



Gewandheitsprünge

Aus „Menzler, Die Schönheit deines Körpers“

Gymnastik und gestaltende Bewegung

Eine kurze Einführung in die Ziele der Dora Menzler-Schule

Dora Menzler

Wenn ich in großen Zügen etwas Wesentliches über meine Arbeit sagen soll, so erscheint es mir als das Wichtigste, auszusprechen, daß ich meine Körperkultur als eine den ganzen Menschen umfassende Erziehungsarbeit ansehe. Das trifft im besonderen für meine Seminaristinnen zu, die nach zweijähriger Auszubildungszeit das Erlernte weitergeben sollen.

Die moderne Körperkultur muß Allgemeinut werden und erst dann, wenn das ganze Volk in allen Gesellschaftsschichten von ihr ergriffen ist, wird sie sich ganz auswirken können.

So empfinde ich als das Wichtigste, die angehenden Lehrerinnen so heranzubilden, daß sie fähig sind, einer breiten Menge mit allen Anforderungen in Alter und Ansprüchen gerecht zu werden.

Dazu ist aber nicht nur die Vermittlung des gymnastischen Stoffes notwendig, sondern ebenso wichtig ist es, die werdende Lehrerin für Körperkultur geistig weiterzubilden und ihre seelischen Fähigkeiten zu entwickeln.

Zur Unterstützung der geistigen Aus-

bildung wird Unterricht in Anatomie, Physiologie, Physik, Statik-Mechanik, Pädagogik, Psychologie, Kunstgeschichte, Altzeichnen, Muskelzeichnen, Harmonielehre und Sprechtechnik erteilt.

In Wustrow, wo naturgemäß der theoretisch-Unterricht mehr oder weniger forifällt, treiben die Schülerinnen Leichtathletik und pflegen unter sachkundiger Leitung Chor-singen.

Viele Menschen lehnen wollen, bedeutet gleichzeitig, sich auf viele Menschen einzustellen. Resillos Einstellung ist aber nur dann möglich, wenn man gelernt hat, sein „Ich“ für eine Zeit auszuschalten, um so im Geben allerdings auch eine Bereicherung der Persönlichkeit zu erleben. Meine Schüler müssen lernen, den Ruhepunkt in sich zu finden, in sich ruhende Menschen zu werden. Erst dann werden sie im wirklichen Sinne Lehrer und Erzieher sein. Auf die praktische Arbeit bezogen, bedeutet dies, daß ich zunächst den Hauptwert auf die Entspannungsübungen lege, die den Menschen körperlich und geistig von der durch den Rhythmus unserer Zeit hervorgerufenen



Spitzer Wechselsprung

Aus „Menzler, Die Schönheit deines Körpers“

Überspannung, befreien sollen. Nur durch die Möglichkeit völliger Entspannung kann innere Beschaulichkeit hervorgerufen werden, und weiter bildet die Entspannung das Fundament für alle Gymnastik, sowohl für die statische, wie auch für die

Bewegungsgymnastik, die die Brücke schlägt zu jeglicher Gestaltung. Die Fähigkeit der Entspannung vermittelt das feine Gefühl des Körpererlebens, macht uns fähig, Angriffs- und Endpunkt zu finden, also den umfassenden Klang der durch-

laufenden Bewegungslinie zum Ausdruck zu bringen. Gleichzeitig mit der Entspannung, nicht ganz so im Übergewicht, setzt die andere gymnastische Durchbildung ein, denn alle im Menschen ruhenden Kräfte sollen lebendig werden. Fein differenzierte gymnastische Übungen zur Ausbildung der Gesamtmuskulatur, stets zur Besinnlichkeit und zum Nachfühlen Zeit lassend, wechseln ab mit bewegten Formen des Gehens, Laufens und Springens und mit Schwungübungen. Den Hauptwert meiner Körperkultur sehe ich im Lebensvollen, Lebensbefahenden, stets auf das Ganze, Umfassende gerichtet. So wird auch in den ruhigeren und intellektuelleren Formen der statischen Gymnastik alles Starre vermieden. Auch hier lebt und schwingt der Körper. Immer von neuem wird aufgebaut, durchgeföhlt und der Ausklang geprüft und betont, was sich naturgemäß in lebendigeren Schwung- und Bewegungsformen intensiver ausleben kann.

