

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 11 (1951-1952)
Heft: 4

Artikel: Die Körpererziehung des weiblichen Geschlechts in Schule und Verein
Autor: Metz, C.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-355769>

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: 29.01.2026

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

Die Körpererziehung des weiblichen Geschlechts in Schule und Verein

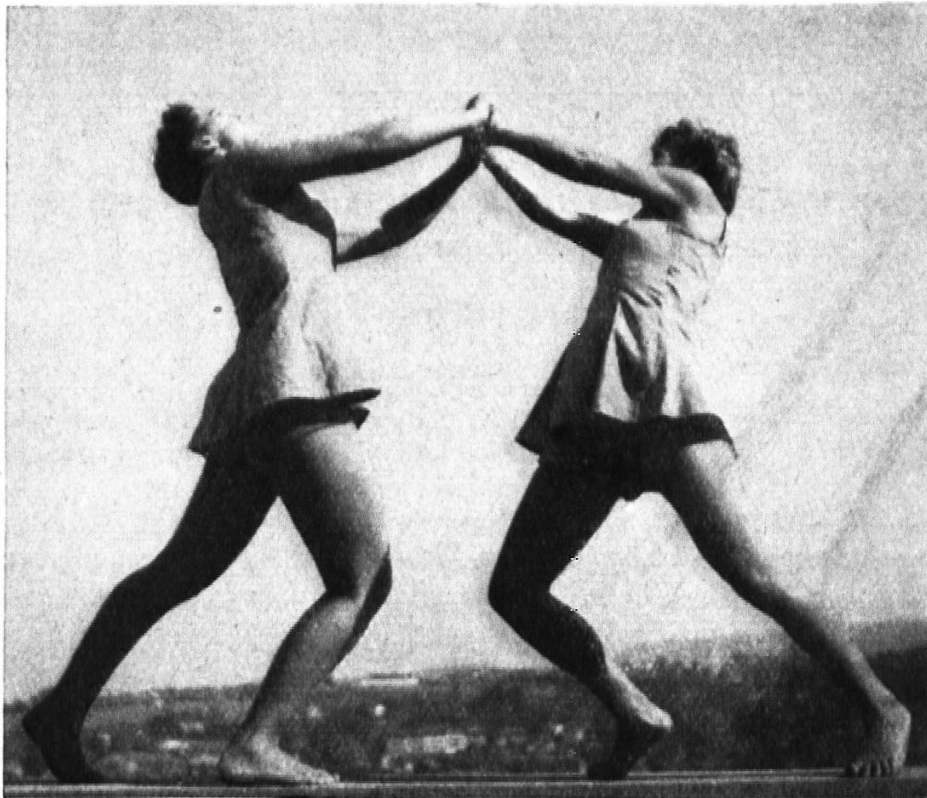
von C. Metz, Kantonsschullehrer

*So ein vollkommener Körper gewiß verwahret
auch die Seele rein, und die rüstige Jugend
verspricht ein glückliches Alter. (GOETHE)*

Die Forderung einer harmonischen Bildung, einer Bildung also, die die Entwicklung der geistig-seelischen und körperlichen Kräfte und Anlagen zur Ganzheit einschließt, tritt uns in der Geschichte der Erziehung immer wieder entgegen. Pestalozzi, dessen Autorität wir uns auch heute nicht entziehen werden oder können, schrieb 1807 in der Wochenschrift für Menschenbildung: «Die Natur gibt uns das Kind als ein untrennbares Ganzes, als eine wesentliche, organische Einheit mit vielseitigen Anlagen des Herzens, des Geistes und des Körpers. Sie will entschieden, daß keine dieser Anlagen unentwickelt bleibe. Wo sie wirkt, da entfaltet sie auch die Anlage des Herzens, des Geistes und des Körpers in harmonischer Einheit. Die Entwicklung des Einen ist nicht nur mit der Entwicklung des Andern unzertrennlich verbunden, sondern sie entwickelt auch eine jede Anlage vermittels der andern durch sie. Die Entfaltung des Herzens wird ein Mittel, selbst auch den Geist, die des Geistes den Körper und umgekehrt zu entfalten.»

Im Lehrplan für die Bündner Primarschulen wird denn auch übereinstimmend mit diesem Pestalozziwort den Leibesübungen ein hohes Ziel gesetzt. Die Formulierung ist gewiß jedem Bündner Lehrer geläufig, so daß sich eine Wiederholung hier erübrigt.

