


# HERDFLAMMEN

BALTISCHES HAUS- UND JUGENDBLATT.



Bezugspreis: für ein Vierteljahr: 75 Mk. Ausland 105 Emt., Deutschland 1,20 Gldmt., Beitland 75 Hbl. Die Leitungen der deutschen Schulen in Estland und Beitland erhalten bei Sammelbestellung und Versendung an eine Adresse auf je 5 Bestellungen ein Freieigenplar. Anzeigenpreis: für 1 mm der Anzeigenpalte 2 Mk. (Ausland 3 Mk.; 2 Rubel). Schriftleitung: Fellin, Kleine Straße 11. Geschäftsstelle: Kewaler Bote, Reval, Koberstr. 12.

Einzelnummer 30 Mk.

Manuskripte, die für die Schriftleitung bestimmt sind dürfen nur auf einer Seite des Blattes beschränkt sein. Name und Adresse des Verfassers sind anzugeben. Die Schriftleitung behält sich das Recht vor, Kürzungen und Änderungen vorzunehmen. Einwendungen ohne Angabe von Honorarbedingungen gelten als honorarfrei.

Erscheint einmal monatlich.

Nr. 2

Reval, 1. Februar 1925

2. Jahrgang

Auf mich als Dichter wirkten nur baltische Stoffe, baltische Menschen.  
Theodor Hermann Pantenius.

Du wirst noch irren, Knabe,  
Als Jüngling und als Mann:  
Es kommt der Greis am Stabe  
Raum in der Heimat an.  
Alexis Adolphi.

## Wege zur Kulturbühne im Baltikum.

Von H. Schwartz — Reval.

In seiner Schrift „Wege zur Kulturbühne“ (Eugen Diederichs-Jena 1917) schreibt Ernst Leopold Stahl vom Bühnenvolksbund:

Der Gedanke vom Theater als Bildungsstätte (dies Wort natürlich nicht im engen Sinne als Lehrstatt genommen, sondern als Stätte zu ethischer und ästhetischer Fortentwicklung), dieser Gedanke vom Theater als gleichwertigem Institut geistiger Ernährung wie die Universität und das Museum, als Ergänzung zur Kirche ist ein deutscher Gedanke. — Wo immer wir in andere Länder hinschauen, ist das Theater entweder Amüsement und ein Geschäft, das natürlich noch immer mit mehr oder weniger Geschmaç betrieben werden kann, oder es ist künstlerische Erziehung eines kleinen privaten Kreises, wie

es z. B. der Fall ist bei dem in seiner Art hochbedeutenden Künstlerischen Theater in Moskau, das zunächst nichts anderes als die Liebhaberbühne eines vermögenden Herrn gewesen war (des Großkaufmanns Alexejew, nachmaligen Stanislawski). — In Deutschland sind noch heute hunderttausende darüber einig, daß das Theater nicht ein Luxusunternehmen darstellt, sondern berufen ist, eine Zentrale der kulturellen Interessen zu bilden, ein Stück vom Dasein jedes einzelnen, auf das man nicht verzichten kann und will.“

Unwillkürlich drängt sich die Frage auf: Wie steht es damit bei uns im Baltikum? Will man, d. h. die Gesellschaft, das Publikum, auch hier auf das Kulturtheater nicht verzichten? — Veranstaltete man hierüber eine Rundfrage, man bekäme gewiß sehr verschiedene Ansichten über die Aufgabe des Theaters zu hören, aber darin dürften wohl alle ernst zu nehmenden Anschauungen übereinstimmen, daß wir baltischen Deutschen das Kulturtheater als wichtige Stütze unseres bedrohten Volkstums gar nicht entbehren können und dürfen. — Theoretisch also bejahen wir die gestellte Frage; — haben wir aber praktisch das Kulturtheater bereits geschaffen oder sind wir auch nur auf dem Wege dazu? — Sehen wir zu. — Wir haben im Baltikum eine große Anzahl Liebhabergruppen, in Estland hat wohl jede mittlere Stadt deren mindestens eine, und wir haben seit einiger Zeit Berufsschauspiel in Riga und Reval. Naturgemäß kann sich das Liebhabertheater nicht ebensolche Aufgaben stellen, wie die Berufsbühne, aber Kulturtheater kann es doch sein, wenn es richtig geleitet wird, ebenso wie die

Berufsbühne es nicht zu sein braucht, wo die richtige Leitung fehlt. Auf welchem Niveau also stehen unsere Theater? — Zur Untersuchung dieser Frage möchte ich zunächst wieder G. L. Stahl das Wort erteilen. Er schreibt:

„Das Theater, das nicht die Arbeitsteilung kennt, die sich in den Weltstädten von selbst herausgebildet, hat als Fundamentalaufgabe die Vermittlung des klassischen Bestandes der deutschen Dramatik. — Unter Klassikern natürlich nicht nur Shakespeare, Lessing, Goethe, Schiller, sondern auch die drei Großen des 19. Jahrhunderts: Grillparzer, Kleist, Hebbel verstanden, weiterhin auch Ibsen in der Fortsetzung Hebbels. — Auf dem ethisch-poetischen Vermächtnis der klassischen Dichter baut sich zuvorderst unsere geistige Kultur auf. — Sie müssen darum die Grundlage jedes Spielplanes bilden.“

Zur Entkräftung des auch hier beliebten Einwandes, die Klassiker spiele man heute vor leeren Häusern, schreibt Stahl weiter:

„Die Behauptung, daß die Klassiker kein Publikum mehr fänden, ist eine uralte, in jeder Generation von neuem auftauchende Lüge arbeitsscheuer Pfücher, welche die Tatsachen dutzendfach widerlegen. Man braucht hinzusehen, wohin man will, auf die klassischen Inszenierungen Legbands in Freiburg, Kronachers in Bremen, Weicherts und Hagemanns in Mannheim, — überall, wo sie in klarem

