers Forderung nach der Umkehrbarkeit einer Bewegung fällt mir bei diesen Versuchen immer wieder ein. Ist man jung und gesund, kann man sich auf den Stuhl plumpsen lassen oder die Treppenstufe hinunter, ohne fühlbar Schaden zu nehmen. Ein alter Mensch kann sich bei so etwas die Knochen brechen.

Von der ersten Stunde an haben mich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch ihre Experimentierfreude, ihren Mut und ihre starke Motivation beeindruckt. Sie stellten Fragen, sprachen ihre Probleme an und waren schnell so weit, selbst zu entscheiden, was sie ausprobieren möchten und was (heute) lieber nicht. Eine lebendige, von Selbstbewusstsein bestimmte Arbeitssituation entstand und entsteht bis heute jedes Mal aufs Neue. Ich biete keine Lösungen an. Es gibt kein Richtig und Falsch. Jede und jeder muss sich ihren/seinen Weg selbst suchen. Schließlich gibt es viele Möglichkeiten, einen Gegenstand vom Boden aufzuheben, eine Stufe zu nehmen oder einen Ballon zu balancieren. Erstaunlich ist: Obwohl einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit massiven Einschränkungen zu tun haben – Schwindel, halbseitige Lähmung, schwere Osteoporose, degenerative Verschleißerkrankungen usw. –, versäumen sie keine Stunde, mehrere kommen sogar zwei Mal pro Woche. Warum?

Ich glaube, dass diese Menschen Dinge zu schätzen wissen, die man für selbstverständlich nimmt, solange man nicht darauf verzichten muss: Das Gefühl, wieder auf eigenen Füßen stehen zu können. Die heruntergefallene Brille selbst aufheben. Strümpfe alleine anziehen. Sich selbst pflegen können, weil man freihändig am Waschbecken stehen kann. Alleine zum Einkaufen gehen, wo man vorher Angst hatte, einen Raum frei zu durchqueren.

„Wir können doch noch einiges!“ höre ich oft. Und kann nur aus ganzem Herzen zustimmen. Obwohl ich vor zwei Jahren meine Festanstellung gekündigt habe, führe ich diese beiden Kurse fort, die für mich spannend und anregend sind – eine Freude!

Claudia Kammerichs, seit Anfang der 1980er Jahre Schülerin von Marianne Haag. Schauspielerin und Gymnastiklehrerin. Lebt in Düsseldorf.

„Wenn ich einmal Zeit hätt...“

Birgit Rohloff

„Wie finde ich mich gerade vor?“ – an diese Frage musste ich mich früher bewusst erinnern, um mir über meinen Zustand klarer zu werden. Heute ist es eher so, dass mir mein Zustand fraglos deutlicher und unausweichlicher spürbar und gegenwärtig ist. Es fällt mir inzwischen schwerer, Unangenehmes zu ignorieren. Deshalb wird mir meistens schnell deutlich, wenn ich Aufgaben eher erledige und abhake, als mich ihnen ganz zuzuwenden. Ich erlebe, wie ich mir Freiraum für weiteres Abhaken verschaffen will. Ich räume weg, in der Hoffnung, Zeit zu gewinnen, in der ich mich vom Erledigten erholen kann. Ich will Zeit schaffen, in der ich endlich Raum für das eigentlich „Wichtige“ habe. Das kommt mir zunehmend widersinnig vor.

Manches Mal kann ich im Moment mehr auf das, was ich gerade wahrnehme, auch reagieren. Ich kann mir dann erlauben, aus dem Teufelskreis von Druck und Routine herauszufinden. Mich von der Gegenwart berühren zu lassen, ist immer erholsam. – Abhaken dagegen hinterlässt einen schalen Geschmack. Der Tag ist zu Ende, ich sinke erschöpft ins Bett. Der Zeit hinterher zu rennen und nie in ihr anzukommen, ist mühsam. An solchen Tagen treibt mich das Gefühl an, nie genug Zeit zu haben. Jeder Tag, an den ich durch die Aufgaben eile, bleibt recht unerfüllt. Ich habe auch überrascht feststellen müssen, dass ich durch Hetzen nicht schneller werde. Die Portugiesen kennen das Sprichwort: „Mach langsam, ich habe es eilig.“ Aber wenn ich alles langsam angehe, bedeutet es ebenso wenig, dass ich mich nun zeitgerecht verhalte. Ich werde eher desinteressierter, die Gedanken können dabei gut verreisen. Nein, ich muss mich nicht drosseln, wenn ich mich stattdessen von einer Aufgabe ansprechen lassen und dadurch sammeln kann. Es wird dann stiller in mir und nicht lahmer.

Eine starke Sehnsucht nach freier Zeit lässt Urlaub herbeisehnen. Neuerdings gibt es Wellness-Angebote zum „Entschleunigen“, z.B. wird langsames Wandern angeboten. Offenbar braucht es eine Führung, die uns bremst, sonst eilen wir dem Ziel in gewohnter, erledigender Weise entgegen.

Wer beruhigt das innere Getriebensein in mir? Es kommt mir losgelöst vom eigentlichen Geschehen vor. Ein erster Schritt zu möglichen Veränderungen könnte sein, dass ich mich eilend erfahre und das Hetzen nicht unterdrücken will. Denn wer treibt mich an? Ich bin es meistens selbst: Durch ungeprüfte Vorstellungen über Notwendigkeiten; durch Unlust, die ich nicht spüren will; durch Unruhe, die entsteht, wenn ich nicht bei der Sache bin; durch Arbeitsberge, die ich nicht strukturieren kann. Selbst wenn ich erschöpft bin, will ich mich nicht zur Ruhe kommen lassen.

Heinrich Jacoby betonte, dass wir erst dann einen Zustand der Ruhe erreicht haben, wenn wir in jedem Moment in die entgegengesetzte Richtung umkehren könnten. Diese Aussage habe ich zuerst bei Bewegungen überprüft, bis ich es allmählich viel allgemeiner begriff. Sie kann mich bei Bewegungsprozessen, wenn ich mich der Erdanziehung überlasse, ebenso wie im alltäglichen Tun orientieren. Wenn ich aber in rigider Weise meinen Alltag gestalte, bin ich nicht offen für unmittelbare Veränderungen, die mehr der momentanen Situation entsprechen würden und nicht meiner Vorstellung von ihr.

Kann ich akzeptieren, dass alles seine Zeit braucht und dies nicht im Sinne von Diebstahl verstehen? („Stehle mir nicht die Zeit damit!“) Ich kann nicht allein bestimmen, wie lange es dauert, bis ich von A nach B komme. Aber ich kann versuchen mich darauf einzustellen, statt mich die ganze Fahrt über mit Ärger zu bedrängen. Zumal es meistens auch meine Umgebung nicht schont, wenn ich im Unfrieden mit Unabänderlichem bin.

Stille in mir entsteht durch Vertrauen darauf, mich so verändern zu können, dass ich mehr im Gesamten angesprochen werde. Wenn ich bei einer Aufgabe akzeptieren kann, dass nur sie gerade ansteht, ist schon viel Zeit und Ruhe gewonnen. Jede Aufgabe braucht mich ganz. So komme ich mehr ins Leben, als wenn ich sie halbherzig und eilig erledige. Es kann im Tun stiller werden in mir. Wenn ich diese Verwandlung er-

leben kann, wird jede Alltagsaufgabe gleich wichtig. Ich verliere mich nicht mehr im gleichzeitig ablaufenden Kampf gegen Zeitverlust. Auch werden meine sehnsüchtigen Phantasien von „wenn ich einmal Zeit hätt...“ deutlich weniger.

Mehr zur Ruhe zu kommen bedeutet immer auch, den Boden zunehmend als tragenden Widerstand zu spüren und den Zug der Erde wahrzunehmen. Es bedeutet, Grenzen im Moment zu erkennen und anzunehmen. Es bedeutet, dass ich im Alltag Pausen brauche,

in denen ich mich regenerieren kann. Zeitdruck lässt keine Ruhe zu. Ruhe zu empfinden heißt, in mir in der Zeit angekommen zu sein. Es bedeutet mehr lebendiges Dasein in Stille.