Dieser eindeutigen und gewiß richtigen Wertung der Körpererziehung müßte nun eine vielseitige und vor allem regelmäßige Pflege auch des Mädchenturnens in den Schulen entsprechen. Warum ist dies in zu wenigen Bündner Schulen tatsächlich der Fall? Ist es so, daß auch für unsere Verhältnisse die deutliche Feststellung des Turnpädagogen Dr. Gaulhofer heute noch Geltung besitzt: «Eltern und andere Erzieher in großer Zahl fassen das Turnen wie den Sport im allgemeinen und das Schulturnen im besondern als reine körperliche, vielfach spielerische, zum Leben aber keineswegs notwendige Betätigung auf. Man urteilt in breiter Front über das Turnen nach dem abgedroschenen, aber immer noch geflügelten Ausspruch: Das Turnen ist gesund, und darum turnt man! Dabei denkt man nur an das physische Wohlbefinden und nicht weiter, als ob man sagte: Das Mähen, das Kartoffelgraben, das Lastentragen ist gesund! Daß die Leibesübungen zur Erziehungs- und Bildungsarbeit gehören, wie das Lesen, Schreiben, Rechnen, wie die Heimatkunde, das Zeichnen und das Singen wird noch lange nicht allgemein geglaubt, geschweige verstanden und erfaßt, so wenig wie Pestalozzi verstanden und seinen Forderungen nachgelebt wird.» Ja, wir haben zu kämpfen um die Verwirklichung des Obligatoriums des Knabenturnens, einer Verordnung, der nach bald acht Jahren lange nicht überall Nachachtung verschafft wird. Wie spärlich



Widerstand

wir denn auch einen genügenden Mädcheturnunterricht antreffen, ist leicht einzusehen. Wir müssen nun endlich alle Anstrengungen unternehmen, um mit dieser Einstellung zu brechen, die Erteilung eines regelmäßigen und ausreichenden Turnunterrichtes für die Mädchen verlangen. Aus den verschiedensten Gründen. Die Arbeit der Leibeserziehung ist, wie ich erwähnt habe, nicht allein Körperkultur, sie ist Erziehung durch den Körper. Im Rahmen solcher Erziehung kann edle Gesinnung, Wahrheitsliebe, Ehrlichkeit, Tapferkeit, Treue und Kameradschaftlichkeit, Sauberkeit in Wort und Tat so leicht gefördert werden als in jeder Unterrichtslektion.

Und Spranger betont, daß im Turnen das Hauptgewicht auf das Erzieherische zu legen sei, weil dieser das Triebleben freimachende Unterricht näher an die ursprüngliche Kindesnatur herauführe. Darum dürfte auch die Turnunterricht erteilende Lehrkraft zum ernstesten Erzieherwerk berufen sein, vor allem, weil sie durch die Leibeserziehung mehr Lebensfreude und Schaffenskraft, größere Einfachheit, Natürlichkeit und reiches Menschentum zu vermitteln vermag. «Die Schule kann die Kinder besser zurückgeben, wenn sie die rechte Schule ist, wenn sie den Menschen als Ganzes auffaßt, wenn sie die Bildung des Körpers mit hinzunimmt und die Geistesbildung richtig betreibt», schrieb der Glarner Theologe Dr. Bernhard Becker im Jahre 1860.

Nun wissen wir heute gut genug — experimentelle Schüleruntersuchungen haben es eindeutig festgestellt — daß die Eigenart der Mädchen nicht so sehr auf intellektuellen Unterschieden beruht, sondern in einer andern Einstellung, in einer andern Richtung des Interesses. Nur eine Erziehung, die der weiblichen Jugend Gelegenheit gibt, ihre ganze Persönlichkeit einzusetzen, wird ihrer Eigenart gerecht. Dies kann aber nur eine Erziehung tun, die auch die körperliche Ertüchtigung ausreichend in ihren Aufgabenkreis einbezieht.

