

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 15 (1905)
Heft: 11

Artikel: Ueber Spiele im Freien
Autor: Heinecken, Ph.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038383>

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: 14.01.2026

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

schaffen, ihr Pensum in die Schulstunden einteilen und so eine reichliche Scheidung von Schule und Haus vornehmen oder 2. sie dadurch in kontrollierbare und unschädlichere Grenzen zwingen, daß wenigstens der schriftliche Teil des bisherigen Hausaufgabenpensums in die Schulstunden verlegt und nur der Memorierstoff für die Hausbeschäftigung aufbehalten wird. Geht, so wie heute in unseren Schulen die Verhältnisse liegen, beides nicht, ist das Pensum überall zu groß, als daß es ohne das Hilfsmittel mehrstündiger Hausarbeiten erledigt werden kann, so wird einer Revision des Pensums nach Menge und Beschaffenheit vielleicht auch nach Betriebsart näher zu treten und es so aufzumessen sein, daß es ohne häusliche Arbeiten bewältigt werden kann. An Vorschlägen in dieser Richtung aus neuer und alter Zeit fehlt es ja nicht. Meinerseits der Schule hierzu Vorschläge machen zu wollen, überschreitet meine Zuständigkeit als Arzt. Hier ist der Punkt, wo wir um die besondere Mitarbeit der Lehrerschaft bitten müssen. Wenn ich hierzu etwas sagen darf, so scheinen mir auch heute noch die Worte unseres Goethe zu gelten: „Es geht bei uns alles dahin, die liebe Jugend frühzeitig zahm zu machen und alle Natur auszutreiben, so daß am Ende nichts übrig bleibt als der Philister.“ — „Überall auf den Schulen treibt man viel zu viel und gar zu viel Unnützes. — So kann ich nicht billigen, daß man zu viel theoretische Kenntnisse verlangt, wodurch die jungen Leute vor der Zeit geistig wie körperlich ruiniert werden. Sie besitzen einen ungeheuren Vorrat von gelehrten Dingen, der gar nicht zur Anwendung kommt, und als unnütz vergessen werden muß. Dagegen aber, was sie am meisten bedürfen, haben sie eingebüßt, es fehlt ihnen geistige wie körperliche Energie.“ Oder wie einer der unserer größten Pädagogen ausruft, F. G. Her-

der, dessen jüngst gefeierter 100-jähriger Todestag das Gedächtnis an sein Wirken und seine Schriften wieder wachrief: „Seufzen muß der Menschenfreund, wenn er sieht, wie in den Schulen die erste junge Lust ermüdet, die erste frische Kraft zurückgehalten, das Talent im Staub vergraben, das Genie aufgehalten wird, bis es wie eine gar zu lange zurückgehaltene Feder seine Kraft verliert.“

(Prof. Dr. Jägers Monatsblatt)

(Zeitschrift für Gesundheitspflege und Lebenslehre)

Ueber Spiele im Freien¹⁾

In unserer schnelllebenden Zeit werden an jeden einzelnen so viele Anforderungen an Körper und Geist gestellt, wie nie zuvor. Unser Kulturleben und der damit verbundene große vielgenannte Kampf ums Dasein verlangt ein starkes ausdauerndes Geschlecht, das mit Mut und Kraft des Körpers wie des Geistes ausgerüstet ist, um die hohen Aufgaben, welche an dasselbe herantreten, bewältigen zu können.

Es ist von Seiten namhafter Aerzte und Gelehrten wiederholt vorgeschlagen worden, unsere Zeit nicht das Jahrhundert des Dampfes und der Elektrizität zu benennen, sondern das der Nervosität. Dieses Wort beleuchtet in erschreckender Weise den Zustand unseres heutigen Geschlechts. Nun sagen wohl manche: „Zerrüttete Nerven, ja nun, daran sind unsere Kulturfortschritte schuld,“ ohne dabei die Tragweite ihrer Worte zu bedenken. Denn darnach müßte Nervosität und Widerstandslosigkeit des Körpers die Folge jedes geistigen Fortschrittes sein. Dem ist nicht so; wie überall so kann man auch hier vorbeugen und ein allseits er-

¹⁾ Aus dem wertvollen Buche: „Die beliebtesten Rasenspiele“ von Ph. Heineken.

probles Radikalmittel anwenden. Es besteht in der richtigen Uebung und Stählung des Körpers.

