

CHRISTOPH  
RIBBAT



# DIE ATEM LEHRERIN

Wie Carola Spitz aus Berlin floh  
und die Achtsamkeit nach New York mitnahm

SUHRKAMP

**SV**



Christoph Ribbat

# **Die Atemlehrerin**

Wie Carola Spitz aus Berlin floh  
und die Achtsamkeit nach New York mitnahm

Suhrkamp

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Erste Auflage 2020

© Suhrkamp Verlag Berlin 2020

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,  
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch  
Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-518-42927-3

»Und wenn nichts anderes«, sagte der Jehudi, »eins habe ich bei meinem Lehrer, dem heiligen Rabbi in Lublin, gelernt: wenn ich mich schlafen lege, schlummre ich im gleichen Augenblick ein.«

*Martin Buber*



## Inhalt

1. Das Studio der Körperlichen Umerziehung .....	9
2. Wandervogel .....	37
3. Mehr als ein Guru .....	71
4. Die Liste der jüdischen Gymnastiklehrerinnen .....	97
5. Blumen von Charlotte .....	129
Quellen .....	171
Anmerkungen .....	177
Bildnachweise .....	192



## 1. Das Studio der Körperlichen Umerziehung

Die Entspannungsexpertin ist nicht entspannt. Sie blickt Richtung Osten. Sie schaut auf die Bäume, die Wiesen, den See. Ihr Hals schmerzt. Eine Knorpelzwichenscheibe quetscht einen Nerv. Sie sorgt sich, dass die Miete für diese Wohnung viel zu hoch ist. Was für ein enormes finanzielles Risiko, hier einzuziehen. Aber was für ein Geschenk, so viel von diesem weiten Himmel zu sehen, von der Sonne und den Wolken. Möwen segeln dahin.

Der Bruch mit Charlotte wühlt sie auf. Sie, Carola, hat sie früher Charlöttchen genannt und Charlöttchen sie Carölchen. Mehr als zehn Jahre haben sie zusammengearbeitet. Sie waren wie Schwestern. Zusammen sind sie durch die harten Zeiten gegangen. Jetzt sprechen sie nicht mehr miteinander. Carola beobachtet, wie der Wind Streifen auf das Wasser des Sees bringt und wie sich diese Muster immer wieder ändern. Sie blickt auf Laubbäume und Tannen und schmale Pfade, die sich durchs Grün winden. In einer geraden Linie hinter den Bäumen, 800 Meter entfernt, sieht sie das Metropolitan Museum of Art an der Fifth Avenue. Hinter dem Museum liegt die Upper East Side und der East River und Queens und Long Island und dann der Atlantik und dann Europa. Sie fährt regelmäßig mit dem Bus nach Deutschland.

Ihre Schülerinnen und Schüler werden gleich kommen. Die Strohhalme liegen bereit. Es sind nicht die großen für Milkshakes, sondern die kleinen für Cocktails. Das Strohalm-Experiment ist ihr wichtig. Gedämpft hört sie die Autos zehn Etagen unter ihr. Dieses helle, leere Zimmer hier oben ist ihr

Arbeitsplatz: das Studio der Körperlichen Umerziehung. So hat sie es getauft. Sie ist dreiundfünfzig Jahre alt. Ihr Name vor dem Gesetz ist Carola Henriette Spitz. Für ihre Klienten heißt sie Carola Speads. In einem alten Pass Carola Spitzová. Vorher Carola Joseph. Irgendwann als Kind hieß sie Molle, weil sie eine Zeit lang ein bisschen ins Pummelige ging. Ihre Mutter hat sie aber auch als Erwachsene noch so genannt, selbst in ihren letzten Briefen aus Amsterdam.

