

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Unterhaltung und Wissen

Gymnastik als Lebenshilfe

Immer weiter verbreitet sich die Erkenntnis vom Wert gymnastischer Übungen, und von den verschiedensten Seiten geht man an dieses erst vor wenigen Jahrzehnten neu entdeckte Gebiet heran, dessen Bedeutung für die Weiterbildung des Menschen man immer mehr zu durchschauen beginnt.

Das Neue, das Gymnastik bringt, und worauf ihr kulturtragender Wert beruht, ist, daß sie im Menschen wieder echte, organische Bewegung auszulösen versucht. Es handelt sich bei ihr nicht nur um Kraftschulung und Gelenkweitung, auch nicht um eingelernte Anmutsbewegung. Bewegung ist das Grundelement alles Lebens, sie ist damit dem Menschen eingeboren — es ist nicht die private Begabung einiger Auserwählter — aber sie ist oft verdeckt. Der Beruf, die ganze Lebensweise des heutigen Menschen zwingen ihn oft in ein bewegungsarmes, naturfernes und einseitiges Dasein hinein: es entstehen Hemmnisse körperlicher und seelischer Art, die seine Eigenbewegung nicht mehr rein — nicht mehr harmonisch — in Erscheinung treten lassen. Alles gymnastische Leben ist daher zuerst darauf bedacht, diese Schwierigkeiten im Menschen aufzulockern, so daß er den Rhythmus seiner Eigenbewegung wieder entdecken kann. Und je freier er wird, um so mehr wächst seine Freude daran, sich zu bewegen, sich zu erleben im Kräftepiel mit Luft, Erde und Raum. Dringt er tiefer in das Gebiet der Bewegung ein, so findet er, wie dieses fast unbegrenzt ist, und immer reichere Aufgaben an uns stellt. Denn es beruht letzten Endes alles auf Bewegung und äußert sich in Bewegung. Es kann sich daher nie um die Ausführung einzelner mechanisch zu erlernender Übungen handeln, sondern darum, aus dem ganzen Bewegungsreichtum immer neue Folgen herauszugreifen. Dabei kommt es nicht so sehr auf das Was an, sondern immer auf das Wie — auf die innere und äußere Haltung aus der heraus wir üben. Denn äußerlich dieselben Übungen erwecken anderes in uns, je nach dem Sinn, in dem wir sie betreiben. Schauen wir nur auf den Körper hin, so werten wir wohl die gesundheitsfördernde Wirkung der Bewegung aus, aber wir verdecken uns den Ausblick auf den Umkreis der Werte, die Bewegung für den ganzen Menschen haben kann. Neue Fähigkeiten erwachen, neue Maßstäbe für das eigene Können und für die eigenen Grenzen. Die verschiedensten Kräfte werden in uns geweckt, denn jede Bewegung beansprucht uns anders. Wir lernen unseren Willen in der richtigen Weise einsetzen. Das Ziel ist nicht die Leistung um jeden Preis, zu der wir uns durch krampfhaften Willeneinsatz zerrn. Wir erkennen bald beim Üben, ob unser Wille zu stark ist oder zu schwach, und können ihn zur Elastizität erziehen.

Diese Arbeit an der Eigenbewegung fordert von uns Sammlung. Gerade der heutige Mensch leidet häufig an seiner Zerstreutheit — dem Mangel an Gesammeltheit. Da ist es notwendig, wieder den Schwerpunkt in sich selbst zu finden, und durch Arbeit an sich selbst, und damit erwächst zugleich die Fähigkeit und Bereitschaft, sich auf Anderes und Neues immer wieder ein- und umstellen zu können.

So dringt die Gymnastik auch befruchtend in andere Lebensgebiete ein. Sie läßt in uns wieder das Gefühl für echte, ungekünstelte Bewegung, wie sie uns in der Natur, und wie sie uns in der Kunst entgegentritt, erstarken, das Gefühl für das Echte und Wesentliche überhaupt. Damit wirkt sie gestaltend und bildend am Menschen. Den Menschen bilden heißt: Ihm Form geben, ihn feiner empfindend, empfänglicher, lebender machen. Zusammenhänge werden erkannt; Unwichtiges, das vorher

überhaupt kein eigenes Leben zu haben schien, zeigt Form und Rhythmus. Es erwacht im Menschen ein Vertrautsein mit seinem inneren Wachstum und mit den Gesetzmäßigkeiten aller Lebensvorgänge.