In der Jugend, der Zeit des Wachstums, geht bekanntlich der Stoffwechsel viel schneller vor sich als im Alter. Es muß aber auch dafür gesorgt werden, daß dies in der richtigen Weise geschieht. Wie dem Kinde Luft und Nahrung notwendig sind, ebenso gehören Bewegung und Aufenthalt im Freien zu den Grundlagen seines Gedeihens. Dieses Bedürfnis wird zum unbewußten Drange und wenn schon der kleine Erdenbürger in der Wiege keinen Augenblick ruhig sein kann, so wird dieser Trieb noch weit mächtiger, wenn das Kind erst etwas älter geworden ist und zu laufen vermag. Wer erinnert sich nicht der Tage der Kindheit, da man immer etwas zu treiben hatte und mit Holzstückchen und Steinen stunden-, ja tagelang vergnügt und harmlos spielen konnte. „Spielen“ war und ist das Lösungswort der Kindheit. Doch auch diese Zeit vergeht. Der Knabe wird älter, kommt in die Schule und muß lernen. In den untern Klassen bleibt noch Zeit genug übrig, um sich nach der Arbeit mit andern Dingen beschäftigen zu können. Mit den Kameraden betreibt man lustig gemeinsame Spiele, ist ausgelassen, tobt und lärmt, kurzum man ist der reine Tagedieb und Tunichtgut. Wieder vergehen einige Jahre, die Schule stellt höhere Anforderungen, doch bleibt immer noch genügend Zeit zum Tummeln übrig. Tritt aber der Knabe in das Entwicklungsalter ein, so scheiden sich die seitherigen Kameraden in drei große Gruppen, nämlich 1. in solche, welche die Liebe zur Bewegung im Freien nicht verloren haben, 2. in die sogenannten Stubenhocker und 3. in die genußfüchtigen Frühreifen, welche sich durch das Nachäffen der Gewohnheiten und Gebräuche der Erwachsenen, durch

frühzeitige Genüsse und Vergnügungen auszuzeichnen suchen; dabei sind die letztern in der Schule meistens die faulsten und egebildesten Menschen. Die Stubenhocker sind bestrebt, durch fleißiges Lernen, die Altersgenossen zu überflügeln, während die zuerstgenannten in alter Gewohnheit fortfahren, der Schule zu geben, was der Schule, und dem Körper, was dem Körper gebührt. Das ist in großen Zügen der Lebenslauf unserer Jugend.

Um jedoch auch die Resultate dieser drei Richtungen zu kennzeichnen, wollen wir sehen, wie sich jene Knaben weiter entwickeln. Die Frühreifen, welche die Erwachsenen spielen, sind, wenn auch gegen ihren Willen, sehr bald zu jungen Greisen geworden; Die Stubenhocker, welche in der Schule immer an der Spitze der Klasse stehen, sind in den Stürmen des Lebens nicht zu gebrauchen; sie haben keine Widerstandskraft, während man es den Liebhabern der Uebungen im Freien ansieht, daß sie ihre Jugend in richtiger Weise angewandt und die Fähigkeit erlangt haben, im Mannesalter mit Mut, Kraft und Entschlossenheit durchs Leben zu schreiten. Ueberblicken wir jedoch ihre Zahl, so sind es im Durchschnitt gar wenige, die den goldenen Mittelweg gefunden haben. Die meisten, ja man kann sagen fast alle andern, haben an den Unterlassungssünden ihrer Jugend zu tragen.

Diese Beschreibung mag manchem etwas langweilig erscheinen, man wird aber bei unparteiischer Betrachtung zugeben müssen, daß sie leider nur zu wahr und richtig ist.