Birgit Rohloff arbeitet als Physiotherapeutin. Seit 1981 Auseinandersetzung mit der Arbeit Gindlers und Jacobs in Kursen bei Marianne Haag. Seit 2003 Referentin für die Stiftung, sie leitet einführende und weiterführende Kurse. Lebt in Berlin.



Plötzlich packt es einen, nimmt einen mit: musikalische Ausdruckskraft, gespannte Stille, gemeinsames Erleben von Aufführenden und Zuhörenden. Wem dies in einem Konzert widerfährt, der erlebt eine „Sternstunde“. Der Cellist Stefan Faludi war bei einer solchen dabei und sprach in dem folgenden Interview über seine Erfahrungen.

Erfahrungen mit einem besonderen Konzert

Als „Sternstunde“ bezeichnete der Musikkritiker Martin Meyer ein Konzert des Lucerne Festival Orchestra mit der 3. Symphonie von Gustav Mahler, das am 6. Oktober 2007 in der New Yorker Carnegie Hall stattfand (Neue Zürcher Zeitung vom 13.10.2007). Die Umstände, die zu dieser „Sternstunde“ führten, waren unerwartet: Das vor sechs Jahren von Claudio Abbado gegründete Orchester, das besonders ausgesuchte Musikerinnen und Musiker versammelt, hatte bis zu dem Konzert ausschließlich unter der Leitung Abbados musiziert. Bei dem Konzert in der Carnegie Hall trat das Orchester überraschend mit einem anderen Dirigenten auf: Pierre Boulez war kurzfristig für den erkrankten Claudio Abbado eingesprungen. Dem Konzert ging eine einzige gemeinsame Probe von Boulez mit dem Orchester voraus. Stefan Faludi gehört zur Cellogruppe des Orchesters und hat in dem Konzert am 6. Oktober mitgespielt. Die Arbeit von Heinrich Jacoby und Elsa Gindler ist ihm durch seine Teilnahme an Kursen bei Birgit Rohloff vertraut. Birgit Rohloff (R) und Wolfgang von Arps-Aubert (A) haben sich mit Stefan Faludi (F) über die Frage unterhalten, worin die Besonderheit des Konzertes bestanden haben könnte, und dabei auch Aspekte der Arbeit Heinrich Jacobys und Elsa Gindlers berührt.

A: Herr Faludi, die Besprechung in der NZZ hat uns neugierig gemacht, von einem, der das Konzert nicht nur erlebt, sondern selbst mit produziert hat, zu erfahren, was da zu dem geführt hat, das dann als „Sternstunde“ bezeichnet worden ist.

F: Es kam Mehreres zusammen. Es war der erste Auftritt des Orchesters in der Carnegie Hall, andererseits

war es eine Wiederaufnahme; wir hatten die Symphonie einige Wochen zuvor ja schon in Luzern vor grossem Publikum gespielt, und das auch mit 1:1-Liveübertragung im Fernsehen. Wir konnten also auf etwas Vorhandenes zurückgreifen. Damit war unser Auftritt besonders für diejenigen im Orchester, die ein großes Solo zu spielen hatten, eigentlich schon entspannt.

R: Also war eine gewisse Erleichterung schon dabei, das Gefühl, mir kann nichts mehr passieren?

F: Ja. Und dann kam das Zusammenwirken der beiden Dirigenten hinzu. Da war die entscheidende Frage: Was hat der eine mit dem Orchester vorbereitet, und was macht der andere, um in einer Probe dann auch das Vertrauen des Orchesters für sich zu gewinnen.

R: Und es ist Boulez anscheinend geglückt, das Vertrauen zu gewinnen?

F: Ja. Wir hatten ja seit der Orchestergründung vor 5 Jahren mit keinem anderen Dirigenten als mit Abbado gespielt, und es ist so, dass Abbado ein Dirigent ist, der im Konzert große Emotionalität zeigen kann, wenn er die Vertrauensbasis dafür geschaffen hat, dass man sich im Konzert auch wirklich frei fühlen kann. Dabei ist er jemand, der im Konzert eher noch mehr in der Sache involviert ist als bei den Proben. Und deswegen ist es für ihn umso wichtiger, dass er weiß, dass da Leute sitzen, die sofort reagieren und Ideen, die er auch spontan hat, auch sofort umsetzen. So ist Abbado keiner, der auf sicher dirigiert, der alles absteckt, er ist im Gegenteil ein Dirigent, der viel zulässt und bei dem es auch viele überraschende Wendungen geben kann –

R: Die auch von den Musikern ausgehen können?

Wenn ich da Bedingungen gehorchen soll, die erfüllt werden müssen, damit z.B. der Pfeil oder die Kugel ins Schwarze trifft, dann liegt das nicht in meinem Ermessen zu sagen, was da geschehen muss, sondern das bekomme ich mitgeteilt, wenn ich tastend versuche: was will der Bogen, was will das Geschoss, was will das Klavier, was will der Zeichenstift von mir, damit das und das geschehe? (Heinrich Jacoby, Kurs am 19.8.1955)

F: Ganz genau. Und all dies war bei dem Konzert, von dem wir sprechen, dann ganz anders. Wir mussten uns bei Boulez auf einen ganz andersartigen Dirigenten einstellen, der natürlich auf das, was unter Abbado in den fünf Jahren gewachsen war, zurückgreifen konnte, bei dem ich aber die Durchsetzung eines mathematisch exakten Metrums erwartet hatte. Zu meiner Überraschung war da dann überhaupt nichts von Starrheit, Abgekartetheit, vielmehr hat er sich auf das musikalische Potential der Leute wirklich verlassen, und ich hatte das Gefühl, dass es trotz der Exaktheit seines Schlagens zu jedem Zeitpunkt geatmet hat. So war es vielleicht diese Mischung, die das Besondere des Konzertes bewirkt hat: Die Vorarbeit von Abbado und dann die Ausführung durch diesen ganz souveränen Mann, der keinerlei Unsicherheit erkennen oder Panik aufkommen und dessen Leitung die Symphonie nach meinem Eindruck zu einem großen musikalischen Bau werden ließ.

A: Zeichnete sich die besondere Qualität des Konzertes schon auf der Probe ab?

F: Nein. Dass ich das Gefühl hatte, da ist wirklich ein Riesenbau mit dieser Symphonie gelungen, dass sich viele Zusammenhänge erschlossen haben, große Zusammenhänge hörbar geworden sind, dass das Stück, wie ich das eben genannt habe, geatmet hat, das stell-

te sich erst im Konzert selbst ein. Und es ist ja auch eine tolle Erfahrung, dass es im Konzert dann nochmal eine richtige Steigerung geben kann.

A: In der Konzertkritik aus Zürich fallen mir einige Formulierungen auf, die man auf die Formel von Geschehen-, Wachsenlassen bringen könnte, ein in der Arbeit Jacobys und Gindlers zentraler Aspekt: „Crescendi, die über riesige Perioden heranwachsen“; „der Herzschlag der Musik, der das Ganze weniger zusammenhielt, als hervorgehen liess“; das Orchester habe die „ihm gelassenen Freiräume auszuhorchen gewusst“; die Celli als „Klangkörper, der für einmal vollkommen dem Wort entsprach“. Entspricht das auch Ihrem Eindruck?

