Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 40 (1936-1937)
Heft: 18

Artikel: Jung sein!
Autor: Wucher, Mathilde
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-670720

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: 08.08.2025

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

und der Verwahrlosung und hat sich damit um die Philanthropie ihrer Zeit die größten Verdienste erworben. Jahrzehntelang wirkte sie für die Sache auch durch einen regen Briefwechsel mit vielen in- und ausländischen Persönlichkeiten, unter anderen auch mit Kardinal Lambruschini, dem Staatssekretär der päpstlichen Kurie.

Ihre letzten Lebensjahre verbrachte Gräfin Therese Brunsvik in Budapest, wo sie im Jahre 1861 auch starb, vierunddreißig Jahre nach dem großen Meister, mit dem sie in ihrer Jugend ein festes Band des Verstehens, der Begeisterung und der Liebe verbunden hatte.

Sie hatte das Geheimnis dieser Liebe nie einer Menschenseele verraten, und erst der Spürsinn hartnäckiger Musikhistoriker hat es aufgedeckt. Sollen wir jenen Männern deshalb böse sein? Wohl kaum, denn sie haben unser Augenmerk auf eine Frau gelenkt, die wahrhaft würdig gewesen wäre, dem Unsterblichen nicht nur Geliebte, sondern auch Gefährtin des Lebens zu sein.

Jung sein!

Von Mathilde Wucher.

Zwei Wörtchen nur, aber sie erschließen eine herrliche Welt! Man denkt an frohen Anfang, an hundert Möglichkeiten, die das Leben geheimnisvoll und interessant machen. Freude bedeuten sie, und sie sind Leben, Spannkraft, Begeisterung, Ungestüm und immer wieder morgenfrisches Vorwärts. Nicht umsonst singt unsere wanderfrohe Jugend: Wir sind jung, ei das ist schön!

Gewiß! Und solche Art Schönheit müssen wir uns erhalten, bewußt und mit allen zur Verfügung stehenden Kräften! Es kommt ja nicht auf die Lenze an, im Gegenteil: so wie es ein Jungsein trotz zunehmendem Alter gibt, so begegnet man auch oft einem Altsein, das nach den Kalenderjahren gar keine Berechtigung hätte und uns deshalb welk, unerschlossen und irgendwie traurig anmutet.

Um frisch zu bleiben, muß nicht nur der Geist wach sein, sondern auch der Körper. Ihn müssen wir straff erhalten, gelenkig und so geübt, daß wir uns in jeder Lage auf ihn verlassen können, geht doch unser Tun vorwiegend körperlich vor sich. Wie ist man in der Jugend seiner Kräfte froh! Berge möchte man versetzen damit, das Leben erstürmen, zumindest aber doch dabei sein, wenn es gilt, in Spiel und Sport durch Wandern, Klettern, Skifahren, Rudern, Schwimmen usw. seine Kräfte zu erproben!

Unsere tägliche Arbeit aber, dies breite Fundament des Lebens, kann mit gutem Willen allein, so unumgänglich nötig dieser ist, nicht getan werden. Körperliche Kräfte braucht es, Geschicklichkeit, Spannkraft, Ausdauer, Gesundheit.

Viele junge Mädchen wissen um das herrliche Körpergefühl, das Übungen beim Turnen auslösen können, um die Freude an einer schönen, kraftvollen Bewegung. Unvergleichlich die Lust, in federndem Lauf und Sprung Hindernisse und Distanzen zu überwinden, mit Mut und Geschicklichkeit an den verschiedenen Geräten auch schwierige und anstrengende Übungen mit einem Mindestmaß von Kraft zu bewältigen!

Wie manche aber wissen nichts von solchen Augenblicken des Hochgefühls! Ihnen allen (ach, es sind ja so viele!) möchte ich einmal vom Turnen erzählen, als dem stark beglückenden und unsere positiven Kräfte weckenden Lebensimpuls, als einem Jungborn der Frische; vom Turnen als einer Freude ob der Schönheit des ineinandergreifenden Muskelspiels, die sich steigern kann zu Ehrfurcht vor der wunderbaren Zweckmäßigkeit unseres Körpers! Hört es auch, ihr Turnerinnen, die ihr vielleicht einfach aus unbewußtem Bewegungsdrang heraus turnt, und es tut aus dem Bedürfnis, einer sitzenden Lebensweise das Gegengewicht zu verschaffen oder, und wie oft kommt es vor, einfach deshalb, um irgendwo in einem Verein, Klub oder sonstigen Zusammenschluß Gelegenheit zu bekommen, die alljährlich wiederkehrenden Schlußfestchen, Kränzchen, Gesellschaftsabende mitzumachen.

Turnen ist Leben, Entwicklung, Hilfe auch in sehr vielen Lebenslagen. Es ist ein Weg zur Persönlichkeit, denn es verlangt Willen, Geist und Disziplin.

Sollten wir nicht gerade in der Jugend um solch hohe Ziele uns mühen? Zumal der Körper geradezu lechzt nach Bewegung! Den hohen Wert körperlicher Übungen erkennen, heißt aber auch, diese als starke und nötige Helfer im Lebenskampfe beibehalten, denn hier wie überall gilt das Wort: Wer rastet, rostet.