Ausdruck, in durchgeistigter Form erstehen, werden sie mit leidenschaftlichem Anteil aufgenommen. Gemieden werden nur — und mit allem Recht — jene berücktigten halben Vorstellungen zu klassischen Preisen. — Gemieden wird nicht Don Carlos. — Gemieden wird das Surrogat, das man in Posemüchel (und leider nicht bloß dort) dafür auszugeben wagt und das mehr Ähnlichkeit mit der bekannten Parodie von Don Carlos auf der Schmiere hat als mit dem Schiller'schen Original.“

Die hier gezeichneten Grundlagen des Spielplanes gelten überall, wo man Kulturtheater bieten will — und auf diesem Fundament muß dann von kundiger Hand ein Gebäude aufgeführt werden, das selbst wieder ein Kunstwerk ist in Anlage und Ausführung. — Daß der Ausbau des Spielplanes den Besonderheiten von Zeit und Ort Rechnung tragen soll, versteht sich von selbst. — So kann man hierzulande, wo andere deutsche Theater nicht in erreichbarer Nähe sind, wie allenthalben in Deutschland, weder einem rein klassischen noch einem nachklassischen oder ganz modernen Spielplan das Wort reden, sondern es muß schon bei der Parole bleiben, die Goethe seinem Theaterdirektor in den Mund legte:

„So schreitet in dem engen Bretterhaus  
Den ganzen Kreis der Schöpfung aus;  
Und wandelt mit bedächtger Schnelle  
Vom Himmel durch die Welt zur Hölle.“

Also nicht nur in klassische Höhen wollen wir geführt sein, — auch die Niederungen der neuesten

## Feuilleton.

### Die große und die kleine Lokomotive.

Erzählung von Hans Lange.

(Schluß.)

Der Volontair war auch still und ernst geworden. Das Sommersemester rückte heran, und er mußte bald den Dienst verlassen. Den schwersten, den schönsten Dienst!

Harders Sehnsucht nach der Ferne war mächtig gewachsen. Er verstand seine Maschine zu gut, als daß ihm entgehen konnte, wie sehr sie auf die großen Schnellzugmaschinen neidisch war.

Wenn Weltbrauser seine Maschine um 6 Uhr morgens in den Schuppen stellte, wurde die kleine Lendermaschine immer ganz blaß vor Neid, eine ganze Stunde lang, denn um 7 Uhr begann ihr Dienst. Die anderen Riesen im Schuppen prahlten mit ihren weiten Fahrten, erzählten Erlebnisse, sprachen immer von himmelragenden Bergen, breiten Flüssen und prachtvollen Brücken; die kleine Maschine mußte alles anhören. Ja, sie mußte noch zum Verdruß alle die D-Wagen, die aus allen Gegenden kamen, zu einem Zug mühsam zusammen-

stellen, der dann hochnasig von den Riesen aus der Halle hinausgeführt wurde.

„Verzeihung, Herr 201,“ sagte einmal die Verschielokomotive, „warum sind Sie denn immer so still und blasen nicht in die Trompete der anderen Kollegen?“

„Weil meine Führer so ernst sind! Wie gerne würde ich Ihnen einen Gefallen tun, aber ich kann es nicht! Nicht einmal meine Bremsen funktionieren gut; ein Konstruktionsfehler, wie der Volontair einmal sagte. Wenn ich es könnte, würde ich ganz gerne Rangierdienste leisten, — aber ich kann es nicht!“

„Nanu!? Wenn Sie wüßten, wie unsagbar langweilig und schrecklich das ist! Ich versuche schon alles! Al-les! Ich huste, wenn Herr Harder in meinen Kessel Wasser pumpt; ich fahre weder vorwärts noch rückwärts, wenn der garstige Mensch mir mehr Kohlen, als angenehm ist, einwirft; wenn keine Arbeit ist, verschlinge ich wiederum wahnsinnig viel Kohlen; deutlicher kann man doch einem Menschen nicht zu verstehen geben, daß man hinaus will! Und was macht der Mann? Glauben Sie, er erhört und schont mich? Da irren Sie sich gewaltig: ‚Die Mücken werde ich Dir schon austreiben‘ sagt er und dann bearbeitet er mich mit allen erdenklichen Marterwerkzeugen. Hammer und Meißel ist nichts dagegen! Ach! Wie gerne würde ich doch in Ihrer Haut stecken!“

Theaterliteratur sollen wir aus Beispielen kennen lernen, auf die Gefahr hin, uns bewußt zu werden, daß weder ein Wallenstein noch ein Faust neu entstanden ist, zu denen wir dann um so lieber zurückkehren werden. — Die neue deutsche Bühnenliteratur, man mag zu ihr stehen wie man will, dem hiesigen Publikum wegen der höheren Autorengehühren ganz vorzuenthalten, ist in mehrfacher Hinsicht ein Fehler, denn es schwindet so der Zusammenhang des Theaters mit der Wirklichkeit, mit den nach Ausdruck ringenden geistigen Strömungen der Jetztzeit, die auch bei uns, speziell in der jüngeren Generation, vorhanden sind, und diese läßt sich heute nicht mehr entmündigen. — Auch erfüllen die Theater auf diese Weise nicht die besondere Kulturmission, die sie in unseren Ländern haben, nämlich die deutsche Produktion dem Mehrheitsvolke und den anderen Minderheiten (neben den Volksgenossen) in der Originalsprache zu vermitteln, und wenn wir Deutschen die Neuerscheinungen in den Theatern der Andersstämmigen in Übersetzung kennen zu lernen gezwungen sind, so leidet darunter das Ansehen der eigenen Kunststätten, ganz abgesehen davon, daß unser Geld in die anderen Kassen geht, anstatt daß anderes Geld unseren Kunststätten zuflöße und sie zu höheren Leistungen befähigte.