F: Ich habe schon angedeutet, dass ich auch die Exaktheit von Boulez und das Ernstnehmen und Einhalten der Tempovorschriften bewundert habe – mit den Tempi steht und fällt ja ein Stück – und dass es ihm gelungen ist, diese Vorschriften genau einzuhalten, ohne dass das Stück in Einzelschönheiten zerfallen ist, vielmehr eine ungemein fesselnde Stringenz hatte. So etwa beim letzten Satz, der ein einziges Crescendo ist, eigentlich eine endlose Melodie. Und ganz schwer, dass man das Orchester dort wirklich so kommen lässt, dass am Ende das Ganze nur noch strahlt in diesem Tuttiklang – wenn man es geschafft hat, den Bogen so zu spannen, dann ist doch etwas ganz Beträchtliches gelungen. Exaktheit und der „große Bogen“ – Hochachtung vor Dirigenten, die neben der schlagtechnischen Seite gleichermaßen Architekt sind. Deshalb kann ich das unterschreiben, was der Kritiker geschrieben hat.

R: Was mir auffällt, ist, dass du fast allein den Dirigenten verantwortlich machst. Kann es nicht auch sein, dass ihr ihn durch euer Spiel auch beflügelt habt, so einen Spannungsbogen wirklich durchzustehen?

F: Ich glaube nicht, dass ich dem Dirigenten zu viel Anteil an dieser Wiedergabe zugeschrieben habe. Sicher: Abbado, wie ich schon sagte, verlässt sich noch mehr als andere auf die Bereitschaft und Sensibilität der

Denn ohne dass ich still und anwesend bei mir bin, sei die Aufgabe von mir als wichtig oder unwichtig angesehen, kann ich nicht dem gehorchen, was die Aufgabe von mir verlangt. (Heinrich Jacoby, Kurs am 19.8.1955)

Musiker, mit ihm auch emotional aktiv zu werden. Er ist jemand, dem es immer wieder gelingt, bei aller Beherrschung der schwierigen – auch schlagtechnisch schwierigen – Stellen den Klang freizulassen, und der dabei manchmal z. B. auch ein bis zwei Takte vorausdirigiert, was man natürlich nur kann, wenn man sich darauf verlassen kann, dass die Vorstellung auch genau umgesetzt wird. Ähnliches kann man in Idealfällen auch bei Pianisten hören, wenn man merkt, dass die Idee direkt in die Finger über geht – anders als bei sog. Kopfgeburten, bei denen man merkt, dass da viel passiert ist an geistiger Vorarbeit, aber zugleich auch, dass die Idee auf dem Weg in den Flügel steckengeblieben ist. Ja, das ist eben etwas besonderes bei Abbado: die Unmittelbarkeit der Übertragung der Hände des Dirigenten auf das Orchester, mit das Schwierigste, das es gibt, beruhend auf Ausstrahlung und gegenseitigem Vertrauen. Da ist nichts Eckiges in der Bewegung oder Festgehaltenes, sondern das fließt dann einfach oder es entsteht dann auch im gleichen Augenblick, in dem es geschlagen worden ist.

R: Also das hat sehr viel mit Vertrauen zu tun, wie mir scheint – gegenseitigem Vertrauen zueinander.

F: Das war ja mein Stichwort zu Abbado, genau.

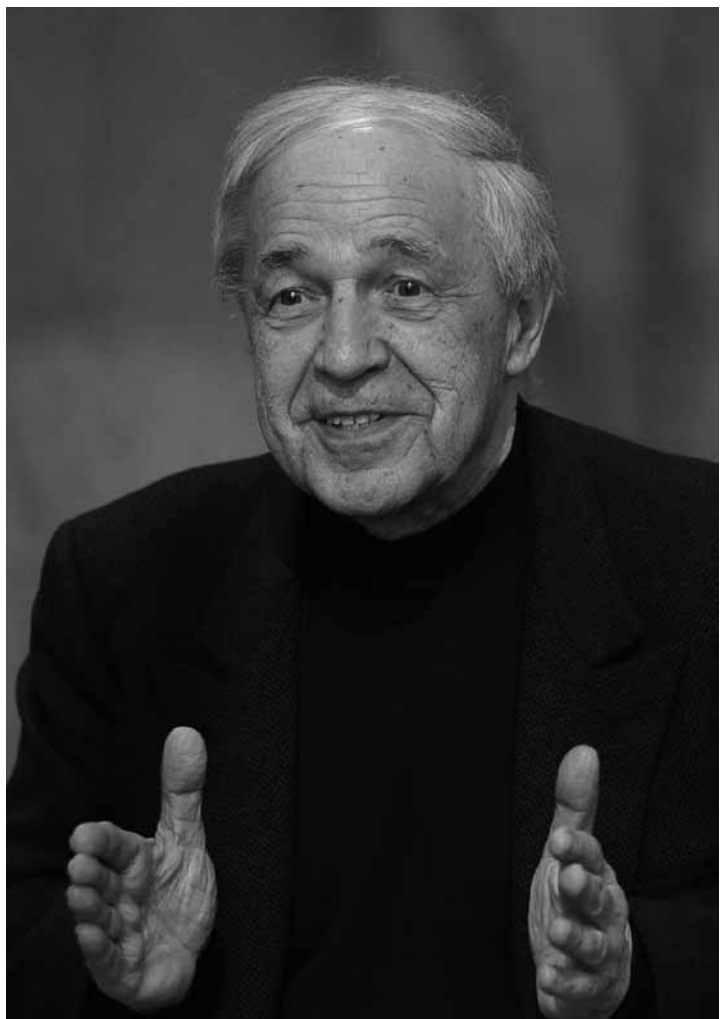
A: Ihre letzte Formulierung greift das auf, was ich aus dieser Besprechung herauslese: Es entsteht, sagten Sie eben – vermöge dieses Kontaktes und dieser Übertragung, der Instrumentalist als eine Art Medium der Musik?

F: Es gibt einen Dirigenten, der das noch krasser formuliert hat: Man will nichts, man lässt es entstehen. Es war Celibidache, der das gesagt hat. So weit würde ich persönlich nicht gehen. „Man will nichts“ – finde ich schwierig zu deuten. Man muss natürlich schon eigentlich alles wollen, man muss etwas vorhaben mit dem Stück, mit dem Orchester, aber es dann entstehen

lassen, als ob es gerade in dem Moment komponiert worden wäre – ja.

A: Haben Sie eine Erinnerung, wie Sie selbst sich bei und nach dem Konzert vom 6. Oktober fühlten? Erschöpft – oder auch belebt? Hatten Sie während des Spielens moment- oder streckenweise die Empfindung, vom Fluss der Musik geführt, getragen zu werden und sich ihr überlassen zu können?

F: Das Sich-Überlassen ist in mehrfacher Hinsicht gelungen. Zum einen an die Symphonie, die ich sehr liebe, dann an den Dirigenten und schließlich – ebenfalls



Pierre Boulez

Will ich aber unterwegs meinem Pfeil, wenn er schon längst von der Sehne weg ist, noch einen kleinen Schubs geben, damit er seine Reise doch noch ändert, weil ich merke, er verfehlt sein Ziel, dann ist es zu spät. (Heinrich Jacoby, Kurs am 19.8.1955)

sehr wichtig – an meinen Pultnachbarn, der selbst auch so viel Spaß hatte an dem Musizieren und die Leidenschaft für bestimmte Stellen oder bestimmte Momente teilen konnte; auch dies hat dazu beigetragen, dass es eigentlich rundum ein Genuss war, das zu spielen. Also: Wir hätten uns kaum freier fühlen können. Das ergibt sich, das haben wir nicht abgesprochen, aber man merkt es. Also in dreifacher Hinsicht habe ich mich da sehr frei gefühlt und deswegen auch nach dem Konzert eben – ja, schüttelt man das dann so ab und sagt: Ja, war ein Super-Konzert und –

R: geht schlafen?

F: Erst mal ein Bier trinken, das gehört dazu.

A: Aber Sie fühlten sich jedenfalls nicht übermässig angestrengt oder verausgabt?

F: Nein. Auch das nicht. Es ist im Übrigen so, dass nach besonders gelungenen Konzerten ich eigentlich auch nicht körperlich erschöpft bin. Vielmehr: Wenn es einmal wirklich optimal gelaufen ist, ist man eigentlich hinterher dann so – sehr ausgeglichen, also abends zwar müde, aber angenehm, man ist auf gute Weise müde.

