

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 8 (1951)

Heft: 2

Artikel: Das Rhythmenspiel : leicht poetisches Trainingsrezept

Autor: Müller, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991242>

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: 07.01.2026

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

Das Rhythmenspiel

(Leicht poetisches Trainingsrezept)

Walter Müller, dipl. Sportlehrer

Vorspiel: Blei liegt auf meinem Gemüte — ich sehe den Weg, den Sinn nicht mehr. Alles hört auf, vor mir unüberwindbar eine Wand. Die Welt ist stärker als ich — in mir Schwäche, nichts als Schwäche. Warum? Weiss ich es? Wissen wir es? Oftmals kommt es so im Leben, und man weiss nie warum. — Und das ist der Augenblick des Entschlusses, der Stimmung dieses Augenblickes zum Trotz. Denn es gibt ein Bewusstsein, das sich gründet auf Erinnerungen, die da heissen: Depression — Ueberwindung — Glück; zehnfach, hundertfach erlebtes Glück nach zehn- und hundertfacher Ueberwindung hat den Stachel geschliffen, der uns immer wieder aufbauen lässt. Also dann... Ich blicke durch das Fenster; ja, ja, hinaus, hinaus, ich komme! — Dann steh' ich da im weichen, geschmeidigen Trainingsgewand, und dieses verpflichtet schon — wenigstens empfinde ich es so. Und ein leises Straffen geht durch den Körper. — Ende des Vorspiels.

Zwischenbemerkung: Das Leben besteht nicht nur aus einem Vorpiel... Gelegentlich bleiben wir in ihm stecken; das sind unsere kleinen Niederlagen. Viele aber, ehr viele unter uns geben sich immer mit dem Vorspiel allein zufrieden; sie sind die wahren Geschlagenen dieser Zeit, denn sie glauben damit schon gekämpft und gelebt zu haben. — Und wir andern, wir wollen übergehen zum Hauptakt.

Das grosse Spiel: Ich trete ein in die weite, hohe Halle. Ich hebe den Blick hinauf zum Kronendach der stolzen Tannen; Ruhe, tiefe Ruhe sinkt auf mich herein. Dann schaue ich langsam hinab über meine Gestalt. Ich spüre sie, ganz genau spüre ich sie, meine Glieder, erfülle sie bewusst. Jeder andere Gedanke entflieht, und jeder Muskel löst, entspannt sich. Mein Blick — noch zu Boden gerichtet, der Kopf neigt sich nach vorn, die Schultern folgen, neigen nach vorn, die Hüften folgen, fallen, fallen nach vorn, die Arme im Winkel, sie beginnen zu pendeln, meine ganze Schwere fällt nach vorn, die Knie heben sich, senken sich — ich laufe. Leicht, spielend, tastend, suchend — horchend auf das Leben draussen im Wald, auf das Leben drinnen im Spiel meiner Bewegungen. Nun sind wir eins, der Raum und ich, vom gleichen Puls besetzt. Und dieser Raum, fast unerforschlich im Reichtum seiner Formen, lädt mich ein, ihn zu durchstreifen, so wie es mir beliebt, nach Lust, nach Laune. Dann spüre ich den Druck des Bodens; er wird immer stärker — also ist hier nicht mehr Ebene, es steigt. Ja, ich sehe es nicht nur, das Gelände, ich spüre es vor allem. Sehen — das ist vielleicht jetzt überhaupt nicht so wichtig, aber spüren — wie mit streichelnden Fühlern, jedes S'eigen, jedes Sinken, das weiche Moos, die harte Schwelle. Nun im schmalen Hohlweg; hier ist sehr viel Gegendruck. Er führt steil aufwärts. Ich gehe. Das Gehen wird an dieser Hügelkante zur vollendeten Gymnastik: der Körper im totalen Einsatz. Im Wechsel links und rechts die Hüften, die Knie, Füsgelenke gestreckt, ja zum Zerreissen fast gestreckt — aus reiner Lust. Aufwärts geht's, höher, schneller, höher, noch schneller. Ich presse den Mund zu, fest zu, und kraftvoll schöpfen so die Lungen, gewaltig dehnt und senkt sich die Brust. Es ist mir als fühle ich die herrliche Luft in die kleinste Faser dringen — ha, welche Macht, ich beherrsche den Atem! — Jetzt oben auf der Kante, jetzt nicht klein werden. Der Übergang ist schwierig, nicht stehen bleiben,

