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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 9

Artikel: Bewegung : ein Mittel zur seelischen Gesundung

Autor: Schönholzer, Anna

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994783

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: 10.07.2025

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

Bewegung — ein Mittel zur seelischen Gesundung *

Dr. med. Anna Schönholzer, Bern

Kürzlich war in einer Fernsehsendung eine Schar kleiner Buben mit grossen Boxhandschuhen im Training zu sehen. Im Zusammenhang damit bin ich als *Schulärztin* um eine Erklärung darüber gebeten worden, was uns, wie auch Lehrer und Erziehungsberater, veranlasse, gelegentlich für jüngste ABC-Schützen einen Boxkurs zu empfehlen — ausgerechnet *Boxen,* diesen rauhen, oft blutigen, nicht ungefährlichen Sport für sogenannte harte Männer.

Dass Bewegung und Sport zum A und O der Erziehung jedes Kindes gehören, dürfte wohl allgemeine Erkenntnis geworden sein. Wir wissen um die Bewegungsfeindlichkeit unserer Zeit der Motorisierung und Automatisierung, der Schwebebahnen, Lifts und Rolltreppen, der Asphaltstrassen und kurzen, gefährlichen Schulwege. In Wort und Schrift wird das Wandern propagiert, Wanderferien sind hoch im Kurs, familienweise werden Fitness-Parcours bewältigt, Heimreck und Heimsprossenwand haben Einzug in die Wohnungen gehalten; im Kampf gegen die *Haltungsgefährdung* werden die Lehrer eingesetzt, denen wir schon am Seminar ans Herz legen, das *Prinzip der Bewegung* in den Unterricht einzubauen und ihn — auch in den oberen Klassen — immer wieder durch kurze Gymnastik zu unterbrechen. (Allerdings, das sei an dieser Stelle nicht verschwiegen, sind wir noch weit von der Verwirklichung unserer Forderung einer täglichen Turnstunde entfernt.)

Es hiesse Eulen nach Athen tragen, wollte man die Bedeutung der Bewegung als medizinischer Heilfaktor betonen: Vom Haltungsturnen in der Schule bis zur Heilgymnastik und Schwimmtherapie bei schweren Fehlhaltungen, bei Lähmungen, nach Unfällen, von der Atemgymnastik beim Asthmatiker bis zur äusserst spezialisierten, subtilen Behandlung der zerebral gelähmten Kinder bietet sie ein weites Spektrum an Möglichkeiten an. Der Sprachheillehrer lässt sogar mit der Zunge, die Orthoptikerin in der Sehschule mit den Augen «turnen».

Nun hat aber der Schularzt — vielleicht entgegen einer weitverbreiteten Meinung — *nicht nur* mit Senkfüssen und Rundrücken, mit Kurzsichtigkeit, vergrösserten Mandeln und Masernepidemien zu tun; unser Aktionsradius beschränkt sich keineswegs auf nur körperliche Unzulänglichkeiten und Malaisen des Schulkindes, sondern umfasst mindestens ebenso viele Probleme seines *gestörten seelischen* Wohlbefindens. Ausser der Erste-Hilfe-Station bei ernsten Erziehungs- und Schulschwierigkeiten, noch bevor allenfalls der Kinderpsychologe und Psychiater beigezogen wird, sind wir auch eine Art lebendige Klagemauer für bekümmerte Eltern und besorgte Lehrer, wenn gewisse Wesenszüge eines Kindes — ohne ausserhalb der Norm zu stehen — die glückliche Eingliederung in seinen neuen Lebensraum, die Gemeinschaft einer Schulklasse, gefährden.

