

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2018)
Heft: 3: Gehirn und Sport

Artikel: Mens sana in corpore sano : eine (scheinbar) antike Weisheit auf dem Prüfstand
Autor: Schuler, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-842737>

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: 13.01.2026

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

Mens sana in corpore sano

Eine (scheinbar) antike Weisheit auf dem Prüfstand

Wie genau gestaltet sich das Verhältnis unseres Körpers zu unserem Geist? Wohnen gesunde Geister nur in gesunden Körpern? Lässt sich die Versehrtheit der Seele am Äusseren ablesen? Diese Fragen sind alt. Eine lateinische Redewendung hat darauf eine einfache Antwort parat. Zu einfach vielleicht.

Text **Andreas Schuler**

Mens sana in corpore sano. Diese Worte stammen aus der Feder des römischen Dichters Juvenal. Zu finden sind sie in einer seiner insgesamt 16 Satiren, die er im ersten und zweiten Jahrhundert nach Christus niederschrieb. Wörtlich übersetzt bedeuten sie so viel wie «ein gesunder Geist in einem gesunden Körper». Geblieben sind uns die lateinischen Worte als Redewendung. In ihr kommt die vermeintlich althergebrachte Weisheit zum Ausdruck, wonach nur in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist gedeihen kann. Ein Gedanke mit einer erstaunlichen Überzeugungskraft.

Nationalismus und Sportbekleidung

Diese Überzeugungskraft zeigt sich quer durch die Geschichte und in den unterschiedlichsten Kontexten. Besonders anschlussfähig erwies sich der Gedanke «mens sana in corpore sano» etwa im Umfeld nationalistischer Ideen. Zu überraschen vermag dies nicht, ist das nationalistische Denken doch nicht selten durchzogen vom Ideal eines sportlichen und wehrhaften Körpers, der von einem edlen, reinen Geist bewohnt wird.

Dieses Ideal wurde in nationalistischen Gesellschaften denn auch nicht selten in gross angelegten Programmen umgesetzt. Schliesslich sollte das Vaterland im Ernstfall bis zum Äussersten verteidigt werden. Mit aller Kraft. Dass es bei der körperlichen Erhöhung dabei gerade im nationalsozialistischen Deutschland auch ausdrücklich um die Bildung des Geistes ging, kommt im folgenden Zitat aus Adolf Hitlers «Mein Kampf» besonders gut zum Ausdruck: «In der Masse genommen, wird sich ein gesunder, kraft-



voller Geist auch nur in einem gesunden, kraftvollen Körper finden».

Auch in der modernen Sportpädagogik trifft man auf den Gedanken, dass ein gesunder Körper die Grundlage für einen gesunden Geist schafft. So wird etwa betont, wie wichtig der Zustand des Körpers gerade in Bezug auf das mentale und psychische Wohlbefinden ist. Und auch hier scheint zuweilen die Überzeugung mitzuschwingen, das sportliche Betätigung letztlich immer auch zur positiven Formung des Charakters beiträgt. Nicht umsonst spielt die sportliche Betätigung denn auch in der sozialen Arbeit, etwa mit sogenannten schwererziehbaren Jugendlichen eine grosse Rolle. Ganz nach dem Motto: *Mens sana in corpore sano*.



Jim Campbell/Aero-News Network/WikiCommons

◀ Georg Pauli, 1912,
«Mens sana in corpore sano»,
Öl auf Leinwand

▲ Der an Amyotropher Lateralsklerose leidende Physiker Stephen Hawking († 14.3.1918) genoss während eines Fluges an Bord einer modifizierten Boeing 727 die Schwerelosigkeit.

Ins gleiche Horn bläst auch der berühmte Sportartikelhersteller ASICS. Hier ist der Bezug auf Juvenal gar besonders deutlich. So steht das Kürzel ASICS für nichts anderes als das leicht abgewandelte Zitat Juvenals «anima sana in corpore sano» (dt: «eine gesunde Seele in einem gesunden Körper»). Auch hier scheint

also die Überzeugung oder vielmehr das Versprechen mitzuschwingen, dass ein sportliches Leben letztlich auch den Geist gedeihen lässt.

In dieselbe Reihe passt auch ein Eintrag auf der Website des Esoterik-Magazins «Zeitenwende», in dem nachzulesen ist, dass der Körper der Tempel der Seele sei und zu deren Wohlbefinden und Entfaltung entscheidend beitrage. Oder aber ein Fernsehinterview mit Juan Carlos, in dem dieser noch während seiner Zeit als König Spaniens erklärte, er treibe deshalb Sport, da nur in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist stecken könne. Eines darf also als gesichert gelten: Dem Gedanken, dass einem gesunden Geist ein gesunder Körper zugrunde liegt, wohnt eine nicht zu unterschätzende Überzeugungskraft inne.

Alles nur ein Irrtum?

Die scheinbar antike Herkunft dieses Gedankens dürfte dabei eine wichtige Rolle spielen. Schliesslich verleiht ihm das die Aura einer althergebrachten Weisheit, mit der wir direkt an das Wissen vergangener Zeiten anschliessen können. Eine Möglichkeit, die in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit hoch im Kurs liegt und wieder und wieder propagiert wird. Gerade altes Wissen gilt als wertvoll. Allerdings ist die Verknüpfung mit der Antike gerade im Falle des Juvenal-Zitats der Weisheit alles andere als stichfest. Um dies zu sehen, reicht ein Blick in die Satiren des römischen Dichters. An der entscheidenden Stelle findet man dort nämlich den folgenden Satz: «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano». Übersetzt man nun den ganzen Satz und nicht bloss die letzten fünf Worte, dann gibt uns Juvenal die folgende Anweisung: «Beten sollte man darum, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.»