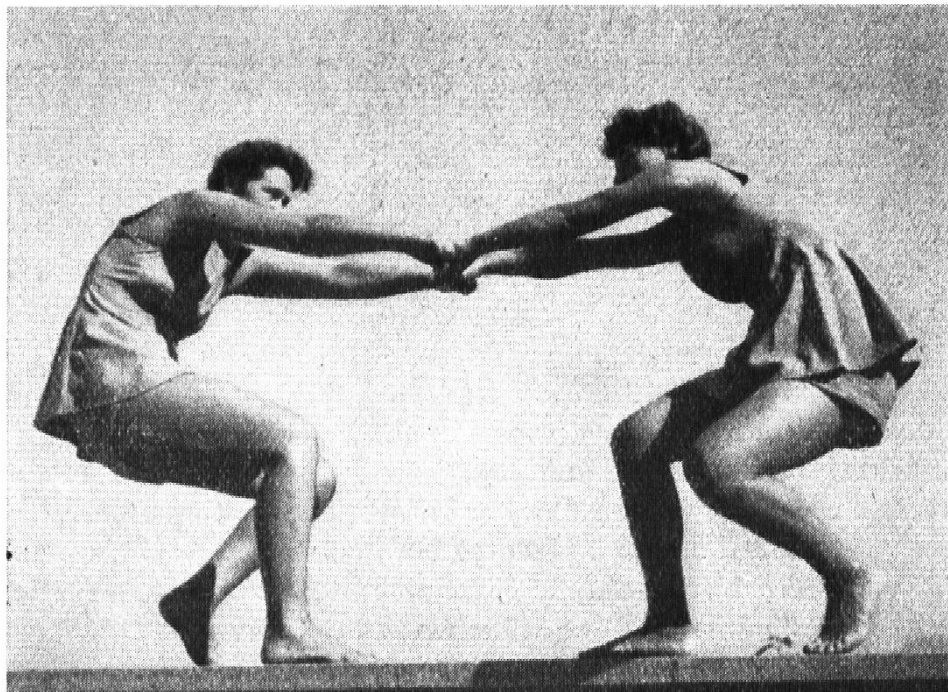
Im weitem darf nicht übersehen werden, daß die natürlichen Aufgaben der zukünftigen Frau und Mutter stark auf körperlichem Gebiete liegen. So ist es unsere Pflicht, ihnen gerade darin wirkliche Kultur zu vermitteln; ja durch sinnvolle gründliche, regelmäßige und vor allem begeisternden Leibeschulung könnte die Grundlage einer beglückenden Frauenkultur geschaffen werden. Und wenn wir schließlich schon in den Mädchen das Verantwortlichkeitsgefühl gegenüber dem kommenden Geschlecht wecken, so erfüllen wir sie mit dem hohen sittlichen Ernst gegenüber allen Tatsachen, die mit der Entstehung neuen Lebens zusammenhängen; denn die Achtung und die Ehrfurcht vor dem menschlichen Leben, vor der Heiligkeit jedes Lebens überhaupt, kann auch der weiblichen Jugend gar nicht früh genug eingepflanzt werden.

Und endlich soll in unsern Mädchen die Freude an natürlicher Schönheit und Anmut neu geweckt werden. Aber nicht eine Anmut, die gelehrt wird, die dem Manne gefalle, soll unsere Mädchen schmücken, sondern jene Anmut, die durch sie allein ehrliche Freude erweckt und leuchtende Fröhlichkeit spiegelt, überall da, wo jugendliches Leben in natürlicher Umgebung spielt.

Wir haben in Graubünden eine weibliche Schuljugend, die zum überwiegenden Teil aus Bauernkreisen stammt, sehr frühzeitig als billige Arbeitskraft in den Erwerbsgang eingeschaltet wird und deshalb durch die strenge Arbeit, die zur Hauptsache eine Arbeit in gebückter Haltung ist, so häufig gewisse Haltungsanomalien aufweist. Der runde Rücken ist ja beinahe typisch für unsere Bauern und Bäuerinnen.

Wenn der runde Rücken nur eine Frage der Schönheit wäre, so könnte es noch angehen. Aber er engt durch das Fallen der Schultern nach vorne die Lunge ein, schafft schlechte Atmungsverhältnisse und Eignung zur Tuberkulose. Und da die bäuerliche Arbeit immer eher langsamer Art ist, wirkt sie versteifend und hat auch für die Mädchen eine gewisse Langsamkeit und Schwerfälligkeit zur Folge. Hier haben nun die Leibesübungen einzusetzen.

Wir werden in unseren Verhältnissen, besonders mit Rücksicht auf die kurze



Spielende Kraft

Schuldauer keine großen Ansprüche hinsichtlich der Quantität der Bewegungsformen machen können. Gehen, laufen, springen und hüpfen, das Nehmen von Hindernissen, das Spielen, Werfen und Fangen des Balles sind Bewegungsformen, die den Körper bilden, das Herz und Gemüt erfreuen. Dazu sollen die Mädchen an einfachen Schritt- und Hüpfübungen, Haltungs- und Gelenkigkeitsübungen den Körper in seiner Eigenbewegung erleben und die persönliche Bewegungsform als Ausdrucksmöglichkeit beherrschen lernen.

