Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 20 (1934)
Heft: 19

Artikel: Spannung und Lockerung
Autor: Bucher, D.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-540518

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Spannung und Lockerung

Der stete Wechsel von Lockerung und Spannung ist ein Grundgesetz alles höhern organischen Geschehens. Mit der Einführung der neuen Eidg. Turnschule hat sich die bewusste, rhythmische Anwendung dieses Prinzipes zunächst bei den Leibesübungen rasch einen durchdringenden Erfolg erobert und will dadurch einen Einfluss auf die körperliche Erziehung ausüben, der entschieden für einen Grossteil der Jugend notwendig ist. Unsere Schüler, zumal die von der Landschaft, leiden mitunter an erheblicher Muskel-Verkrampfung, die sich nicht etwa nur bei den Leibesübungen zeigt, wo uns die eckigen Bewegungen im Gehen und Freiüben, die an die Ausschläge eines Hampelmannes gemahnen, noch in dauernder Erinnerung sind. Und wer denkt nicht an die rührend rechtwinklig geknickten Gelenke der Zeigefinger beim Schreiben! Selbst indirekt zeigt sich diese Verkrampfung durch den Mangel von Unabhängigkeit im Bewegungsvermögen gewisser Muskelgruppen, wo z. B. bei den Schreibversuchen unserer kleinen Tintenschlecker das Zünglein ganz niedliche und an und für sich kurzweilige Freiübungen ausserhalb des weissen Lattenzaunes im Takte der Schreibbewegungen macht, oder wo bei der kleinen Kunstjüngerin des Pianospiels die linke Hand der Gegenbewegung unnötig viel Widerstand leistet. Sogar im Fächerkreis des mündlichen Ausdruckes zeigen sich Erscheinungen unnatürlicher Spannungsverhältnisse. Man beobachte einmal, wie die Kinder beim Chorsprechen den Satz b e g i n n e n! Wird da nicht in der Regel das e r s t e W o r t — und es ist doch meistens ein Geschlechts- oder Fürwort — übergebührlich breit und hochbetont vorgetragen, wo doch ein ganz lockerer, unbetonter und rhythmisch beschwingter Anfang in die Spannungspotenz des nachfolgenden Ding- oder Tatwortes überleiten sollte. Ein ganz ähnliches Verhalten können wir in der Gesangstunde feststellen, wo A u f takte und N e b e n silben eine Schwere der Betonung erhalten, die ihnen niemals zukommen sollte. Unwillkürlich denkt man wiederum an eine gewisse Art, Choral zu singen, zum Beispiel (III. Credo) E t vitam . . . Der Choralgesang ist infolge seiner unmensurierten Rhythmik ein wahrer Prüfstein für die Erfassung der Spannungsverhältnisse.

Beim Singen und Sprechen kommt dann noch etwas anderes dazu! Gesprochene und gesungene Laute werden nie jenes Höchstmass von möglicher Klangedelheit erlangen, wenn sie aus einer verkrampften Stimmmuskulatur mühsam hervorbrechen. Die völlige Befreiung der Lippen-, Zungen-, Kiefer-, Gaumensegel-, Schlund- und Kehlkopfmuskeln von jeder ungewollten Spannung, ihr freies lockeres Gehorchen jeder gewollten Spannung: das ist das letzte und tiefste Geheimnis des schönen und vielfach auch des tragfähigen Tones. Die Lockerung der Stimmuskulatur kann aber nicht durch die Mittel des Befehles und der Willensbetätigung oder durch anatomische Erklärungen erreicht werden. Viele Uebungen in einem frisch-freudigen Unterricht, geduldiges Zuwarten und Anwendung von Suggestivmitteln führen da eher zum Ziel.

Und weiterhin: Kein musikalisches Geschehen ohne die Urtatsache der Spannung und Entspannung! Ob wir ein musikalisches Werk in seinem Gesamtaufbau oder in seinen kleinsten motivischen Teilen betrachten, immer zeigt sich ein steter Wechsel von Spannungs-Zunahme und -Abnahme. Bei der S p i e l m u s i k bringt der Alternativsatz (Trio) nicht bloss durch Veränderung der Tonart, sondern auch durch eine anders geartete Melodieführung eine Umformung der Spannung. In der A u s d r u c k s m u s i k, beispielsweise in der Sonate, offenbaren die einzelnen Sätze ein typisches Auf und Ab der Spannungspotenzen. Die Sonatenform mit erstem und zweitem Thema und Durchführungssatz ist jene einzigartige musika-

lische Satzbildung, die — wie kaum eine andere — Ausdruck tiefster innerseelischer Wallungen wird, wenn der Schaffende ein wahrhafter Künstler ist, der sein Inneres offenbaren m u s s. Für den Nachschaffenden ergeben sich in der Erfassung und musikalischen Darstellung (Interpretation) der Spannungsverschiedenheiten viel tiefere Bildungsgelegenheiten als in der blossen Ueberwindung des Technischen.

