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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 9 (1952)

Heft: 1

Artikel: Jugend und Ideale

Autor: Schilling, Helmut

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990919

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: 14.02.2026

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

A. Z.
BIEL

Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift
der Eidgenössischen Turn- und
Sportschule (ETS.) in Magglingen

Magglingen, im Januar 1952 | Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr | Einzelnummer 20 Rp. | 9. Jahrgang | Nr. 1

Jugend und Ideale

Helmut Schilling

Zu der heutzutage auch in Sportkreisen oft aufgeworfenen Frage: «Besitzt die Jugend eigentlich noch Ideale?» Stellung nehmen, heisst in erster Linie nicht mit der Jugend, sondern mit den Erwachsenen zu Gerichte gehen. Die Erwachsenen sind die in der jeweiligen Epoche schon Bestehenden, die Jungen sind die erst Hineingeborenen. Die Erwachsenen sind der Boden, die Jungen sind die Pflanzen. Keiner beschimpfe den verkümmernden Baum, der sich aus steiniger Erde empormüht!

Wie leicht fällt den schon längst Herangereiften der Vorwurf: «Ihr Jungen interessiert euch heute viel zu sehr für reinen Körpersport, für Jazz, Motoren und alle äusseren Dinge! Wo bleiben die höheren Ideale? Heisst das leben, wenn alles schneller, alles lauter, alles leichter gehen soll? Denkt ihr nicht mehr nach? Empfindet ihr nicht mehr? Habt ihr den humanen Gemeinschaftssinn verloren, den mitleidenden, den mitjubelnden?»

Die Jugend wird begreiflicherweise antworten: «Und ihr? Was lebt ihr uns denn vor? Sind Bankkonten etwa Ideale? Ist der Bauch ein Ideal? Ist die sogenannte Karriere ein Ideal? Sind Parteifehden und Kriege, in welchen ihr uns aufwachsen lasst, ideal? Euer Denken kreist um Handel und Technik und Paragraphen. Sagt erst einmal, was ihr unter Idealen versteht!»

Hand aufs Herz! Wieviele vermöchten klar umrissen zu antworten und hinzuzufügen: «Dies also ist mein Ideal, und nach diesem lebe ich»? Zahlreiche Erwachsene träumen Verlorenem nach und halten fordernd ein Ideengut hoch, das sie selbst verraten haben. Wohl hegen sie ein Ideal, dasjenige nämlich, die Jugend möge doch ja nicht die Ideale verlieren! Aber das ist ein billiger Wunschtraum.

Sich mit solch einem Wunschtraum zu begnügen — darin liegt die Versuchung zahlreicher Erwachsener, die sich ehrenamtlich oder beruflich mit der körperlichen Ertüchtigung der Jugend zu befassen haben. Klubvorstände und Trainings-Leiter sollten nie vergessen: sportliche Erziehung bedeutet nicht bloss Ausbildung des Körpers, sondern auch das Augenmerk auf Heranbildung von Mut, Willenskraft, Disziplinertheit, Ehrlichkeit, Fairness und Kameradschaftlichkeit richten! Es genügt keineswegs, sich auf eigene sportliche Glanzleistungen aus früherer Zeit zu berufen, um das Recht der Jugenderziehung auf dem Gebiet des Sports zu beanspruchen. Die Jugendlichen können ohnehin nur in besonders günstigen Fällen einen immer noch körperlich überlegenen Leiter nachahmen: sie wollen ihn vielmehr als charakterlich festen, in seiner ganzen Haltung vorbildlichen Menschen sehen und ihm als solchem nacheifern.