R: War die Stimmung nach dem Konzert eine andere als vorher?

F: Ich bin ja positiv überrascht worden von dem ganzen Resultat, und deshalb war die Stimmung hinterher schon so ein Aha-Erlebnis: Das war eigentlich ein wiedergeborenes Stück, das ich zu kennen glaubte, das hier aber – ganz fernab von anderen routinierten Vorstellungen – noch einmal völlig neu entstanden ist, sich noch einmal völlig neu präsentiert hat.

A: Noch einen Gedanken zur Wirkung auf das Pu-

blikum. Die Zustimmung, die hier stattgefunden hat, deutet darauf hin, dass die Qualität des Konzertes verstanden worden ist, dass die Besucher sich haben bewegen lassen. Der Erfolg spiegelt, so scheint mir, das Bewegwordensein von der Vielfalt und dem Reichtum des emotionalen Geschehens, das die Musik mitteilt. Aber: Gerade um dieses Bewegtwerden zu bewirken, muss ja eben die Bewegung, das Wachsen aus den Klängen und Spannungsverhältnissen zunächst im Orchester stattgefunden haben, und in diesem Sinne scheint mir der Erfolg dann schon ein Gradmesser auch der Qualität gewesen zu sein.

F: Das ist ja gerade die Herausforderung besonders bei viel gespielten Stücken, zu denen mittlerweile auch die Mahlersymphonien zählen, das eben immer wieder auch hervorzubringen, dieses Neuentstehen, ohne Exzentriker zu sein oder mit der Konvention so zu brechen, dass man sich vornimmt, alles anders zu machen, damit es neu entstehe. Es gibt im Übrigen kaum Stücke, die so exakt bezeichnet sind wie Mahler-Symphonien. Man muss das wirklich ganz beim Wort nehmen, und es ergeben sich viele Sachen dann auch von allein, man muss gar nicht mehr so viel dazu dichten.

Das Gespräch mit dem Cellisten Stefan Faludi führten Wolfgang von Arps-Aubert und Birgit Rohloff im November 2007.

Probieren als ein erlebens- und erfahrungsorientiertes, offenes, experimentierendes Herangehen an Fragen und Aufgaben – das ist ein Kern in der praktischen Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys. Welche Fragen und Erfahrungen im Alltag von Lehrerinnen und Lehrern auftauchen und wie das Probieren im Alltag zu einem kleinen Urlaub werden kann, sind die Themen der nächsten Beiträge.

„Als Lehrer probieren – probierend Lehrer sein...“

Udo Petersen

Geht denn das überhaupt? Oder ist der Widerspruch zwischen den immensen Anforderungen des beruflichen Alltags als Lehrer(in) und den Zielsetzungen der Arbeit Gindlers und Jacobys unüberwindbar? An einem Samstag im Januar 2008 haben sich vier langjährige Lehrerinnen und ein Lehrer allgemeinbildender Schulen zum Austausch und gemeinsamen Probieren auf Grundlage der Arbeit von Gindler und Jacoby getroffen.

Der berufliche Alltag als Lehrer/-in enthält vielerlei Herausforderungen: Da ist zum einen die tägliche Konfrontation mit großen Klassen, verschiedensten, oft auch unrealistischen Erwartungen der Schülerinnen und Schüler, Eltern, teilweise Kolleg(inn)en und sogar der Schulleitung. An einem ganz normalen Schultag werden eine Vielzahl von Anfragen und Informationen, oftmals gleichzeitig, an die Lehrenden gerichtet – im Unterricht und in der so genannten Pause. Fast alle diese Äußerungen und Erwartungen erfordern eine Reaktion. Gleichzeitig besteht die professionelle Aufgabe der Lehrenden vor allem im Agieren, also darin, den Unterricht zu strukturieren, Lernsituationen zu gestalten, Gespräche zu moderieren. Groß ist dabei die Gefahr, vor lauter Gestaltung, Planung, Aktivierung, Motivierung, vor lauter Aktivität also, selbst nicht mehr erreichbar zu sein. Erreichbar für die Schülerinnen und Schüler, erreichbar aber auch für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

Die beruflichen Herausforderungen und die immense Arbeitsbelastung haben eine Wirkung auf uns Lehrer. Denn diese Wirkungen spürt man „leider“ oder „zum Glück“ – so wurde bei dem Gespräch deutlich – umso mehr in der Auseinandersetzung mit der Arbeit Gindlers und Jacobys, was sie nicht angenehmer macht:

Zusammengezogenheit, Sich-nicht-mehr-Spüren-Können, Gestautheit, Unbeweglichkeit, Getriebenheit, hochgezogene Schultern, Schlafstörungen, Müdigkeit, Schmerzen usw.

Insofern war eine zentrale Frage, die uns an dem Tag geleitet hat, was Stress mit uns macht und wie wir ihm begegnen. Wie ist es möglich, in der jeweiligen Situation „am Leben zu bleiben“, Stress und unnötige Anspannung abklingen zu lassen? Wie kann man in seinen Alltag, in seinen Unterricht Momente des Stolperns, also der Zustandswahrnehmung, einlegen, in denen man spüren kann, wie man sich vorfindet, aus denen man wieder zum „Leben“ zurückkehren kann.

Hierfür haben wir uns eine Modellsituation geschaffen: verschiedenste Versuche mit Bällen und Kugeln. Zu fünft haben wir uns fünf und mehr Bälle, Kugeln und anderes in immer höherem Tempo zugeworfen und gefangen (Stress!), zum Teil mit geschlossenen Augen. So konnte jede/r erleben, was zunehmende Anspannung in ihm / ihr auslöst, wie sich eigenes Besetzt- und damit Unerreichbarsein auf die Aufgabe, auf den Kontakt mit den anderen und auf ihn/sie selbst auswirkt. Wir haben auch probiert, Momente des Abklingenlassens zu schaffen und trotz der vielen Reize und Anforderungen von außen bei uns zu bleiben. Auch in anderen Versuchen aus der Arbeit Gindlers und Jacobys, mit denen wir im Laufe des Tages probiert haben, ging es immer wieder darum, die entstehende Beunruhigung wahrzunehmen, abklingen zu lassen und bereit zu werden für den nächsten Schritt.

Ein anderes zentrales Thema, das uns an diesem Tag

begleitet hat, war die Frage, wie es gelingen kann, vor der Klasse zu stehen mit dem Wunsch, die Schülerinnen und Schüler zu erreichen, aber dennoch bei sich zu bleiben, sich zu spüren und nicht zu verlieren. Man kann dies als Konflikt zwischen einem nach Außen-Gerichtetsein und dem Kontakt zu sich selbst erleben. Auch hierzu haben wir probiert, Erfahrungen ausgetauscht und reflektiert.

Persönlich habe ich mich ein wenig überwinden müssen, dieses Seminar zu leiten. Zwar habe ich als Lehrer an einer Hamburger Gesamtschule langjährige Erfahrungen mit dem Berufsalltag, und ich bin seit vielen Jahren in der Auseinandersetzung mit der Arbeit Gindlers und Jacobys. Aber gerade weil ich den Zwiespalt kenne, der sich aus dem Anspruch ergibt, Aspekte der Arbeit Gindlers und Jacobys umzusetzen, habe ich gezögert, dieses Seminar anzubieten. Die gemeinsamen Gespräche und Versuche haben mich

dann aber sehr ermutigt, ich habe sie als höchst anregend erlebt. Besonders der offene und persönliche Austausch der Teilnehmerinnen über die unterschiedlichen Erfahrungen mit sich selbst im System Schule haben mich beeindruckt. Dieses ist nach meiner Erfahrung in dieser Intensität und Offenheit selten.

Nach den positiven Erfahrungen dieses Tages soll das Seminar Anfang 2009 fortgeführt werden. Neue Interessent(inn)en sind willkommen.

Udo Petersen, Lehrer an einer Hamburger Gesamtschule. Auseinandersetzung mit der Arbeit Gindlers und Jacobys in Kursen bei Marianne Haag und anderen. Lebt in Hamburg.