Turnen darf nicht als eine Sache angesehen werden, die gut ist nur für junge „Springins-

felde", die sich nützlich vertoben sollen. Es ist eine ernste Angelegenheit der Selbsterziehung. Deshalb kommt es meines Erachtens weniger auf das System an, als auf die Gesinnung der Ausübenden, Turner sowohl, als Turnlehrer. Es hängt viel von der Lehrpersönlichkeit ab. Vermag sie es, mehr zu vermitteln als mechanischen Bewegungsablauf, trägt sie Begeisterung hinein in die Turnstunden, zeigt sie die Anwendungsmöglichkeiten im täglichen Leben, macht sie aufmerksam auf die Schönheit kraftvoller, beherrschter Bewegung, freut sie sich der eintretenden Erfolge; geht mit im Ringen um Lockerung der Gelenke, um das Zustandebringen der Leistung durch richtige Ausnützung der Schwungkraft, bringt sie vor allem einen frohen Glauben an die Schüler mit in die Stunde, dann kann das Turnen eine Kraftquelle werden zur Überwindung so mancher Lebenshemmungen.

Wenn ich behaupte, daß das System dabei keine ausschlaggebende Rolle spielt, so deshalb, weil ich weiß, daß heute der Körperertüchtigung verständnisvolle Aufmerksamkeit und Pflege geschenkt wird. Es besteht überall Gelegenheit, guten Turnunterricht zu nehmen, denn undenkbar ist es heute, daß noch starres „Stellungnehmen" verlangt wird, bei dem wie einst die in Dehnung verharrenden Muskelpartien zu zitternden Krampfbündeln werden! Üben wir doch überall jenes kräftige Spiel der Muskeln, bei welchem diese in fortwährendem Wechsel von Anspannen und Nachgeben entwickelt werden. Dazu kommen die herrlichen Lockerungsübungen, die unsere verknöcherten Gelenke geschmeidig machen, die Schwünge und Sprünge, welche eine lustvolle Gegenwirkung zur erdschweren Gebundenheit bedeuten und zugleich starke Inanspruchnahme von Herz und Lunge bewirken, was zu deren Kräftigung beiträgt. Immer wieder werden dann ruhige Atemübungen eingeschaltet.

Wenn in einer guten Turnstunde der Körper allseitig durchgearbeitet wird, ergibt sich erstens eine physische Wirkung, die sich innerlich im ungestörten Ablauf der Körperfunktionen zeigt und äußerlich Gang und Haltung beeinflußt. Bewußte Körperschulung zeigt sich schon bald in federndem Gehen, einer ungezwungen aufrechten Haltung und jener Harmonie der Bewegungen, die wir als Anmut bezeichnen.

Neben der physischen Wirkung aber ist von geradezu segensvollem Werte die psychische. Dies haben all diejenigen erfahren, die vom Leben beschwert, von irgend einer momentanen Härte bedrückt, in die Tücken und Widerwärtigkeiten des täglichen Kampfes verstrickt sind und trotzdem in richtiger Erkenntnis der gesunden Wirkung aus innerer Selbstdisziplin den Weg zur Turnstunde gefunden haben.

Man kann nicht turnen und geistesabwesend sein. Turnen beansprucht den ganzen Menschen, erfordert Hingabe, Einsetzen aller Fähigkeiten, Beherrschung und löst dann unmerklich die innere Gebundenheit und Qual. Kommt dann noch Musik hinzu, oder auch nur die rhythmischen Schläge des Gongs, erwacht Begeisterung und Freude, dann kann man, für eine kurze Zeit wenigstens, eintauchen in einen herrlich gelösten Zustand, in eine Art Ferien vom Ich.

Eine unbestrittene Tatsache ist es, daß man aus dem Turnen wohl körperlich etwas reduziert, aber geistig frisch und vor allem mit einem wundersam „entstaubten" Gemüt heimkehrt. Plötzlich erscheint weniger schwer, was zuvor erdrücken wollte. Freude ist wieder da und Lebenslust und es kann sein, daß man plötzlich merkt: es ist ein Wanderlied, was ich da vor mich hinsumme.

Und verwunderlich wäre es gar nicht, wenn's darin hieße:

„Wir sind jung — ei das ist schön!"

Betrachtungen über den Ärger.

Von Max Hayek.

Er ist der stete Begleiter unseres Lebens, von der Wiege bis zur Bahre, der treueste Feind, den wir haben, der schädliche Kobold, der im Hintergrunde unserer Seele lauert, jeden Augenblick bereit, hervorzubrechen und unsere Harmonie zu stören. Wir wissen, daß er nichtig ist, töricht, daß er in Wahrheit keine Gewalt haben darf über uns, daß er, das keifende Hündlein, an die Kette gehört, ehe er, losgefahren zum Höllenhund des Zornes oder zur Bestie des Hasses wird, wir wissen, daß er uns unschön macht, den Teint verdirbt, den Prozeß des Alterns beschleunigt und Runzeln schafft, wir wissen, daß er uns beim Nebenmenschen herabsetzt, daß er unsere Nerven mißbraucht, Ermüdung und Verdrossenheit erzeugt, wir kennen ihn als ebenso nutzloses wie