FROHE FAHRT IM NEUEN JAHR

wünscht Euch allen — Die Redaktion

Aus dem Inhalt:

Jugend und Ideale
Körperpflege
Wie führe ich den Stemmchristiania aus?
Die Schweiz zweimal an der Spitze
Worte von Carl Diem
Caruso und die hundert Zigaretten
Bücher und Zeitschriften
Ein Künstler erlebt Magglingen

74017

In der philosophischen Terminologie bedeutet Ideal: Musterbild, Inbegriff der Vollkommenheit, höchstes Ziel. Wie soll die Jugend Musterbildern nachstreben, wenn sie zu wenige unmittelbar vor sich sieht! Die Erwachsenen, die ihre eigenen Jugendideale zum nicht unbeträchtlichen Teil leugnen, womöglich sogar spät belächeln, machen sich die Aufgabe der Jugenderziehung oft sehr leicht: Sie wälzen die Verpflichtungen von den eigenen auf andere, jüngere Schultern, ähnlich — und dies sei ihre Entschuldigung — wie einst ihnen selbst ideale Aufgaben von einer teilweise versagenden Vorgeneration überbunden worden waren.

Vorbild wird allgemein — und in unserer Zeit besonders — in ungenügendem Masse gegeben. Vorbild wird bloss zitiert. Was man in der eigenen Jugend als höchstes Ziel genannt bekam, nennt man, da man sich der Lehren sehr wohl erinnert, einfach weiter. Keiner Anstrengung bedarf es, einen seltenen und bedeutenden Menschen früherer oder auch jetziger Zeit der Jugend als Vorbild vor Augen zu halten — aber selbst so zu leben, dass man als Musterbild und damit als Ideal gelten könnte, das wäre der richtungweisende, der verpflichtende, der beste Weg. Er ist der schwierigste.

Wie hart und die erwachsene Generation selbst treffend ist daher der von ihr geprägte Ausspruch: «Die Jugend hat heutzutage keine Ideale mehr»! In diesem Satz liegt, meist ohne vom Aelteren überhaupt bemerkt zu werden, ein vernichtendes Urteil gegen diesen selbst.

Und doch wünscht die Jugend Vorbilder und Ziele. Ja, sie besitzt Ideale! Selbstgeschaffene und übernommene. Es gilt nur, diese mit vermehrter Aufmerksamkeit und Hingabe zu pflegen. Es gilt, dem Suchenden beizustehen, den Findenden zu ermuntern und zu bestärken.

Das wirkliche Ziel des jugendlichen Sportlers ist nicht der Rekord. Sein Ideal ist das ursprünglich kindliche Spiel, das sich immer mehr physiologischen Gesetzen anpasst, sich immer mehr der gemeinsam anerkannten Regel unterstellt, daher Disziplin verlangt und männliche Zucht, Ueberlegung, Krafteinteilung, Mannschaftssinn und kameradschaftliche Verantwortung zur Voraussetzung hat. Das Ideal des Jugendlichen ist also der vollwertige Mann. Der Mann mit kräftigem, beherrschtem Körper; der Mann, welcher diese Kraft in charakterlich vorbildlicher Weise einzusetzen versteht, der Mutige, Tapfere, Hilfreiche, nicht zuletzt: der sich den körperlichen und geistigen Gesetzen freudig Unterordnende. Vorstände und Trainer, welche bloss Rekorde erwarten, sind schlechte Erzieher.

Charakterqualitäten sind geistige Qualitäten. Eine gewisse Führung hilft, diese zu erringen; nur muss der Führende selbst an die Zielsetzung glauben. Er muss innerlich mit sich einverstanden sein, wenn er behauptet, Menschen wie beispielsweise der Nazarener, Franziskus, Pestalozzi, Dunant, Gandhi seien gross gewesen und ihrem Wirken solle nachgeeifert werden. Er muss zugeben können, dass sein eigenes Erringen nicht eben in jedem Fall ideal genannt werden darf. Er muss vor allem nicht von der Negation ausgehen, in der Jugend schlummere kein Idealismus.

Ausgangspunkt sei immer Bejahung. Ein Ja-Sagen, wenn der Sportler die Leistung des Körpers schön findet, wenn der technisch Interessierte die Gesetze der Mathematik und Physik verehrt, wenn der Kunstwillige unter den Jungen neue Spielregeln der Musik, der Malerei und des Schreibens sucht. Die Welt, die sich der aufstrebenden Jugend auftut, ist unendlich gross; Richtungen gibt es nach allen Seiten hin. Oft stösst der jugendliche Drang ins Leere, tastet, verliert sich. Notgedrungen hält er sich an das, worauf er zufällig als einen sichernden Punkt treffen mag, ans Ideal. Und er fühlt, sobald er Vorbilder findet, die Richtung gegeben. Mit unbändiger Kraft eilt er über diese festen Punkte der Begegnung hinaus, übersteigert, übertreibt.

