



Auszug aus der Projektwoche der Anna Herrmann Schule 2002

Interview mit Frau Ingeborg Schneider, die vor vierzig Jahren mit 23 Mitschülerinnen das Examen an der Anna Herrmann Schule in Köln absolvierte

Frau Schneider, wir freuen uns Sie heute hier begrüßen zu dürfen, damit Sie uns ein wenig über die „alte Zeit“ erzählen und wie Sie die Schule erlebt haben.

„Der Termin war leider etwas kurzfristig angesetzt. Zudem hatte meine Kollegin Frau Zorn abgesagt, sonst hätten wir noch mehr an Informationen und Bildern zusammentragen können. Aber ich bemühe mich, alle Ihre Fragen, soweit es mir möglich ist, zu beantworten.“

Erzählen Sie uns etwas über Ihr Leben.

„Ich komme gebürtig aus der Nähe von Mainz. Meine Ambitionen waren immer konträr: Auf der einen Seite wollte ich mein Abitur, auf der anderen eine Ausbildung machen. An der Sporthochschule, an der mein Bruder studierte, hatten die auch so schöne Räume. Nur fand leider keine Kooperation zwischen der Anna Herrmann Schule und der Sporthochschule statt. Frau Anna Herrmann und Frau Lieselotte Diem von der Sporthochschule mochten sich nicht gut leiden. Es wäre zu schön gewesen, wenn beide gut zusammengearbeitet hätten. Meine Familie trieb generell viel Sport und so kam ich dann über meinen Bruder, der schon in Köln studierte, an die Anna Herrmann Schule.“

(Anmerkung der Verfasser: Lieselotte Diem war Gymnastiklehrerin/ Dozentin an der Sporthochschule und die Frau von Carl Diem dem Gründer der Sporthochschule Köln.)

Wie ging es dann weiter?

„Nun, ich habe kein Abitur; die Gymnastik lag mir mehr als der Sport. Und so mietete ich mir ein Zimmer für 100 DM in Köln, ohne Herrenbesuch.“

Gab es damals auch Aufnahmetests?

„Nein, es gab keine. Alle Bewerberinnen wurden zu meiner Zeit genommen.“

Hatten Sie den Sport dann „abgeschrieben“?

„Die Sporthochschule war ja eher schulsportmäßig geprägt, und da wollte ich auch hin. Also habe ich das Sportstudium nach dem Examen zur Gymnastiklehrerin angeschlossen. Frau Anna Herrmann war davon überhaupt nicht begeistert. Sie sollte es auch gar nicht wissen, hatte es aber irgendwie mitbekommen und meinte dann, ich hätte die Gymnastik nicht verstanden. Aber



ich wollte doch einen Vergleich haben und mich weiterbilden. So nahm ich den Status eines Gasthörers an; nur so ging das damals. Zudem herrschte in Köln auch ein Lehrermangel.“

Bitte berichten Sie uns mehr über Frau Anna Herrmann.

„Gerne. Also sie ging immer davon aus, dass ihre Gymnastikmethode die Beste ist. Diese hat sich auch bis heute bewährt. Gestreckte Füße wenn erforderlich; die Medau-Schule macht's ja überspitzt. Sie war ihrer Zeit voraus. Was mir nur immer gefehlt hat, war die Musik. Die habe ich dann später als Gymnastiklehrerin mit hinzugenommen zur Anna Herrmann Gymnastik. Frau Anna Herrmann ging es nur um die pflegerische Gymnastik. Das war ihr Ansatz. Sie hat alle gleich behandelt, die sportlich und gymnastisch Veranlagten. Zur Krankengymnastik hatte sie übrigens ein gutes Verhältnis; sie förderte auch einige krankengymnastische Übungen.“

Wie standen Sie zu ihr?

„Ich hatte einen guten Draht zu ihr.“

Kannten Sie Ihre Lehrerin denn privat?

„Nein, das tat ich nicht. Sie war eine Respektsperson. Wenn sie kam, huschten alle schnell auf ihre Plätze. Frau Anna Herrmann trat immer schick gekleidet auf, im Winter mit Pelz und Hut. Und schlank war sie; das mit schließlich 70 Lebensjahren.“



Was ist bei Ihnen an wichtigen Aussagen aus der Schulzeit hängen geblieben?