Eine Zusammenstellung von Angaben aus Erhebungsbögen und Schülerkarten hat mir kürzlich gezeigt, dass die geistig-seelische «Haltungsgefährdung» der Kinder ebenso gross ist wie die körperliche: bei nahezu 15 Prozent schon der Erstklässler standen Anmerkungen wie «stark gehemmt», «verkrampft», «sehr ängstlich», «zerfahren», «schwierig», «reizbar und aggressiv», und zwar von Lehrern oder Eltern angegeben (von «sensibel» gar nicht zu reden). Es würde zu weit führen, alle Fragen zu erwähnen, die in einem beratenden Gespräch mit den Eltern aufgeworfen werden, vor allem auf das Zusammenwirken von erbmässig bedingter Anlage des Kindes, die gegeben ist, und Einflüssen aus Familienkreis und näherer Umwelt, die modifizierbar wären und aus den Anlagen des Kindes dessen Persönlichkeit im guten und schlechten Sinne formen. Um Eltern und Kindern zu helfen, muss die häusliche und schulische Situation durchleuchtet und so gut wie möglich saniert resp. entschärft werden. *Wie leicht* dies gesagt, *wie schwer* es aber getan ist, weiss jeder, der damit zu tun hat. Es müssen sodann alle Möglichkeiten gesichtet und herangezogen werden, um in günstigem Sinne unmittelbar auf das Kind einzuwirken, und dazu gehört nun auch, als Bestandteil eines Gesamtplanes, die *Bewegung* im weitesten Sinne. Wohlverstanden, es geht in unserem Thema nicht darum, den athletischen, couragierten kleinen Kerl oder das prächtig gewachsene, vitale Jüngferlein der Jugendsektion des Sportvereins zuzuführen. Talentförderung — an der wir auch interessiert sind — steht auf einem andern Blatt! Hier geht es um die behutsame *Einflussnahme* auf die Wesensart des Kindes durch Bewegungsformen und Sportarten, die prima vista nicht unbedingt in seiner Linie zu liegen scheinen und die ihm in gleichsam homöopathischen Dosen übermittelt und mundgerecht gemacht werden. Hier haben wir beispielsweise die siebenjährige Rita, deren äussere und innere Haltung steif, verkrampft und verschlossen wirkt. Sie ist eher mager, und ihre Knochen scheinen schwer; ihr spezifisches Gewicht ist ungünstig für das Schwimmen, das sie ohnehin nur ängstigen würde. Wir werden damit also noch etwas zuwarten, aber *Rhythmik, Bewegung zur Musik,* wäre wohl geeignet, Rita zu entspannen und zu lösen. Rein körperlich scheint zwar wohl Susi eher dafür geschaffen, denn sie wirkt gelockert und geschmeidig; bei längerer Beobachtung entdeckt man jedoch, wie schlaff und unstabil sie sich hält, wie sprunghaft und unkonzentriert ihr Verhalten ist. Schwimmen kann sie schon, diesen Sport sollten die jungen Eltern während des ganzen Jahres mit ihr pflegen; daneben könnten wir uns Ballett vorstellen, und bei der elfjährigen Gerda, die körperlich und verhaltensmässig Susi ähnlich ist, vielleicht einen Judo-Kurs. Zwar kann ihnen die Schule beides nicht bieten, doch gibt es in der Stadt für Kinder erschwingliche Möglichkeiten. Rolf ist ein zerfahrenes Windspiel, ein «Guck-in-die-Luft», der nur mit grosser Mühe hinter seine Aufgaben zu bringen ist und «immer draussen» sein will. Weshalb nicht den Versuch machen, ihn in die gut geleitete Schülerriege eines Fussballklubs zu schicken, wo er lernen muss, sich auf Stellungsspiel und Ballführung zu konzentrieren? Und da haben wir endlich den Beat, den Ueli, den Dani: vielleicht sind sie Einzelkinder oder Nesthäkchen, vielleicht wurden sie, wie es in der Fachsprache heisst, *«overprotected»;* vielleicht sind sie besonders klein geraten oder besonders zaghaft und ängstlich, kurz, allen ist gemeinsam, dass sie sich nicht zu

---

* Aus: NZZ, Zürich, vom 4. 8. 72

wehren wissen, dass sie ihren Kameraden, die dies spüren und weidlich ausnützen, ausgeliefert sind, dass sie ihr Heil im vorsichtigen Ausweichen, ihren Trost bei den Erwachsenen und ihre Vergeltung oftmals in überkompensatorischem Auftrumpfen und heimlichem «Leidwerken» suchen.

Diese — und nicht die robusten «Sowieso-Draufgänger» — sind unsere kleinen Anwärter für einen *Kinderboxkurs*. So wenig wir in Rita eine grosse rhythmische Tänzerin, in Susi eine Primaballerina sehen, so wenig sehen wir in Dani, Beat und Ueli vielversprechenden Nachwuchs für den Boxsport; es geht uns darum, ihre innere Einstellung beeinflussen zu lassen, sie zu lehren, sich einem «Gegner» zu stellen, einer «Bedrohung» ins Gesicht zu sehen, eine *Herausforderung annehmen* zu können.

Es ist uns lieber, der kleine, an Minderwertigkeitsgefühlen leidende «Unterdrückte» lernt, seiner unweigerlich angestauten Erbitterung auf *offene, direkte* Art Luft zu machen, statt sie in nervöse Störungen, kindliche Depression und ernstliches Fehlverhalten umzusetzen!