Aber auch die Elemente der Melodielinie, die Motive, sind nicht bloss aneinandergereihte Einzeltöne. Im kleinsten Kinderlied wogt vom ersten bis zum letzten Ton ein Kräftespiel um einen festen Punkt, um den Grundton (Tonika). Jede einzelne Tonstufe steht in einem bestimmten Spannungsverhältnis zur Grundstufe. Der Spannungsverlauf richtet sich aber nicht immer eindeutig nach der Tonikastufe. Es findet oft eine Kräfteverlagerung nach der Dominante statt, weshalb wir schon in einfachen Schulliedern ein Rivalisieren zwischen der Tonika und der Dominante wahrnehmen können. Es ist das grosse Verdienst der Tonika-Do-Lehre, aller Schulmusik ein Fundament gereicht zu haben, das auf den natürlichen, der Melodie innewohnenden Spannungswellen aufbaut.

Lockerung und Spannung! Die Bedeutung dieses rhythmischen Gesetzes für die gesamte Lebensgestaltung zeigt sich in der häufigen Verwendung einzelner Wörtergruppen, wie: Erholung und Arbeit, Spiel und Beschäftigung, Schlafen und Wachen, Pause und Stunde, Ferien und Schulzeit. Wie oft schon haben wir diese Zusammenstellungen gelesen und dabei an das Auf und Ab ihrer Spannungsverhältnisse gedacht. Ist nicht das Pendel dort an der Wand Symbol geworden für dieses unermüdliche Geschehen?

Wahrhaftig, der Schulbetrieb in seinem Stunden-, Halbtag- und Semesterablauf soll auch etwas von d i e s e r Gesetzmässigkeit nutzen. Die experimentelle Psychologie hat längst schon brüchige Stellen der Schulzeit entdeckt, die der Lehrer als „Schulhalter" vielleicht zwar gemerkt, aber nicht überbrückt hat. Nicht umsonst weist Dr. Max Offner in seinem Werke über „Die geistige Ermüdung" * auf das Bestehen des sog. „Anlaufens" hin, dem die meisten Schüler, vor allem neurasthenische, am Morgen, am Montag, nach den Ferien unterworfen sind, bevor sie vollwertige Arbeit zu leisten imstande sind. Er schreibt: „Das erste Stadium einer Tätigkeit, das am längsten zu sein pflegt am Morgen infolge der ganz normalen Morgenschläfrigkeit, natürlich besonders lang bei den sog. Morgenschläfern, die die Periode ihres tiefsten Schlafes in der zweiten Hälfte ihrer Schlafzeit haben, und erst recht in der Morgendepression der Nervösen, das lang ist auch wieder nach der Mittagspause, besonders nach einem Mittagsschläfchen, kann man das Stadium des A n l a u f e n s nennen . . . Nach längern Ferien beobachtet man oft bei Schülern eine über mehrere Tage, ja, ab und zu über ein paar Wochen sich ausdehnende geistige Schwerbeweglichkeit, Lernunlust, geringere Fähigkeit, sich auf den Lernstoff zu konzentrieren.

Gestützt auf diese und viele andere experimentelle Ergebnisse kommt Offner zu dem Schluss, dass die zweite Morgenstunde die wertvollste Schulstunde sei, und für die Schuljahreinteilung bevorzugt er den Herbstanfang. Für die Unterbrechung des Winterhalbjahres fordert er zwei Wochen Weihnachtsferien, „die freilich nicht ausreichen, um die Ermüdungswirkung der ihnen vorausgehenden langen, durch die Ermattung vieler Schüler gegen Weihnachten deutlich als zu lang erwiesenen Arbeitsperiode auszugleichen."

