

Die Anna Herrmann Schule innerhalb der „Gymnastikbewegung in Deutschland“

Die Anna Herrmann Schule und die von ihrer Gründerin, Frau Anna Herrmann-Kölschbach, geschaffene gymnastische Lehrmethode sind in ihrer Entwicklung eng verbunden mit der „Gymnastik-Bewegung“, deren Anfänge in den Beginn dieses Jahrhunderts fallen. Anliegen und Ziel dieser Bewegung entsprachen einem zu dieser Zeit allgemein aufkommenden intensiven Bedürfnis, eine dem Wesen der Frau angemessene Form der körperlichen Erziehung zu finden, die auch ihre seelisch-geistige Entwicklung berücksichtigt. Das Revolutionäre dieses Gedankens für die damalige Zeit können wir uns heute kaum mehr vorstellen.



Hatte es bis dahin doch nur die „Schwedische Gymnastik“ (Pehr Henrik Ling) und das „Deutsche Turnen“ (Friedrich Ludwig Jahn) sowie „Orthopädisches Turnen“ gegeben, Übungssysteme mit fast ausschließlich mechanischem Ansatz. Auf das Entstehen der neuen Bewegung hatten drei Persönlichkeiten, unabhängig voneinander, entscheidenden Einfluss genommen und ihrer Individualität und ihren Vorstellungen entsprechend zeichneten sich im Laufe der Zeit drei unterschiedliche Entwicklungsrichtungen ab.

1. Da war zunächst der Franzose **Francois Delsarte** (1811 -1871). Er war Schauspieler und Leiter einer Schauspielschule in Paris. Er wollte das körperliche Ausdrucksvermögen seiner Schüler zum mehr Natürlichen hin verbessern und wandte sich deshalb der Erforschung der Gesetze der Bewegung zu. So beobachtete er vor allem die Menschen in ihrem alltäglichen Verhalten, in ihrer Bewegung und Motorik. Auch die Atmung bezog er in seine Arbeit ein. Später lehrte er in USA, wo seine Methode weite Verbreitung fand und, nach einer zeitbedingten Entwicklung, auch heute noch gepflegt wird. Da seine gesamten Manuskripte 1871 verbrannten, ist sein Lehrgut allein aus den Aufzeichnungen seiner Schüler überliefert.
2. Der Schweizer **Emile Jacques Dalcroze** (1865-1950) machte demgegenüber den musikalischen Rhythmus zur Grundlage seiner Arbeit auch in der Körperschulung. Auf



ihm - als dem Vater der „Rhythmischen Gymnastik“ - basieren, allerdings jede wiederum in starker eigener Prägung, so bedeutende Schulen wie die Gymnastikschule in Hellerau bei Dresden, die Bode-Schule in München und die Medau-Schule in Coburg.

3. Der Österreicher **Leo Kofler** (1837) wurde 1877 Organist und Chordirigent an der St. Paul's Chapel in New York. Stimmlich außerordentlich begabt, wollte er ursprünglich Sänger werden, was ihm aufgrund einer schweren Kehlkopferkrankung jedoch versagt blieb. In New York erhielt er durch den Arzt Withfield Ward eine genaue Kenntnis der Anatomie und Funktion des Kehlkopfes sowie aller anderen Organe, die bei der Stimmbildung und der Atmung tätig sind. Kofler forschte und probierte unermüdlich und entdeckte endlich das Geheimnis der „natürlichen Atmung“. Er entwickelte ein System der Atem- und Sprechschulung, das er in dem kleinen Buch „Die Kunst des Atmens“ niederlegte. Es ist das unumstrittene Verdienst der beiden Musik- und Gesangskolleginnen Clara Schlawffhorst und Hedwig Andersen, das Buch Koflers, das viele praktische Übungen enthält, ins Deutsche übersetzt zu haben (1897). Die beiden Frauen gründeten die „Rothenburger Atemschule“, die heutige „Schule Schlawffhorst-Andersen für Atmung und Stimme“.

Viele Gymnastiklehrende, von den Anfängen bis heute, haben die Schulung der Atmung - auch unabhängig von Kofler - als eine mit der Bewegung eng verknüpfte Funktion in ihre Arbeit einbezogen. Verfolgen wir nun die von Delsarte kommende Linie in der Geschichte der Gymnastik weiter. Delsarte bildete eine Schülerin aus, die Amerikanerin Jennifer Stebbins. Diese wiederum hatte zwei bedeutende Schülerinnen: die in Europa erzogene amerikanische Ärztin Bess M. Mensendieck (1864 -1958) und die deutsche Reformpädagogin Hedwig Kallmeyer (1884 - 1948). Jede von ihnen entwickelte das Delsarte-Stebbins'sche Lehrgut in eigener Weise weiter. Es entstanden zwei in ihrer Auffassung vom bewegten Körper diametral entgegengesetzte gymnastische Lehrweisen. So wird B. M. Mensendieck die Begründerin der „Statischen Gymnastik“ und H. Kallmeyer - die erste deutsche Gymnastiklehrerin - die Begründerin der „Harmonischen Gymnastik“. Mensendieck, von ihrem Wesen her klar, sachlich und konsequent, baute ihre Übungen streng auf den Gesetzen der Statik auf. Kallmeyer forderte eine „harmonische Durchbildung des Körpers und Bewegungsschönheit aufgrund der Gesetze der Bewegung“. Mensendieck setzte sich erstmalig intensiv für die körperliche, hygienische und ästhetische Erziehung der Frau ein. Sie gewann damit einen breiten Öffentlichkeitserfolg. Bald wurde das Verb „mensendiecken“ synonym für Gymnastiktreiben gebraucht. 1906 erschien ihr berühmtes Buch „Körperkultur der Frau“ (Bruckmann-Verlag, München). 1909 gründet sie in Berlin eine Ausbildungsschule. Später wird der Mensendieck-Bund gegründet.