Einem solchen Programm im ganzen Umfange entsprechen kann natürlich nur eine durchaus von erfahrener Künstlerhand zu leitende Berufsbühne, da es nicht nur gilt, statistischen Erwägungen, so wichtig sie auch sind, Rechnung zu tragen, sondern

„Fräulein B!“ sagte die Schnellzugmaschine ernst, „es kommt vielleicht eine Zeit, wo Sie anders denken werden. Es kommt eine Zeit, wo...“ weiter konnte sie nicht reden: der unpoetische Harder hatte den Regler der Tendermaschine geöffnet und fuhr hinaus.

201 war von dem Tage an — krank. Wahrscheinlich wohl angesteckt. Es half nichts, sie mußte in den Rangierdienst, auf zwei Wochen, bevor sie zur Reparatur ging. Innerlich fühlte sie sich, offen gesagt, glücklich, sie konnte ja dem „Alten“ einen Gefallen tun, nämlich: rangieren!

Als die zwei Wochen um waren, ging sie in die Reparaturwerkstätten, Weltbrauser — ins Schlammbad und der Volontär zur Hochschule. Beim Abschied der Drei drückte Weltbrauser seinem Volontär fest und lange die Hand und meinte, den bequemern Sitz könnte man sich ersparen, da er — Weltbrauser — wohl in den Ruhestand versetzt werden würde. Ein langes Schweigen, noch ein letzter Händedruck und man war getrennt.

Ostern kam heran. Die Zeit, wo alles Ausflüge in Festkleidern macht. Dem Lokomotivführer aber bedeutet „Ostern“: doppelte Arbeit!

Und so kam es, daß die vorhandenen Lokomotiven nicht ausreichten, den Vorortverkehr zu bewältigen.

einen künstlerischen Spielplan zu entwerfen und zu verwirklichen, der aus der ganzen Literatur das Beste und den verfügbaren Kräften Angemessenste in richtiger Entwicklungsfolge bietet. — Die Liebhabergruppen müssen sich naturgemäß auf ein kleineres Programm beschränken, das ihren Kräften entspricht, damit keine Parodien großer und schwerer Kunstwerke zustande kommen. — Sie sind daher erfahrungsmäßig am besten der Leitung erfahrener pädagogischer Kräfte mit genügendem Kunstsinne zu unterstellen, wie das in Estland vielfach geschehen ist, zum großen Vorteil der Sache. — Eine große und gar nicht hoch genug zu wertende Anregung für den ganzen Theaterbetrieb und besonders das Laien- und Jugendspiel hat dem Baltikum ja im vorigen Jahre S a a s - B e r k o w mit seiner Spielschar gebracht und uns gezeigt, wie ergreifend die mittelalterlichen Mysterien „Volksstücke und Märchenspiele ohne große Bühnentechnik und mit geringen Mitteln dargestellt werden können, wenn der Leiter seiner Aufgabe gewachsen ist und seine Spieler zu begeistern weiß. — Diese Spiele seien jugendlichen Spielgruppen besonders ans Herz gelegt; in Estland ist schon manch Schönes auf diesem Gebiet geleistet worden, ohne daß sich eine Gruppe diesen Spielen allein gewidmet hätte, was sehr wünschenswert wäre.\*)

\*) Man vergl. hiermit den Artikel „Eine Spielmannszug in Niederestland“ im „Jahrbuch des Deutschtums in Lettland 1925“. Wie wäre es, wenn unsere Studenten, anstatt mit Jazz-Bands in die Kolonien zu reisen, es mit einem Mysterienspiel versuchen? Es gibt auch baltische.

Harder war glücklich, als er erfuhr, daß er einen Zug von einem Vorort heimführen sollte. Noch glücklicher aber war seine Maschine, Fräulein B.

Der große Tag war gekommen.

Hin ging's herrlich! Zwei Stationen wurden durchfahren, mit dem melodischen Puffen, welches Fräulein B produzieren konnte. Über Brücken, quer durch Wiesen und Wälder. Die Sonne schien wie noch nie!

Und zurück? Oh, schaudre, lieber Leser!

Kurz: es ging nicht! Die Maschine war zu schwach, die 6 Wagen anzuziehen. Wütend vor Scham schleuderte sie mit ihren Rädern, trotzdem Harder ihr unaufhörlich und unerbittlich den schmerzenden Sand auf die Schienen streute.

Drei Wagen mußten abgehaßt werden. Und doch blieb der Zug zweimal auf der Strecke liegen, weil die Maschine Dampf schnappen mußte.

Grün und blau vor Ärger, kam sie mit 25 Minuten Verspätung an. Sie war für immer geheilt!

Auch Harder, dem das Schimpfen der Reisenden nicht entgangen war, geschweige denn die Wiße, die über seine kleine Maschine gerissen wurden, blieb bei seinem Leisten.

Maschinen und Menschen, große und kleine, haben ihr Schicksal, und wer sich dem nicht fügt, hat bloß Ärger!

Wieweit unsere Theater und Spielgruppen den vorstehend aufgestellten Richtlinien entsprechen oder wenigstens zu entsprechen bemüht sind, ist natürlich an jedem Ort besonders zu prüfen. Hier soll nur darauf hingewiesen werden, welcher Art darstellende Kunst für unser Volkstum wichtig ja notwendig ist. Ein reines Vergnügungstheater als Ergänzung zum Kino und Variété ist für uns belanglos und bedeutet keinen Weg zur Erhaltung und Vertiefung unserer Kultur. Im Gegenteil: es macht uns geistig ärmer, und wenn wir zu unserer materiellen Notlage mutwillig geistige Notlage gesellen, verurteilen wir uns selbst zum Niedergang.

