

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 11 (1954)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Die erzieherischen Werte des Schwimmens

**Autor:** Strupler, Ernst

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990543>

### **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:** 15.01.2026

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

den schon stark gelichteten Haaren, die hohe, fliehende Stirne, die ausgeprägte Adlernase, das energische Kinn: alles drückte Bewegung, unbändigen Willen aus. Einzig um den Mund spielte bisweilen ein Zug, der Skepsis, Stolz und vielleicht auch eine gewisse Bitterkeit verriet. — Aber was ist schon ein menschliches Haupt ohne Augen? Es ist ein Körper ohne Seele. Und wahrlich, wer nur ein wenig zu lesen verstand, konnte hier in diesen dunklen Augen die Kraft einer grossen Seele ermessen. Der Blick liess nicht auf Gutmütigkeit deuten, wohl aber auf Güte, auf jene fordernde, zwingende Güte, die mit der Zeit jeden Widerstand des noch Unwissenden zum erweichen bringt.

Ich kam immer wieder zu ihm; ich freute mich jedesmal ehrlich auf unsere Begegnung. Ich lernte schnell und lernte auch viel in kurzer Zeit, dank der Unerbittlichkeit meines Lehrers, dank seiner Freundschaft, dank unseres harmonischen Zusammenspiels. Haltung und Bewegungen wurden in jeder Gangart streng überwacht und sozusagen millimetergenau korrigiert. Es wurde nur leicht geschlagen; es war viel eher ein Fechten, und das gab den Bewegungen einen beglückenden Adel. Damit bin ich in ein neues Reich eingetreten: Wenn ich nun so dastehe, das Zentrum der Kräfte genau ausgewogen, leicht pendelnd über der geschmeidig sich verändernden, anpassenden Grundlage, dann erst offenbart sich mir der Sinn der Arbeit, des Leidens, des Wollens, des Werdens. Und es wurde mein Wunsch, soweit zu kommen wie mein Lehrer: Er schlug nicht — er focht, ruhig, überlegt, elegant, klar und unerhört präzise — die Frucht einer unglaublichen Strenge mit sich selbst.

Wir waren gute Freunde geworden, und wir redeten auch über allerlei Dinge miteinander. Mit seinem fremdländischen Akzent wirkte er irgendwie scheu und doch wieder eindringlich. Er erzählte mir aus seinem Leben, ohne jedes Aufheben, denn er hatte zu viel gesehen: ein kommentarloser Rapport, eine einfache Feststellung von Tatsachen. Er war früher in seiner Heimat Landesmeister im Boxen gewesen und wurde später Boxlehrer. Dann verriet er mir, dass er seit kurzer Zeit als Flüchtling bei uns weile, ohne Hoffnung auf Rückkehr. Es gilt für ihn nun, sich mit Boxunterricht über Wasser zu halten. Das Leben ist teuer hier; er besitzt nichts als diese kahlen Mauern, diese wenigen Utensilien, oder eigentlich nicht einmal das, denn er muss hiefür hohe Miete bezahlen. Unmittelbar neben dem Boxsaal befindet sich noch ein

kleiner Raum, zwei auf vier Schritte. Dort schläft er, — die kalten Betonwände sind mit einigen Strohmaten verhängt. Dort isst er meistens auch. Gelegentlich wird er von Freunden zu einer Mahlzeit eingeladen. Es war köstlich, ihm zuzuhören: Er hat für sich eine ganze Ernährungstheorie entwickelt; dementsprechend kauft er ein und kocht er. Das Leben, sein Leben zwingt ihn dazu, sich auch auf diesem Gebiet an den Grundsatz zu halten: Grösster Nutzen bei kleinstem Aufwand. — Ja, an materiellen Werten besitzt er wenig, herzlich wenig, und zudem muss er sich oft grenzenlos allein fühlen. — Aber er besitzt ein grossartiges Wissen um die Geheimnisse des Lebens, des sauberen, starken Lebens. Er spricht nicht davon, er predigt sie nicht, er lebt sie, die unumstössliche Wahrheit von der Beherrschung, vom Mass, vom Gleichgewicht der Kräfte. — Und je öfter ich dann wieder mit ihm übte, desto mehr musste ich ihn mit einem Künstler vergleichen. Immer und immer wieder zeigte er die Bewegungen, kam er zurück in die Grundstellung, machte sie vor mit der Feinfühligkeit des Geigers, der sein Instrument unter das Kinn presst, wenn er zum Spiel anhebt. Wahrlich, ich könnte mir diesen Menschen sehr gut auch im Konzertsaal vorstellen.