Urlaub auf dem Boden

Petra Lutz

Wer kennt das nicht? Mein Alltag ist so schnell, so voll von Entscheidungen, Begegnungen, Erlebnissen, dass ich das Bedürfnis nach Ruhe und In-Ruhe-gelassen-werden habe. Es ist eine Sehnsucht nach Veränderung und Weite – in mir und um mich herum: Ich hätte gerne Urlaub von diesem Alltag, um neu Kraft zu schöpfen. Doch zum Verreisen ist keine Zeit. Deshalb wähle ich den schon bekannten „Urlaubsort Boden“.

Ich liege auf dem Rücken am Boden, die Beine sind aufgestellt. Ich spüre, dass meine Lende „erholungsbedürftig“ ist: Sie fühlt sich eng, fest, gezwungen an und hätte gerne ein Angebot in Richtung Dehnung und Weite. Ich entschieße mich, das linke Knie zum Bauch zu ziehen, also den Oberschenkel aus der schrägen Gestüttheit durch Unterschenkel und Fuß am Boden in die Senkrechte über das Hüftgelenk zu ziehen und über diesen Höhepunkt hinweg weiter zum Bauch.

Dieses Ziel durchdringt mich nun wie ein Tropfen Tinte das Wasser, in das er fällt. Ich versuche wägend das Bein abzuheben: es erscheint unheimlich schwer. Alles macht sich fest, um das Bein hoch zu kriegen. Aber dann werde ich neugierig: wie geht denn das, wenn ich es nicht „mache“, sondern die Bewegung in mir entstehen lasse und dieses miterlebe? Und schon fühle ich Veränderung in mir: Das für die Bewegung zum Bauch gewählte Bein wird überhaupt erstmal spürbar. Und die unsichtbare Verbindung vom Knie zum Bauch wird wie eine Reiseroute erlebbar: Erst wird es „bergauf“ auf die Höhe des Hüftgelenkes gehen, dann „bergab“ zum Bauch.

Aber was muss alles noch geschehen, damit das Bein „abreisen“ kann? Wenn sich das Bein nicht mehr durch den Fuß am Boden abstützen kann, wo findet es dann Stütze auf seinem Weg zum Bauch?! Ich spüre, dass sich das Becken verändern sollte im Sinne des Niederlassens. Und dieser Impuls dringt auch noch wei-

ter durch Lende und Rücken, sogar bis zum Kopf. Es entsteht immer mehr Kontakt zum Boden, hier verändert sich noch ein wenig, darauf folgend an anderer Stelle auch noch etwas. So viele kleine Reaktionen überall im Organismus, die das Geplante vorbereiten! Lösen, Straffen, Weiten. Der Boden unter der ganzen Rückseite bietet sich als Stütze an. Die Hauptstütze entsteht im Becken. Gleichzeitig entsteht auch eine Art Munterkeit in mir, quasi Reiselust. Was ist jetzt noch nötig, um das Bein zu heben? Bereitschaft zur Bewegung im Hüftgelenk! Und dann sind die Voraussetzungen geschaffen, „die Koffer gepackt“: Der Übergang von der Vorbereitung zur Bewegung ist friedlich und fließend. Die Reise beginnt.

Becken und Rücken straffen sich zum Boden, suchen noch mehr dessen Widerstand. Auch die Region zwischen Rippen und Schambein auf der Bauchseite wird straff und spannt sich. Damit befinden sich Schambein und Becken in einer zweckmäßigen Position, um das Bein vom Boden abziehen zu können. Zwischen Rückenseite und Bauchseite spannt sich ein Innenraum auf, durch den der Atem strömen kann.

Zu Beginn der Bewegung braucht es recht viel Kraft sammelnde Verbindung zum Boden. Aber wenig später kann sich diese Spannung schon wieder lösen, besonders natürlich, wenn das Bein seiner am weitesten aufgerichteten Position, der Lotrechten über dem Hüftgelenk, näher kommt. Aus dem Abspannen wird Stützspannung. Und kaum ist dieser ‚Höhepunkt‘ überschritten, will die Schwerkraft den Oberschenkel mit seiner zunehmenden Last immer schneller führen. Und ich merke: Wenn ich jetzt dem „bergab“ ohne Aufmerksamkeit und Suche nach Gestütztwerden des Beines auch in diesem Abschnitt der Reise nachgebe, dann zieht sich durch dieses Schlapppwerden in der Lendengegend wieder etwas zusammen. Ich lasse mir also so viel Zeit beim „Abstieg“, damit ich die bremsenden Stützen auf dem Wege erleben und nutzen kann: es ist der Beckenkamm und das Kreuzbein,



auch die rückwärtige Taille und die unteren Rippen. Und in der Langsamkeit der Bewegung öffnet sich die Lende, lässt sich nieder und strafft sich, übernimmt Verantwortung.

So kommt die Bewegung zum Bauch zum Ende, das Bein ruht hängend, und auch Becken, Rumpf, Schultern, Hals und Kopf lösen sich und nehmen den neuen Zustand an, indem sie sich etwas verändern. Ankommen.

Dann der Rückweg. Und das Ankommen des Fußes auf dem Boden, von dem er sich erst wenig vorher gelöst hatte: als wär's ein anderer Boden, ein anderer Fuß. Wach, klarer steht der Fuß auf dem Boden. Und nachdem er die Last des Unterschenkels und des Oberschenkels ganz tastend übernommen hat, kann sich alles im Organismus bis zum Kopf hin lösen und

ordnen. Ich gehe mit diesem, dann auch mit dem anderen Bein noch einige weitere Male auf die Reise. Danach stehe ich auf: Neugierig – staunend! Wach, verfeinert, erholt.

In mir steigt ein Gefühl von Ruhe auf. Und Milde. Wie Urlaub.

Petra Lutz, Physiotherapeutin, 1984-92 fortlaufende Kurse bei Sophie Ludwig. Lebt in Waldkirch bei Freiburg i.B.

Nicht nur in Deutschland wirkte und wirkt die Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys weiter. In alle Welt verstreut wurden die Menschen, die in unterschiedlicher Weise mit ihr verbunden waren. Zwei Lebenswege, die von Erfahrungen mit der Arbeit geprägt waren, stehen im Mittelpunkt des folgenden Teils – einer aus Israel, einer aus Deutschland.

Miriam Goldberg – Philosophin des Augenblicks

Ute Remus

Miriam Goldberg (1926–2000) war über ihre Lehrerinnen, Vera Jaffe und Lotte Kristeller, mit der Arbeit Elsa Gindlers verbunden. Sie hat die Konzentrative Bewegungstherapie entscheidend geprägt, letztlich aber ihre ganz eigene Arbeit entwickelt. Ute Remus zeichnet in dem folgenden Artikel ein Bild des Lebens und der Arbeit dieser außergewöhnlichen Frau.

Der Nachlass Miriam Goldbergs mit vielen spannenden Materialien und Dokumenten befindet sich seit Frühjahr 2003 in der Heinrich Jacoby/Elsa Gindler – Stiftung. Er steht allen Interessentinnen und Interessenten zur Einsicht offen.

Die ehemaligen Schülerinnen Miriam Goldbergs suchen eine Person, die eine Auswertung des Nachlasses vornehmen könnte. Wer daran Interesse hat, kann sich im Büro der Stiftung melden.

„Das Teekoche!“ sei sie zuhause gewesen, erzählt Miriam Goldberg schmunzelnd. Als Jüngste von sechs Geschwistern 1926 in Pressburg (Bratislava) geboren, empfand sie die Armut ihrer jüdischen Familie nicht als Mangel.

1936 wanderte die Familie nach Palästina aus. Miriam ging dort zur Kibbuz-Schule, arbeitete in der Landwirtschaft mit. Bis zu dem Tag, an dem sie für einen Ausbildungskurs ausgewählt wurde, der bestimmend sein sollte für ihr Lebenswerk. Sie war damals 19 Jahre alt.