## Bedeutung und Methode des Turnunterrichts in der Schule.

Von Dr. med. A. Müller — Zellin.

Die Leibesübungen und alles, was damit zusammenhängt, ist heute zur Tagesfrage geworden. Im Auslande halten es jetzt viele hervorragende Ärzte für notwendig, sich mit der Frage der Volksgesundung durch Leibesübungen zu beschäftigen.

Was ist denn nun der Zweck des Turnens, besonders in der Schule?

Die theoretischen Unterrichtsfächer sollen nicht nur Kenntnisse von Tatsachen vermitteln, sondern sollen auch den Geist, den Verstand bilden.

Nun vergesse man nicht, daß das menschliche Denken an den Körper, d. h. das Gehirn und Nervensystem, gebunden ist. Gehirn und Nervensystem aber wachsen und entwickeln sich vollwertig nur bei richtiger Ernährung und Entwicklung des übrigen Körpers, durch Vermittlung der Blutgefäße.

In der Hauptsache durch Verbesserung des Blutumlaufes sollen die Leibesübungen das Nervensystem, Gehirn und Geist des Menschen stärken. So ist es zu verstehen: „Mens sana in corpore sano.“

Der Psychologe G. Weber \*) fand, daß bei Ermüdung durch geistige Arbeit die Blutgefäße der Körperoberfläche verengert, die an den Bauchorganen erweitert werden; die nächste Folge davon ist Blutstauung in den Eingeweiden, Verdauungsstörungen und schädliche Wirkung auf die Leber. Daraus resultieren alle möglichen Unlustgefühle, schlechter Schlaf und Arbeitsunlust. Alle diese Dinge können schließlich zum bleibenden Zustand werden.

Während der Zeit intensiver Examenarbeit hat wohl so mancher es an sich erfahren, daß es nicht immer gelingt, später sofort den Schlaf zu finden, sondern noch halb im Traume die Algebraaufgaben weitergerechnet oder Gesichtstabellen memoriert werden. Des Morgens erwacht man mit dumpfem Kopf.

Diese Erscheinungen können fraglos auf gestörten Blutumlauf zurückgeführt werden.

Ein Mensch, der körperliche Arbeit tut, kennt solche Erscheinungen nicht, und er braucht auch weiter keine besonderen Leibesübungen.

Das Turnen, der Sport sollen hauptsächlich dem modernen Kulturmenschen die ungünstige Wirkung der einseitigen geistigen Arbeit durch physiologische Korrektur ausgleichen helfen.

Denselben Zweck verfolgt auch der Turnunterricht in der Schule, außerdem wird durch das gemeinsame Üben unter Anleitung des Lehrers die Kameradschaftlichkeit und Disziplin gefördert. Durch die notwendige Anspannung des Willens zur Überwindung von Schwierigkeiten wird die Willenskraft und der Mut entwickelt.

Durch Stärkung des Nervensystems (bessere Durchblutung!) wird der Neurasthenie vorgebeugt, die einem wohlthuenden Muskelgefühl gegenüber das Feld räumen muß.

Endlich, wie auch auf dem 1. Estnischen Ärztekongreß (im Dezember 1921) hervorgehoben wurde, sind die Leibesübungen vielleicht das beste Mittel, um den Alkoholismus, die Tuberkulose und die Geschlechtskrankheiten zu bekämpfen.

Kein Wunder, daß die alten Griechen ganz ernsthaft einen jungen Menschen für ungebildet erklärten, wenn er neben den Geisteswissenschaften keine Leibesübungen trieb.

Vor einiger Zeit hatte ich das Glück, mit einem sehr geschätzten und vorzüglichen Turnlehrer in Meinungsäustausch zu treten. Dieser erfahrene Erzieher betonte, — es könne nicht das Ziel des Schulunterrichts sein, allen Schülern die Ausführung einer Reihe von mehr oder weniger schwierigen Turnkunststücken beizubringen, sondern die Übungen sind nur Mittel, um die körperliche Entwicklung der Klasse in ganz allgemeinem Sinne zu heben. Damit meinte er wohl: werden die Bewegungen gewandter (es gibt keine Grazie ohne Kraft), die Stimmung frischer, bekommen die Kinder ein richtiges Muskelgefühl, das sie vor neurasthenischen Empfindungen bewacht, so brauchen sie keine Kunststücke am Gerät vorzumachen — das Klassenziel ist erreicht. Man könnte noch hinzufügen: die Resultate werden auch am Körper des Kindes meßbar und wägbare sein.

Es ist ein Genuß zu sehen, wenn eine Übung leicht und elegant ausgeführt wird; dieses Ziel aber setzt eine besondere Veranlagung voraus — vielen bleibt es versagt; ein bestimmtes Maß körperlicher Tüchtigkeit ist aber jedem erreichbar; dieses kann der Turnunterricht in der Schule geben — aber nur unter bestimmten Bedingungen, die weiterhin besprochen seien.

An Leibesübungen für die Schule kommen hauptsächlich drei Gruppen in Frage:

1) Geräteturnen, 2) Freiübungen, 3) Turnspiele. Um Geräteübungen erfolgreich und ohne Schaden für die Gesundheit ausführen zu können, ist ein gewisser Grad von bereits vorhandener Muskelentwicklung unbedingt notwendig. Bei Muskelschwäche sind Sehnenverzerrungen, Schädigung der

\*) Siehe: Hueppe, „Hygiene der Körperübungen“, S. 147.

Gelenke und Muskeln, womöglich Bruchleiden die Folge. Ist jemand noch nicht so weit, daß er seine eigene Körperschwere mit Hilfe seiner Muskeln am Reck oder den Ringen genügend leicht hinaufziehen kann, so kommt für ihn bis auf weiteres Geräterturnen nicht in Frage. Solche Turnerschüler dürfen vom Lehrer nicht sich selbst überlassen werden, sondern sie müssen zu den mehr Kraft verlangenden Übungen allmählich vorbereitet werden.