„Nun, die Bewegung aus der Körpermitte heraus. Richtig sitzen und natürlich gehen. Auch dem Bauch gehört Beachtung geschenkt. Es gibt heute enorme Haltungsschäden. Aber das Nonplusultra, wie Frau Anna Herrmann es sich vorstellte, hatte sie ja noch nicht gefunden. Nur, dass vom richtigen (An-) Spannen die Kraft ausgeht. Ach ja, viel Wert wurde auch auf die Konstitution der Mädchen gelegt. Wer zum Beispiel ein Hohlkreuz hatte durfte bestimmte Übungen nicht machen. Man kann die Gymnastik nicht verallgemeinern; jeder muss seine individuelle Art finden.“

Mussten Sie Schulgeld entrichten?

„Es musste Schulgeld gezahlt werden, aber ich war davon befreit, da ich Schreibmaschine schreiben konnte. So habe ich dann im Schulbüro nachmittags zwei Stunden gearbeitet.“

Wie ging es bei Ihnen nach der Ausbildung weiter?



„Ich bin dann direkt in den Schuldienst nach Köln-Poll, in eine Grundschule für Mädchen gegangen. Ich verstand mich sehr gut mit dem Direktor; es war ein tolles Arbeiten. Ich hatte viel erreicht und gewonnen. Später nach der Übersiedlung nach Frankfurt hatte ich dann große Klassen, über 30 Jungen und Mädchen im Gegensatz zu den 15 Mädchen in Köln. Das war eine Katastrophe, die Schüler wollten sich nur austoben, na klar, aber offen für meine Methode waren die nicht. Bei den Mädchen konnte ich die Gymnastik einfließen lassen; die waren begeistert. Wir waren auch viel Schwimmen damals; ich hatte meinen Grundschein im Leistungsschwimmen gemacht.“

Wie waren denn die Ausbildungszeiten an der Anna Herrmann Schule?

„Also Montag bis Freitag von 09.00 bis 13.00 Uhr . Das war sehr gut so, denn viele kamen auch von außerhalb.“

(Anmerkung der Verfasser: Heute findet Unterricht Montag bis Freitag von 08.30 bis 14.45 Uhr statt.)

Wieso hatten Sie sich für gerade diese Gymnastikschule entschieden?

„Ich interessierte mich auch für die Medau-Schule, doch da musste man zur damaligen Zeit fließend Klavier spielen können und das konnte ich nicht. Außerdem gefiel mir die Anna Herrmann Schule.“

Welche Fächer hatten Sie?

„Anatomie belegten wir in der Sporthochschule. Dann gab es Physiologie und Pädagogik. Gestaltung hatte ich gerne und in Bindegewebsmassage hatte ich einen Kurs gemacht. Wir hatten sehr gute Lehrkräfte in der pflegerischen Gymnastik, in Massage. Heute noch lasse ich mich massieren. Ich bin davon überzeugt, dass sich so viele Krankheiten im Frühstadium beeinflussen lassen würden. Aber die Krankenkassen tun sich ja so schwer damit. Ich habe alles mitgemacht, je nach Neigung und Vorlieben.“

Was für Bilder haben Sie uns denn mitgebracht?

„Das sind meine alten Photos aus dieser Zeit. Man sieht hier Frau Anna Herrmann in ihrer typischen strammen Sitzhaltung. Wir waren ganz in weiß, mit T-Shirt und dieser Turnhose.“

Auch Übergewichtige waren dabei. Aber diese Mitschülerinnen behandelte sie nicht „schlechter“. Alle Schülerinnen sind auch barfuß, was man heute leider nicht mehr so oft bei der Gymnastik findet. Das finde ich sehr wesentlich.“





Wie haben Sie damals über die Gymnastik gedacht und was ist Ihre Meinung heute?

„Ich habe mich damals als junge Schülerin schon öfters gefragt, was ich da mache. Aber heute sehe ich das anders. Es ist sehr wichtig, jeden Tag etwas Gymnastik zu machen.“

Was denken Sie, woher kommt der heutige negative Touch den die Gymnastik hat?

„Gibt es da einen?“

Berichten Sie über Ihre Erfahrungen mit dem Sportunterricht?