Diese Punkte im Raum, von denen der Jugendliche wie von festen Stufen weiter abspringt, sind die Erwachsenen. Diese haben sich ihrerseits beruhigt, glauben Sicherheit und Festigkeit gewonnen zu haben und sehen oft erschrocken, wie die vorandrängende Jugend nicht bei ihnen Halt macht. Denn die Jugend schiesst, wie wir es nennen, über das Ziel hinaus.

Wer Jugend sportlich erzieht, bedenke daher immer, dass er als Lehrmeister des Jugendlichen im Grunde nicht nur erreicht, sondern in gesundem Kräftemessen auch überholt sein will. Sein Beispiel wird zur Norm genommen, das gute wie das schlechte.

Es ist von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit, auf welche Vorbilder die Jugend stösst. Sind ihrer viele wertvolle vorhanden, so ist es gut. Sind ihrer viele minderwertige vorhanden, so zielt die Gesamtentwicklung der Heranwachsenden ins Negative. In der Verzerrung der Uebersteigerung findet sich die Welt von heute in der Welt von morgen gespiegelt.

Die Welt von heute aber ist nicht «die beste aller Welten», wie noch zu Beginn des 18. Jahrhunderts der Philosoph Leibniz eine positive Vorwärtsentwicklung von Generation zu Generation wahrhaben wollte. Die Welt, welche in unserem 20. Jahrhundert der Jugend von den Erwachsenen übergeben wird, ist ein Raum des Neids, des Egoismus, der Zwistigkeiten, des Krieges, des Elends. Unsere mittlere und ältere Generation hat teil am Zusammenbruch fester Grundsätze und damit sicherer Lebensbedingungen. Darf sie sich wundern, wenn die junge Generation Richtung und Mass verliert, wenn diese erkennt, dass ihre Eltern und Grosseltern ein ideales Leben wohl zitieren, aber nicht gestalten?

Der Verantwortungen, die der Mensch als solcher trägt, sind zwei: an der Entwicklung seiner selbst zu arbeiten und an der Entwicklung der andern teilzuhaben. Das mag eine unangenehme Ueberbelastung bedeuten. Aber ist es nicht gerade dieses doppelte Verantwortungsgefühl, das der Erwachsene von der Jugend erwartet? Er gesteht dieser zu: «Freue dich meinetwegen auf deine besondere Weise, aber vergiss darüber uns andere nicht! Sei rücksichtsvoll!»

Eben diese Rücksicht, diese Verantwortlichkeit muss auch von den sogenannten reifen Menschen gegenüber der Jugend verlangt werden. Sie mögen helfen, die Ideale der Jugend zu entwickeln. Sie mögen ihnen das Schöne, Wahre und Gute zeigen und vorleben. Sie mögen ihnen beweisen, dass Konzerte nicht aus bezahlten Plätzen bestehen, dass die Bücher der Dichter nicht bloss in die Buchhandlungen gehören, dass die technischen Errungenschaften das Leben fördern und nicht vernichten sollen, dass die Natur nicht nur durch die Windschutzscheibe des Autos zu erleben ist, dass eigene musikalische Betätigung das Abhören von Grammophonplatten an Wert überwiegt, dass der Beruf nicht bloss eine Verdienstquelle ist, dass die Familie nicht nur Wahlverwandtschaft, sondern Wahlverantwortung ist. Und sie mögen als Führer der Sportjugend durch das eigene Beispiel beweisen, dass der Körper nichts anderes ist als ein edles, achtbares, der Pflege würdiges Gebäude für die ebenfalls der Pflege würdigen inneren Werte!