Ein gutes Mittel dazu sind die Freiübungen. Diese sind vorzüglich dazu geeignet, die Muskelentwicklung einzuleiten und bei entwickelteren Kindern die Geräteübungen zu ergänzen.

Der Nachteil ist, daß Freiübungen \*) rasch langweilig werden; darum soll man sie auch nicht länger als etwa 15 Minuten machen lassen. Dann lasse man nicht allzulange in einer Stellung verharren, um etwa umständliche Korrekturen vorzunehmen; besondere Präzision muß ja nur zum Schauturnen verlangt werden, und dazu kommen ohnedies nur die besten Turner in Frage.

Besonders wichtig sind die Turnspiele, namentlich bei den jüngsten Schülern, aber auch bei den erwachsenen in jeder Turnstunde zu üben. Derartige Spiele nehmen den ganzen Körper in Anspruch: da ist kein Muskel, der nicht durchgearbeitet würde, und zwar gründlich. Es kommt auch darauf an, daß jeder Teilnehmer genötigt ist, aktiv daran teilzunehmen, und es nicht etwa vom guten Willen des Mitspielenden ankommt, ob er „drankommt“. Die amerikanischen Turnspiele sind in allen diesen Beziehungen besonders zu empfehlen. Es wäre ein lohnender Versuch, die Schüler zu Beginn eines Schuljahres zur Probe turnen zu lassen, Körpermaße und Gewicht zu bestimmen. Am Schluß jedes Semesters kann man die entsprechenden Resultate vergleichen.

Das Geräterturnen soll den Abschluß und Höhepunkt jedes Schulturnens bedeuten, und nicht den Beginn, und es soll nicht als unerlässlich betrachtet werden. Das Ideal ist immerhin der Freiluftsport jeglicher Art, und nur weil wir dank unserem Klima den größten Teil des Jahres an den geschlossenen Raum gebunden sind, spielt der Turnsaal diese dominierende Rolle.

Es soll zu bemerken sein, daß nach einer vorausgegangenen Turnstunde die Schüler vielfach ermüdet und abgespant sind, statt erfrischt. Daran ist aber der zu seltene Turnunterricht schuld: zwei, in den oberen Klassen gar nur eine (!) Stunde in der Woche.

Es ist ein Irrtum zu glauben, daß man damit Zeit für die theoretischen Fächer gewinnt. Der geistig Ermüdete vertrödelte seine Zeit doch, statt sie auszunutzen. Es ist auch ein Irrtum zu glauben, daß zur geistigen Ermüdung die körperliche hinzukäme, wenn man turnt.

Nur derjenige fühlt sich nach einer Turnstunde körperlich zerschlagen, der selten turnt.

Man nehme doch ein Beispiel: wollte jemand nach längerer Ruhepause plötzlich eine sehr große Fußwanderung machen, so würde er am Ziele total zerschlagen ankommen. Diese Erschlaffung würde auch am anderen Tage sich geltend machen. Gätte man dagegen vorher zwei oder drei Fußtouren gemacht, mit allmählicher Vergrößerung der Strecke, so wäre die große Strecke eine Kleinigkeit gewesen.

Es erklärt sich etwa so: bei genügend starker körperlicher Betätigung werden die sogenannten „Ballaststoffe“, wie z. B. überschüssiges Fett usw., stärker zersetzt; die hierbei entstehenden Ermüdungsstoffe (im Tierversuch nachgewiesen) vergiften die Muskeln, wodurch diese steif werden \*). Durch häufige Übung, „Training“, werden nun die Ballastgewebe bis auf ein physiologisches Minimum reduziert, wodurch die Ermüdung wesentlich später eintritt.

Außerdem lernt es der geübte Muskel, ökonomisch zu arbeiten, d. h. bei zunehmender Übung leistet er dieselbe Arbeit mit geringerem Kraftaufwand als anfangs.

Eine weitere Bedingung ist, daß die Übungen in möglichst kurzen Zeiträumen aufeinander folgen, womöglich jeden Tag geübt wird; sonst haben die Ballaststoffe Zeit, sich von neuem zu bilden, bevor die neue Übung es verhindert.

Würde in der Schule täglich, wenn auch nur 15 Minuten, geturnt werden, käme überhaupt keine Ermüdung in Frage; bei einer Stunde in der Woche dagegen ist es leicht denkbar, daß namentlich die muskelschwächeren Schüler den Turnsaal mit erschlaffendem Ermüdungsgefühl verlassen. Zugleich wird auch kein Erfolg der Übung zu vermerken sein.

Eine Wochenstunde (oder zwei) schafft jedesmal von neuem Ermüdungsgefühl, ohne Vorteile für die körperliche Entwicklung.

Und was dann, wenn diese eine Stunde mit einem Feiertag zusammenfällt?

Namhafte Autoren wie Gratwic, Naegeli u. a. machten die Beobachtung, daß unmittelbar nach Leibesübungen die weißen Blutkörperchen an Zahl zunehmen, die roten dagegen sich vermindern. Sollte das nicht auch ein Hinweis sein darauf, daß eine einzige Wochenstunde im Turnen eher schädlich als nützlich ist?

Des weiteren erinnere man sich, was im Beginn dieses Artikels über G. Webers Forschungen gesagt ist: ein weiterer Beweis, wie wichtig Leibesübungen gerade in den oberen Klassen der Schule und auf der Hochschule sind!