Der Bus kreuzt den Park an der 86. Straße. Dann sind es noch einige Blocks und sie ist in Yorkville, Kleindeutschland. Schaller & Weber an der Second Avenue führen deutsches Apfelmus, Gewürzgurken und Pumpernickel sowie Kasseler Leberwurst, Braunschweiger Leberwurst und »Deutsche Blockwurst«.<sup>1</sup> Das Schweinefleisch darin stört sie nicht. Ihr Mann ist Jude. Sie ist Jüdin. Sie haben auch jedes Jahr einen Christbaum, genau wie damals in Deutschland.

Das Haus, in dem sie seit einem knappen Jahr wohnt, heißt Rossleigh Court. Es liegt an der Ecke von 85. Straße und Central Park West. Daher hat es zwei Adressen. Für den privaten Briefverkehr nutzt sie: 1 West 85th Street. Sie hat viel Post zu erledigen, vor allem mit deutschen Behörden und ihren Anwälten in West-Berlin. Einer von ihnen, Herr Schwarz, ist Spezialist für Entschädigungsangelegenheiten. Er selbst hat seinen Vater in Theresienstadt verloren.<sup>2</sup> Komplizierte, schmerzhaft Dinge tauscht sie mit den Juristen aus.

Ihre professionelle Anschrift, die des »Studio of Physical Re-Education«, lautet: 251 Central Park West. Jeder in New York weiß, was das bedeutet. Welch eine fantastische Lage das ist. Was für einen Blick man genießt. Vielleicht ist Rossleigh Court selbst nicht das glamouröseste Gebäude der Stadt. Aber einige Meter nach links ragen die luxuriösen Türme des Eldorado auf

und rechts herunter geht es zum Dakota. Dort wird eines Tages ein Musiker namens John Lennon einziehen.

Häuser stehen nur auf der einen Seite von Central Park West. Wenn man die Straße überquert, läuft man also gleich in diese ganz andere Welt, ins Grüne, in den weiten Park, wo die Luft frischer ist als überall sonst in Manhattan, weil die Bäume die Atemluft filtern. Jetzt, im Herbst des Jahres 1954, qualmen in New York Hunderttausende Kohleheizungen, Tausende private Müllverbrennungsanlagen und Busse und Laster und Autos, täglich werden es mehr. Auf neu gebauten Einfallstraßen steuern die Pendler aus den Vororten ihre privaten Kraftfahrzeuge in die Stadt. Das ist ein sehr modernes Konzept. Überall lagert sich Ruß ab. An manchen Tagen meint man in New York, dass die Luft nur aus Abgasen besteht. Nur nicht hier am Park.<sup>3</sup>

Im Haus ist es still. Die Wände sind dick. Man bekommt nicht viel von den Nachbarn mit. Über die kroatische Familie im achten Stock munkelt man, dass sie Beziehungen zur SS gehabt und deshalb nach dem Krieg die Flucht nach New York ergriffen hätte. In der elften Etage wohnt Alberta Szalita. Während des Krieges war sie als Neurologin in einem Moskauer Krankenhaus tätig. Dort erhielt sie die Nachricht, im Herbst 1943, dass ihr Ehemann, ihr Vater, ihre Mutter, vier ihrer Schwestern und einer ihrer Großväter bei einer von Deutschen organisierten Massenerschießung umgebracht worden waren. Alberta Szalita ist in die Vereinigten Staaten ausgewandert. Sie hat sich zur Psychoanalytikerin ausbilden lassen. Sie hat versucht, ihre Beziehungen mit den Ermordeten zu reflektieren, so unmöglich das auch erschien. Vor dem Trauern sei sie davon gelaufen, schreibt Szalita später in ihrer Autobiografie, und das Trauern habe sie eingeholt.<sup>4</sup>