Und schließlich wird sich auch das Mädchen im Spiel als Teil eines Ganzen fühlen lernen und in der Überwindung von Eigenmächtigkeit, Unbeherrschtheit und Unehrlichkeit sittliche Werte schaffen. In allen Formen, die wir an das Mädchen heranbringen, muß die Natürlichkeit Charakteristikum sein.

Und wenn wir nun an diese Bedeutung, an diese Werte der Körpererziehung für das Mädchen glauben, ist es da zu verwundern, wenn wir auf eine allgemeine Einführung des Mädchenturnens dringen und jeden Weg, jede Hilfe begrüßen! Ein Obligatorium des Mädchenturnens durch Bundesverordnung wird in absehbarer Zeit kaum zu erwarten sein. Es bleibt den kantonalen Behörden überlassen, die diesbezüglichen Weisungen zu erlassen. So haben wirklich einige Kantone das Obligatorium des Mädchenturnens geschaffen. Leider sind wir in Graubünden noch nicht so weit. Es bleibt Sache der Gemeinde, das Nötige zu veranlassen. Das heißt aber nichts anderes, als daß die Lehrerschaft es in der Hand hat, mit der Arbeit zu beginnen. Mit Freude stellen wir fest, daß es da und dort Arbeitslehrerinnen gibt, die sich um die Einführung bemühen, einem Lehrer in der «Kostümfrage» raten und im Handarbeitsunterricht zur Herstellung eines einfachen Turnkleides anleiten, oder, was noch verdienstlicher ist, das Mädchenturnen übernehmen. Daß besonders letztere Frage einer gewissen Abklärung und, was die Entlohnung anbetrifft, einer Übereinkunft bedarf, ist selbstverständlich. Ebenso selbstverständlich scheint mir, daß heute überall dort das Mädchenturnen gepflegt werden muß, wo Lehrerinnen amtieren. Sie haben eine ausreichende Ausbildung genossen und müssen unter allen Umständen befähigt und besten Willens sein, diese schöne Aufgabe zu übernehmen. In solchen Fällen böte sich wohl auch die Möglichkeit eines Fächeraustausches, um das Mädchenturnen der weniger versierten Kollegen zu übernehmen. Es ist gewiß der ganz entschiedene Vorsatz der Herren Inspektoren und der Schulbehörden, alle diese Möglichkeiten restlos auszunützen.

Ich überhöre den Einwand nicht, daß die Unterrichtszeit einfach nicht ausreiche, um auch noch das Mädchenturnen durchzuführen, daß so manches andere und vielleicht wichtigere (!) Fach ungenügend berücksichtigt werden könne, kurz, daß es mit dem besten Willen nicht gehe. Solche Schwierigkeiten können gewiß überall da gesehen werden, wo man die Bedeutung der Leibesübungen mit dem Wort «Fach» ausreichend zu werten vermeint. Der Körpererziehung in der Schule die ihr zukommenden Pflege zuteil werden lassen, bedeutet aber die Anerkennung eines Unterrichtsprinzips, wie es Schulinspektor Martin einsichtsvoll formulierte, bedeutet Anerkennung der hälftigen Erziehungsaufgabe, die einfach geleistet werden muß. Bei dieser richtigen Zielsetzung wird und muß sich in jeder Schule ein Weg finden, um dem Mädchenturnen Zeit einzuräumen.

Vielleicht darf in diesem Zusammenhang auch die Frage gestellt werden, ob denn unsere Schule in der Mädchenbildung auf dem richtigen Weg sei, ob nicht wertvolle Gebiete, wie Handfertigkeiten, Haushaltung und Hauswirtschaft, Kran-

kenpflege, wie etwa auch die Behandlung von Grundfragen der Biologie und der Hygiene in stärkerem Maße zur Geltung kommen sollten. Mir scheint, daß im Interesse einer vernünftigen Mädchenerziehung der Lehr- und Stoffplan überall dort den Anforderungen des Lebens einigermaßen angepaßt werden sollte, wo es praktische Gründe nicht von vornherein ausschließen. In einer etwas lebendige-