Es müßte jeder Schüler zum Turnen ein besonderes Hemd haben, das er nachher mit seinem gewöhnlichen wechselt. Dann würde vermieden, daß der Turner sein schweißdurchnäßtes Hemd anbehält und sich dadurch erkältet. Bevor er sein trockenes Zeug anzieht, müßte jeder Turner sich rasch abduschen (etwa 18–20° R) und sich warm und trocken reiben. Dann würden sicher viele

\*) Stabübungen sind ebenfalls zu den Freiübungen zu zählen.

\*) S. „Physiologie der Leibesübungen“, Lagrange.

Bestellungen auf die „Herdfammen“ nimmt in

**Sellin**

und Umgegend

Harry Erdmann (Deutsche Schule) entgegen.

Lungenentzündungen und Erkältungen verhütet werden.

Solche anscheinend sehr kostspieligen Duscheinrichtungen neben den Turnsälen würden fraglos sozusagen eine „ökonomische Verschwendung“ darstellen!

In allen derartigen Fragen müßte der Schularzt kompetent sein können und dem Turnlehrer sachkundig zur Seite stehen; ebenso müßte jedes von einem anderen Arzte ausgestellte Turnbefreiungszeugnis vom Schularzt sachkundig geprüft werden.

Ganz allgemein gefaßt, befreien folgende Erkrankungen vom Turnen:

1. Herzfehler (dagegen werden anaemische Herzgeräusche durch Leibesübungen aufgehoben!).
2. Nierenleiden.
3. Fieber.
4. Akute Magendarmleiden (Chronische nur in bestimmten Fällen).
5. Bruchleiden.
6. Tuberkulose.

Was Leibesübungen in Deutschland für ein ganzes Volk (Kreis Schmalkalden) bedeutet haben, das dem physischen Tode entgegenging, erwähnt Prof. Bier\*).

Kurz zusammengefaßt müßte man aus allem Gesagten folgende Schlüsse ziehen:

1. Das Klassenziel des Turnunterrichts ist vor allem eine sichtbare und meßbare körperliche Ertychtigung des Kindes.
2. Die Geräteübungen sind für körperliche Erziehung nicht unbedingt notwendig.
3. Die Übungen sind systematisch durchzuführen, indem von Freiübungen und leichteren Aufgaben allmählich zu größeren Anforderungen übergegangen wird.
4. Den Turnspielen ist mehr Bedeutung beizulegen, als es bis hierzu geschah.
5. Die Zahl der Turnstunden muß mindestens vier Wochenstunden betragen, besonders in den oberen Klassen.
6. Hemdwechsel, Dusche und Abreiben des Körpers nach den Übungen ist sehr wichtig.
7. Ein ganzes Volk kann durch Leibesübungen vor physischem Untergang gerettet werden.

Bestellungen auf die „Herdfammen“ nimmt

**in Lettland**

der Verlag von Sond und Poliewsky, entgegen.

Die Begeisterung für Leibesübungen nimmt auch in unserem Ländchen zu, nicht zum wenigsten unter der deutschbaltischen Schuljugend. Vielleicht werden vorliegende Zeilen so manche Frage in die richtige Beleuchtung gerückt haben und weiteres Interesse antregen, um weiterzustreben auf diesem Gebiet. Oder wurden nur Eulen nach Athen getragen? Dann — um so besser für uns!

## Nachrichten und Zuschriften aus unseren deutschen Schulen.

Freizeit in Rigat.

(25.—29. Oktober 1924.)

Auf dem Tisch des Schriftstellers der „Herdfammen“ liegt ein hektographiertes Heftchen voll Waldesduft. Ein Blumenstrauß von Gedanken, Eindrücken und Ausdrücken in Poesie und Prosa, den sich etwa 50 Schüler und Schülerinnen und 10 Lehrkräfte der Städtischen Deutschen Mittelschule in Riga (Direktor E. Gurland) aus den in Rigats reizvoller Natur zugebrachten Oktobertagen in die Stadt geholt haben.

Hier sei das Wesentliche daraus mitgeteilt. Zunächst die Tagesordnung.

Eine Morgenandacht eröffnet und weicht den Tag. Daran schließen sich gemeinsame Wanderungen, gesonderte und gemeinsame Besprechungen der Knaben und Mädchen über Fragen des Schullebens, Vorträge der Lehrer („Was wir von unserer Freizeit erhoffen“, „Gemeinschaft“, Bedeutung der Dichtung in meinem Leben“, „Was hat uns die Freizeit gebracht“), Aussprachen über die Vorträge, „Stille“, Spiel und Gesang, Befichtigung der Fabrik, Rückblick auf den Tag, Schlußlied. Dazwischen die gemeinsamen Mahlzeiten.

Außer der Tagesordnung und dem Teilnehmerverzeichnis bringt uns das Heftchen folgende Beiträge:

Zunächst die gekürzte Ansprache des Direktors E. Gurland zur Eröffnung der Freizeit, die mit Goethes Spruch:

„Und nun ledig des Drucks  
Gehäufster Kleinigkeiten, frei  
Wie Wolken, fühlt, was Leben sei!“

beginnt. „Unsere Freizeit — heißt es weiter — soll die Möglichkeit geben, im kleinen Kreise unsere Nöte und Wünsche durchzusprechen und uns selbst einmal klar zu werden, worauf es bei der Beschaffung eines deutschen echten Schulgeistes vor allem ankommt. Klare Erkenntnisse hoffen wir zu gewinnen über unsere Aufgaben und die Wege und Mittel, die uns zu ihrer Erfüllung gegeben sind. Neue Freude wollen wir uns holen, wollen einander näher treten und uns verstehen lernen als echte treu verbundene Waffengefährten, die fest entschlossen sind, den Kampf nicht früher auf-

\*) Münchener med. Wochenschrift, 1922, S. 993.

