Wachsende Freizeit - grössere Belastung

Autor(en): **Meier, M.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994616

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

Wachsende Freizeit — grössere Belastung

Im vergangenen Jahrhundert gab es für die grosse Masse noch kein Problem «Freizeit». Um die Jahrhundertwende arbeiteten unsere Grossväter noch 75 und mehr Stunden pro Woche. Seither hat sich die durchschnittliche Arbeitszeit um nahezu die Hälfte verringert. Der Gewinn an freier Zeit ist wahrscheinlich eine stille Revolution, die unsere Gesellschaft mehr verändert und weiter verändern wird, als wir es uns selbst vorstellen. Die 30-Stunden-Woche von morgen ist heute nicht unwahrscheinlicher als unsere 42-Stunden-Woche der Generation um 1900 erscheinen musste. Vertreter des Internationalen Arbeitsamtes in Genf (ILO) erklärten an einer Weltfreizeitkonferenz in Japan, die 30-Stunden-Woche in allen Industrienationen sei noch in diesem Jahrhundert erreichbar. In einer futurologischen Hochrechnung stellte das Wickert-Institut in Tübingen die Vorhersage auf, dass in den 90er Jahren dieses Jahrhunderts nur noch 20 Prozent der Bevölkerung arbeiten werde — der Rest lernt, hat Ferien, ist arbeitslos, krank oder pensioniert.
Das Geschenk an so viel freier Zeit ist nicht ohne Problematik. Auf der einen Seite eröffnet sich die Chance eines erfüllten, menschenwürdigen Lebens, auf der anderen Seite droht jedoch die Langweile und der Niedergang vitaler Kräfte. Hier erwächst dem Sport eine grosse Aufgabe, neuzeitliche Formen für eine sinnvolle Gestaltung der Freizeit zu finden.

Grössere Belastung

Wohl wurde und wird die Arbeitszeit weiterhin quantitativ verkürzt, die qualitative Belastung hingegen ist in vielen, besonders in gehobenen Stellungen grösser geworden. In gewissen handwerklichen Berufen und in Betrieben mit Vollautomatisation wurde die Arbeit hingegen abstumpfender, geisttötender, also psychisch belastender.
Einerseits werden — und dies ist ein Paradoxon unserer Zeit — an die psychisch-geistige Seite grössere Anforderungen gestellt, andererseits die körperlichen Anforderungen stets geringer. In dieser Akzentverschiebung der Belastung liegt ebenfalls ein wesentlicher Grund, weshalb die Zivilisationsschäden und -krankheiten in den letzten Jahren derart zugenommen haben. Hinzu kommt die Übersättigung mit Sinnesreizen, die Stress-Situationen, die immer mehr zu funktionellen Störungen und zu psychoneurotischen Fehlhaltungen führen.
Das Rad der Zeit mit der stürmischen Entwicklung von Wissenschaft und Technik kann nicht zurückgedreht werden. Die Wandlung von einer arbeits- zu einer freizeitorientierten Gesellschaft ist, nach Feststellung von Dr. Viggo Graf Blücher, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Arbeitsgemeinschaft für Freizeit und Erholung in der Bundesrepublik, unumgänglich für alle Industrienationen. Es gilt daher, vermehrte Mittel und Wege zu finden, die Freizeit sinnvoll ausnützen und dabei die Gesundheit und Widerstandskraft der Menschen zu erhalten und zu steigern. Aktiv betriebene Leibesübungen, also Spiel und Sport, sind nicht nur der beste Talisman der Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern gleichzeitig die beste Rückversicherung gegen Zivilisationsschäden und -krankheiten.
Wer fit ist, muss die bei vielen entstandene Leere nicht betäuben, weder durch übertriebene Betriebsamkeit und zweifelhafte Vergnügen, noch durch Alkohol oder Rauschgift; er hat den notwendigen Elan und auch das entsprechende Interesse, sich Hobbies zuzulegen, welche die immer grösser werdende Freizeit sinnvoll ausfüllen und das Leben lebenswert machen.

Vom Ringen und altem Ringerbrauchtum

von F. K. Mathys
Konservator des Schweizerischen Turn- und Sportmuseums Basel

«Die ganze Lehre von den Leibesübungen hat nicht eine einzige aufzustellen, welche alle Muskeln und Glieder so allgemein in Anstrengung brächte und keine, welche zugleich unter dem schnellsten Wechsel bald diese, bald jene Muskeln und Glieder in Anspruch nehme, als das R i n g e n», mit diesen Worten hat der Begründer der modernen Gymnastik, Johann Christoph GutsMuths (1759—1839), einen der ältesten sportlichen Wettkämpfe der Menschheit gewürdigt und empfohlen, in einer Zeit, da es noch nicht die zahllosen Möglichkeiten körperlicher Ertüchtigung gab. Aber so viele Gelegenheiten es heute gibt, sich in dieser oder jener Art sportlich zu betätigen, das jahrtausende alte Ringen hat sich neben allen Modernismen zu halten vermocht, ist einer der urtümlichsten Sportarten geblieben. Ehe der junge Mensch mit dem Sport in Berührung kommt, also schon im Kindergartenalter, wollen die Buben — und sogar auch die Mädchen — in Scherz und Lust gegenseitig ihre Kräfte messen. Sie fassen und umarmen sich und versuchen den Partner zu bodigen, genau so wie es die Felsreliefs von Beni Hassan in Mittelägypten zeigen, die mehr als zweitausend Jahre vor unserer Zeitrechnung entstanden sein mögen. Noch älter sind die Zeugnisse aus China, wo schon 3000 v. Chr. unter den Soldaten Ringkämpfe üblich waren. Homer besingt im dreiundzwanzigsten Gesang der Ilias den Ringkampf zwischen Aias und Odysseus:

Als sich beide gegürtet, da traten sie vor in den Kampfkreis,
Fassten sich dann einander, umschmiegt mit gewaltigen Armen:
Gleich den begegnenden Sparren, die fest die Zimmerer fügte,
Eines erhabenen Gebäudes, die Gewalt der Winde wehrend.

Beiden knirschte der Rücken, von stark umschlungenen Armen
Angestrengt und gezuckt: und es strömte der Schweiss von den Gliedern

Aber häufige Striemen umher an den Seiten und Schultern,
Rot von schwellendem Blut, erhob sich, immer voll Sehnsucht
Rangen sie beide nach Sieg um den schön gegossenen Dreifuss.