Vera Jaffe wurde ihre Lehrerin, die in Deutschland bei Elsa Gindler gelernt hatte – ein halbes Jahr dauerte ihr Kurs für orthopädisches Turnen und Gymnastik, Massage, Anatomie und Tanz. Anschliessend arbeitete Miriam im Kibbuz, vor allem mit Kindern und Säuglingen aus den Kinderhäusern. Dann entschied sie sich für eine zweijährige Ausbildung in Tel Aviv;

die aus Deutschland emigrierten Tanz- und Bewegungstherapeutinnen Judith Binneter und Lotte Kristeller leiteten das Seminar. Über einen Psychologielehrer, der ebenfalls in den Jahren von 1946–48 dort unterrichtete, lernte sie Julie Neumann kennen, ihre spätere Analytikerin.

Nach dem Krieg behandelte sie Kriegssoldaten in einem Rehabilitationszentrum. Sie lebte in Tel Aviv und leitete Kurse für Lehrerinnen und Kindergärtnerinnen. Die Kibbuzniks holten sie, wenn „irgendwo ein betreuungsbedürftiges Kind war, nach Operationen zum Beispiel.“ Eine Praxis, die Miriam Goldberg all die Jahre beibehalten hat. Ihren jemenitischen Nachbarn, deren Kind eine Rückgratverkrümmung hatte, empfahl sie mit der Kleinen singen. „Das stärkt die Rückenmuskulatur.“

Miriam Goldberg hatte stets das Gefühl, mehr lernen zu müssen. Sie unterrichtete schon selbst im Lehrerausbildungsseminar, hatte eine eigene Klasse, da traf sie auf Moishe Feldenkrais, lernte die Alexandertechnik kennen und begegnete der Atemtherapeutin Margarethe Mhe, ebenfalls eine Jungianerin. Mit ihr beriet Miriam ihre berufliche Zukunft, machte schließlich ihr Abitur nach und entschied sich nach München zu gehen, auf eine Heilpraktikerschule. Die brach sie allerdings nach zwei Monaten ab und suchte nach „jemandem aus der Gindler-Arbeit“.

So traf sie auf Dr. Helmuth Stolze, der wenig später bei ihr anfragte, ob sie bei den Lindauer Therapiewochen „einspringen könne“. 1963 reiste Miriam Goldberg das erste Mal nach Lindau; zwanzig Jahre lang gab sie bei den Therapiewochen Kurse, die jedes Jahr mehr Interessenten anzogen. Dr. Helmuth Stolze nannte die Arbeit sehr bald „Konzentrative Bewegungstherapie“ und überließ die Gruppen in Lindau mehr und mehr der Obhut von Miriam Goldberg. Sie

pendelte zwischen Deutschland und Israel hin und her. Dazu sagte sie in dem Interview, das ich 1985 mit ihr führte:

„Ich kam schon zittrig her das erste Mal. Und es ist bis heute kein Vergessen möglich ...was ich aber gleich bei meinem ersten Kurs bemerkte – in der Arbeit fällt alles von mir ab. Nur ist es nicht so, daß ich dieses freie Gefühl auch außerhalb der Arbeit ständig hätte.“

1973 starb ihr Mann. In diesem Jahr, als Miriam Goldberg so plötzlich mit dem Tod konfrontiert war, traf sie auf den japanischen Zen-Meister Doshi in Abugosh bei Jerusalem. Er weihte sie ein in die Praxis des Zazen. Zazen und das Kinhin, das meditative Gehen, gehörten ab da zu ihrem Leben und Lehren. In ihrem Haus in dem Dorf En Ha Emek richtete sie einen großen Meditationsraum ein. Das gemeinsame Sitzen wurde auch zum zusätzlichen Angebot in ihren Kursen. Später erlernte sie noch bei dem Zen-Mönch und Teemeister Ulrich Haas im Schwarzwald die buddhistische Teezeremonie.

In den 70er Jahren, in denen sie auch ihre Therapieformel vom Informieren – Erwägen – Handeln in Worte gefasst hat, entwickelten sich ihre Kurse ohne institutionellen Rahmen. Wichtig war für Miriam dabei die freundschaftliche Verbindung mit den Menschen, die für den Arbeitsrahmen sorgten. In diesen Kursen, die vor allem in Deutschland und Österreich stattfanden, ergaben sich neue Freundschaften, die sie mit großzügigen Einladungen nach Israel erwiderte.

In ihren Blusen befand sich innen eine eingenähte Tasche, die sie den Beduinen abguckt hatte. Das Nähen in einer Ecke des Seminarraums, im Schneidersitz hockend, war ein wichtiges Moment der Lehrerin Miriam Goldberg. So kam sie mit den TeilnehmerInnen ins Gespräch und fand damit nicht selten einen Einstieg in die Arbeit.

Die Arbeit im geschützten Raum begann sie umhergehend zwischen den KursteilnehmerInnen mit ihrem Sprechen, das ohne das übliche therapeutische Vokabular auskam.

Ihre sprachlichen Anleitungen waren die einer Philosophin des Augenblicks. Ihre Sprache, die Worte, nach denen sie oft spielerisch suchte, waren wesentlicher Bestandteil ihrer Arbeit. Aufgehoben in ihrer Stimme erreichten uns Anleitungen, die passten und oft überraschten.

Wer will Opfer sein? Wer Arbeiter? fragte Miriam. Es war ihr wichtig, dass sich der Arbeiter, der Behandler also, wohl fühlte. Natürlich war das „Opfer“, also der Behandelte zu sein, der begehrtere Zustand. Darf ich?, fragte sie, wenn jemand auf der Decke vor ihr lag und vergewisserte sich vor einer Bewegung: Ist dir das nicht zuviel? Ihre Vorschläge und einfachen Ordnungen, wie sie es nannte, waren Angebote. Ich liebe keinen Zwang. Ich ertrage keinen Druck und will keine Vergewaltigung. Oft fügte sie hinzu: Oder Ihr macht es nicht so, sondern ganz anders. Oder gar nicht.

In ihren Kursen hat sie sich nicht unbedingt erkundigt, ob jemand Schmerzen hat. Krank oder gesund sein, das war für sie ein Thema, das neue Sichtweisen herausfordert.

Man kann auch eine Minute krank sein und dann wieder gesund. – Es sei zu lernen, empfahl sie, den Schmerz zu ertragen, nicht, um ihn zu erdulden, sondern um ihn zu studieren. Klagte jemand in der Gruppe über Schmerzen, dann formulierte sie einen speziellen Zugang zum Schmerz:

Der Schmerz ist ein Freund. Er schützt dich. Ist er fixiert oder veränderlich? – Das hat sich schon oft gezeigt, daß man keine Überbrückung findet, wenn man einen Schmerz oder einen Feind nur abschreckt oder wegscheucht. Aber wenn man sagt: komm her, laß dich anschauen, ich will mich für dich interessieren – dann findet man Wege. Für einen Therapeuten ist sein eigener Schmerz die Universität.

Eine jüngere Psychologin sorgte sich : Wenn ein Patient bei aller Problematik aber keine körperlichen Symptome hat, wie kann ich dann mit diesem Menschen arbeiten? – So etwas gibt es nicht, antwortete Miriam. Es gibt keine Problematik, die sich nicht in Handlungen äußern würde. Du verspürst doch etwas, wenn ein Mensch in den Raum kommt. Ich habe noch nie jemanden nur als Seele hereinkommen sehen.