Bestellungen auf die „Herdf l a m m e n“  
nimmt entgegen

## in Reval

die Geschäftsstelle des „Revaler Boten“  
Kaderstraße 12 von 9—5 Uhr.

zugeben, als bis der Sieg gewonnen und daraus neue Kraft erwachsen ist zu neuem Kämpfen und Siegen.“ „Ihr jungen Freizeitler! Tragt Ihr schon mehr oder weniger bestimmt ein Bild in Euch des, das Ihr werden wollt? Seid Ihr Euch darüber klar geworden, was Euch in der deutschen Schule gegeben ist und was sie von einem jeden von Euch erwarten darf? Wißt Ihr, daß Ihr schon bewußt oder unbewußt mitbaut am Ganzen, an unserer Zukunft? Ist das der Fall, dann habt Ihr, so jung Ihr seid, schon eine große Verantwortung zu tragen.“

Es folgt ein Beispiel eines liturgischen Gottesdienstes mit dem Leitgedanken: „Seid aber Täter des Wortes und nicht Hörer allein.“ (Joh. 1, 22.)

Hierauf ein Vortrag des illustren Gastes der Freizeit Prof. Dr. E. Spranger über die „Deutsche Jugendbewegung“, mit dem auch die Teilnehmer des 6. Baltischen Lehrertages bekannt gemacht wurden.

Aus dem Artikel „Gemeinschaft“, der nun folgt, heben wir die Sätze heraus:

„Das Erlebnis der deutschen Volksgemeinschaft ist eines der größten Werte, die das deutsche Volk nach dem Weltkrieg überhaupt besitzt.“

„Im echten Gemeinschaftsleben entdeckt sich ein Wunder und Geheimnis des menschlichen Lebens. Die Einzelpersönlichkeit mit ihrer Eigenart wird durch Hingabe an die Gemeinschaft nicht ausgelöscht, sondern wird viel stärker Einzelpersönlichkeit. Auch hier gilt: „Wer sein Leben verliert, der wird es finden.“

Ein Schüler der IV b schreibt unter dem Titel „Unser Weg“ u. a.: „Vor zwei Gefahren müssen wir uns in acht nehmen. Wir dürfen nicht alte Wege verlassen, bevor wir bessere gefunden, wir dürfen nicht übereilt neue gehen, ehe wir sie geprüft. Aber wir dürfen auch nicht stille stehen aus Furcht vor Irrwegen, oder schwanken und zweifeln,

wenn es gilt, unbekannte Straßen zu gehen. Wir müssen den Mut haben, neue Bahnen einzuschlagen und immer eingedenk sein, daß Stillstand nicht weiterbringt! Unser Weg aber geht vorwärts, zielwärts.“

Ein anderer Schüler (der IV a) fragt: „Was wollen wir: auf die anderen wirken oder uns selbst genug sein?“ und findet u. a. folgende Antwort: „Ich persönlich stelle mich auf den Standpunkt, daß ein jeder für sich bemüht sein soll, sein Handeln, sein Tun und Lassen, nach seiner eigenen Einsicht, nach seinem eigenen Gewissen zu gestalten, so wie er es vor sich selbst verantworten kann. Insofern wollen wir uns selbst genügen! Mancher wird dann mit sich selbst zu kämpfen haben, aber es soll auch gar nicht anders sein. Wir wollen nach Wahrhaftigkeit streben, nach einem gesunden Verhältnis zwischen den Schülern untereinander und zwischen Schülern und Lehrern. Wir wollen bereit sein, einander zu helfen in äußeren und inneren Nöten des Lebens. Was wir dann erreichen werden, in welchem Maße und Sinne wir dann auf die Kameraden einwirken, das soll und wird von unserer inneren Kraft abhängen. Insofern wollen wir auf die Masse wirken!“

Ein Schüler fragt: „Warum brauchen wir eine soziale Fürsorge?“ und schreibt u. a. „Ist es überhaupt erforderlich, daß die Schüler an diesem Werk mithelfen? Ja, unbedingt.“ „Wir gingen 15 Mal und mehr, immer wieder hin, bis Mantel, Rock oder Stiefel in unseren Händen waren.“ „Nun ist dies alles erst ein Anfang, ein schüchternen Versuch. Doch wie wenig erst geholfen worden ist, zeigen die häuslichen Verhältnisse der Notleidenden. Wer davon keine Ahnung hat, kann sich kein Bild machen. 2 oder 3 kleine Zimmerchen, oft nur mit den notdürftigsten Möbeln ausgestattet, meist bis jetzt noch nicht geheizt, dazu feucht und kalt. Und mit der kleinsten, oft gar nicht wertvollen Gabe kann man so viel Freude schaffen, daß man durch das Gefühl des Helfens selbst beglückt wird.“

Die übrigen Artikel („Kultur und Zivilisation“, „Die erste Nacht im Budenhaus“, „Stille im Budenhaus“, „Unsere Abende“, „Du und ich“, „Gillhard“) geben in persönlichen Erinnerungen ein Bild dieser in Stille und Naturschönheit verbrachten segensreichen Tage.

„Dann mußte ich wieder fort,“ heißt es im vorletzten Artikel, „aber das Schönste ist erst jetzt da. Das ist mitten im Gewoge und in der Hast des Lebens unserer großen Schule der Blick, mit dem wir uns grüßen, wir Freizeitler. Merkst Du's auch, was er spricht?“ „Du und ich — wir haben etwas Feines und Großes z u s a m m e n erlebt.“

Und so schließt denn das erfrischende Heftchen mit den Worten:

„Freizeitmenschen,  
Das wollen wir bleiben!“

Bestellungen auf die „Herdf l a m m e n“ nehmen in

## Arensburg

entgegen: die Kanzlei des Deutschen Gymnasiums  
werktäglich von 10—1 Uhr vorm.; die Buchhandlung  
Wally Sohn und die Deutsche Bäckerei.