So kann die Gymnastik eine Lebenshilfe sein, ein Weg zu der Freiheit, das Leben kraftvoll und freudig zu gestalten, dem eigenen Wesen gemäß.

Gymnastik zu lehren, wie sie hier in kurzen Zügen gezeichnet wurde, hat sich besonders die Lohelandschule — eine deutsche Gymnastikschule bei Fulda — zur Aufgabe gemacht. Die in ihr ausgebildeten Gymnastiklehrerinnen versuchen, in Laienkursen Erwachsene und Kinder in diese Gymnastik einzuführen.

Die Suppe in der Westentasche

In Boston starb kürzlich Professor John D. Dorrence, Besitzer eines Vermögens von 150 Dollarmillionen, verschiedenen Fabriken, Luftschiffen, Palästen usw. Er hat dieses Riesenvermögen verdient, nachdem er seine Professur an der Universität Massachusetts aufgegeben und eine kleine, aber bedeutsame Erfindung gemacht hatte, den Suppenwürfel nämlich. Dorrence wurde im Jahre 1858 in Texas als Sohn eines Farmers geboren und genoss eine gute Erziehung. Er studierte Physik und Chemie. Nachdem er einige Jahre lang als Professor gewirkt hatte, kam er zu der Einsicht, daß er mit seinen großen chemischen Kenntnissen in der Industrie weit bessere Ergebnisse erzielen würde. Er trat zunächst als einfacher Arbeiter bei der großen Fleischkonservenfabrik Armour u. Co. in Chicago ein, bei 12 Dollars wöchentlich und ging dann in die Gemüse-Konserven-Industrie über. Auch hier arbeitete er als einfacher Arbeiter gegen geringen Lohn. Da unter den Konserven bisher eine Suppe fehlte, beschloß Dorrence, hier Abhilfe zu schaffen. Er machte die verschiedensten Experimente, und nun endlich gelang es ihm, den Suppenwürfel herzustellen; im Jahre 1899 gründete er eine Fabrik, und sein Fabrikat hatte einen so durchschlagenden Erfolg, daß die Fabrik in kurzer Zeit über eine Million Suppenwürfel verkauft hatte. Im Weltkrieg nahm das Geschäft geradezu phantastische Formen an. Dorrence nannte seinen Suppenwürfel „Die Suppe in der Westentasche“, was ein geflügeltes Wort in Amerika geworden ist. In seinem Testament hat Dorrence seiner alten Universität Massachusetts zehn Millionen Dollars vermacht.

Auch ein Jubiläum

Aus „Menschlichkeitsrücksichten“ haben die Amerikaner die Guillotine (das Fallbeil) als Hinrichtungsinstrument abgeschafft und dafür die Elektrizität — unser Zeitalter gehört ja ihr — in den Dienst des Staates gestellt, damit er durch dieses Mittel sein Sühnebeghehen, wenn es den Tod eines staatsbürgerlichen Verbrechers betrifft, durchführen kann.

Dreißig Jahre sind vergangen, seit Edison eine neue Methode erfand, um Menschen auf „humane“ Weise in ein besseres Jenseits zu befördern. Mehr als 2000 Menschen wurden bisher allein in Sing-Sing, dem berühmtesten Zuchthaus von New York, durch den elektrischen Stuhl hingerichtet.

Wie geht nun eine Hinrichtung vor sich? Abseits von den riesigen Flügeln, die gegen 4000 Gefangene beherbergen, liegt das sogenannte „Schlachthaus“, von den übrigen Gebäuden der Strafanstalt durch hohe Mauern getrennt. Es enthält 24 Zellen für Männer, sechs für Frauen und sechs für Kranke, zum Tod verurteilte

Werb für die „Musiker-Zeitung“!
