Episoden

Autor(en): **Schönholzer, G.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994185

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Episoden

Professor Dr. G. Schönholzer

Wir verleben wieder einmal Ferienzeit auf der Alp in einem jener Kurhäuschen im Laubsägelistil aus der Jahrhundertwende, in denen manche Gäste die oberen Stockwerke nicht gern ohne Gletscherseil bewohnen, um gewappnet zu sein, wenn der Rote Hahn auf das Dach fliegt — ein Ereignis, durch das alle diese Unternehmen mit der Zeit amortisiert werden. Vor siebzig Jahren dienten sie den «Molkenkuren», zu deren Gebrauch die braven Bürger auf Mauleseln, vorbei an schrecklichen Abgründen, auf die Alp transportiert wurden.
Das Wetter ist wundervoll, die Tannen rauschen, und, jenseits von Gut und Böse, wo sich Füchse und Hasen Gutnacht sagen, sind wir doch nicht ganz allein. Die wenigen Menschen, die wir sehen, regen zu dieser oder jener Ueberlegung an.

Nach einer längeren Alpwanderung machen wir einen kleinen Seitensprung auf einen prachtvollen Aussichtspunkt, zu dessen Füssen, unter hohen Felswänden, das Tal und der See grüssen. Wir sind fast oben angelangt. Hinter uns plötzlich rasche Schritte und ein Schnaufen wie von jagenden Pferden. Drei Buben im Alter von vielleicht vierzehn bis siebzehn Jahren erreichen soeben den Gipfel mit uns, ausgepumpt wie nach einem 400-m-Lauf; der Fachmann würde sagen «unter voller Ausschöpfung ihres Stehvermögens». Drei Mädchen in der gleichen Altersstufe folgen mit etwa einer Minute Rückstand. Nach eher erstaunter Frage unsererseits ergibt sich folgende Leistungsbeurteilung: Gelaufene Distanz von einer kleinen Strasse als Ausgangspunkt bis zum Gipfel: rund 1800 m, Höhenunterschied 180 m, Terrain: ansteigende Alpweide, teilweise äusserst ruppige Kuhweide; Laufzeit: knapp 14 Minuten!
Die Leistung wird von der Gruppe ernsthaft diskutiert und beurteilt. Offensichtlich läuft sie nicht das erste Mal, sondern es handelt sich um eine Art Testversuch; die Zeit wird als gut, aber nicht optimal beurteilt.
Meines Erachtens eine sehr respektable Leistung der Buben und nicht weniger der Mädchen. Sie erweckt einige Erinnerungen an allerlei Diskussionen, gelegentlich sogar mit rot angehauchten Köpfen, über das Thema «Jugendlicher und Dauerleistung», insbesondere «Jugendlicher und 2000-m-Lauf».
Wie sehr leben wir doch in Schematas! Wohl waren diese oft zu einem früheren Zeitpunkt scheinbar richtig, weil den damaligen Kenntnissen angepasst. Welche Schwerfälligkeit ist uns jedoch eigen, wenn es darum geht, sie zu überwinden und neuen Erkenntnissen anzugleichen. Wie sehr sind wir noch von der Vorstellung des bösen «Sportherzens» und der vermeintlichen Gefahr der Herzkreislaufschädigung des Jugendlichen geplagt! Wie sehr scheuen wir uns noch, vom Jugendlichen eine Dauerleistung zu verlangen und glauben oft, mit haarspalterischen Massnahmen jede vermeintliche «Überlastung» vermeiden zu müssen. Wie sehr zweifeln wir noch immer an der natürlichen Motivation zum Wettkampf mit sich selber, mit der Zeit und mit den Kameraden. Wie sehr zweifeln wir vor allem diesbezüglich beim Mädchen!
Die kleine Episode zeigt doch deutlich, wie die Karten liegen, sofern der Jugendliche vom Erwachsenen auf die richtige Bahn gesetzt wird und sie beibehält.
Aber eben. Die Schaffung der richtigen Atmosphäre durch die Erwachsenen, vor allem durch die Eltern, ist oft eine andere Geschichte.