„Meinen eigenen Sportunterricht als Schülerin in den 60er Jahren empfand ich als nicht so gut. Später in der Ausbildung zur Gymnastiklehrerin sind wir nie zu spät gekommen, es hat auch alles Spaß gemacht in der Ausbildung. Die guten Gymnastiklehrerinnen von damals sind übrigens alle noch im Schuldienst tätig; die werden behalten und nicht gehen gelassen.“

Wie sah es mit schriftlichen Prüfungen während der Ausbildung aus?

„Es gab keine Klassenarbeiten. Im Unterricht haben wir einfach alles mitgeschrieben. Bei den Prüfungen musste man dann alles wissen. Beim Volkstanz durfte man sich die Musik selbst aussuchen und zu zweit überlegen, was präsentiert werden sollte.“ Eine Jahresarbeit wurde zuhause geschrieben. Das Thema meiner abschließenden Jahresarbeit war: Gymnastik und Sport.“

Welche Geräte wurden zu Ihrer Zeit eingesetzt?

„Gymnastikball, Sprungseil, Medizinball, Stab und Diskus.“

Gab es öffentliche Auftritte während ihrer Schulzeit?

„Nein, es gab keine öffentlichen Aufführungen.“

Haben alle Schülerinnen das Examen bestanden ?

„Ich kann mich daran erinnern, dass ein Mädchen durchgefallen ist. Die hat aber auch nur wegen ihrer Eltern, die nicht wollten, dass sie Schauspielerin wird, diese Ausbildung gemacht. Sie ist übrigens eine angesehene und berühmte Schauspielerin geworden.“

War denn Gymnastiklehrerin ein angesehener, profitabler Beruf?

„Na, im Gegensatz zur Schauspielerei schon.“



Haben Sie eigentlich, wie heute oft üblich, nebenbei noch gearbeitet?

„Ja, aber nur für's Taschengeld, als Verkäuferin und gelegentlich als Putzhilfe. Es waren ja schon erhebliche Kosten, die meine Eltern da tragen mussten. Wir waren zwei Kinder. Meine Mutter hat schon viel Arbeit mit uns gehabt. Im Winter bin ich von meiner Unterkunft zur Schule mit der Bahn gependelt, im Sommer dann mit dem Rad.“

Inwieweit haben Sie später noch anderen Sport oder Gymnastik gemacht?

„Ich habe nichts Neues mehr gemacht, sondern nur meine eigene Gymnastik weiterentwickelt, die ich auch heute noch jeden Tag praktiziere. Aerobic finde ich ungesund; schlecht für die Gelenke. Lieber mache ich meine Ausgleichsgymnastik im Fitnessstudio. Bestimmte Übungen, die ich nicht mehr machen kann, lasse ich weg. Ich habe bis heute die Ausbildung betreffend nichts bereut, und würde es auch immer wieder so machen.“

Können Sie kurz das Wichtige der Anna Herrmann Methode umreißen?

„Körpergerechte Gymnastik ist eine wichtige Gesundheitshilfe für alle Menschen. Das Besondere daran: Sie wirkt sich auf die Haltung aus und wirkt positiv auf Kinder, deren Skelettsystem sich noch formt. Auch der Fuß entwickelt sich, muss sich entwickeln. Als Grundlage für späteres natürliches Gehen.“

Wir sehen, Sie haben Notizen von früher mitgebracht.

Möchten Sie zum Ende noch ein paar Lehren unseren Lesern mitgeben?

„Gerne. Frau Anna Herrmann fragte ständig: Was heißt, sich richtig bewegen?

Die Natur erfüllen und deren Bewegungsgesetze. Eine bewegte Haltung einnehmen. Den deformierten Körper trainieren und wandeln.“

Frau Schneider, wir danken Ihnen für diese offenen, interessanten und aufschlussreichen Worte und wünschen Ihnen weiterhin viel Fitness und Gesundheit auf Ihrem Weg.

„Ich bedanke mich.“

Das Interview führten im Rahmen einer Projektwoche zur Geschichte der Anna Herrmann Schule im Schuljahr 2001/2002 die Auszubildenden Rebecca Aminatey und Patrick Louven aus dem zweiten Schuljahr, der es auch in schriftlicher Form darlegte.