

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
1. Anfänge der Atem- und Leibpädagogik – eine Aura aus Schweigen und Geheimnis?	15
2. Atem im Spiegel der Kulturen und Geschichte	21
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
3. Atem und Leib im 19. Jahrhundert	31
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
4. Ärztliche Atemgymnastik: Mit Mechanik gegen das Leiden	47
4.1 Atemapparate – von Inhalatoren und Lungenstärkern	48
4.2 Leistungssteigerung mit Bewegungsapparaten	51
4.3 „Männliche“ und „weibliche“ Atemgymnastik	53
5. Frau und Körper um 1900	61
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
6. Geistige Bewegungen auf der Suche nach dem Körper	85
6.1 Lebensphilosophie: Leben – ein Ozean an Möglichkeiten	85
6.2 Sinnsuche: von Heiligen und Propheten	92
6.3 Die Lebenslehre „Mazdaznan“	94
7. Sprache und Frauenkörper – Frauensprache?	103
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

8. Reformpädagogik und Gymnastikbewegung	115
8.1 Siedlungsbewegung: Körperlehre in Gemeinschaft	117
8.2 Erziehungsideal „Leib“	119
8.3 Fidus und Gertrud Prellwitz: Körperkultur in Malerei und Poesie ..	122
9. Schweigen	131
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
10. Körperwelten	147
11. Anhang	151
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
Literaturverzeichnis	179
Abbildungsquellen	188
Personen- und Sachregister	189