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: 29.11.2025

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

schaffen, ihr Benfum in die Schulftunden einteilen und so eine reichliche Scheidung von Schule und Haus vornehmen ober 2. fie baburch in fontrollierbare und unschädlichere Grengen zwingen, daß wenigftens ber fchrift= liche Teil bes bisherigen Sausaufgabenpensums in die Schulftunden verlegt und nur der De= morierstoff für die Sausbeschäftigung aufbehalten wird. Geht, so wie heute in unseren Schulen die Berhältniffe liegen, beibes nicht, ift das Penfum überall zu groß, als daß es obne das Hilfsmittel mehrstündiger Hausarbeiten erledigt werden fann, so wird einer Revision Des Benfums nach Menge und Beschaffenheit vielleicht auch nach Betriebsart näher zu treten und es so aufzumeffen fein, daß es ohne häusliche Arbeiten bewältigt werden fann. Vorschlägen in dieser Richtung aus neuer und alter Zeit fehlt es ja nicht. Meinerseits ber Schule hierzu Vorschläge machen zu wollen, überschreittet meine Buftandigfeit als Argt. Hier ift der Bunkt, wo wir um die besondere Mitarbeit ber Lehrerichaft bitten muffen. Wenn ich hierzu etwas fagen barf, fo icheinen mir auch heute noch die Worte unseres Goethe zu gelten : "Es geht bei uns alles dahin, die liebe Jugend frühzeitig gabnt zu machen und alle Natur auszutreiben, fo daß am Ende nichts übrig bleibt als ber Philister." - "leberall auf ben Schulen treibt man viel zu viel und gar zu viel Unnütes. — Go fann ich nicht billigen, daß man zu viel theorethische Rennt= niffe verlangt, wodurch die jungen Leute vor ber Beit geiftig wie förperlich ruiniert werben. Sie besiten einen ungeheuren Borrat von gelehrten Dingen, ber gar nicht zur Anwendung fommt, und als unnütz vergeffen werden muß. Dagegen aber, mas fie am meiften bedürfen, haben fie eingebüßt, es fehlt ihnen geiftige wie förperliche Energie." Ober wie einer ber un= ferer größten Badagogen ausruft, 3. G. Ber-

der, dessen jüngst geseierter 100-jähriger Todestag das Gedächtnis an sein Wirken und seine Schriften wieder wachrief: "Seufzen muß der Wenschenfreund, 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)

Meber Spiele im Freien 1)

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

Es ist von Seiten namhafter Aerzte und Gelehrten wiederholt vorgeschlagen worden, unsere Zeit nicht das Jahrhundert des Dampses und der Elektrizität zu benennen, sondern das der Nervosität. Dieses Wort beleuchtet in erschreckender Weise den Zustand unseres heutigen Geschlechts. Nun sagen wohl manche: "Zerzrüttete Nerven, ja nun, daran sind unsere Kulturfortschritte schuld," ohne dabei die Tragzweite 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 erz

¹⁾ Aus dem wertvollen Buche: "Die belibtesten Rasen piele" von Ph. Heineden.