nein, nur Tempo. Wenn ich das kann, dann darf ich schon etwas stolz sein auf mich. Und ich kann es, in der Tat. Denn da führt der Weg, ganz sachte fallend, in gerader Linie zum Horizont hin, in den nun die Bäume ihre Silhouetten schneiden. Doch was sage ich «Weg»; ein Teppich ist's, fein gewirkt und tausendfach geschichtet aus den zarten Nadeln dieses edlen Gehölzes. Ein Narr, wer da nicht läuft, vorwärts jagt, dahinfliegt wie im Rausch. Doch mitten im Taumel bleibe ich bewusst, bleibe ich streng mit mir. Ich kontrolliere, ich habe mich in der Zange, jawohl. Natürlich, da ist es schon: wieder einmal den Oberkörper zu aufrecht, zu gespannt. Also Schultern locker hängen lassen, Arme gut gewinkelt, Ellbogen nach vorne ziehn — Komisch, so ein Fest im Wald bringt' immer wieder Entdeckungen — in uns selbst. Wie zum Beispiel diese: Beim Laufen den Unterschenkel des Schwungbeines nicht auf dem kürzesten Wege fallen lassen. Nein, es geht ohnehin alles der Erde zu; aber darum nicht gleich nachgeben, — hochführen müssen wir ihn, sodaß wir beim Vorprellen des Knies für den Bruchteil eines Augenblicks die Wade am Oberschenkel fühlen. Gleich merk' ich es: Hei, welche Fahrt gibt das, welch' unwiderstehlicher Zug nach vorn! Und viel runder ist der Tritt, und viel kräftiger die Spannung beim Stoss vom Boden. Stützen, ziehen, stossen, schweben, stützen — immer rund, immer rund gleich dem Rad, das rollt, das bald schneller dreht, bald langsam dreht, ohne Schlag, ohne Schock, immer rund...

Es gibt auch Szenenwechsel in diesem Hauptakt — muss es geben. Ich biege ab von meinem Weg, pirsche durch das Unterholz. Da — eine Bachrinne, halb ausgetrocknet. Das heißt Sprung, heißt, sich locker zusammenfallen lassen, sich spannen wie eine Feder, dann hochschnellen, strecken, steigen, Flug — der Gedanke eines Fluges nur, und schon hat mich die Erde wieder sanft gefangen. Und zurück, das gleiche noch ein zweites Mal, ein drittes Mal. — Dort der schmale Pfad, tief bedeckt mit welkem Laub, er bietet meinen Füßen ein weiches Bett, darin ich springen kann wie mir beliebt. Ich laufe an, ich stösse ab mit dem rechten Bein, lande auf dem rechten wieder und ziehe mich nochmal hoch, die Arme, linkes Knie — zum Schritt von rechts nach links und von links zum letzten Sprung. Rechts, rechts, links und Sprung, rechts, rechts, links... — Mein Blick fällt auf ihn — den Stein, gross wie eine Baumknospe nur. Wozu ist er da, ja wozu, gerade jetzt in die'm Augenblick? Liebenvoll drehe, wäge ich ihn zwischen den Fingern. Wozu soll er dienen? Und ich laufe über den Nadelteppich; wozu er dient? — ich weiss es schon. Denn das Rhythmenspiel hat der Variationen gar viele. Über der Schulter führt' ich den Stein gleich dem Speer. Jetzt, ein langgezogener Schritt, locker fällt der Arm, hopp, zwei, drei, vier und Auslage, stemmen, Wurf! Es fliegt der Stein, ich setze um, fang' mich auf, lasse sie verklingen, die Wucht, fast wie zu einem Traum. — Und ich stösse die Kugel — ohne Gerät, werfe den Diskus — ohne Gerät, denn Rhythmus allein, heißt hier draussen das Gesetz. Und ich drehe mich, drehe mich fortgesetzt, ein Tanz, doch kraftvoll, männlich, das Gewicht beherrscht, zentriert, der ganze Körper gesammelt für die befreiende Entfaltung!