Sie ermunterte uns, dumme Fragen zu stellen, etwa „Ob der Rücken ein Gesicht hat? – Der Boden ist hart und gerade. Wie seid Ihr?“

Kam jemand zu spät, drehte sie die Situation um: Störungen und Verweigerungen haben Vorrang. Oder: Bei mir verpasst man nichts. Ihre Sprache war bildhaft und lautmalerisch; sie verwandte Begriffe, die an Tiere oder kleine Kinder in ihrer Bewegung erinnerten: Strecken, Rollen, Schnurren, Wälzen und Tapsen. Für Entspannung sorgte sie mit in ihrer Stimme hör-

Erinnerungen

baren genüsslichen Aufforderungen zum Lümmeln, Stöhnen, Seufzen und Jammern. Nie aber machte Miriam Goldberg große Worte, sie legte keinen Wert auf lange Nachbesprechungen, ließ eher ihre Arbeit im Sande versickern. Weil sie um die Wirkung von Vorstellungen wusste, die sich in Worten festsetzen, unterschied Miriam Goldberg sehr genau zwischen Wahrgenommenem und einer Vorstellung. Die Vorstellung stimmt nie. Es stimmt, daß sie nicht stimmt.

Sie reiste viel und gern mit Menschen, die sich in den Ländern auskannten oder dort zu tun hatten, und sie verband diese Reisen häufig mit Kursangeboten – und sie zeichnete auf diesen Reisen. Gelegentlich war sie auch damit einverstanden, daß ihre Arbeit dokumentiert wurde – ein Großteil befindet sich heute im Archiv der Heinrich Jacoby/Elsa Gindler Stiftung in Berlin als ungehobener Schatz.

Kurz vor ihrem 60. Geburtstag sprach ich mit Miriam Goldberg über das Älterwerden.

Für mich bedeutet Altwerden, daß sich meine Interessen verändern. Daß ich mein Leben voller leben kann und daß ich mehr Zeit für mich brauche, nicht nur,

weil ich langsamer geworden bin. Ich habe so einige Dinge für mich gefunden, habe eine andere Einstellung bekommen – zum Geld, zum Wohnen, zu anderen Menschen. Ich möchte meine Selbständigkeit erweitern und pflegen, meine Unabhängigkeit. Ich habe meine Möglichkeiten, anderen zu helfen und ich kann mir die Hilfen ordnen, die ich möchte.

Im Sommer 1999 begann Miriam ihre Kurse in Deutschland abzusagen. Sie war auf der Strasse mehrfach gestürzt; die ersten Anzeichen eines Gehirntumors. Am 19. Februar 2000 starb sie in Tel Aviv.

Die Angst vor dem Tode ist: wann beginne ich hilflos zu sein und ausgeliefert. Wir wissen, daß der Mensch sein ganzes Leben seine Todesängste bis zum Tode mitführt und daß man die halt ein bißchen kanalisieren muß. Du mußt schon deine Auseinandersetzung führen – oder du läufst einfach mit. Du mußt deine Lebenseinstellung finden, wie du leben möchtest. Und das mußt du jeden Tag tun.

Ute Remus, langjährige Schülerin Miriam Goldbergs, Rundfunkredakteurin i.R., heute Autorin und Vorleserin, lebt in Brühl bei Köln.



Jünger älter werden

Erinnerung an Rosemarie Augustin

Petra Lutz

Ich lernte Frau Augustin im Frühjahr 1988 durch die Vermittlung von Sophie Ludwig, deren Schülerin sie fast 25 Jahre war, kennen. Sie betreute während der Krebstherapie unseres ältesten Sohnes einige Monate ein bis zweimal in der Woche meine jüngere Tochter. Nach dieser Zeit wurde Frau Augustin für die Kinder „Oma Augustin“, die wir regelmäßig in ihrem kleinen Haus am Grunewald besuchten. Auch als wir 1992 Berlin in Richtung Freiburg i.B. verließen, riss die freundschaftliche Beziehung bis zu ihrem Tode im Dezember 2007 nicht ab: Immer suchten wir sie in den folgenden 15 Jahren auf, wenn wir in Berlin weilten, in immer wechselnder Besetzung der inzwischen vier Kinder. Nie hätte ich mir Gedanken oder gar Sorgen darüber machen müssen, wie wir den Tag bei ihr verbringen können, ohne unsere an Lebensjahren doch schon betagte Gastgeberin zu erschöpfen. Ja, oft war ich dann fast nur Zuschauerin von den Kindern und Frau Augustin, zwischen denen Fragen und Lösungswege wie von allein entstanden.

Doch nicht nur die Kinder wurden auf diese Weise von der wirklichen Präsenz und dem echten, ernsthaften Interesse eines Erwachsenen beschenkt. Auch ich entdeckte durch Frau Augustins Unvoreingenommenheit allen Lebenslagen und -fragen und ihre Neugierde Entwicklungen gegenüber fast jedes Mal bei mir noch Vor-Urteile oder unnötige Ängste.

Rosemarie Augustin hat nie ihre Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit dem Arbeitsansatz von Elsa Gindler in Form von Unterricht weitergegeben. Aber sie war Lehrerin dieser Arbeit durch ihr Leben selbst. Erst nachdem ihr Mann im Dezember 2004 gestorben war, sah sie noch einmal alle Resümees ihrer Arbeitszeit bei Sophie Ludwig durch, suchte sich einen Verlag und gab sie im Mai 2007 in Buchform als Hommage an ihre Lehrerin heraus („Spüren ist Leben“).

Im November wurde ihr eröffnet, dass sie nur noch eine sehr kurze Lebenszeit vor sich hätte. Nach kurzem Hadern fügte sie sich in diesen höheren Willen und starb vier Wochen später, am 5. Dezember. Frau Augustin ist für mich bis zuletzt Meisterin in der Auseinandersetzung mit den Fragen des Momentes geworden. Ihre ganze Biografie belegt dieses Reagieren auf die Notwendigkeiten des Lebens. Und an ihr konnte ich eine mögliche Antwort erleben auf die Frage nach dem Älterwerden: Nicht nur, dass sie nicht alt im üblichen Verständnis war, sie schien immer „jünger“ im Sinne von „freier“ zu werden. Frau Augustin wurde in 94 Jahren jung, und der Tod riss sie mitten aus dem Leben.

Petra Lutz, Physiotherapeutin, 1984-92 fortlaufende Kurse bei Sophie Ludwig. Lebt in Waldkirch bei Freiburg i.B.

Maya Rauch (1925–2008)

Am 4. August 2008 ist Dr. phil. Maya Rauch, langjähriges Beiratsmitglied der Stiftung, im Alter von 83 Jahren in Zürich gestorben. Sie wurde in Heidelberg geboren, nach einem Studium der Anglistik und Germanistik in Zürich (bei Emil Staiger) und Promotion unterrichtete sie als Lehrerin an einer Mittelschule in Zürich. Ab 1958 arbeitete sie intensiv in den Arbeitsgemeinschaften Heinrich Jacobys mit. Nach Jacobys Tod gehörte sie zu dem Arbeitskreis um Ruth Matter.

Maya Rauch hat mit ihrem Engagement und durch großzügige Zuwendungen die Arbeit der Stiftung unterstützt und so dazu beigetragen, dass auch nachfolgende Generationen die Möglichkeit haben, sich mit der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys auseinanderzusetzen. Dafür sind wir ihr dankbar.

Ein ausführlicher Nachruf folgt im nächsten Rundbrief.

Vorstand und Beirat der Stiftung

Stiftung – quo vadis?

Die Stiftung befindet sich seit gut drei Jahren in einem intensiven Veränderungsprozess. Zum Einen möchte die Stiftung andere Wege in die Öffentlichkeit gehen, um die Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Dabei soll die praktische Kursarbeit selbstverständlich als Zentrum der Stiftungsarbeit erhalten werden. Zum anderen geht es darum, die vielen an der Arbeit der Stiftung Interessierten in den Veränderungsprozess einzubinden, vergleiche dazu auch die Nachrichten und Hinweise auf S. 31.