## Fellin.

## Eine Ferienfahrt.

Wann uns eigentlich die prachtvolle Idee, eine Spritzfahrt nach Reval zu unternehmen, gekommen, und wessen Hirn sie entsprungen ist, weiß niemand. Eines Tages — nach Schluß vor Weihnachten — war sie zur Wirklichkeit geworden. Ein Brief aus Fellin war nach Reval, einer aus Reval nach Fellin geflogen, und das Resultat? War eine lebenswürdige Einladung des Direktors und unserer Kameradinnen aus der Elisen Schule gewesen. Nach einer mit sehr viel Scherz und sehr wenig Schlaf in den engen Wagen unserer Schmalspurbahn verbrachten Nacht langten wir, von unserem Geschichtslehrer, Herrn Oberlehrer Grosset geleitet, in Reval an, wo wir von einigen Elisen-Schülerinnen auf dem Bahnhof erwartet und von da in uns freundlich angewiesene Quartiere gebracht wurden. Mit dem Tram ging's in die Stadt. Wieviel gab es schon unterwegs zu sehen, besonders für diejenigen unter uns, die eine größere Stadt noch nicht gesehen hatten! Nachdem wir unsere lebenswürdigen Gastgeber begrüßt und uns ein wenig gestärkt hatten, traten wir, von Herrn Grosset geführt, eine Wanderung durch die Stadt an. In erster Linie interessierte uns das Alt-ererbte, aber auch das Moderne kam nicht zu kurz. Den Nachmittag widmeten wir Katharinental mit seinen verschiedenen Sehenswürdigkeiten.

Der nächste Tag brachte uns einen großen Genuß. Unter der lebenswürdigen und fachkundigen Führung von Baron A. Stael-Holstein-Samm konnten wir in die Dom- und Nikolai-Kirche, das Museum der literarischen Gesellschaft und das Schwarzenhäupterhaus besichtigen. Der unterhaltende und belehrende Vortrag unseres hochverehrten Führers versetzte uns in die stolze Vergangenheit Revals — das Mittelalter, die Hansezeit — zurück und zauberte eine Zeit herauf, in der ein starkes Geschlecht zur Bewältigung großer und schwerer Aufgaben am Werk gewesen war. Es waren unvergeßliche Stunden lebendig gewordener Heimatgeschichte. Nur zu schnell verging die Zeit, und es gab noch so viel zu sehen! Aber Weihnachten stand vor der Tür, und es hieß Abschied nehmen. Mit den Gefühlen warmen Dankes unseren Führern und Gastgebern gegenüber, mit den angenehmsten Erinnerungen an die in Reval verbrachten Stunden begaben wir uns zu unserer Quallspurbahn zurück. Platz hatten wir nicht — wir mußten auf der Plattform stehen! —, aber was tat's! Trotz des langen Stehens in der Kälte war unsere Laune vorzüglich. Einmal wollte es gar nicht mehr weiter gehen. Die überanstrengte, todmüde Lokomotive spuckte Feuer vor Wut und gab sich die größte

Mühe, uns in ihrem Funkenregen zu rösten, was ihr jedoch nur teilweise gelang. Schließlich brachte sie uns doch nach Fellin. Durchfroren, müde, aber voll bleibender Eindrücke pöchten wir an unsere ausführen. (Prima der Deutschen Schule.)

## Boranzzeige.

Die März-Nummer der „Herdfammen“ erscheint als Monika Hunnius-Nummer.

## Preisanschreiben.

Der Termin der Einsendungen für das Preisanschreiben (s. Nr. 24 vom vor. Jahr) ist bis zum 1. April verlängert worden.

Die Schriftleitung.

## Zahlenrätsel.

								Reihe
1.	2.	3.	4.	2.	5.			(1)
6.	5.	7.	2.					(2)
8.	6.	9.	2.	5.				
10.	11.	8.	3.	2.	12.			(4)
13.	6.	5.	5.	14.	15.			(5)
5.	6.	2.	5.					(6)
2.	8.	6.	15.	4.	17.	18.	8.	19.
16.	14.	12.	2.	18.				
16.	18.	10.	10.	6.				
6.	16.	17.	2.	20.	1.			(10)
15.	2.	7.	2.	4.	12.			(11)

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen und ergeben: Reihe 1—8 = baltische Städte und Flecken, Reihe 9—11 = estländische Flüsse. — Die Anfangsbuchstaben nennen uns eine deutsche Zeitschrift in Estland. C. H.

Für die Schriftleitung verantwortlich: A. Behring,  
Fellin, Kleine Straße 11.

Herausgeber: Verlag des „Revaler Boten“, Reval, Naderstr. 10/12.

## Baltische Blätter

für allgemeine kulturelle Fragen.

Herausgegeben vom Deutsch-Baltischen Lehrerverband in Lettland.

Zweiter Jahrgang.

Heft 1—3 sind bereits erschienen.

Bestellungen entweder durch die Postanstalten oder Riga, Bureau des Deutsch-Baltischen Lehrerverbandes, Kolpakboulevard, Gebäude der städtischen Deutschen Mittelschule.

Bestellungen auf die „Herdfammen“ nehmen entgegen: in Reval: die Geschäftsstelle des Revaler Boten, Naderstraße 12, von 9—5 Uhr, und die Buchhandlung Ferd. Wassermann, Langstraße; in Dorpat: die Buchhandlungen J. G. Krüger und K. Meißner; in Pernau: die Buchhandlung Emil Treusfeldt; in Fellin und Umgegend: S. Erdmann, Deutsche Schule, Kleine Str. 11; in Arensburg die Kanzlei des Deutschen Gymnasiums werktäglich von 10—1 Uhr vorm., die Buchhandlung Wally Sohn und die Deutsche Bäckerei; in Lettland: der Verlag von Jone & Poliewsky, Riga.