Ja, es gibt viele Szenen in diesem grossen Akt. Manches Mal kann es auch wenige geben, je nach

Lust, je nach nach Laune... Es ist ein Spiel voll von Freude — aber auch voller Ernst. Gerade weil das Spiel so viel Freude macht, muss man es ernst, wirklich ernst nehmen. — Doch, es wird dunkel; die Sonne, hat sie gechienen oder nicht? Nun, ob sie es tat, ob nicht, kann es mich grämen beim göttlichen

Spiel mit den Rhythmen? Wie lange war ich hier draussen? Weiss ich es? Bedeutet sie denn so viel — die Zeit? — Ich kehre heim. Ich wandle dahin im Glück; denn — diesmal zumindest — war ich kein Geschlagener...

Das Spiel ist aus. Vorhang fällt.

Methodik unter uns

Ein Vu.-Leiter schreibt:

Rousseau lehrte bekanntlich — im Gegensatz zur christlichen Ethik —, der Mensch sei im Grunde genommen gut, er werde nur durch die Umwelt verderben. Verschiedene Gefängnislärter in Genf pflichten ihm hierin sicher spontan bei und auch wir — wenigstens in Sachen Umwelteinflüsse. Diese sind unverkennbar so gross, dass wir sie als Vorunterrichtsleiter unmöglich übersehen können. Es muss deshalb auch unser stetes Bestreben sein, die ganze Atmosphäre unserer Uebung abende sauber zu halten. Viele unserer Burschen lieben Zweideutigkeiten — wer täte es nicht — und Gewohnheitsflüsse. Hartherzigkeit, niedrige Gesinnung, Lauheit, Egoismus, mangelndes Feingefühl, Unpünktlichkeit usw. — kurz, alle menschlichen und allzumenschlichen Schwächen machen sich breit und drohen immer wieder, die herrschende gute Atmosphäre zu vergiften.

Ein flott geleiteter Betrieb, gute technische Arbeit — sie helfen kräftig mit im Kampf gegen die genannten «Umweltgifte». Doch es gibt immer noch Situationen genug, wo Technik und Methodik versagen und eben eine dritte Grösse eingesetzt werden muss: die Psychologie, das nötiige Einfühlungsvermögen zum Erkennen und Beurteilen eines Menschen und der von ihm geschaffenen Lage. Je nach Temperament und entsprechend der psychologischen Beurteilung eines «Falles», behandeln wir diesen so oder so und werden damit zu mehr oder weniger geschickten Erziehern, zu Pädagogen. Und damit wären wir eigentlich angelangt bei der

«Pädagogik (Erziehungslehre) unter uns»

Ja, wie erziehen wir, wie packen wir diese oder jene pädagogische Situation an? «Vielen ist es gegeben, die andern müsen es erleben und die dritten stehen ewig ratlos davor!» könnte man ausrufen. Doch auch Belehrung — wo sie guten Willens aufgenommen wird — war zu allen Zeiten nütze. Deshalb ein Beispiel aus der jüngsten Praxis:

Wir üben auf einer guten Anlage Hochsprung. Trotz des ziemlich lebhaften Betriebes balgen sich

zwei schwächere Schüler fortlaufend «hinter meinem Rücken». Was geht nun vor, im vielgeplagten Leiterherz?

1. Reaktion: Beleidigte Leberwurst... «Ich verstehe etwas von der Sache, unterrichte frisch und freudig und unterhalte einen flotten Betrieb — also: Die haben interessiert zu sein!»

2. Reaktion: Mit unmissverständlichem Tonfall wird aufgegeht: «So, Walter und Roman, entweder machet er Schluss oder süsch chöt er hei. Mer sy nid cho für z'löhle!» — worauf die Sache in Ordnung geht.