*Beherrschter
Flug*

ren, lebensnäheren Mädchenerziehung wären die Leibesübungen berufen, einen wesentlichen und unentbehrlichen Teil des Erziehungs- und Bildungsplanes zu bilden. Dabei lehnen wir einen öden Renomiersport, irgendein Winter- oder Sommersport-Hüttenleben mit aller Entschiedenheit ab. Wo aber wirkliche und verantwortungsbewußte Führung der Mädchen zur Geltung käme, da könnte

es wohl still und beglückend zur Empfindung kommen, wie sie Maria Waser in «Sinnbild des Lebens» über «Reine Körperfreude und Glück der Bewegung» schildert: «Nie aber war mir die reine Körperpflege und das Glück der Bewegung so bewußt geworden wie in dieser Zeit des allseitigen Wachwerdens. Das aufrechte Schreiten empfand ich als Freude, wie ein inwendiges Musizieren, Seilspringen, so hoch, daß man mit dem Seil dreimal unten durch schlug während eines Sprunges.

. . . und da mir auf diese Weise der Zusammenhang zwischen Gefühl und Körperempfindung eindrucklich wurde, konnte es nicht ausbleiben, daß es mir aufging, welchen Einfluß auch umgekehrt der Körper und seine Bewegungen auf unser Gefühl ausübt, welche Macht dem Leibe zukommt über unser seelisches Verhalten.

Wirf den Kopf empor, und die Welt wird groß und herrlich, und du ahnst das Ewige, denn das erhobene Gesicht zieht den Himmel in dich herein. Wenn du deine Arme weitest, dann wird auch dein Atem weit und mit ihm der ganze Mensch, und wenn du sie hebst, die Handflächen nach oben gerichtet, so fühlst du es durch und durch wie einströmende Gnade.» So darf denn hier das prachtvolle Wort von Montaigne nicht fehlen: «Ich will, daß ein äußerer Anstand des Körpers, ein gefälliges Wesen der Person im Umgang zu gleicher Zeit gebildet werde als die Seele. Es ist nicht eine Seele, nicht ein Körper, den wir erziehen; es ist ein Mensch. Aus dem müssen wir keine zwei machen.» (Aus Montaigne, dargeboten von A. Gide.)

Die Schule darf nun der Verpflichtung, den Mädchen auf körper-erzieherischem Gebiet zu seinem Recht zu verhelfen, nicht entbunden werden. Die Aufgabe wird heute aber noch ungenügend gelöst, leider begnügte sich die Erziehungsdirektoren-Konferenz im Jahre 1940, bei der Behandlung der Mädchenturnfrage, mit einer entsprechenden Empfehlung an die kantonalen Erziehungsdepartemente. Sie tat es in der Annahme, eine sehr große Mehrheit aller Mädchen erhalte Turnunterricht. Die Erhebungen der «Körpererziehung» stellten daraufhin mit aller Deutlichkeit fest und private Informationen bestätigten es für unsern Kanton



*Arbeit
in der Gemeinschaft*



Schnellende Gerte

immer wieder, daß dies nicht stimmte. So haben denn im Jahre 1943 der Schweizerische Frauenturnverband und damit auch der Verband Graubünden sich der Verpflichtung unterzogen, das Mädchenturnen auf freiwilliger Grundlage, außerhalb der Schulzeit, aber unter Fühlungnahme mit Schulbehörden und Lehrerschaft überall da einzuführen, wo es die örtlichen Gegebenheiten gestatten. Unbedingte Voraussetzungen dabei waren und sind stetsfort: die zuverlässige, pädagogisch interessierte Leiterkraft, die Übungsmöglichkeit im geschlossenen, heizbaren Raum und vor 20 Uhr. Dabei sollen die Organisationen, also Verband und Sektionen, die Verantwortung für eine gute Riegenführung tragen, die Mädchen aber von einer Beitragsleistung befreit und von jeder Verpflichtung bezüglich Vereinsbetrieb grundsätzlich enthoben sein. Die turntechnische Ausbildung der Riegenleiterinnen ist Aufgabe der Verbände und ihr widmen sie sich mit bedeutender Sorgfalt und entschiedenem Erfolg. Die freiwillige Mädchenturnbewegung besteht seit Jahren auch in Gemeinden, die das obligatorische Mädchenturnen in der Schule aufweisen. Es ist also Ergänzungsarbeit, an der vor allem jene Mädchen teilnehmen, die besondere Freude am Turnen empfinden, mehr leisten können und wollen, als ihnen im Schulturnen möglich ist. Vor allem aber wertvoll und dringend geboten halten wir die Jugendturnbewegung in jenen Gemeinden, die das Mädchenturnen noch nicht eingeführt haben, in denen aber die äußeren Voraussetzungen für den freiwilligen Betrieb vorhanden sind. Mit einiger Genugtuung dürfen wir auf Pionierarbeit einiger Sektionen aufmerksam machen. Wir denken dabei etwa an Fideris, Küblis, Schiers, Gräsch, Malans, Maienfeld, Trins, Filisur, Poschiavo und ganz besonders an Pany, wo es einer tüchtigen Vereinsleiterin gelungen ist, innert kurzer Zeit über das freiwillige Jugendturnen das obligatorische Mädchenturnen zu verwirklichen. So suchen wir in möglichst vielen Gemeinden einfach einen praktischen Weg, um einen Anfang zu machen, eine Grundlage legen zu können, auf der die Schule dann weiterbauen könnte. Grundsätzlich falsch aber ist u. E. die Auffassung, den Vereinen könnte diese Erziehungsaufgabe unter Entlastung der Schule übertragen werden. Solche Tendenzen müssen aus