Es ist ein Schicksal, das viele hier auf der Upper West Side teilen. Die meisten aber schweigen über solche Dinge. Viel-

leicht laufen sie noch davon. Carola könnte vom unvorstellbaren Schicksal ihrer Mutter und ihres Bruders berichten oder von ihren eigenen Erfahrungen in Berlin, Amsterdam und Paris. Sie spricht nicht darüber, auch nicht mit Stevie, Alan und Johnny, ihren Enkeln. Ihre Großmutter, das werden diese später als erfolgreiche Männer um die sechzig sagen, habe wohl ihre amerikanischen Leben nicht beeinträchtigen wollen. Sie kommen regelmäßig vorbei, die kleinen Jungs, meistens am Samstagnachmittag, wenn Carolas Wochenendkurs vorbei ist. Manchmal bleiben sie über Nacht. Ihre Omi erzählt ihnen von dem Schäferhund, den sie als Kind besaß und der bei ihr im Bett schlafen durfte. Damals in Berlin.

Im diesem Sommer haben hier die Sirenen geheult. New York rechnet damit, von Atombomben getroffen zu werden. Früher war die Stadt weit weg von Europas Kriegen. Im Nuklearzeitalter ist das anders. Operation Alert, abgehalten an einem Montag im Juni, ging davon aus, dass drei Wasserstoffbomben in der Stadt detoniert seien. Eine habe Queens, eine die Bronx und eine Manhattan getroffen, genau an der Kreuzung von First Avenue und 57. Straße. Zügig räumten die New Yorker die Bürgersteige und suchten die vorgesehenen Schutzräume auf. Die Übung sollte ihren Glauben daran verstärken, dass ihr Land mit allem umgehen könne, auch der größten denkbaren Attacke. Falls es sich aber tatsächlich um Bomben gehandelt hätte, das sagen Realisten, wären mehr als zwei Millionen Menschen zu Tode gekommen.<sup>5</sup>

Ihre Schülerinnen und Schüler suchen eine andere Art Schutzraum. Das ist Carolas Studio für sie: ein Ort, an dem sie sich wohlfühlen und sicher. Manche kommen direkt unter dem Gebäude mit der U-Bahn an, an der Station 86. Straße. Sie lassen das Rumpeln, das Quietschen, die stickige Dunkel-

heit hinter sich, steigen die Treppen hoch ans Tageslicht, laufen am Gebäude entlang, biegen rechts in die 85. Straße ein. Dort ist gleich der Eingang. Im Foyer hängt das Schild: ALL VISITORS & DELIVERIES MUST BE ANNOUNCED. PLEASE CO-OPERATE WITH DOORMAN. Irgendwann wird die Tafel THIS IS A SMOKE-FREE BUILDING daneben platziert. Die Schülerinnen und Schüler kooperieren mit dem Doorman.

Der Begriff »Kulturschock« stammt von Cora Du Bois, einer von Carolas Schülerinnen. Sie ist Anthropologin, eine der besten ihrer Epoche. Sie hat Feldforschung auf der Insel Alor betrieben, im Malaiischen Archipel, allein in einer für sie komplett fremden Welt. Du Bois geht davon aus, dass die ersten zwei Monate in einer anderen Kultur verlorene Zeit sind. Zuerst muss man den Schock der Fremde verarbeiten, sich gewöhnen: an die anderen Wege, das ungewohnte Essen, die Körpersprache. Du Bois will herausfinden, ob man diese Phase verkürzen kann. Ist es möglich, sich schneller zu verändern? Kann man flexibler reagieren? Carolas Unterricht scheint genau darauf vorzubereiten. Also hat Du Bois sie neulich eingeladen, zu einem Vortrag vor Anthropologen.<sup>6</sup>

Über den Kulturschock kann Carola nicht nur als Wissenschaftlerin sprechen. Sie leidet an Amerika. Aber es sind eindeutig mehr als zwei Monate seit ihrer Ankunft vergangen. Vierzehn Jahre lebt sie nun hier. Seit dem 25. März 1946 ist sie amerikanische Staatsbürgerin. Sie hadert immer noch.

