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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 8

Artikel: Fitness und Psychologie

Autor: Schilling, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994490

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fitness und Psychologie

Dr. G. Schilling

Der Sport unseres Landes und unserer Zeit hat zwei Quellen: die eine können wir wohl mit nationalistisch oder phylogenetisch, die andere eher mit individualistisch oder ontogenetisch charakterisieren. Ganz sicher stand bei Turnvater Jahn die Leibeserziehung vor allem im Dienste der Wehrtüchtigkeit. Auch bei uns in der Schweiz waren und sind Turnen und Sport eng mit der Wehrhaftigkeit und Wehrpflichtigkeit der männlichen Jugend verbunden. Wir stehen zwar unmittelbar vor einer Volksabstimmung über eine Verfassungsänderung, welche die sehr starke Bindung des Schweizer Turnens an die Idee «Starke (männliche) Jugend — Freies Volk» etwas lockern soll und endlich auch den Mädchen den Zugang zum Sport erleichtern wird. Das Militärdepartement hat die Verfassungsänderung vorbereitet und wird die entsprechenden Gesetzesgrundlagen ausarbeiten. Vorderhand wird «Jugend und Sport» auch dem Militärdepartement unterstellt bleiben.

Phylogenetisch verstanden soll Turnen und Sport, körperliche Ertüchtigung eben direkt dem Schutze eines Stammes, eines Volkes, einer Nation dienen. Körperliche Ertüchtigung bezweckt — überspitzt formuliert — vor allem «Arterhaltung» im biologischen Sinne. Man möchte als Volk gerüstet sein gegen fremde Aggressoren. (Glücklicherweise werden heute Aggressionen nicht mehr nur in direkten Kriegen sondern vielleicht z. B. in Form von sportlichen Länderkämpfen, Fussballweltmeisterschaften oder olympischen Spielen ausgetragen. Auch der Schweizer Sport hat sich zu «Arterhaltung» entschlossen. Die Schweiz will sich auf der Bühne des internationalen Sportes behaupten. Das Nationale Komitee für Elite-Sport soll alle dazu nötigen Anstrengungen in die Wege leiten und koordinieren.)

Der im Individualismus geprägte Sport, der von England her kam, dient nicht so sehr der «Arterhaltung», sondern eher dem «Selbstwertstreben» im psychologischen Sinne. Durch die Industrialisierung und Zivilisierung hat der einzelne Mensch wieder mehr Freiheiten, mehr Möglichkeiten sich zu «realisieren». Im Sport kann das Individuum sich selbst sein und sich gegen andere durchsetzen.

Ärzte und Turnlehrer oder Leibeserzieher — wie sie leider noch immer genannt werden — verbinden den Begriff «Fitness» zu gern und zu häufig bloss mit der nationalistischen oder phylogenetischen Wurzel des Sportes. Es geht ihnen um die Zukunft eines Volkes. Man möchte durch Fitness die Volksgesundheit verbessern, den Haltungszerfall bekämpfen oder anderen Zivilisationserscheinungen entgegenwirken. Man meint mit Fitness dabei sehr häufig nur die körperliche Leistungsfähigkeit, die Gesundheit, das Fehlen von Krankheiten. Und man interessiert sich kaum für den einzelnen, sondern für das Kollektiv oder den Durchschnitt. Fitness wird in speziellen Tests geprüft, man führt Leistungsprüfungen und Sportabzeichen ein, die vor allem auf die körperliche Fitness ausgerichtet sind. Mit grossangelegten Fitness-Programmen, z. B. «Schweisstropfenbahnen» oder «Turnen für Jedermann», soll die Leistungsfähigkeit des ganzen Volkes verbessert werden.

Leider wurde bis heute über die individualistische oder ontogenetische Wurzel des Strebens nach Fitness sehr wenig nachgedacht. Und doch scheint gerade diese Seite der Fitness aktuell. Warum z. B. wird das Fitnesstraining immer weniger im traditionellen Verein absolviert? Warum sucht man neue soziale Formen? Ist nicht vielleicht eine individualistische Auffassung der Fitness Grund dazu? Ist es nicht augenfällig, dass der einzelne im Fitnesstraining zwar die körperliche Leistung auch bewertet, aber dass ihm das Erlebnis der Leistung oft noch mehr bedeutet? Ist das Gefühl, fit zu sein, eigentlich von körperlichen Gefühlen abhängig? Gibt es nicht auch eine «mentale Fitness»? Wie ist es denn: Fühlen wir uns fit, weil wir körperlich fit sind oder sind wir fit, weil wir uns fit fühlen?

«Selbstwertstreben» und «Arterhaltung» sind also die Wurzeln des menschlichen Strebens nach Fitness. Der physischen Fitness kommt dabei grosse Bedeutung zu, aber wir dürfen deswegen die psychischen Aspekte der Fitness nicht ausser acht lassen. Die Domestizierung hat dem modernen Menschen viele natürliche Möglichkeiten geraubt, sich körperlich und geistig fit zu halten. Der Sport bietet dafür Ersatz an. Sportliches Training (und sportliche Ernährung) können den Menschen fit halten, ihm eine gute Leistungsfähigkeit und eine gute Leistungsbereitschaft für das ganze Leben geben, denn nur der fite Mensch fühlt sich körperlich, geistig und sozial wohl. In unserer Kultur versuchen wir meistens, «von aussen nach innen» zu Fitness zu kommen. Wir üben unseren Körper und hoffen auf «Transfereffekte», die auch unsere Psyche beeinflussen sollen. Sicher ist aber auch eine Beeinflussung «von innen nach aussen» möglich, wie das z. B. beim autogenen Training nach J. H. Schultz oder in anderen Kulturen durch Yoga versucht wird.

Fitness ist die Fähigkeit einer Gesamtpersönlichkeit mit einer optimalen Funktionstüchtigkeit des gesamten Organismus zu leben, zu spielen und zu arbeiten. Fitness ermöglicht dem Menschen, sich an neue, unvorhergesehene Situationen anzupassen und «Stress» zu ertragen.

> Warum will der Zivilisationsmensch die Zivilisationsschäden nicht wahr haben? Weil sie seine Illusion von der Höhe der Zivilisationswelt, auf die er stolz ist, stören.
>
> Prof. Dr. med. Kötschau