Wenn ich hier einige der lebhaftesten Zitate aus dem interessanten Offner-Buch wörtlich wiedergegeben habe, so möchte doch anderseits noch bemerkt sein, dass der mitten in der Praxis stehende Lehrer oder der Schulgesetzgeber nicht alle Ergebnisse des experimentierenden Fach-Psychologen als ganz endgültig dastehende Erkenntnisse an-

* Verlag: Berlin, Reuther & Reichard 1928.

zunehmen hat. Aber das schadet nicht, wenn der Lehrer in seiner Berufseifrigkeit einmal einen Augenblick innehält und sich sagt, dass nicht jeder Schüler den gleichen Arbeitsrhythmus hat, dass tägliche und stündliche Schwankungen in der psychophysischen Kraft nun einmal da sind, dass es Ermüdungs- und Arbeitstypen gibt und dass — wie Kraepelin einmal schreibt — die Unaufmerksamkeit das Sicherheitsventil sei, das die menschliche Maschine vor Uebermüdung schützt.

Spannung und Lockerung im Seelenleben des Kindes! Für gewöhnlich zeigt sich die Seele des Kindes wie der ruhige Wasserspiegel eines Sees. Wenn aber wirkliche oder vermeintliche Schuld sich in die Seele einnistet, dann ist sie hin, diese ruhige Ausgeglichenheit. Die Strafe vermag bisweilen die Seele in ihrer ganzen Tiefe aufzuwühlen, und nun ist zwischen Erzieher und Zögling eine Spannung entstanden, die in ihrem Dasein und Verschwinden, in ihrem Anschwellen und Abschwellen, in ihrer ganzen Dynamik der Kern des Strafproblemes sein und bleiben wird. Schuld und Sühne, Strafe und Versöhnung: Insoweit diese zwei Begriffspaare Gefühlsmässiges andeuten, ordnen sie sich wiederum ganz unter die Oberbegriffe Spannung und Lockerung ein. So liegt es denn ganz in den Grundzügen dieser Arbeit, das Strafproblem einmal unter diesem Gesichtspunkte etwas zu streifen.

Den einfachsten und natürlichsten Verlauf nimmt diese Spannungsdynamik in jenen Fällen, wo ein aufrichtiger Schüler seinem gütigen Lehrer unaufgefordert seine Schuld anzeigt. Schon die Anzeige enthält ein gutes Stück Sühne, d. h. Spannungsverminderung, die der Schüler ganz gut spürt. Das völlige und naturgemässe Abklingen der Spannung vollzieht sich reibungslos, insofern der Lehrer dem Schüler bewilligt, die Strafart selber zu wählen. In diesem Falle bleibt sicher kein Rest von Verbitterung, von gefährlichem Ressentiment zurück. Um jeder Spannung ein restloses Abklingen zu sichern, wäre es sehr zu wünschen, dass die Schuldigen recht oft das Strafmass selbst bestimmen dürften, unter der Bedingung freilich, dass dieses der Grösse der Schuld angepasst sei. In allen andern Fällen aber, wo Eltern oder Erzieher Kinder zu strafen haben, sollten sie sich klar sein, dass keine Strafe ohne Versöhnung sein soll. Fehlt letztere, so bleibt in empfindsamen Naturen ein Rest von bitterer Empfindung wie Bodensatz zurück. Solche Rückstände werden mitunter durch nachfolgende Ereignisse aufgeführt und trüben das Gesamtleben der Seele. Binnenerotik und Entartungserscheinungen aller Art gehen oft im Keime auf solche Rückstände zurück. Die unversöhnliche Haltung vieler Eltern, das unselige „Nachtragen" von Kinderfehlern hat schon in zahllosen Fällen das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kind so untergraben, dass unheilvolle Konflikte und schwerer Schaden daraus entstanden sind. Wo aber die Versöhnung die hohe Spannung des Strafverfahrens überleitet in jenen beruhigten Zustand der Seele, den jedes Beichtkind nach aufrichtiger Selbstanklage von Gott durch des Priesters Ego te absolvo erhält, da ist das Erdreich frisch gelockert, um die Samen erzieherischer Lehre aufzunehmen und wachsen zu lassen.

Neuenkirch. *Dom. Bucher.*

Hygiene des Geistes

Es ist erstaunlich, dass eine Zeit, die auf die Hygiene des Körpers durch Wasser, Luft, Sonne und Sport so weitgehende Rücksicht nimmt, an der Hygiene des Geistes ahnungslos vorübergeht. Lockt doch auch hier ein weites Feld der Betätigung. Jeder Tag bringt aufs neue den Beweis dafür, dass Millionen von Menschen, die zweifellos nicht geisteskrank im engern Sinne des Wortes sind, gewisse geistige Defekte haben. Wenn wir von jenen Fällen der Psychopathen absehen, die in die Hände der Aerzte gehören, so sind