3. Reaktion: Ein grosses «Fragezeichen» und bald darauf auch die Ueberlegung: Die Lösung des Problems war mittelmässig bis schlecht, weil negativ. Eine (wohlverstanden: eine!) positive Lösung wäre z. B. folgende:

«Aha, Walter und Roman hei öppis im Sinn. Also los!» — Und damit lassen wir sie — im Kreise als Zuschauer herumstehend — einen Ringkampf ausführen, d. h. wir lassen sie austoben. Vielleicht erfüllen ein paar Purzelbäume, einige Kopf- und Handstände und ein rassiger Hinkkampf mit allen denselben Zweck, und die ursprüngliche Arbeit kann danach mit doppeltem Einatzen wieder aufgenommen werden.

Schwierige Situationen ergeben sich in jedem Uebungsbetrieb. Doch wie wir sie meistern, das ist ebenso wichtig wie die Lösung technischer Probleme, denn sie sind wesentlich beteiligt an der Schaffung einer guten Atmosphäre, in der allein der Schüler nicht nur technisch, sondern auch geistig-seelisch wachsen kann.

Versuchen wir Leiter doch immer mehr positiv zu reagieren! Wir können es desto eher, je weniger wir uns selber suchen und je mehr wir unsere Erzieherarbeit tun im aufrichtigen Bestreben, unsern Burschen Freude zu bereiten.

«So eine wahre, warme Freude
ist nicht in der Welt,
als eine grosse Seele zu sehen,
die sich gegen einen öffnet.»
Goethe.

Ju.

Regeln für die Entwöhnung vom Rauchen

Für die Entwöhnung vom Rauchen gibt es eigentlich nur zwei Grundsätze: Der feste Willensschluss, von heute auf morgen aufzuholen, und künftig unter keinen Umständen mehr Tabak anzurühren! Eine stufenweise Entwöhnung führt fast niemals zum Ziel, dies ist tausendfach erprobt worden.

Man hüte sich vor Rückfällen! Die eine Zigarette, von unverständigen Freunden aufgedrängt, kann die ganze Laiwine wieder ins Rollen bringen, und alle Mühe und aller Energieaufwand war vergeblich; denn die willenslähmende Wirkung der ersten Zigarette ist der Schriftsteller der folgenden!

Man vermeide besonders in der Zeit der Entwöhnung jede Gelegenheit, die zum Rauchen verführen könnte, vor allem verqualmte Räume, wie Raucherabteile, Wirtsstuben, Gesellschaften, in denen geraucht wird, usw.

Keine fetten oder schweren Speisen, dafür reichlich Obst essen, in erster Linie Äpfel. Eine gleichzeitige Blutreinigungskur und Schwitzbäder können zur Entgiftung des Körpers dienen. Milde Abführmittel sind oft angebracht zur Ueberwindung der bei vielen Gewohnheitsrauchern entstandenen chronischen Verstopfung, die bisher häufig durch die Morgenzigarette gelöst wurde. Viele Dauerraucher sind daran gewöhnt, immer etwas im Munde zu haben. Ihnen kann

empfohlen werden, Trockenobst o. a. zu kauen; auch Kaugummi kann angebracht sein.

Eines der besten Mittel ist jedoch der häufige und ausgedehnte Aufenthalt in der frischen Luft, Spaziergänge, überhaupt körperliche Bewegung und die Umstellung mancher ungesunder Lebensgewohnheiten auf eine natürlichere Lebensweise. Man lege die Entwöhnung niemals in die Zeit erhöhter Anspannung, sondern möglichst an den Anfang einer Urlaubszeit oder einer Änderung der Lebensverhältnisse. Ein erhöhtes Wohlbefinden stellt sich ein, ja, viele bestätigen, sie fühlten sich «wie neu geboren».

In Fällen von langjähriger Gewöhnung an Tabak und ausgesprochener Tabaksucht kann es zu Entziehungserscheinungen kommen, die sich in einem Gefühl der Mattigkeit, in Appetitlosigkeit, Arbeitsunlust, Zerstreutheit, schlechter Laune und Reizbarkeit äussern. Diese Beschwerden müssen in Kauf genommen werden. Sie dauern meistens nur wenige Tage und führen niemals zu ernster Erkrankung.

Aus dem Merkblatt «Heute Raucher, morgen Nichtraucher», Hoheneckverlag, Büren i. W., zu beziehen bei der Geschäftsstelle der Vereinigung zur Aufklärung über die Tabakgefahren, Glarisegg b. Steckborn. Preis 20 Rp.