

suchte ich diese Bewegung zuerst im Geiste auszuführen; dann aber, noch immer über sie meditierend, führte ich sie auch in Wirklichkeit aus, in harter, geometrischer Vollendung, in einer Art gewollter Extase. Diese Gymnastik bemuskelte mich, was an sich ja nicht viel zu sagen hat: Hanteln und elastische Spannapparate geben einem ja bald eine umfangreiche und wertlose Muskelfülle. Aber diese Gymnastik ließ mich auch überall meinen Willen fühlen, der einer stetigen Anstrengung sowohl die allmählich ansteigenden Antriebe zu geben lernte wie auch jene brüsken Ausbrüche, die vom Zentrum ausgehen und die Gliedmaßen in plötzlichen Bewegungen sich entspannen lassen. Das Fehlen eines Objekts, das diese Art Gymnastik vielen unangenehm macht, wird aufgewogen durch den Kampf der aktiven Körperteile gegen die passiven: alle Muskeln, die sie nicht unmittelbar gebraucht, erhitzen sich, zu einer weichen Masse zusammengedrängt, und erschlaffen dann sofort wieder, von den Nerven anscheinend vergessen: so werden nach einer sehr aufmerksam und vollkommen *stumm* durchturnten Schwedisch-Stunde die Muskeln, die unsere *Stimme* regieren, so schwach, daß der Turner einige Minuten lang *beiser* zu sein scheint; ja, oft kostete es mich sogar Anstrengung, die Lippen zu bewegen.

Diese Methode gefiel mir auch durch die verschiedenen Erfahrungen, die sie mich machen ließ. Mein Körper hatte mir bis dahin, außer den Dingen der Außenwelt, nur den Hunger, die Notdurft, die Schläfrigkeit gemeldet. Und während sich nun in den Muskeln, die ich nacheinander wählte, die durch eine oft wiederholte Bewegung ausgelöste Müdigkeit ansammelte, erlebte ich gleichzeitig mit dem Schmerze die Geburt eines neuen Gefühls: dieses Gefühl füllte den ganzen Umfang des Muskels aus, umriß seine Konturen, durchdrang ihn mit intensivem Leben. Auf seinen Höhepunkt gelangt, schien dieses neue Gefühl meinen Körper zu verlassen und sich gegen ihn wie gegen einen ihm fremden Gegenstand zu stellen: es riß an meinen Schultern wie gestraffte Zügel, es stach mir in die Nierengrube wie Reitsporen. Es tat den Schulterblättern Gewalt an und schien sie verrenken zu wollen; im Brustkasten stemmte es die zwei Körperhälften auseinander. Aber im Oberteil der Bauchhöhle strahlte es und brannte es bis zum Magen hinunter und überdeckte die leisen Andeutungen des Hungers. In den seltener bewegten Muskeln löste es bei den ersten Anstrengungen den Aufruhr der Krämpfe aus. Und als ich mich nach den Übungen entspannte und sie eine nach der anderen im Geiste wieder durchnahm, da ließ der leiseste Befehl meine so empfindlich, so schwer gewordenen Waden erzittern oder erregte die ermüdeten Muskeln meines Rumpfes derart, daß mit einem Male der Sitz meiner Gedanken in diesen Rumpf gesunken zu sein schien. Indem ich die Haut der Arme oder Beine mit dem Finger berührte, lokalisierte sich mir der Kontakt mit einer nie gekannten Genauigkeit; indem ich die Hebel meines Skeletts mit langsamer und leichter Anstrengung ansetzte, nahm ich etwa beim Öffnen und Schließen des Ellenbogens unendlich kleine Winkelunterschiede wahr. Das Erstaunlichste jedoch war, daß ein gar nicht ausführlicher, sehr einfacher Befehl komplizierte Bewegungen auszulösen vermochte, die nur mein Gedächtnis meinem Geiste beschreiben konnte, und zwar, als handelte es sich um Dinge der Außenwelt. In den Augenblicken aber, da der ruhende Körper wieder die Übung forderte, schien er mir eine Herde nur allzu lebendiger Tiere zu beherbergen.