In Deutschland erfolgte die Verbreitung ihrer Lehrmethode vor allem durch **Elsa Gindler**, einer Schülerin von Hedwig Kallmeyer. Es ist das Verdienst von Elsa Gindler, dass sie als erste die Sinnlosigkeit des rein mechanischen Übens erkannte, wie es etwa im „Deutschen Turnen“ des Turnvater Jahn überliefert war. Ihre Lehrweise stellt das „Erfahren“ und „Erleben“ körperlichen Geschehens im Wechselspiel von Spannung und Entspannung in den Mittelpunkt der gymnastischen Lehrmethode. Dabei wird bereits erkennbar, dass hier die Aufgabe der Gymnastik nicht mehr eine nur sportliche ist, sondern gezielt sowohl die Vorbeugung von Körper- und Haltungsschäden als auch deren Bekämpfung und Beseitigung durch harmonisches Zusammenspiel des Gesamtkörpers im Sinne einer natürlichen, zweckgebundenen Bewegung zum Inhalt hat.

Darüber hinaus wird aber der Einfluss auch des psychologischen Verhaltens in der Wechselbeziehung zum körperlichen Zustand als untrennbar in die Lehre einbezogen. Elsa Gindler, die bis zum 2. Weltkrieg die Hauptzeit ihres Wirkens in Berlin zubrachte und 1961 verstarb, kann durchaus als die Schöpferin der modernen Gymnastik mit **pflegerischer Zielrichtung** in Deutschland angesehen werden. Lehrmethode und Ideengut Elsa Gindlers sind, und dies teilweise in einer parallelen Entwicklung, in der berühmten Schule Loheland und auch in der Anna Herrmann Schule wieder zu finden.

1908 gründete H. Kallmeyer in Berlin ihr „Institut für Körper- und Ausdruckskultur“. 1909 findet die erste Vorführung der Kallmeyer-Schule statt. 1908 erschien H. Kallmeyers Buch „Schönheit und Gesundheit des Weibes durch Gymnastik“ und 1910 „Harmonische Gymnastik“.

Im Weiterwirken durch die Nachfahren blieben die Lehrweisen Mensendieck und Kallmeyer entweder strikt getrennt oder man vereinigte sich. So entstand ein neues „Seminar für klassische Gymnastik“, gegründet 1912 in Kassel und geführt von dem Begründer Prof. Dr. Zimmer und von je einer Mensendieck- und Kallmeyerschülerin (Louise Langaard und Hedwig von Rhoden). Bald fand das Seminar in „Loheland“ bei Fulda sein endgültiges Domizil. Hier wurde nunmehr einerseits „Statische Gymnastik“ und andererseits „Harmonische Gymnastik“ gelehrt.

In diesem „Seminar für klassische Gymnastik“ absolvierte Frau Anna Herrmann ihre Grundausbildung und legte dort 1916 das Examen zur Gymnastiklehrerin ab. Somit gehört Anna Herrmann zur dritten Generation, die die Frauengymnastik in Deutschland aufbaute.

Ab 1917 gaben die beiden Leiterinnen dem „Loheland“-Institut eine inhaltlich neue Richtung, die weitgehend auf dem anthroposophischen Weltbild Rudolf Steiners basiert. Aus den obigen Anfängen entstanden in der nachfolgenden Zeit eine Reihe von Gymnastikschulen, die viele



Schüler und Lehrkräfte ausbildeten. Sie alle suchten, forschten und übten, um den Gesetzen, die der menschlichen Bewegung zugrunde liegen, auf die Spur zu kommen. 1925 konstituierte sich der „Deutsche Gymnastik-Bund“, dem alle Absolventinnen der anerkannten Schulen angehören konnten. Anna Herrmann war eine der Mitbegründerinnen.

Bereits 1922 hatte sie in Berlin eine eigene Schule gegründet. In jahrzehntelanger unermüdlicher Arbeit baute sie dort, und später in Freiburg und Köln, mit eigenschöpferischer Konsequenz ihre Lehrmethode auf, die sie ständig weiter entwickelte und verbesserte.

„Ich habe beobachtet und geübt und unterrichtet, aber immer habe ich gewusst, dass es noch nicht das Eigentliche war, das ich suchte“, sagte sie vor Jahren. Man kann wohl sagen, dass Frau Anna Herrmann-Kölschbach erst im letzten Jahrzehnt ihres Schaffens die Inhalte ihrer gymnastischen Methode, der sie die Gesetze der natürlichen Bewegung des Menschen zugrunde legte, endgültig formuliert und damit lehrbar gemacht hat.

Es ist die Aufgabe der Anna Herrmann Schule, die gymnastische Methode der Schulgründerin, die im Alter von 87 Jahren in Köln verstarb, nicht nur im Sinne einer Überlieferung weiterzuführen, sondern sie in ständiger kritischer Überprüfung und Angleichung an dem wissenschaftlichen Erkenntnisstand fortzuentwickeln. Hierzu wird es erforderlich sein, über bereits erfolgte lehrplanmäßige Stoffverteilung hinaus die Inhalte auch in ihren Einzelheiten zu veranschaulichen und ihre Einordnung in den Gesamtrahmen der Methode darzustellen.