Wir sehen mit Staunen, wie rasch und zahlreich heutzutage die Lustkurorte den Pilzen gleich aus dem Boden schießen und immer mehr mit kranken, welken Menschengestalten sich füllen. Wir leben im Zeitalter der Bak-

ferien, in welchem furchtsame Leute sich nächstens kaum mehr vertrauen dürfen, ohne Respirator zu schlafen, aus Angst, vielleicht einen Spaltpilz einzuathmen; man jammert über die große Anzahl der alljährlich an Auszehrung Sterbenden; jedoch das einzige Heilmittel dagegen scheint man nicht zu kennen. Der richtige Luftkurort liegt nicht in den Bergen noch am Meer, sondern auf den „Spielplätzen“ der Jugend.

Dies haben auch alle alten Kulturvölker, die Babylonier, Assyrier und Ägypter, Griechen, Römer u. eingesehen, ihr höchstes Streben war die Heranbildung einer tapfern Jugend. Im Ringkampfe, im Wettlaufen, Fechten, mußte der griechische Jüngling (*Gymnasia*) ebenso bewandert sein, wie sein heutiger Stammesbruder in Deklination und Konjugation. Schwimmen und Exercieren, so hieß der Wahlspruch der alten Römer. Unsere heutigen höheren Lehranstalten haben wohl den klassischen Namen *Gymnasium* als Ueberschrift, von dem jedoch, was dieser Name eigentlich bedeutet, lehren sie wenig oder gar nichts. Man wird mir einwenden, daß wir doch zwei Turnstunden in der Woche haben, daß die Schüler im Sommer zum Baden, im Winter zum Schlittschuhlaufen, einige Male frei bekommen.

Was will das heißen? Turnen ist ja gewiß etwas schönes und herrliches. Für den Knaben jedoch mit seiner Lebhaftigkeit genügt es nicht, denn er sieht den Nutzen nicht ein, und es wird ihm darum leicht langweilig. Für Jünglinge und Erwachsene, die genau wissen, was das Turnen bedeutet ist es eine edle Beschäftigung. Zwei Stunden in der Woche gegen 36 und mehr Arbeitsstunden sind jedoch offenbar zu wenig. Es mag in der Theorie schön klingen, daß fleißiges Turnen unsere Jugend kräftige, in der Praxis vergißt man leicht, wie ungern sie es tut. Welches

ist nun der Ersatz, der statt des vielen Turnen eintreten soll? Auf diese Frage wird die Antwort ohne Zweifel lauten müssen: Das Spielen, womit natürlich nicht das Kartenspielen im Wirtshaus gemeint ist, das manche junge Leute besser als die Erwachsenen verstehen, sondern das Spiel im Freien.

Mit welcher Leichtigkeit hierbei von Knaben Leistungen vollbracht werden, deren Größe sie selbst nicht ahnen, zeigt folgendes Beispiel. Soll ein Knabe nur 10 Minuten laufen oder einen Weg von 4 7 km zurücklegen, so ist er gewiß ziemlich müde; beim Fußballspiel z. B. ist er nun nicht etwa 10, sondern 20 Minuten in fortwährendem Rennen, er legt die oben erwähnte Kilometerzahl nicht gehend, sondern laufend zurück und wird am Ende des Spieles kaum etwas von Ermüdung spüren. Dies kommt einfach daher, daß der ganze Mensch sich daran beteiligt, daß Körper und Geist gleichmäßig angestrengt sind. Die Lösung des großen Rätsels ist also nicht zu schwer. Wenn man die Kinder dazu anhalten will, sich gerne im Freien aufzuhalten, muß man sie nicht dazu zwingen, sondern ihnen die Sache in Gestalt von Spielen mundgerecht machen und sie ihren Anschauungen anpassen. Was man mit Liebe und Begeisterung tut, das allein führt schnell zum Ziel.