Ist es nicht bezeichnend, dass Mütter ihre heranwachsenden Kinder seltener enttäuschen als Väter? Warum? Weil Mütter als Vorbild je und je bescheidener waren als Väter. Das Verständnis für das Gute und das Wahre, oft auch noch für das Schöne, suchten sie zu entwickeln; diese Zielsetzungen galten vor allem dem inneren Menschen. Die Väter aber waren Beispiel an Kraft, Fertigkeit, Willen, Lebenshärte. In unserer Zeit herrscht die Lebensweise des Mannes vor; sie ist

Körperpflege

Mr. Welch trockener Titel! Wir wissen doch, dass man die Zähne putzen und sich regelmässig waschen muss...

Bitte reg Dich nicht auf, lieber Leser. Wir glauben gerne, dass Du es weisst, vielleicht wissen es aber nicht alle Leute Deiner Umgebung; und dann bilden vielleicht die nachfolgenden Zeilen für Dein Wirken eine gute Anregung.

Uebrigens, so furchtbar aufblasen dürfen wir uns nicht. Noch um 1800 waren Hand- und Nagelpflege unbekannt. Das Zähneputzen galt um 1750 noch als eine überspannte Modetorheit. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurde es z. B. so betrieben, dass alle vier Wochen ein Bader in die vornehmen Familien kam und mit seiner Kundenzahnbürste die ganze Familie durchschrubbte. Bis in die Revolutionsjahre hinein überpuderte man das Haar und das geschminkte Gesicht und schabte die harte Kruste erst ab, wenn sie lästig wurde. Die üblen Gerüche des ungewaschenen Körpers wurden durch Unmengen von Duftwassern überrochen. Die vornehmen Leute besassen wohl eine Menge Kleider, selten aber mehr als ein Hemd. Der berühmte Sonnenkönig in Versailles rieb sein Gesicht und seine Hände nur mit feuchten Servietten ab. Ausser Fingerschalen gab es dort keine Wascheinrichtungen.

Trotzdem wir heute in dieser Beziehung bedeutend fortschrittlicher sind, gibt es immer noch allzu viele Menschen, welche die einfachsten Regeln der Gesundheitslehre und -pflege missachten. Was unsere Aerzte in den Sprechstunden da für Erfahrungen machen, klingt manchmal beinahe unglaubhaft. Aber auch die Lehrerschaft kann darüber ein Liedchen singen. Um hier ein wenig mitzuhelfen, bringen wir einige Ausführungen von Dr. med. Eugen Koch über «Ein Wort zur täglichen Körperpflege». Der Aufsatz erschien in der Zeitschrift «Im Dienste der Gesundheit» der Basler Lebens-Versicherungs-Gesellschaft.

Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan. Ihre Reinhaltung ist ein elementares Erfordernis. Die Zahl der Hautporen, welche nichts anderes darstellen, als die Mündungen der Schweissdrüsen, beträgt beim Menschen im Durchschnitt etwa zweieinhalb Millionen! Alle Schweissdrüsen, auseinandergebreitet und aneinandergelegt, würden eine Fläche von nahezu dreissig Quadratmetern bedecken. Das ist ungefähr die Oberfläche eines grösseren Wohnzimmers. Die Menge des täglich abgesonderten Schweisses ist natürlich abhängig von der Aussentemperatur, von der eingenommenen Flüssigkeitsmenge, von der Arbeitsleistung und anderen Faktoren mehr. Sie kann von einem Liter bis auf mehr als das Zehnfache dieser Menge ansteigen. Nach seiner Zusammensetzung entspricht der Schweiss etwa einem verdünnten Harn. Viele jener Stoffe, welche den Körper durch die Niere verlassen, finden sich auch in der Flüssigkeit des Schweisses. Darum hat man die Haut auch schon, nicht zu Unrecht, als «dritte Niere» bezeichnet.

Damit diese «Niere» in Funktion bleibt, ist es notwendig, dass sie vom Schweiss und seinen Bestandteilen, von den sich dauernd abstossenden Zellen der Haut, von Staub und Schmutz und den sich überall ansiedelnden Bakterien regelmässig befreit wird. Häufiges Wechseln der Unterkleider und der Strümpfe trägt ebenfalls viel zur Reinhaltung der Haut bei.

Wo nicht gebadet werden kann, da muss man sich mit Abwaschungen begnügen. Der mechanische Reiz der Abreibung ist geeignet, Nervensystem, Kreislauf, Blutdruck und Atmung in vorteilhafter Weise anzuregen.