Am Anfang war es die Enge in der U-Bahn. Auf den Bahnsteigen standen Angestellte, die nur dafür da waren, Menschen in die überfüllten Waggons zu schieben, ihre Hinterteile, Schultern, Köpfe. Damals wohnten sie in Washington Heights, ganz im Norden Manhattans, und sie arbeitete in Midtown. Sie stieg auf dem Weg zur Arbeit an der 191. Straße ein, ganz zu

Beginn der Linie, und musste sich dennoch in ein schon überfülltes Abteil hineinquetschen. Bei der Rückfahrt von der 57. Straße war dann alles noch viel schlimmer.

Und jetzt schockieren sie andere Dinge. Sie klagt über den »entsetzlich harten Existenzkampf« und den »Großkapitalismus« in den Vereinigten Staaten. Die »Skrupellosigkeit, ein Ziel zu erreichen«, sagt sie, sei »einfach unbeschreiblich«. Sie sei schon erstaunt darüber, wenn sich die Menschen hier einmal einfach nur »ordentlich« benähmen. In der Zeitung liest sie von Kindern, die ihre Eltern erschlagen, von Eltern, die ihre Kinder umbringen, und von Auftragsmorden, verübt für ein paar Dollar.

Wer Angst hat, sagt die Expertin Carola Speads, dessen Körper verändert sich. Das ist ein natürlicher Prozess. Der Körper will helfen, den Ausnahmezustand Angst zu überstehen. Aber was passiert, wenn die Angst nicht verschwindet? Dann verändert sich die Wachsamkeit des Körpers in etwas anderes. Man verkrampft. Die Muskeln sind angespannt, die Gelenke steif, die Atmung flach. Die Anspannung kann zu einer solchen Anstrengung führen, dass einem alles zu viel wird und wiederum große Schläffheit die Folge ist. Ein Teufelskreis ist das, sagt Speads. Weil der ängstliche Mensch über Muskeln, Sehnen, Atmung nicht mehr richtig verfügen kann, legt er sich andere Körperhaltungen zu, so dass sich Anspannung oder Schläffheit noch mehr ausbreiten und man noch ängstlicher wird.

In vierundzwanzig Jahren, 1978, wird sie ein Buch über das Atmen veröffentlichen. Der moderne Mensch, schreibt sie darin, lebt buchstäblich in einer atemlosen Zeit. Sie beleuchtet den Unterschied zwischen gestörtem Atmen und befriedigendem Atmen und demonstriert, dass alle Aspekte des Lebens vom Luftholen beeinflusst werden. Wer eine befriedigende Atem-

Art meistert, sagt Carola Speads, wird auch das Leben insgesamt in den Griff bekommen.<sup>7</sup>

Auch wenn sie sich über Manhattan ärgert: Eigentlich ist sie, die Atemfachfrau, am genau richtigen Ort angelangt. Der Südtiroler Leo Kofler hat hier in New York die moderne Technik des Luftholens entwickelt. Er hatte als Sänger nie die große Karriere geschafft, aufgrund von Atemproblemen, spielte also die Orgel in der St. Paul's Chapel nahe der Wall Street, dirigierte Kirchenchöre und schrieb nebenbei das Atem-Standardwerk schlechthin. An einem Novembertag des Jahres 1908 schob sich Kofler eine Schusswaffe in den Mund und drückte ab. Aber *Die Kunst des Atmens* ist unsterblich.<sup>8</sup>

Carolas Laufbahn begann in Berlin, in den zwanziger Jahren. In ihren Kreisen kannte jeder den Kofler: seinen »Lungenfeger« (ausatmen durch eine winzige Lippenöffnung, die »erfrischende Wirkung«, so Kofler, »tritt augenblicklich ein«), die »Schlürfübung«, die Muskelübung für das Crescendo und das Decrescendo, sowie die Übung, die die Elastizität der Rippenknorpel erhöhen sollte. Natürlich auch den Leitsatz im sechsten Abschnitt: »Nimm Atem durch die Nase.«<sup>9</sup> Das jedoch war und ist Carola zu wenig. Sie will nicht nur Sängerinnen zum besseren Singen führen oder Schauspieler zur kräftigeren Stimme. Dass man etwas gut oder besser oder schlechter oder richtig oder falsch macht: Diese Gedanken lehnt sie ab. Sie will den Körper, das Atmen erforschen. Ihr Studio ist ein Raum der Wissenschaft.