Juvenal ging es also keineswegs darum zu behaupten, ein gesunder Körper sei die Voraussetzung für einen gesunden Geist. Vielmehr gilt es in seinen Augen darum zu beten, dass man sowohl einen gesunden Geist als auch einen gesunden Körper besitzt. Während die

Worte im Sprichwort *mens sana in corpore sano* also durchaus von ihm stammen, so gilt dies für die damit zum Ausdruck gebrachte «Weisheit», wonach die körperliche Gesundheit die geistige bedingt, definitiv nicht.

Sollen wir den mit dem Sprichwort ausgedrückten Gedanken also fallen lassen, da es sich um nichts anderes als ein zurechtgeschustertes Ammenmärchen handelt, auf das selbst königliche Häupter hereinfallen und das darüber hinaus vom schlimmsten Nationalisten aller Zeiten schamlos für seine Zwecke missbraucht wurde? Dieser Schluss wäre überstürzt. Schliesslich kann ein Gedanke auch dann wahr sein, wenn er fälschlicherweise einem antiken Dichter zugeordnet und von Diktatoren missbraucht wird. Dagegen spricht erstmal nichts.

Eine wirkliche Herausforderung für den Gedanken hinter dem Juvenal-Zitat liegt ohnehin woanders als in dessen offensichtlich verkürzter Interpretation. Sie hat sogar einen Namen: Stephen Hawking. Er ist der ultimative Gegenbeweis zum Credo «mens sana in corpore sano». Denn schliesslich zeigte seine Existenz eines in aller Deutlichkeit: Selbst ein schwerkranker Körper schliesst geistige Gesundheit und mentale Leistungsfähigkeit nicht aus. Hier gibt es nichts mehr zu diskutieren. Ein gesunder Körper ist offenbar eben doch keine notwendige Voraussetzung für einen gesunden Geist. Egal was Juan Carlos oder sonst wer sagt.

Es ist kompliziert

Es gibt also gesunde Geister in kranken Körpern. Allerdings heisst das nicht, dass ein gesunder Körper einem gesunden Geist nicht zuträglich sein kann. Und die meisten Menschen erfahren das ja auch am eigenen Leib. Sie erleben die positiven Auswirkungen, die körperliche Aktivität auf ihr geistiges Wohlbefinden und ihre mentale Leistungsfähigkeit hat. Ihnen geht es wirklich besser nach einer Runde im Schwimmbassin und sie haben nach der Tennisstunde tatsächlich einen freieren Kopf als davor. Das ist weder Placebo noch Einbildung – es ist ein Fakt.

Die eigentliche Einbildung ist denn auch eine andere. Und die ist schwerwiegend. Sie besteht im Glauben daran, dass sich Gesundheit und Krankheit klar definieren und unterscheiden lassen. Und zwar nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei anderen. Diese Einbildung wird schnell zur Anmassung. Und sie ist blind. Sie ist blind für die Tatsache, dass es sich bei Gesundheit und Krankheit eben keineswegs um festgelegte, erkennbare und leicht zu unterscheidende Eigenschaften handelt, die man präzise messen und feststellen kann. Sie blendet aus, dass es sich dabei vielmehr um äusserst individuelle und persönliche

Zustände handelt, deren Grenzen nicht etwa klar, sondern verschwommenen und unscharf verlaufen.

Und genau darin besteht letztlich auch der entscheidende Schwachpunkt des Gedankens «mens sana in corpore sano». Die Kategorien «Gesund» und «Krank» werden dabei nämlich wie selbstverständlich als allgemeingültige Grössen betrachtet, mit deren Hilfe sich eine ebenso allgemeingültige Lebensweisheit ableiten lässt. Das funktioniert aber nicht. Das Ganze ist komplizierter. Und ganz sicher lässt es sich nicht in einem Sprichwort auf den Punkt bringen – Latein hin oder her. ■

Quellen

- Joachim Adanietz: Juvenal, Satiren. Lateinisch-Deutsch, Artemis u. Winkler, München/Zürich 1993, ISBN 3-7608-1671-1
- Corinne I. Heitz: Der Begriff der Gesundheit. Die Schwierigkeit einer Definition zwischen Messbarkeit und Wahrnehmung, Zwei-Wölfe-Verlag, Wolfhalden 2012, ISBN 978-3-906279-00-8
- Adolf Hitler, Mein Kampf, Institut für Zeitgeschichte, München 2016, 978-3-9814052-3-1
- Johannes Kiesel: Was ist krank? Was ist gesund? Zum Diskurs über Prävention und Gesundheitsförderung, Campus, Frankfurt a. M. 2012, ISBN 978-3593-39786-3
<https://magazin-zeitenwende.de/Themen/Koerperbewusstsein/Der-Koerper-ist-der-Tempel-der-Seele>
 (aufgerufen am 14.07.2018)
- https://de.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano
 (aufgerufen am 14.07.2018)
- www.zeit.de/1982/33/tratschkes-lexikon-fuer-besserwisser
 (aufgerufen am 14.07.2018)