Es würde sich darum handeln, Turnen und Spielen in richtiger Weise mit einander zu verbinden, so daß eines das andere unterstützt. In dieser Hinsicht haben sich bis jetzt die englischen Rasenspiele am besten bewährt, — es sind dies eben keine Pfänder-, Geduld- oder Lottospiele und dergl., sondern Bewegungsspiele, wie man sie sich besser nicht denken kann. Sie verbinden auf geschickte Art Turnen und Spielen, sie stählen den jungen Körper, machen ihn biegsam und geschmeidig, verleihen ein sicheres Auge, einen festen Arm, und bil-

den, den Charakter zu schneller, entschlossener Handlungsweise aus. Wir bewundern die rasche Auffassung, die praktische Lebensanschauung, den Geschäftsgang der Amerikaner und Engländer, und ganz mit Recht. Diese sind aber nicht angeboren, sondern wurden anerzogen, sie sind die Frucht, die auf den Spielplätzen gesät wird. Der Deutsche mag seine Vetter an Gelehrsamkeit übertreffen, was jedoch Tatkraft und Ausdauer anbetrifft, erreicht er sie bei weitem nicht. Kein Wunder, denn der Engländer benutzt jede freie Minute, um Fußball, Cricket oder einen andern Sport zu betreiben. dies gilt nicht bloß von den Kaufleuten, und Bureaubeamten, sondern auch von den nachmaligen Trägern der Wissenschaft, den Studenten. Wenn es in dem deutschen Studentenliede heißt: „Der Herr Professor liest heute kein Kollegium, drum ist es besser wir trinken eins rum,“ und die Studenten auch darnach handeln, so eilen statt dessen die Engländer auf den Spielplatz, um Fußball und Lawn-Tennis zu üben, gehen in ihre Bootshäuser, um sich im Rudersport für das ausgefallene Kollegium zu entschädigen, oder messen im Boxkampfe ihre Kräfte. Der Schluß wird sich mit Leichtigkeit jeder selbst ziehen können. Auf der einen Seite sucht der deutsche Student abends nach reichlichem Biergenuß mitunter stark benebelt sein Lager auf, während auf der anderen Seite sein englischer Vetter zwar auch etwas müde, aber mit dem Bewußtsein, den Tag nicht zur Zerrüttung seiner Gesundheit benützt zu haben die Augen schließt.

(Schluß folgt).

Pflege des Gesanges.

Es wird viel musiziert, viel Klavier gespielt, viel gesungen, und dennoch sind wir weit davon entfernt, die kulturhistorischen Segnungen,

welche uns die Musik bietet, uns eigen zu machen. Ich will nur auf die Pflege der Singstimme — sei sie noch so klein — im allgemeinen hinweisen und auf den daraus resultierenden Gewinn für Geist und Gemüt.

Viel tut bereits dafür der Kindergarten. Der gemeinsame Gesang der kleinen Kinder ist ungemein stimmerweckend und gehörbildend. Kinder von drei bis fünf Jahren, die sonst nie daran gedacht hatten, zu singen, weil eben die äußere Anregung dazu fehlte, und die so in zartem Alter auch ohne ungewöhnliche Begabung nicht ein besonderer Stimmfond oder innerer Drang dazu führte, singen im Kindergarten schon ganz richtig mit hellen Stimmen ihr kleines Solo. Dabei erscheint ihnen dies nicht als eine besondere Auszeichnung, weil ja viele Kinder in dieser Weise an die Reihe kommen. Jede Eitelkeit wird dadurch fern gehalten und doch bald der kleine Mensch daran gewöhnt, vor andern sich — gewissermaßen künstlerisch — zu äußern. Denn im Grunde ist es doch eine Unnatur, wenn erwachsene junge Mädchen, kaum zu bewegen sind, mit ihren musikalischen Leistungen vor einen kleinen Kreis zu treten, und dann, wenn sie es überhaupt tun, nur mit Angst und Zittern, was dem Gelingen der Leistung entschieden Abbruch tut.

Wenn ein Mensch recht erfüllt ist von der Schönheit der Musik, da muß es ihn als Ausübenden ganz unwillkürlich drängen, auch anderen diese Schönheit und das aus derselben entspringende Glücksgefühl mitzuteilen. Nur das ist Natur. Jene Scheu und Befangenheit aber ist Unnatur, wenn es sich auch nicht ableugnen läßt, daß manche Menschen mehr als andere aus ihrem innersten Wesen heraus zur Schüchternheit geneigt sind. Dofers findet man eine schöne Stimme mit musikalischem Gehör. Wohl ihr wenn sie ausgebildet wird!