Unten im Haus gehen die Schüler durch die Lobby, vorbei an den Briefkästen, zum Aufzug Richtung Achtsamkeit. Es gibt sechs Lifts in Rossleigh Court: zwei für Lieferanten, vier für Bewohner und Besucher. Oben biegen die Klienten nach links und betreten die Umkleiden, zwei kleine Kammern. Manche erinnern diese Kabinen an den Sportunterricht in der High

School. Sie legen einiges ab, ziehen relativ wenig an. In hellen Badeanzügen betreten die Frauen das Studio. Die Männer tragen Schwimmshorts. Carola sitzt auf der Fensterbank. Sie ist bereit, mit ihnen zu atmen.

Jeder atmet, aber wer denkt schon über das Atmen nach? Dichter tun das vielleicht, weil die Poesie so viel mit dem Luftholen zu tun hat. Jede Zeile eines Gedichts wird von der Länge eines Atemzugs beschränkt. Elizabeth Bishop, zehn Jahre jünger als Carola, hat eine Ode namens »O Breath« geschrieben. Sie sieht darin einer unbedeckten Frau beim Atmen zu. Sie betrachtet, wie sich die Härchen um die Brustwarzen ihrer Liebhaberin im Zuge der Atemluft bewegen. Vier Härchen sind es an der einen, fünf an der anderen Brust. Es ist ein kompliziertes Gedicht über den Wunsch, mehr zu wissen von der Anderen, nicht in sie hineinschauen zu können, sondern nur diese Bewegung zu sehen: das Wehen der Härchen. »O Breath« fließt nicht dahin. Es stockt. Verhakt sich. Die Asthmatikerin Elizabeth Bishop konzentriert sich auf die Schwierigkeiten des Atmens. Sie zeigt, wie sich Worte und Ideen formen, wenn das Luftholen nicht von allein kommt, sondern unregelmäßig ist, schmerzhaft, schwer.<sup>10</sup> Vielleicht machen sich nur solche Menschen Gedanken über das Atmen, die Probleme damit haben. Alle anderen nehmen es als selbstverständlich hin.

Nach der Ankunft in New York, 1940, hatte sich Carola gleich mit Charlotte zusammengeschlossen. Mit ihr war sie schon in Deutschland befreundet gewesen. Sie hatten so viele Gemeinsamkeiten: waren beide Gymnastiklehrerinnen, beide 1901 geboren, beide aus begüterten Familien. Und hatten beide fast alles verloren, durch die Emigration. Sie fühlten sich am stärksten von Elsa Gindler beeinflusst. In der Schule für harmonische

Gymnastik, Kurfürstenstraße, Berlin, hatte Gindler nicht auf Übungen, Wiederholung und Korrektur gesetzt, sondern auf die achtsame Erkundung des eigenen Körpers. Damit finde man, sagte Gindler, den Weg aus der Verkrampfung. Weil die Methode in den USA kaum bekannt war, versuchten Charlotte und Carola, in dieser Nische ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Sie mieteten ein kleines Studio in der Nähe von Carnegie Hall. Carolas Name schien für Reklamezwecke nicht recht tauglich. Er klang, amerikanisch ausgesprochen, wie »Carola spuckt«. Also benannte sie sich um. Dann begannen Speads und Selver, für ihre Gymnastik zu werben.

