

Tief geatmet

Sich im Dschungel der Namen zurechtzufinden, ist zunächst mühsam, denn Carola Spitz, wer kennt sie schon? In den Unterrichtprotokollen der somatischen Pionierin Elsa Gindler von 1929 taucht sie als Carola Joseph auf. Nach ihrer Heirat mit dem Zigarettenfabrikanten Otto Spitz in Berlin und der Flucht in die USA heißt sie zwar Spitz, aber weil's auf Englisch wie spucken klingt (impossible für eine, die Atmen lehrt) tauft sie sich Speads. Und da klingelt es. Unter diesem Name erschien 1983 bei Kösel „Atmen“, ein Lehrbuch, das im US-Original „Breathing: The ABCs“ hieß. 1940 hatte Carola Speads in Manhattan am Central Park ihr Studio of Physical Re-Education eröffnet. Ihre Partnerin: Charlotte Selver. Wie sie ist sie 1901 geboren, jüdische Emigrantin und wie sie Schülerin Gindlers, nur rebellischer und letztlich prominenter als Carola. In den 50ern kommt es zum Bruch. Wer nimmt die „Arbeit am Menschen“, wie Gindler sie nannte, ernster? Charlotte wirft Carola vor, nur am Körper, nicht am Geist interessiert zu sein. Letztlich nur am Geld. Ihr Klient, der Psychoanalytiker Erich Fromm, lotst Charlotte an die New School for Social Research. Als sie Karriere macht im neuen Esalen Institut in Big Sur und ihre Arbeit „Sensory Awareness“ tauft, ist Carola tief gekränkt – und Gindler brüskiert. Unzählige Briefe an die charismatische Lehrerin in Berlin erzählen von den Kränkungen durch die Abtrünnige.

Aber der Autor ist als Amerikanist nicht primär der Achtsamkeitsforschung auf der Spur, die aus der Gymnastik- und Tanzbewegung emporwuchs. Er tastet die Spannungen und Brüche des 20. Jahrhunderts ab. Bei Carolas Enkeln enthüllt Ribbat den üppigen Nachlass seiner Atemlehrerin und findet Zeugnisse des Verschweigens. Nie hatten sie von ihr erfahren, dass ihre Mutter in Auschwitz ermordet worden war. Nur mit Anwälten in Wiedergutmachungsfragen sprach Carola davon. So geht es in diesem packend erzählten Zeitzeugnis ums Atemholen und Überleben im Smog New Yorks, um Asthma, Pusteübungen mit dem Strohhalm – und ums Atemringen in den Gaskammern. Befremdlicher Kontrast, die Achtsamkeit im denkbar unachtsamsten Jahrhundert aufzuspüren, so der Autor. Carola Spitz' Leben dokumentiert „vornehme Berliner Bürgerlichkeit wie aggressiven deutschen Antisemitismus, luxuriöse Selbsterkundung wie industriellen Massenmord.“ Es zeigt, wie Realitäten ausgeblendet werden (müssen), um überleben zu können.

Carola galt dennoch als Guru: für Prominenz wie die Kulturanthropologin Cora Du Boi, für Musiker, Tänzerinnen, Gesangsstars und Frauen, die sich das Rauchen abgewöhnen oder besser gebären wollten. Sie versprach ihnen mehr Vitalität, Elastizität, Effizienz. Mindfulness beschert auch ein langes Leben: Charlotte wurde 102, Carola nach zwei Schlaganfällen 98. Zuletzt konnte sie nicht mehr sprechen, aber sie lehrte noch – gestikulierend.

Irene Sieben

Christoph Ribbat: Die Atemlehrerin – Wie Carola Spitz aus Berlin floh und die Achtsamkeit mit nach New York nahm. Suhrkamp 2020