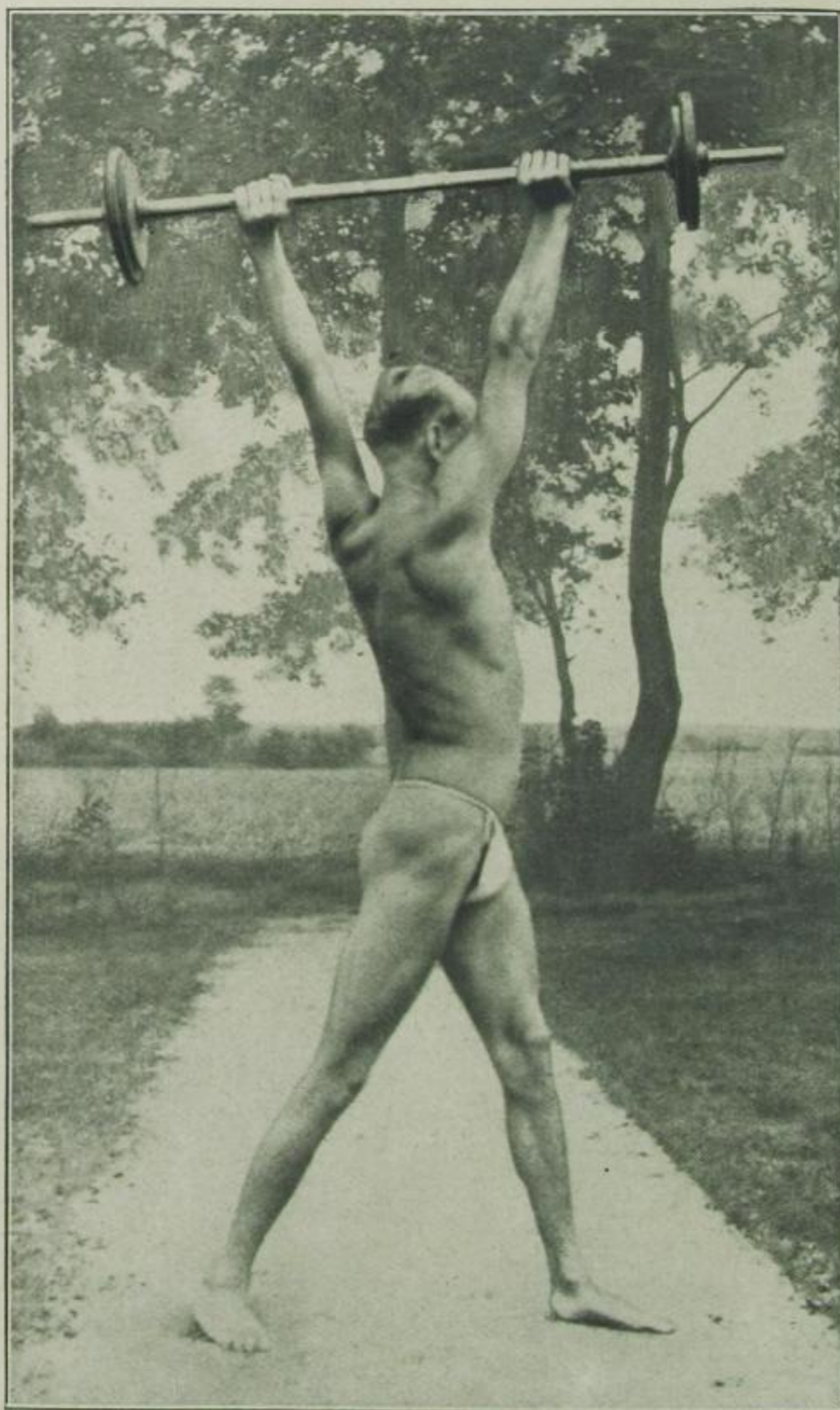


Freiluft-Dinge richte, diene ich nicht nur meinem Körper selbst, der doch meines Geistes Träger ist, sondern ich diene unmittelbar meinem Geiste: jeder Sport, jede Gymnastik hat nur Sinn und Erfolg, wenn sie auf intensiver Konzentration beruht. Ich kann nicht

einmal mit dem Expander arbeiten und gleichzeitig mir überlegen, wie ich wohl am glaubhaftesten die Verabredung mit Lilly rückgängig mache. Und ich kann erst recht nicht boxen ohne schärfste geistige Sammlung. Wer auch nur zwei Runden im Ring gestanden hat, weiß,



Einen Tag geistiger Arbeit könnte ich mir ohne körperliches Training nicht mehr vorstellen

daß seinem Gehirn ebensoviel zugemutet wird wie seinen Fäusten. Ich kann, während ich trainiere, auch nicht vor mich hin dösen, sondern ich muß angespannt an die betreffende Leistung denken, wenn ich will, daß sie Erfolg haben soll. Also wieder eine Spannung, ohne Zweifel, aber eine solche, die den Geist neu durchblutet und polar umschaltet. Und endlich eine hygienische Spannung, da sie überflüssige Stoffe aus dem gesamten Ich ausscheidet. Man wird mit dem edlen Schweiß, ohne den es nun einmal nicht geht, allen möglichen Unrat los, Unrat des Blutes und des Geistes, Komplexe und unverdrängte Unbewußtheiten, dumme Gedanken und sonstiges Unkraut, das einen hindert, seine Form zu finden. Da man nämlich aus Körper und Geist besteht, ist diese Form, sofern sie klar und wesensgemäß sein soll, eine körperlich-geistige. Sie ist Ausgleich aller Spannungen und Versuch, für sich selbst das ewige Ziel einer Harmonie zu verwirklichen.