

Diese Warnungen und Schwerezustände der Muskeln blieben eine *Sprache*, leise und fremdartig zwar wie Telefonate aus der Provinz, eine Sprache immerhin. Interessanter und in höherem Maße ich selbst als das alte, erhob sich kraft der Übung ein neues Organleben bis zur Ebene meiner Gedanken.

Als ich mir Rast bewilligte, machten mir die Venenmassage und die Beobachtung der Herzarbeit den Kreislauf des Blutes fühlbar, das durch meinen Körper rollte wie durch das Kanalsystem einer gut eingerichteten Fabrik. Die Pulsschläge entsprachen überall dem zentralen Doppelschlag: leichte und trockene Schläge am Handgelenk, fortgesetzt durch ein leichtes Zittern meines Daumens und Zeigefingers, in der Kehle ein besänftigtes Glucksen, wie Katzenschnurren; oberhalb der Gabelung meiner Beine aber lebten die Zuckungen der Schlagadern als zarte Andeutungen weiter. Als alle diese Bewegungen abebbten, entstand ein starkes Gefühl der Flüssigkeit meines Fleisches.

Das Spiel der Lungen begann schon während der Übung selbst, es machte anfangs empfindlicher gegen Gerüche, Temperaturen und die geringsten Änderungen in der Atmosphäre. Die wenigen Übungen, die ich von Zeit zu Zeit ausschließlich den Atmungsorganen widmete, verminderten meine Körpermaße durch das Gefühl einer großen, kühlen Leere, das mein Inneres entspannte; dann kam ein Kribbeln, das sich allmählich ausbreitete und mich begreifen ließ, daß der Herd im Inneren nun lebhafter brannte. In der Ruhe, die nun folgte, zog ich die Schultern zurück, um den Lungen Raum zu schaffen und mich lang an dieser Verbrennungstätigkeit zu erfreuen, die mich, zusammen mit der durchs Bad noch erhöhten Flüssigkeit meines Fleisches, mit Stolz und mit dem Ruhegefühl der Gesundheit erfüllte. Der Magen, der zuerst durch die Übung gepreßt und beengt worden war und dem die Biegungen und Krümmungen des Rumpfes die Illusion des Schlingens und Gesättigtwerdens gegeben hatten, nahm später am allgemeinen Lustgefühl teil und loderte in Hunger auf.

Seitdem mir die Organgefühle dank den heftigen Erschütterungen bewußt geworden waren, behielt ich die Fähigkeit, sie selbst in den ruhigsten Augenblicken wieder hervorzurufen, und so erwarb ich auch die Fähigkeit zu fühlen, wie mein Zeitablauf durch sie rhythmisch gegliedert wurde. Der leichte Schlendergang des Herzens rhythmisierte mir die zerstreuten Augenblicke, die Reflexionen und Emotionen, überhaupt alle Momente der Innerlichkeit; ein breiterer und langsamerer Rhythmus aber gliederte, und zwar in längere und gleichmäßigere Momenteile, die Momente der Äußerlichkeit, nämlich der Aufmerksamkeit und des Handelns. Das war nur das Minuten-Ziffernblatt. Der Magen aber kannte überdies auch die Stunden des Tages: wenn sich zum Training eine regelmäßige Tageseinteilung gesellt, bedient er uns mit der Verlässlichkeit eines Chronometers.

Diese aufmerksame Beachtung der Körpertatsachen, diese neuen Fähigkeiten, die ich nicht gesucht, die sich vielmehr ungerufen eingestellt hatten, sie beschäftigten mich nach den Stunden der Übungen und gaben einem Gedanken, der an sich scharf und zielstrebig war, etwas Träumerisches. Diese Aufmerksamkeit lehrte mich an meinem Körper nicht nur das kennen, was der Sport ihm zutrug, sondern auch die Wandlungen, die er unter dem Einfluß sämtlicher Lebensmomente erfuhr.

(Deutsch von Ernst Lorsy)