Vor unserem alten Kurhäuschen sitzt ein Ehepaar. Er ein im Alter zwischen 50 und 60 stehender Mann, sie eine Frau im mittleren Alter. Ihr Übergewicht beträgt schätzungsweise zwanzig Kilo. Die Proportionen ihrer Körperumfänge sind nicht so, wie sie sein sollten! Ihre Aktivität: Bett — Morgenessen (nicht zu knapp) — Dislokation um dreissig Meter zu einem Sitzplatz vor dem Haus mit Lehnstuhl — Mittagessen — erneute Dislokation (siehe oben) — eine Flasche Bier im Laufe des Nachmittags — Nachtessen — Wirtsstube (eine zweite Flasche Bier mit Jassen) — Bett. Dies Tag für Tag (wir haben es sogar von den Gipfeln mit dem Feldstecher sehen können!). Ernährungsschema: Bi Nydle, Chäs und Anke, da chame nid erchranke. Diese Frau ist wohl nach ihrer Meinung gesund. Sie ruht sich aus. Wovon? Vielleicht tut sie es tatsächlich; eine derartige Inaktivität ist auch im kleinsten Haushalt undenkbar.
Soweit gut und nicht überaus wichtig. Aber das Ehepaar hat eine ganz hübsche Tochter mit in die Ferien gebracht. Sie hat lange Haare, eine Sonnenbrille, ist ungefähr siebzehn Jahre alt und trägt schätzungsweise auch schon zehn Prozent Übergewicht mit sich herum; sie sitzt den ganzen Tag neben den Eltern und ruht sich auch aus. Macht sie einmal den schüchternen Versuch, etwas aktiver zu werden (ein kleiner Spaziergang, etwas Bocciaspiel), greift sogleich die sorgliche Mutter ein mit der Mahnung «Du musst Dich ausruhen!». Auch das Mädchen ist «gesund» — n o c h mehr oder weniger gesund. In zehn, fünfzehn Jahren wird es seiner Mutter aufs Haar gleichen — verfettet, verkalkte Herzgefässe, leistungsschwach, bei jeder Aktivität gefährdet.
Natürlich können die Eltern ihre Sünden nicht rückgängig machen. Sie sind körperlich tatsächlich nur noch für den Gang zum Essen und zur Bank fähig. Muss aber die Jugend in solchen Fällen in diese Atmosphäre, in dieses Schema gezwungen werden?
Weg mit veralteten Schematas! Körperliche Aktivität von der Jugend bis ins Alter ist von grösster Bedeutung. Gewöhnen wir die Jungen ohne Hemmungen an sie. Ungleich mehr Menchen werden durch Aktivitätsmangel entscheidend geschädigt als durch körperliche Überbelastung, die beim Gesunden eine grosse Rarität darstellt — auch beim Jugendlichen, sofern seine Gesamtbelastung durch die Schule und anderes mehr sich in einem vernünftigen Rahmen bewegt.
Mittlerweile sind unsere Jugendlichen wieder unten angelangt. Wie sind sie vom Tal heraufgekommen? Oh Schreck, mit dem Auto! Ein weiteres Schema: das Auto, das Motorrad ist schuld an unserer Inaktivität. Stimmt das wirklich? Muss es so sein? Ich behaupte für mich selber, keineswegs körperlich inaktiver zu sein, seit ich motorisiert bin — im Gegenteil. Ist vielleicht nicht sogar die Aktivität, die sehr oft durch die Motorisierung ermöglicht wird (Trainingsbesuch, Wanderungen, Touren, Klettern, Skifahren, Schwimmen, Camping), wertvoller als der zeitraubende, grundsätzlich geforderte Fussmarsch zum Bahnhof? Werden nicht zahlreiche Möglichkeiten eröffnet, die sonst nicht bestehen oder, in anderen Fällen, durch Hindernisse blockiert sind, indem die nun einmal vorhandene Trägheit, die besonders im Alter zunimmt, nicht mehr ganz überwunden wird. Ich habe dafür ein gewisses Verständnis. Es ist ein Unterschied, ob ich um fünf Uhr morgens zu einem längeren Fussmarsch von meiner Wohnung aufbrechen muss — der Bus fährt noch nicht —, um dann in einem überfüllten Zug das gleiche oder weniger zu erreichen als motorisiert auf ungleich angenehmere Art und mit weniger «Aktivitätszeit»-verlust. Dass ich weniger dabei leiste, ist in keiner Weise gesagt.
Seien wir gerecht. Das Motorfahrzeug bietet die Gelegenheit, inaktiv zu sein. Es bietet aber ebenso sehr die Gelegenheit, aktiver zu werden. Auch hier liegt es wieder am Menschen, was er aus ihm macht, und damit ist das Ganze weitgehend eine Erziehungsfrage, deren Ziel nicht lauten kann «Feindschaft dem Motorfahrzeug» — das wäre eine unsinnige Illusion —, sondern körperliche Aktivität m i t o d e r o h n e Einsatz des Autos und des Töffs.