Die Badewanne ist ein wichtiger Bestandteil der Wohnungseinrichtung. Glücklicherweise kommen in neugebauten Häusern immer mehr Badezimmer mit Wanne und Brause auf. Auch in älteren Wohnungen werden solche zum Wohl der Gesundheit ihrer Bewohner immer häufiger eingerichtet.

Das Bad soll kurz sein und lieber nicht zu warm. Mit Vorteil wird es durch eine kurzdauernde kühle Brause oder eine Uebergiessung abgeschlossen. Nachher soll man sich tüchtig trockenreiben. Das stundenlange Liegen im warmen Wasser ist keineswegs zu empfehlen. Es wirkt auf manche Menschen erschlaffend, auf andere dagegen erregend. Darin zeigt sich eine eigenartige individuelle Verschiedenheit der Reaktion auf das Bad, die auch darin zum Ausdruck kommt, dass viele Personen nach dem abendlichen Bade den Schlaf lange Zeit nicht finden können, während andere nie tiefer und besser schlafen als dann, wenn sie vorher gebadet haben. Solche unterschiedliche Reaktionsweisen müssen berücksichtigt werden. Man soll sich nach dem Bade wohl fühlen.

Zur Körperpflege gehört auch die tägliche Reinigung der Zähne, die am besten nach den Mahlzeiten durchgeführt wird. Man soll die Zähne aber nicht nur horizontal, sondern auch von oben nach unten bürsten. Zurückgebliebene Speiseresten geben Anlass zu Fäulnis und Zersetzung. Sie bilden Nährböden für allerlei Arten von Bakterien. Aehnliches ist vom Zahnstein zu sagen, der darum wenigstens einmal im Jahr durch den Zahnarzt entfernt werden sollte.

Von besonderer Wichtigkeit ist sodann eine regelmässige Stuhlentleerung. Stuhlverstopfung ist für die Gesundheit in mehrfacher Hinsicht schädlich. Unverdaute Bestandteile der Nahrung, welche sich im Dickdarm angesammelt haben, können sich unter dem Einfluss verschiedener Bakterien zersetzen. Namentlich dann, wenn der Stuhl sich zu sehr eindickt, wenn er tagelang zurückgehalten wird, treten aus ihm Giftstoffe ins Blut über, welche den ganzen Körper zu beeinträchtigen vermögen. Darmträgheit führt ausserdem zu Druck- und Völlegefühl, zu Aufblähungen und Gasbildungen, welche eine regelrechte Tätigkeit des Herzens behindern können. Die Nieren werden übermässig belastet. Die Blutzirkulation in den Unterleibsorganen wird gestaut. Wir wollen nicht auf weitere Einzelheiten eingehen; aus dem Gesagten erhellt, wie wichtig es ist, dass der Darm, dieses grosse Kanal- und Abfuhrsystem des Körpers, durchgängig bleibt und so seiner Aufgabe gerecht werden kann. Richtige Auswahl der Nahrung und tägliche Bewegung an frischer Luft sind geeignet, der Verstopfung entgegenzuwirken.

Ueberhaupt dürfen wir die Wichtigkeit einer ausgiebigen Bewegung nicht unterschätzen. Sie ist für die Gesunderhaltung des ganzen Organismus unerlässlich. Sie erhöht Spannkraft und Widerstandsfähigkeit von Körper und Geist. Blut- und Lymphzirkulation werden angeregt, die Ausscheidungen verbrauchter Stoffe verstärkt, die Stoffwechselvorgänge beschleunigt und die Zellen aller Organe werden besser mit Sauerstoff versorgt.

---

das Vorbild des äusseren Menschen. Dieses Ideal allein genügt nicht. Es bildet einseitig. Jugend, die nur Kraft, Fertigkeit, Willen und Lebenshärte anstrebt, wird selbst einmal enttäuschen. Das schlichte Ideal der Mütter muss neben demjenigen der körperlich tüchtigen, beruflich hart gewordenen, zielbewussten Väter mehr Geltung bekommen.