Es versteht sich von selbst, dass diese Art von Therapie in all den hier skizzierten Fällen mit der psychologischen und pädagogischen *Begabung* des Leiters steht und fällt. Wenn Hemmungen und Aengste nicht sorgfältig und liebevoll abgebaut werden, vertiefen sie sich. Wird das zerfahrene, labile Kind allzu zackig angefasst, bockt es und weicht aus. Die Auswirkungen sind schwerer als beim Altersgenossen, der ausgeglichen und völlig harmonisch ist; um so *entscheidender* und *bedeutungsvoller* aber für die gesamte *Persönlichkeitsentwicklung* des Kindes ist im positiven Fall auch der Erfolg.

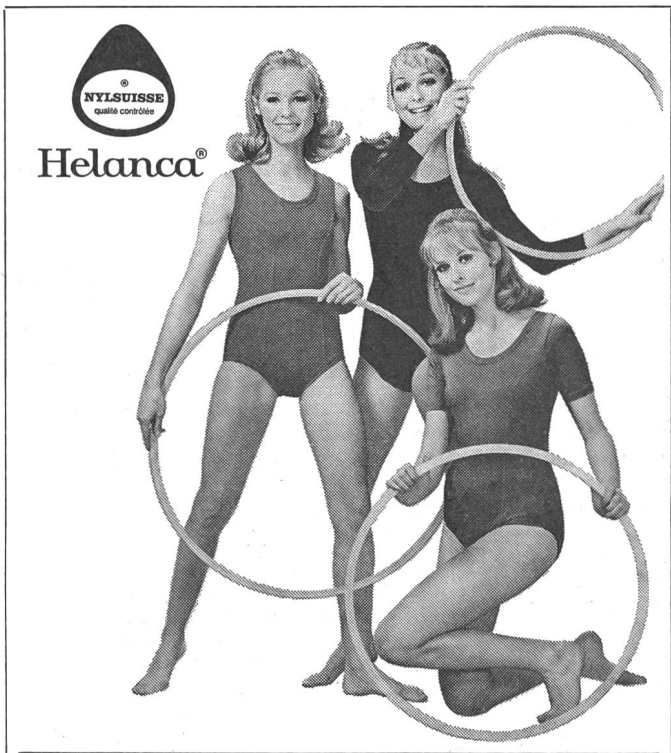
Die Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

sucht einen **Sportsekretär**

Aufgabenbereich
- **Führung des Redaktionssekretariates** für Lehrmittel der Ausbildung
- Arbeitskoordination zwischen Redaktion, Autoren, Uebersetzern und Schreibkräften bei der Erstellung von Druckvorlagen in deutscher, französischer und italienischer Sprache
- Mitarbeit bei der redaktionellen Bearbeitung der Lehrmittel in bezug auf Darstellung, Illustration und sprachliche Bereinigung
- Mithilfe bei der **Entwicklung neuen Lehrmaterials** (Prokifolien, Tonbildschau usw.) für den theoretischen Unterricht und Verwaltung dieses Lehrmaterials
- Womöglich **fachliche Betreuung von 2 bis 3 J+S-Fächern** zweiter Dringlichkeit bei der Ausarbeitung der Lehrmittel
- Möglichkeit zu zeitweisem **Einsatz als Fachlehrer** bei entsprechender Vorbildung.

Erwünschte Voraussetzungen
- Gute Kenntnisse vor allem der deutschen Sprache. Gewisse Französischkenntnisse sind erforderlich. Italienischkenntnisse wünschbar.
- Erfahrung in selbständiger Arbeitsorganisation und Planung
- Kaufmännische Ausbildung oder Praxis erwünscht
- Fähigkeit zu sehr vielschichtigem sozialem Kontakt mit Vorgesetzten, Kollegen und Unterstellten
- Möglichst vielseitige Kenntnisse des Sportes. Turn- oder Sportlehrerausbildung erwünscht, aber nicht Bedingung.

Stellenantritt:
Nach Vereinbarung, wenn möglich 1. Dezember 1972 oder 1. Januar 1973.
Bewerbungen mit Lebenslauf, Zeugnissen und Lohnansprüchen sind erbeten an den Personaldienst der Eidg. Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen (Telefon 032 / 2 78 71, intern 225 oder 227).



Zofina ist und bleibt der ideale Damendress für Turnen, Spiel und Sport.

Erhältlich in allen guten Fachgeschäften.

Schaub & Cie AG
4803 Vordemwald / Zofingen

Für alle Drucksachen

Buchdruckerei Gassmann Biel

Freiestrasse 9–15, 2501 Biel
Tel. 032 / 2 42 71

Jeden Morgen Ihr
«Bieler Tagblatt»
mit den neuesten Sportberichten

Fahrplan
«Guide Gassmann»

CLICHES
PHOTOLITHOS
PHOTO GRAVURE BIENNA
2500 BIEL-BIENNE | TEL. 032 42 41 41