naheliegenden Gründen abgelehnt werden. Der Schule kann und darf niemals die Verantwortung für einen wesentlichen Teil der Erziehungsaufgabe abgenommen oder entzogen werden. Im Gegenteil. Sie wird ja in jenen Gemeinden, in denen Sektionen des Frauen-Turnverbandes bestehen, dadurch in ihrer Aufgabe unterstützt, daß ihr die Gerätebestände (aus Totogeldern angeschafft) der Vereine zur Verfügung gestellt werden können. Es sind Bälle, Sprungständer, Langbänke, Ringe, Keulen, Sprungbock, Barren u. a. m. Wir wollen festhalten, daß bei unseren Bemühungen um das freiwillige Jugendturnen nie die Überlegung entscheidend war, daß mit der Mitarbeit einer Mädchenriege den Sektionen eine Bereicherung ihrer Vorführungsprogramme gegeben sei. Solche Beteiligungen haben wir immer nur im äußerst begrenzten und gesicherten Rahmen zugestanden, und vor allem sollte der Anreiz zum Eintritt in eine Riege nicht solcher Erwartung entspringen. Es soll auch nicht ausschlaggebend sein, daß einem Verein mit der Mädchenriege ein turnbegeisterter Nachwuchs gesichert werden kann. Wenn der Turnbetrieb in einer Mädchenriege sorgfältig und aufbauend ist, werden die meisten Mädchen nach dem Schulaustritt auch im Turnerinnenverein dabei sein; selten wohl alle; ein Mädchen kann in der Riege mit Freuden mitmachen, dann aber unter dem Einfluß der Entwicklung jede Freude, jeden Mut zu Leibesübungen verlieren, ein anderes in der Jugend vom Turnen nichts wissen wollen, später aber eine begeisterte Turnerin werden. Immer wieder sind weite und vielfältige Entwicklungen und Besonderheiten festzustellen, denen Rechnung getragen werden muß.

Es ist wohl angebracht, hier die Richtlinien zu publizieren, nach denen die Frauenturnverbände die freiwillige Jugendturnbewegung aufgefaßt, fundiert und gesichert sehen möchten.

1. Eintritt nach zurückgelegtem 10. Altersjahr nur mit schriftlicher Einverständnis-Erklärung der Eltern.
2. Der Turnbetrieb darf in keiner Weise die Mädchen in der Erfüllung ihrer Pflichten gegenüber Elternhaus, Schule und Kirche beeinträchtigen.
3. Jede sittliche Schädigung ist auszuschließen. Die Teilnahme an Abendunterhaltung und Vorstellungen ist nicht erwünscht.
4. Die Mädchenriegen sollen der Aufsicht örtlicher Jugendturn-Kommissionen unterstehen. Die Leitung ist, wenn immer möglich, Lehrkräften oder erfahrenen Turnerinnen anzuvertrauen. Die Leiterin soll vor allem Erzieherin und Betreuerin der Riege, nicht nur Vorturnerin sein.

Am 10. Februar waren es 15 Jahre, seit das Eidg. Militärdepartement in einem Schreiben an die Kantonsregierungen die nachfolgende Feststellung machte: «Für die Volkskraft und Volksgesundheit ist indessen die körperliche Ertüchtigung der weiblichen Jugend ebenso wichtig, wie die der männlichen . . .» und die Erziehungsdirektoren wurden angelegentlichst gebeten, dieser dringenden Aufgabe ihre weitere Aufmerksamkeit zu widmen und die körperliche Erziehung der Mädchen im Sinne der allgemeinen Einführung des Mädchenturnunterrichtes jener der Knaben gleichzustellen.