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

In der Jugend, der Zeit des Wachsens, geht bekanntlich der Stoffwechsel viel schneller vor sich als im Alter. Es muß aber auch bafür gesorgt werden, daß dies in der richtigen Weise geschieht. Wie bem Kinde Luft und Nahrung notwendig find, ebenfo gehören Bewegung und Aufenthalt im Freien zu ben Grundlagen feines Gebeihens. Dieses Be= burfnis wird zum unbewußten Drange und wenn schon der fleine Erdenbürger in der Wiege feinen Augenblick ruhig fein fann, fo wird dieser Trieb noch weit mächtiger, wenn das Rind erft etwas älter geworden ift und zu laufen vermag. Wer erinnert sich nicht ber Tage ber Kindheit, ba man immer etwas zu treiben hatte und mit Holgstücken und Steinen stunden=, ja tagelang vergnügt und harmlos spielen fonnte. "Spielen" war und ift bas Losungswort der Kindheit. Doch auch diese Beie vergeht. Der Knabe wird alter, fommt in die Schule und muß lernen. In den untern Rlaffen bleibt noch Zeit genug übrig, um sich nach ber Arbeit mit andern Dingen beschäftigen zu können. Mit den Rameraden betreibt man luftig gemeinsame Spiele, ift ausgelaffen, tobt und lärmt, furgum man ift ber reine Tagedieb und Tunichtgut. Wieder ver= geben einige Sahre, die Schule stellt höher e Anforderungen, doch bleibt immer noch genügend Zeit zum Tummeln übrig. Tritt aber ber Anabe in das Entwicklungsalter ein, so scheiden sich die seitherigen Rameraden in drei große Gruppen, nämlich 1. in solche, welche die Liebe zur Bewegung im Freien nicht verloren haben, 2. in die fogenannten Stubenhoder und 3. in die genuffüchtigen 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 eingebildesten Menschen. Die Stubenhocker sind
bestrebt, durch fleißiges Lernen, die Altersgenossen zu- überflügeln, während die zuerstgenannten in alter Gewohnheit fortsahren, 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 fennzeichnen, wollen wir feben, wie sich jene Anaben weiter entwickeln. Frühreifen, welche die Erwachsenen spielen, find, wenn auch gegen ihren Willen, fehr bald jungen Greisen geworben; Die Stubenhocker, welche in ber Schule immer an ber Spite ber Rlaffe fteben, find in den Stürmen. bes Lebens nicht zu gebrauchen; sie haben feine Widerstandsfraft, während man es den Liebhabern der Uebungen im Freien anfieht daß sie ihre Jugend in richtiger Weise angewandt und die Fähigkeit erlangt haben, im Mannesalter mit Mut, Kraft und Entichlossenheit durchs leben zu schreiten. Ueberblicken wir jedoch ihre Bahl, fo find es im Durchschnitt gar wenige, die den goldenen Mittelmeg gefunden haben. Die meiften, ja man fann fagen fast alle andern, haben an ben Unterlaffungsfünden 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 Luftkurorte den Vilzen gleich aus dem Boden schießen und immer mehr mit franken, welfen Menschengestalten sich füllen. Wir leben im Zeitalter der Bak-

terien, in welchem furchtsame Leute sich nächsstens kaum mehr getrauen dürfen, ohne Resspirator zu schlafen, aus Angst, vielleicht einen Spaltpilz einzuathmen; man jammert über die große Anzahl der alljährlich an Auszehrung Sterbenden; jedoch das einzige Heilmittel das gegen scheint man nicht zu kennen. Der richstige Luftkurort liegt nicht in den Bergen noch am Meer, sondern auf den "Spielplätzen" der Jugend.

Dies haben auch alle alten Rulturvölfer, die Babyloner, Affprer und Agypter, Griechen, Römer 2c. eingesehen, ihr höchftes Streben war die Beranbildung einer tapfern Jugend. Im Ringfampfe, im Wettlaufen, Fechten, mußte ber griechische Rungling (Bymnafiaft) ebenso bewandert sein, wie sein heutiger Stammesbruder in Deflination und Ronjugation. Schwimmen und Exergieren, fo bieg ber Wahlspruch der alten Römer. Unfre heutigen höheren Lehranstalten haben wohl den flassiichen Namen Onmnafium als lleberichrift, von dem jedoch, was dieser Name eigentlich bebeutet, lehren fie wenig ober gar nichts. Man wird mir einwenden, daß wir doch zwei Turnstunden in der Woche haben, daß die Schüler im Sommer jum Baben, im Winter jun Schlittschublaufen, 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 offendar zu wenig. Es mag in der Theorie schön klingen, daß sleißiges Turnen unsere Jugend frästige, in der Praxis vergist man leicht, wie ungern sie es tut. Welches ist nun der Ersatz, der statt des vielen Turnen eintreten soll? Auf diese Frage wird die Antswort ohne Zweisel 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 Leichtigfeit hierbei von Anaben Leistungen vollbracht werben, beren Größe fie felbst nicht ahnen, zeigt folgendes Beispiel. Soll ein Knabe nur 10 Minuten laufen ober einen Weg von 4 7 km zurücklegen, fo ift er gewiß ziemlich mude; beim Fußballfpiel 3. B. ist er nun nicht etwa 10, sondern 20 Minuten in fortwährendem Rennen, er legt die oben erwähnte Kilometerzahl nicht gebend, sondern laufend zurück und wird am Ende des Spieles faum etwas von Ermüdung fpuren. Dies fommt einfach baher, daß ber ganze Menich fich baran beteiligt, daß Körper und Beift gleichmäßig angestrengt find. Die Lösung bes großen Rätsels ift also nicht zu schwer. Wenn man die Rinder bagu anhalten will, sich gerne im Freien aufzuhalten, muß man sie nicht dazu zwingen, sondern ihnen die Sache in Geftalt von Spielen mundgerecht machen und fie ihren Unschauungen anpaffen. Was man mit Liebe und Begeifterung tut. bas allein führt ichnell zum Biel.

