

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	11
<b>1. Anfänge der Atem- und Leibpädagogik – eine Aura aus Schweigen und Geheimnis? .....</b>	<b>15</b>
<b>2. Atem im Spiegel der Kulturen und Geschichte .....</b>	<b>21</b>
2.1 China – Atem im Zeichen des Qi .....	21
2.2 Japan – Atem im Zeichen des Zen-Buddhismus .....	24
2.3 Indien – Atem im Zeichen des Yoga .....	25
2.4 Griechenland – Atem im Zeichen von Pneuma und Gymnastik .....	27
<b>3. Atem und Leib im 19. Jahrhundert .....</b>	<b>31</b>
3.1 „Der Leib eurer Kinder ist ein Tempel des heiligen Geistes“ .....	31
3.2 Gesunde Mütter, gesunde Söhne – der Beginn des Frauenturnens ..	35
3.3 Mit Atemgymnastik gegen Tbc und Deformation .....	38
3.4 Ausstrahlung des Körpers oder die „odische Lohe“ .....	40
3.5 Laienheilung mit Licht, Luft, Wasser und Bewegung .....	42
3.6 Tbc und die Luft zum Atmen .....	43
<b>4. Ärztliche Atemgymnastik: Mit Mechanik gegen das Leiden .....</b>	<b>47</b>
4.1 Atemapparate – von Inhalatoren und Lungenstärkern .....	48
4.2 Leistungssteigerung mit Bewegungsapparaten .....	51
4.3 „Männliche“ und „weibliche“ Atemgymnastik .....	53
<b>5. Frau und Körper um 1900 .....</b>	<b>61</b>
5.1 Der Sprung aus dem Fischbeingefängnis .....	65
5.2 Ernährung, mehr als nur ein „Lebensmittel“ .....	68
5.3 Erste Frauenratgeber für Hygiene und Gesundheitsversorgung ..	72
5.4 Sexualität und die Suche nach neuer Sinnlichkeit .....	73
5.5 Gebärstreik – Selbstbestimmung über den eigenen Körper .....	79
<b>6. Geistige Bewegungen auf der Suche nach dem Körper .....</b>	<b>85</b>
6.1 Lebensphilosophie: Leben – ein Ozean an Möglichkeiten .....	85
6.2 Sinnsuche: von Heiligen und Propheten .....	92
6.3 Die Lebenslehre „Mazdaznan“ .....	94
<b>7. Sprache und Frauenkörper – Frauensprache? .....</b>	<b>103</b>
7.1 Sprache und weibliches Körpererleben .....	105
7.2 Macht der Sprache über den Frauenkörper .....	105
7.3 Antworten auf die Macht der Sprache: Verschweigen und geheimes, weibliches Wissen .....	108
7.4 „Unwohlsein“ und die „Unaussprechlichen“ – Frauenkörper und Sprache im 19. Jahrhundert .....	108
7.5 Körperkulturbewegung – der Gral des Körpers .....	110

<b>8. Reformpädagogik und Gymnastikbewegung</b> .....	<b>115</b>
8.1 Siedlungsbewegung: Körperlehre in Gemeinschaft .....	117
8.2 Erziehungsideal „Leib“ .....	119
8.3 Fidus und Gertrud Prellwitz: Körperkultur in Malerei und Poesie ..	122
<b>9. Schweigen</b> .....	<b>131</b>
9.1 Sprachlos – Körpersprache .....	133
9.2 Vorsprachliche Entwicklung und Schweigen .....	136
9.3 Schweigen in Gemeinschaft .....	138
9.4 Verschwiegen werden .....	141
9.5 Schweigen als Verweigerung .....	142
9.6 Heiliges Schweigen .....	143
<b>10. Körperwelten</b> .....	<b>147</b>
<b>11. Anhang</b> .....	<b>151</b>
11.1 Weiterführende Literatur zu den Wegbereite- rinnen der Atem- und Leibpädagogik .....	151
11.2 Übersichtstafeln zur Atem- und Leibpädagogik .....	156
11.2.1 Einflüsse aus dem 19. Jahrhundert auf die Atem- und Leibpädagogik .....	156
11.2.2 Entwicklung der Atem- und Leibpädagogik bis heute .....	157
11.3 Biographien bedeutender Wegbereiterinnen der Atem- und Leibpädagogik .....	158
11.3.1 Atem- und Leibpädagoginnen, die in der Zeit von 1900 bis 1930 in Deutschland ausgebildet haben .....	158
11.3.2 Marie Buchhold .....	159
11.3.3 Elsa Gindler .....	160
11.3.4 Dorothee Günther .....	161
11.3.5 Elfriede Hengstenberg .....	162
11.3.6 Anna Herrmann-Kölschbach .....	163
11.3.7 Deborah (Dore) Jacobs .....	164
11.3.8 Hedwig Kallmeyer .....	165
11.3.9 Louise Langaard .....	166
11.3.10 Frieda Lauterbach .....	167
11.3.11 Maja Lex .....	168
11.3.12 Senta Medau .....	170
11.3.13 Elisabeth Marguerite (Bess) Mensendieck .....	171
11.3.14 Hedwig v. Rhoden .....	172
11.3.15 Alice Schaarschuch .....	173
11.3.16 Clara Schlaffhorst .....	174
11.3.17 Hedwig Andersen .....	174
11.3.18 Katharina Schroth .....	176
11.3.19 Elisabeth Vogler .....	177
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>179</b>
<b>Abbildungsquellen</b> .....	<b>188</b>
<b>Personen- und Sachregister</b> .....	<b>189</b>