Siebzigttausend deutschsprachige Flüchtlinge hatten zu Beginn der vierziger Jahre das Gleiche vor wie sie: irgendwie anzukommen in New York, irgendwie Geld zu verdienen. Der soziale Abstieg war der Normalfall. Es kursierte der Witz über den Dackel, der zu einem anderen Dackel sagt, in Europa sei er ein Bernhardiner gewesen.<sup>11</sup> Gerade ältere Flüchtlinge gingen an der Neuen Welt zugrunde. Bei Carolas Nachbarn in Washington Heights war es so, den Kissingers aus Fürth. Der Vater, schwer depressiv, war eigentlich nie in Amerika angekommen. Also schuftete seine Frau als Köchin und der Sohn Heinz, später Henry, Schulkamerad von Carolas Tochter, in einer Rasierpinsselfabrik. Was aus einem solchen Flüchtlingsjungen wie Heinz/Henry Kissinger einmal werden sollte, bei seinem starken deutschen Akzent: Niemand vermochte es zu sagen.

Carola und Charlotte konnten beide, immerhin, auf ihre abgeschlossene Ausbildung zur Gymnastiklehrerin verweisen. Aber dieses Diplom war ihnen viel und hier gar nichts wert. Die Hindernisse waren für sie, deutsche Fachfrauen in Körperarbeit, noch viel größer, weil deutsche Flüchtlinge auf Amerikaner gerade körperlich so seltsam wirkten. Man erkannte sie an ihrem schweren, steifen Schritt und ihrer Mimik. Den »German look«

nannte man dieses ernste, besorgte, fast paranoid wirkende Gesicht. Die New Yorker, so viel lockerer, wussten meist nicht, dass diese mürrischen Deutschen ihre Vermögen, ihre Karrieren verloren hatten, ihre engsten Verwandten nicht aus Europa herausbekamen und dass sie erst von Gerüchten, dann von immer verlässlicheren Nachrichten über Massenmorde gepeinigt wurden. Stattdessen sahen sie die absurden, anscheinend jahrhundertalten Mäntel der Flüchtlinge und wie verkrampft sich die Deutschen, wenn sie einen begrüßten, mit ausladender Geste den Hut abnahmen, sich in dieser verbeugungsfreien Großstadt reflexhaft verbeugten oder, schlimmer noch, die Absätze aneinanderknallten. Die Deutschen beherrschten keinen Smalltalk, hatten von Baseball keine Ahnung, gingen aber dennoch davon aus, alles über die Welt zu wissen. Dass sie zum Abschied zwanghaft Hände schütteln wollten, auch wenn das hier niemand machte.<sup>12</sup> Vielleicht war es kein überzeugendes Geschäftsmodell, als deutsches Duo den Amerikanern während des Weltkriegs Entspannung beizubringen.

Aber Speads & Selver gaben nicht auf. Sie übernahmen, weil es sein musste, den Stil der New Yorker. Eine Broschüre ließen sie drucken, die die wichtigsten Verkaufsargumente in Großbuchstaben setzte. Sie gaben an, dass »DIESE ARBEIT IN LANGEN JAHREN DER LEHRE AN UNIVERSITÄTEN, KRANKENHÄUSERN UND KUNSTSCHULEN« getestet worden sei. Dass sie entwickelt worden sei »IN ZUSAMMENARBEIT MIT EUROPAS BEDEUTENDSTEN SPEZIALISTEN«. Sie präsentierten Gindlers Achtsamkeits-Ansatz, der, wie sie genau wussten, keine Methode war, sich kaum zusammenfassen ließ, keine simplen Ergebnisse versprach, als eine »NEUE METHODE« und fassten zusammen: »DIE ERGEBNISSE SIND.« Sie versprachen zukünftigen amerikanischen Klienten mehr Vitalität, Effizienz und Elastizität. Sie gingen zu Ärzten, Psycho-



Amerikanerin seit 1946: Das Foto auf Carola Spitz' Einbürgerungsurkunde.