Angekommen in der Realität – die Stiftung braucht Förderung

Veronika van Raaij

Alles war selbstverständlich, seit ich an den Kursen teilnahm: die Räume waren warm, Klopapier war da, der Raum war vorbereitet, das Büro, das ich nur von außen kannte – es interessierte mich nicht. Irgendwann realisierte ich, dass die meiste Arbeit in der Stiftung ehrenamtlich geleistet wird und dass alles auf einigen wenigen Schultern lastete. Nun wollte ich mich engagieren und ging zum ersten Quo-Vadis-Treffen der Stiftung. Völlig überrascht erfuhr ich von dem nur geringen finanziellen Spielraum der Stiftung. Ich bekam Angst, dass „meine Kurse“, die mir so viel bedeuten, eines Tages nicht mehr in gewohnter Weise stattfinden könnten und erkannte, was daneben alles Arbeit und Geld brauchte, etwa:

- **der Unterhalt der Räume (Reinigung, Heizung, Wohngeld)**
- **Veranstaltungen müssen vorbereitet und finanziert werden**
- **Der Rundbrief braucht Ideen und Engagement**
- **Entwicklung und Nutzung neuer Medien**
- **Archivierung und Aufarbeitung der Nachlässe von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby**

All das kann auf Dauer nur gewährleistet werden, wenn neue Ressourcen gefunden werden, tatkräftige und finanzielle Unterstützung der Stiftung ist notwendig. Ich wollte handeln und richtete bei meiner Bank einen Dauerauftrag ein. Nun der Aufruf, bzw. die Bitte: Beteiligt Euch an der Förderung!

Die Arbeit der Heinrich-Jacoby/Elsa-Gindler-Stiftung kann durch einmalige, besonders durch regelmäßige Spenden unterstützt werden. Die Spende kann sich auch auf besondere Projekte beziehen, vgl. das beiliegende Faltblatt. Natürlich sind auch Zustiftungen wünschenswert.

Bitte helft mit, die Stiftung zu unterstützen. Sprecht auch andere Menschen an, von denen Ihr denkt, dass sie die Arbeit der Stiftung finanziell unterstützen könnten. Dies ist notwendig, damit die Aktivitäten der Stiftung fortgeführt und ausgebaut werden können.

Veronika van Raaij, Grundschullehrerin in Berlin. Auseinandersetzung mit der Arbeit Gindlers und Jacobys in Kursen bei Birgit Rohloff und Marianne Haag.

Gesprächstreffen „Stiftung – quo vadis?“

Die Treffen „Stiftung – quo vadis?“ haben sich inzwischen zu einem offenen Forum entwickelt, in dem sich Menschen treffen, die sich der Arbeit Gindlers und Jacobys sowie der H.Jacoby/E.Gindler-Stiftung verbunden fühlen und aktiv an dem lebendigen Fortbestehen der Arbeit, ihrer größeren Verbreitung sowie der Ausweitung der Stiftungsaktivitäten mitwirken möchten. Bei diesen Treffen kommt ein angenehmer und arbeitsfähiger Kreis von Interessierten zusammen, der sich konstruktiv, aber auch kontrovers über die anstehenden Themen und Aufgaben verständigt.

Bisher ging es dabei um die Frage der Zusammenarbeit in der Stiftung, ihrer Wirksamkeit, die Darstellung der Stiftung und die Internetpräsenz. Zur Zeit geht es noch um die Entwicklung einer neuen Webpage und neuen Informationsmaterials. In 2009 werden neue Themen aufgenommen

Engagieren Sie sich in der Stiftung!

Unterstützen Sie unsere Arbeit und sprechen Sie uns an!

- » Inken Neubauer, Tel. 040/43 27 21 26
- » Birgit Rohloff, Tel. 030/89 72 96 05

Das nächste Treffen „Stiftung – quo vadis?“ findet statt am
Sonntag, 23. November 2008, 14:30–17 Uhr
in den Räumen der Stiftung. Neue Interessenten sind herzlich willkommen.

Ausführliche Protokolle und weitere Informationen zu den Treffen sind per Post über das Büro der Stiftung oder über eine mailing-Liste (Kontakt: Inken.Neubauer@t-online.de) erhältlich.



Nachrichten und Hinweise

Veränderungen in der Besetzung der Gremien

» Zum 1.1.2008 wurden Birgit Rohloff (Berlin) und Udo Petersen (Hamburg) neu in den Vorstand gewählt. Sie treten neben die bisherigen Vorstandsmitglieder Wolfgang von Arps-Aubert (Vorsitz) und Dr. Hans-Peter Wüst.

Neu in den Beirat berufen wurden im Frühjahr diesen Jahres Haike Banholzer (Leipzig) und Alexandra Müller (Berlin). Sie bilden mit den bisherigen Mitgliedern Marianne Haag (Hasliberg/CH), Dr. Inken Neubauer (Hamburg, Vorsitz) und Prof. Dr. Rudolf Weber (Hannover) dieses Gremium.

Die Mitarbeit in den Gremien ist ehrenamtlich.

Interne Umstrukturierung

» Seit Gründung der Stiftung im Jahr 1985 ist ein großer Teil aller anfallenden Arbeiten ehrenamtlich übernommen worden. Lange Zeit waren die Kursangebote und die praktische Arbeit das Zentrum der Stiftungsarbeit. Dies soll auch in Zukunft so bleiben. Dennoch hat die Stiftung in den letzten zwei Jahren damit begonnen, die Arbeit Gindlers und Jacobys auch über besondere Veranstaltungen vermehrt in der Öffentlichkeit darzustellen und einem größeren Kreis von Interessent(innen)en zugänglich zu machen. Mit dieser Veränderung und Ausweitung der Stiftungsaktivitäten ergab sich die Notwendigkeit, bestimmte Aufgabenbereiche weiter zu professionalisieren (Büroarbeiten, Archivierung, Öffentlichkeitsarbeit, Projektentwicklung, u.a.). Hierzu haben sich Vorstand und Beirat trotz begrenzter finanzieller Mittel im Herbst 2007 entschlossen. Im einzelnen heißt das: Zur Unterstützung und Entlastung des Vorstandes wird im Büro der Stiftung zukünftig auch Birgit Rohloff – unbeschadet ihres Vorstandsamts – tätig sein. Sie ist zuständig u.a. für alle inhaltlichen Anfragen, für die Kursbetreuung und die Vernetzung aller ehrenamtlichen und auf Honorarbasis Mitarbeitenden.

Sabina Keiling (Leipzig) ist weiter für die Archivierung zuständig.

Inken Neubauer (Hamburg) übernimmt den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit (Veranstaltungen und Veranstaltungsplan, Rundbrief, Kontakte zu Institutionen und Zeitschriften).

Mitgliedschaft im Deutschen Gymnastikbund

» Die Stiftung ist als förderndes Mitglied dem Deutschen Gymnastikbund (DGymB) beigetreten, zu dessen Gründungsmitgliedern Elsa Gindler 1925 gehörte und dem sie bis zur Auflösung durch die Nationalsozialisten 1933 angehörte. Nach der Neugründung des DGymB nach dem Krieg hatte Elsa Gindler kaum mehr Verbindung zu dem Bund, blieb jedoch mit dem Vorsitzenden, Franz Hilker, bis zu ihrem Tod freundschaftlich verbunden.

Mit dem Beitritt der Stiftung zum DGymB ist der Wunsch nach einer Intensivierung der Zusammenarbeit beider Institutionen verbunden. Nach mehreren Beiträgen über die Arbeit Elsa Gindlers / Heinrich Jacobys in der vom DGymB herausgegebenen Zeitschrift „Gymnastik“ wird im Mai 2009 zum ersten Mal eine Fortbildung als Kooperationsveranstaltung der Stiftung mit dem Deutschen Gymnastikbund angeboten (vgl. einliegenden Veranstaltungsplan oder http://www.dgymb.de/fort/Kalender_2008.pdf).





Heinrich-Jacoby/Elsa-Gindler-Stiftung

Gemeinnützige Stiftung des privaten Rechts

Teplitzer Straße 9 | 14193 Berlin-Grünwald

Tel. 030-89 72 96 05 | Fax 030-89 72 96 04

info@jgstiftung.de | www.jgstiftung.de

Bankverbindung: Konto-Nr. 720009057 bei der Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00