

SWR2 MANUSKRIFT
ESSAYS FEATURES KOMMENTARE VORTRÄGE

SWR2 lesenswert Magazin

Vom 28.06.2020 (17:05 – 18:00 Uhr)

Redaktion und Moderation: Anja Brockert

Christoph Ribbat: Die Atemlehrerin

Suhrkamp Verlag

ISBN: 978-3518429273

191 Seiten

22 Euro

Rezension von Ingrid Strobl

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Service:

SWR2 lesenswert Magazin können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter www.swr2.de oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/literatur.xml>

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://www.swr2.de)

Sprecherin:

Gleich zu Beginn führt uns Christoph Ribbat nach New York, in Carola Spitz' „Studio for Physical Re-Education“ direkt am Central Park. Gleich werden ihre Schüler kommen, um mit Atemübungen ihre Beschwerden zu lindern. Carola Spitz hat an diesem Tag allerdings selbst ein paar Probleme:

Zitator:

Die Entspannungsexpertin ist nicht entspannt. Ihr Hals schmerzt. Eine Knorpelscheibe quetscht einen Nerv. Sie sorgt sich, dass die Miete für diese Wohnung viel zu hoch ist. (...) Der Bruch mit Charlotte wühlt sie auf. Mehr als zehn Jahre haben sie zusammengearbeitet. (...) Jetzt sprechen sie nicht mehr miteinander.

Sprecherin:

Carola Spitz ist zu dieser Zeit 53 Jahre alt und hat sich gerade mit ihrer Freundin und Kollegin über Therapieansätze zerstritten.

Christoph Ribbat gelingt es in dieser Biografie, Carola Spitz lebendig zu machen. Er zeigt eine Frau, die sich nach Niederlagen wieder aufrappelt, nicht verbittert, sondern immer wieder Neues wagt. Und die weit über ihren 90. Geburtstag hinaus gearbeitet hat. Geboren wurde sie 1901 als Carola Joseph in Berlin. Eine Tochter aus gutem jüdischen Hause, die – was in den 1920er Jahren noch ungewöhnlich ist – ein Studium beginnt, sich dann aber zur Gymnastiklehrerin ausbilden lässt, und zwar zu einer, die Leib *und* Seele im Blick hat.

Bei einer der großen Pionierinnen der Atem- und Körperarbeit setzt sie ihre Ausbildung fort und eröffnet Anfang der Dreißigerjahre eine eigene Praxis in Berlin. Als die Nationalsozialisten an die Macht kommen, flüchtet Carola Spitz gerade noch rechtzeitig mit ihrem Mann über Frankreich in die USA. Ihre Mutter wird in Auschwitz ermordet.

Der Amerikanist Christoph Ribbat hat für dieses Buch aufwändig recherchiert, auch vor Ort in New York. Dort traf er zum Beispiel eine Opernsängerin, die damals große Angst hatte, das hohe C nicht zu schaffen. Sie belegte einen Kurs bei Carola Spitz. Als sie vor ihrer nächsten Vorstellung in der New Yorker Oper wieder atemlos vor Angst in der Garderobe saß, wusste sie, was zu tun war:

Zitator:

Jetzt heißt es, den Atem zu finden. Aufzustehen, so verkrampt sie auch ist, herumzugehen in der Garderobe, mit erhobenen Armen, weil sie so das Herz entspannt, weil sie dann mit der Schwerkraft arbeitet, nicht gegen sie, und das Blut aus den Armen nach unten fließt. Luft zu holen. Auszuatmen.

Sprecherin:

Die Atemtherapie verbindet Gymnastikübungen, die den Körper stärken und entspannen und so das Atmen erleichtern, mit verschiedenen Varianten von Atmung. Das hat auch einen psychischen Effekt: „Richtiges“ Atmen kann zu einer tiefen seelischen Entspannung führen und so wiederum auch körperliche Verspannungen lösen. Ein Herzstück der Atemtherapie, das Carola Spitz lehrte, ist die Strohhalm-Methode: Man nimmt einen Strohhalm in den Mund, schließt die Lippen, atmet durch die Nase ein und durch den Strohhalm aus. Das entspannt - vor allem - die Atemwege. Diese Übung wird heute auch chronisch Lungenkranken empfohlen.

Die meisten „Gurus“ der Atem-und Körperarbeit waren lange Zeit Männer. Im Deutschland der Nachkriegszeit auch und gerade solche, die mit großem Enthusiasmus den Nationalsozialisten zu Diensten gewesen waren. Im Gegensatz zu einem Gutteil ihrer Kolleginnen, die das NS-Regime eher ablehnten. Auch dazu hat Christoph Ribbat recherchiert.

Er berichtet von einem Gymnastikkongress im Juni 1933 in Berlin, bei dem die Teilnehmer das Horst-Wessel-Lied sangen. Die Gymnastiklehrerinnen aber blieben sitzen. Und hoben nicht die Hand zum Hitlergruß. Was Ribbat nicht allzu sehr erstaunt. Denn:

Zitator:

Der Ursprung der Atem- und Körperarbeit, entwickelt von Frauen um 1900, lag in einem Aufbegehren gegen männlich dominierte Körperpraktiken, gegen die vom maskulinen Normkörper ausgehende Schulmedizin, gegen die Diffamierung weiblicher Körperempfindungen. Mit dem gemeinsamen Atmen und spüren rebellierten Frauen gegen weit mehr als nur das Korsett.

Sprecherin:

Christoph Ribbat springt in diesem Buch öfter zwischen Themen und Zeiten hin und her, das ist manchmal verwirrend. Doch bis zuletzt möchte man wissen, wie das Leben von Carola Spitz weitergegangen ist. Er zeichnet sie mit all ihren Konflikten und Ambivalenzen. Eine Gerettete, die von Politik nichts wissen wollte. Eine Macherin, die manchmal nicht weiterwusste, bei all den Anforderungen: Flucht, Neubeginn in einem fremden Land, in einer fremden Sprache. Vor allem aber eine begeisterte Lehrerin, die selbst dann mit ihren Schülern arbeitet, wenn sie selbst innerlich gestresst ist:

Zitator

Sie sitzt in der Stille und hat ständig im Kopf, was sie noch erledigen muss. Nach zehn Minuten Strohhalmatmung fragt sie die Gruppe, wie sich das angefühlt habe. Sagt, mit ihrer entspannten, entspannenden Stimme: Good. Keep working.