Wenn Vereine, Lehrerschaft, Schulbehörden und Inspektoren in vertrauensvoller Fühlungnahme die Frage des freiwilligen und obligatorischen Mädchenturnens besprechen, fände sich ganz bestimmt in noch mancher Gemeinde eine Möglichkeit, den Mädchen aller Stufen einen ordentlichen Turnunterricht zu

erteilen. Auf alle Fälle ist der Frauenturnverband mit Freuden bereit, um mitzuhelfen, einer Aufgabe gerecht zu werden, die nun einfach nicht länger vernachlässigt werden darf. Das bittere Wort, die Schule habe auf keinem Gebiet so sehr versagt, wie auf dem des Mädchenturnens, darf nicht länger Anklage bleiben.

Und nun noch ein Wort zum Turnen der schulentlassenen weiblichen Jugend, der berufstätigen und verheirateten Frauen. Es sei uns gestattet, das Vorwort, welches Regierungsrat Dr. Planta im Jahre 1942 einer Bündnernummer der «Schweiz. Frauenzeitung» widmete:

«Daß zur seelischen Gesundheit auch leibliche Kraft und Tüchtigkeit kommen muß, bedarf keiner Beweise. Die Frau soll ihrer Lebensaufgabe gerecht werden und gewachsen sein. Gerade die Frau unserer rauen Berge braucht diese Kraft ganz besonders. Die schwere Arbeit in Haus, Feld und Stall stiehlt die leibliche Gesundheit nicht; sie schafft nicht Schönheit und Ebenmaß; sie nützt vielmehr ab, verbraucht und verzehrt. Darum ist das Frauenturnen so wichtig; es gleicht aus, es macht gerade und aufrecht, es spannt und lockert und kann wohl dadurch auch beitragen, das Gemüt zu erheitern und die Lebensfreude hochzuhalten. So sei denn alles getan, daß das Frauenturnen in Graubünden immer entschiedener und sorgfältiger gepflegt werde. Tüchtige, gesunde Frauen sind die Hüterinnen unserer Volkskraft.»

Gesunde Frau — gesundes Volk! Die Frau ist die Trägerin und Hüterin neuen Lebens; ihre körperliche Gesundheit, ihre geistige Kraft, ihre seelische Ausgeglichenheit sind ausschlaggebend für die körperliche und seelische Gesundheit des kommenden Geschlechtes. Die Frau muß sich dieser großen Aufgabe bewußt sein, sie muß wissen, was ihre Gesundheit und Lebenskraft für unser Volk bedeutet. Jede Mutter gibt alles hin für ihre Kinder, jede Frau muß sich so auf den natürlichen Beruf der Mutter vorbereiten, daß Körper, Geist und Seele gesund und widerstandsfähig sind, Lebenskraft und Lebensfreude sie frisch und froh erhalten. Noch lange nicht will jede erwachsene Tochter oder gar die verheiratete Frau wissen, daß ihr Körper regelmäßiger Durchbildung bedarf, wenn er gesund, arbeits- und leistungsfähig sein soll. Eine Großzahl unserer Töchter und Frauen arbeitet in Berufen, die nur einseitige Körperbetätigung erfordern, oft in Räumen, die gesundheitlich ungünstige Wirkungen auszulösen vermögen, und nur selten ganz vermag eine Berufsarbeit alle Organe zur Höchstarbeit und zur Entfaltung aller Kräfte anzuregen. Die Sitzarbeit und die fast immer damit verbundene vornübergebeugte Haltung engt den Brustkorb ein, führt oft zu Verbildungen, zu Störungen des Blutkreislaufes und im gesamten Stoffwechsel. Auch die lange Steharbeit, die viele Frauenberufe erfordern, ermüdet, schwächt und legt die körperliche Kraft lahm.