Spielen in richtiger Weise mit einander zu verbinden, so daß eines das andere untersstützt. In dieser Hinsicht haben sich bis jetzt die englischen Rasenspiele am besten bewährt, — es sind dies eben keine Pfänders, Geduldsoder 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 geschneidig, verleihen ein sicheres Auge, einen sesten Arm, und bils

ben, ben Charafter zu schneller, entschlossener Handlungewsife aus. Wir bewundern die rafche Auffassung, die praktische Lebensanschauung, ben Geschäftsgang ber Amerikaner und Engländer, und gang mit Recht. Dieje find aber nicht angeboren, sondern wurden anerzogen, fie find die Frucht, die auf ben Spielpläten gefät wird. Der Deutsche mag feine Bettern an Gelehrsamkeit übertreffen, was jedoch Tatfraft und Ausdauer anbetrifft, erreicht er fie bei Rein Wunder, benn ber Engweitem nicht. länder benutt jede freie Minute, um Fußball Crifet ober einen andern Sport zu betreiben. bies gilt nicht blog von ben Raufleuten, und Bureaubeamten, sondern auch von den nachmaligen Trägern ber Wiffenschaft, ben Studenten. Wenn es in bem beutschen Studentenliede heißt : "Der Berr Professor lieft heute fein Rollegium, brum ift es beffer wir trinfen eins rum," und die Studenten auch barnach handeln, jo eilen ftatt beffen die Engländer auf ben Spielplatz, um Fußball und Lawn-Tenis zu üben, geben in ihre Bootshäuser, um sich im Ruberfport für bas ausgefallene Rollegium gu entschädigen, oder meffen im Borfampfe ihre Der Schluß wird sich mit Leichtigkeit jeder felbst ziehen fonnen. Auf der einen Seite sucht ber beutsche Student abends nach reichlichem Biergenuß mitunter ftark benebelt fein Lager auf, mahrend auf ber anderen Seite sein englischer Better zwar auch etwas mude, aber mit dem Bewuftsein, den Tag nicht gur Berrüttung feiner Besundheit benützt ju haben die Angen schließt.

(Schluß folgt).

Pflege des Gesanges.

Es wird viel unsiziert, viel Rlavier gespielt, viel gesungen, und bennoch sind wir weit das von 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.

Biel tut bereits bafür ber Rinbergarten. Der gemeinsame Befang ber fleinen Rinder ift ungemein ftimmerweckend und gehörbildend. Rinder von brei bis fünf Sahren, die fonft nie baran gebacht hatten, zu singen, weil eben die äußere Anregung bagu fehlte, und die fo in zartem Alter auch ohne ungewöhnliche Begabung nicht ein besonderer Stimmfond ober innerrer Drang dazu führte, fingen im Rindergarten ichon gang richtig mit hellen Stimmchen ihr fleines Golo. Dabei erscheint ihnen bies nicht als eine besondere Auszeichnung, weil ja viele Kinder in diefer Beife an die Bebe Gitelfeit wird baburch Reihe fommen. fern gehalten und boch bald ber fleine Menich daran gewöhnt, vor andern sich - gewissermagen fünstlerisch - zu äußern. Denn im Grunde ift es boch eine Unnatur, wenn erwachsene junge Mädchen, faum zu bewegen find, mit ihren musikalischen Leistungen bor einen fleinen Rreis zu treten, und bann, wenn fie es überhaupt tun, nur mit Ungft und Bittern, was bem Gelingen ber Leiftung entschieden Abbruch tut.

Wenn ein Mensch recht erfüllt ist von der Schönheit der Musik, da muß es ihn als Aus- übenden ganz unwillfürlich drängen, auch and deren diese Schönheit und das aus derselben entspringende Glücksgefühl mitzuteilen. Nur das ist Natur. Jene Scheu und Befangensheit 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. Desters sindet man eine schöne Stimme mit musikalischem Gehör. Wohl ihr wenn sie ausgebildet wird!