Unaufhörlich wiederkehrend ist das Auf und Ab, das Hoch und Tief, das Anspannen, das Entspannen, immer im Einklang mit der natürlichen Atmung, den Rhythmus alles Geschehens in Natur und Leben als einzig bedingte Anpassung betonend. So erziele ich feinstes Körpergefühl, das meines Erachtens den Adel und die Kultur in der Körperbildung ausmacht und die Menschen allmählich zu einer Freiheit der Körperbeherrschung führt, die den Weg öffnet zu jeglicher Gestaltung inneren Erlebens.

Durch die Verlegung unseres Sommer-Semesters von Leipzig nach Wustrow an der Ostsee will ich bei meinen Schülern die Verbundenheit mit der Natur wieder wecken, das „Einssein“ mit der Urewigkeit, was den Menschenkindern fast verlorengegangen ist, wieder herstellen. So hoffe ich, Menschen heranzubilden, die in Einfachheit und Wahrheit mit helfen sollen, der Jugend Führer zu werden.

R o s t o c k e r T h e a t e r b r i e f

Die Oper beschloß dieses Jahr im Zeichen Mozarts mit „Figaro“ und „Entführung“ unter Schmidt-Belben. Zu diesen Spielen waren Gäste herangezogen, neben denen unsere einheimischen Kräfte mit vollen Ehren sich behaupteten. Die Vorstellungen, mit sichtlichlicher Liebe und Sorgfalt vorbereitet, errangen lebhaften Beifall, wenn schon der Besuch dem festlichen Aufwand keineswegs entsprach. Der Ruf „zurück zu Mozart“ scheint auch mehr Verede als wirkliches Bedürfnis zu sein. Das „Musikdrama“ Puccinis, die „Tosca“ fand wirkungsvolle Wiedergabe mit guter Besetzung der Hauptrollen. Dann kam noch einmal nach langer Pause „Lammhäuser“, der vom ausverkauften Hause, worin erfreulicherweise die Jugend stark vertreten war, dankbar aufgenommen wurde. Das heranwachsende Geschlecht unserer trüben und wirren Zeit braucht Erlebnisse, wie sie hier in dankenswerter Weise von der Theaterleitung geboten wurden: der Eindruck eines großen Kunstwerkes kann bestimmend für's ganze Leben sein!

Der letzte Kammermusikabend im stimmungsvollen weißen Rathhausaal ent-

zückte mit Schuberts Forellenquintett, das wie ein Traum aus fernen Zeiten harmonischer Heiterkeit und ungetrübten Glückes zu uns klingt. Das letzte vollstümliche Konzert des städtischen Orchesters war Richard Wagner gewidmet. An der Spitze der Vortragsfolge stand der Huldigungsmarsch für König Ludwig. Und da kam es wie ein Zauber über alle Teilnehmer. Es liegt doch eine allbezwingende Macht in Wagners Tönen, die sogar ohne Szene sich unmittelbar überträgt und unmittelbar verstanden wird! Die Auswahl war aber auch geschickt und glücklich getroffen, indem sie sich auf geschlossene sinfonische Sätze, die aus dem dramatischen Zusammenhang losgelöst werden können, beschränkte.

Das Rostocker Theater gab in Neukloster auf Veranlassung der Kunstklasse des Seminars ein Gastspiel mit dem zweiten Akte des „Fliegenden Holländer“. Gewiß ein Wagnis, sofern die musikalische Begleitung von Kapellmeister Spies nur auf dem Klavier ausgeführt werden konnte. Aber das vom Studienrat Dr. Dürvel geschaffene, streng stilgemäße Szenenbild, die außergewöhnliche Umge-