Der Nichtgebrauch ihrer körperlichen Kräfte, ob ganz oder teilweise, bringt aber der Frau einen nicht wieder gutzumachenden Schaden am Körper. Die Muskulatur erschlafft und verfettet, die Gelenke versteifen und die Organe, die nie zur Vollarbeit herangezogen werden, arbeiten langsam und träge. Fast immer ist mit der körperlichen Erschlaffung auch seelisches Müdsein verbunden. So wird ein Ausgleich, um diese Schäden zu beheben, dringend nötig. Diesen Ausgleich findet die Frau im Turnen, Gymnastik, im Sommer- und Wintersport. Keine Frau ist zu alt, zu steif oder zu schwach. Es sind vor allem in einem gut geleiteten Turnen einfache Übungsformen, durch die den Gelenken die volle Beweglichkeit, den Muskeln die Geschmeidigkeit, den Organen die Leistungskraft erhalten und der

Stoffwechsel belebt werden kann. Die Frau muß sich nur frei zu machen suchen von den sie meist stark bedrängenden seelischen Hemmungen, von der Scheu, sich zu bewegen, von der Furcht, vielleicht lächerlich zu wirken. Gar bald wird sie Mut und Sicherheit erlangen, auch Bewegungsfreude empfinden. Sie vergißt die Alltagssorgen, sie gewinnt und verliert im frohen Spiel, sie hüpfte, beugt und streckt sich und erlebt das alles als Jungbrunnen. Leibesübungen geben der Frau, der Tochter und dem Mädchen Gesundheit, Kraft und Freude, wenn diese Formulierung hier ganz unverdächtig gebraucht werden darf. Das sind Werte, die sich auswirken im Leben des Einzelnen, aber auch im Leben der Gemeinschaft und des Volksganzen.

In den gut geleiteten Sektionen des Frauenturnverbandes kann sich die schul-entlassene weibliche Jugend, die Frau aller Altersstufen (Fräulein Clara Lohr, alt Turnlehrerin, ist mit bald 70 Jahren heute noch aktive Turnerin) diese Werte schaffen. Fräulein Dr. med. Maria Felchlin lobt unser Frauenturnen mit folgenden Worten: «Beim landläufigen Turnbetrieb haben die physiologischen Erkenntnisse in jeder Hinsicht zweckentsprechende Nutzenanwendung gefunden. So werden wirklich nur Leibesübungen betrieben, welche der Beschaffenheit des weiblichen Körpers angemessen sind. Rekordmäßiges Geben, das sich auf das gesundheitliche Befinden der Tochter schädigend auswirken müßte, ist durchaus vermieden. Es erwachsen sicherlich Körperkraftreserven, unbezwingbare Willenskraft und eine die Lebensintensität steigernde Gesundheit. Vom ärztlichen Standpunkt aus müßte daher die turnerische Betätigung dem Mädchen, jeder Tochter, nicht nur wärmstens empfohlen, sondern geradezu befohlen werden.»

Man wird es nun verstehen und uns entschuldigen, wenn wir — gestützt auf solche Zeugnisse — mancherlei unternahmen, um in möglichst vielen Bündner Gemeinden dem Mädchen- und Frauenturnen Eingang zu verschaffen. Broschüren und Zirkulare verteilten, Filmvorführungen veranstalteten und manchen Widerstand bekämpften. Unsere Bemühungen scheiterten gelegentlich auch in größeren Gemeinden, vielfach weniger am Fehlen der objektiven Voraussetzungen, als an einer ganz unerklärlichen hartnäckigen Einsichtslosigkeit der Dorfbevölkerung in die Ziele und Formen unserer Frauenturnsache. Wir dürfen aber die immer wieder vorgebrachten Einwände: «Ich bin den ganzen Tag auf den Beinen; wir haben ein Geschäft; ich bin zu ungeschickt; ich hole mir meine Freuden anderswo; ich habe keine Zeit» einfach nicht gelten lassen und unser Ziel, in jeder Ortschaft jede turnfähige Tochter und Frau in die wöchentliche Übungsstunde zu bringen, nicht aus den Augen verlieren, auf daß wir immer mehr Menschen haben, denen nach der Turnstunde herzliche Freude aus den Augen strahlt, denen jene gewisse Spannung in die Schultern biegt, daß sie frei und aufrecht gehen, die in einem köstlich müden Körper eine freiere, fröhlichere Seele nach Hause tragen, die im Turnen nicht genießerischen Leichtsinns, sondern lebensbejahende Kraft finden, so etwa wie es Gottfried Keller meinte:

«Wohl wird man edler durch das Leiden
und strenger durch erlebte Qual.
Doch hoch erglüh'n in guten Freuden,
Das adelt Leib und Seel zumal.»

Die Clichés wurden uns von der «Schweiz. Frauenturnzeitung», 1941, zur Verfügung gestellt.