Etwas später, an einem Sonntagmorgen, als ich durch das Stadtzentrum bummelte, traf ich ihn wieder, meinen Lehrer. Das Wetter war empfindlich kalt, und er stand allein vor einem grossen Schaufenster, einsam. Hinter der Glasscheibe sah man eine Menge der verschiedensten Lebensmittel, und diese schienen meinen Freund ganz ernsthaft zu interessieren. Nach der kurzen, freudigen Begrüssung begann er unvermittelt, mich nach dem Nährwert der ausgestellten «Konzentrate» zu befragen. Obgleich mich dieses Ratsuchen im Augenblick etwas belustigte, begriff ich dessen Sinn sofort. Wohl spürend, dass ich ihn verstehen werde, sagte er dann plötzlich zu mir: «Wissen Sie, ich muss sehr sparsam leben» — und hierauf, nach einer kurzen Pause: «So ist es mir möglich, meiner Mutter, die nicht aus der Heimat fliehen konnte, wenigstens jeden Monat hundert Franken zu schicken — —».

Ich weiss nicht mehr, was ich nacher zu meinem Freunde noch sagte, — wahrscheinlich nichts. Es war mir sehr eigenartig zumute; es war Sonntagmorgen, und die Glocken begannen eben zu läuten. — Aber dafür weiss ich jetzt dieses Eine ganz genau: Ich weiss, was Härte ist...

## Die erzieherischen Werte des Schwimmens

Wer nach der langen Winterperiode erstmals wieder in ein freies Gewässer steigt und vom kalten Nass umspült wird, erschauert. Wer nicht schwimmen kann, empfindet das kalte Wasser als besonders unangenehm, und ich hatte an den zürcherischen Hochschulen, am kantonalen Oberseminar und im Militärdienst schon oft erwachsene Schülerinnen und Schüler, die nur mit grösster Mühe und Geduld zu bewegen waren, ins brusttiefe Wasser zu steigen. Auch in jeder Schulklasse gibt es Kinder, die grösste Hemmungen zu überwinden haben, bevor sie mit dem Wasser vertraut werden.

Was ist es nun eigentlich, das uns am Wasser derartigen Eindruck macht? Die Nässe und die Kälte, die fremden Druck- und Widerstandsverhältnisse, der ungewohnte Auftrieb, der unser Gleichgewichtsgefühl stört und nicht zuletzt die Angst vor dem «fremden Getier», das sich im Wasser aufhält (ich bin sogar schon in einem Schwimmbassin mit sauberem, klarem Wasser gefragt worden, ob es denn da keine «Viecher»

habe!), sind es, die in uns unangenehme Gefühle oder Angst auslösen.

Gerade in der Ueberwindung dieser Hemmnisse liegen die erzieherischen Werte des Schwimmens. Für den Ungewohnten braucht es Willen, Selbstüberwindung und Selbstbeherrschung, um ins Wasser zu steigen, sich in horizontaler Lage dem Wasser anzuvertrauen oder gar den Kopf ins Wasser zu stecken und zu tauchen. Die ständige Selbstüberwindung, die vom Anfänger verlangt wird, stellt eine ausgezeichnete Willensschulung dar.

Wer sich selbst überwunden hat, gewinnt Selbstvertrauen. Selbstvertrauen wiederum ist die Basis zu einer befreiten, fröhlichen Grundstimmung. Wir wissen alle, dass besonders das pubertierende Kind oft mit Minderwertigkeitsgefühlen zu kämpfen hat, und gerade in dieser Zeit ist es wichtig, sein Selbstvertrauen zu stärken. Für das eben Gesagte ist mir folgendes schöne Beispiel in der Erinnerung haften geblieben: Es war vor drei Jahren, als ich mit einer

Klasse von Oberseminaristinnen in einer Lektion den Rückencrawl einführte. Ich hatte die Lektion so aufgebaut, dass wir im Verlaufe der Stunde bis zur Endform gelangen mussten. Ich zeigte den Mädchen zu Beginn unser Ziel und den Aufbauweg dazu. Mit skeptischen und teilweise ängstlichen Gesichtern verfolgten mich die Schülerinnen, denn mehrere von ihnen waren noch nie in der Rückenlage auf dem Wasser gelegen! Nachher übten wir. Beinschlag und Armzug wurden zu zweit trainiert, und auch die Koordinierung der Arm- und Beinbewegung wurde als Partnerübung geschult. Am Schluss der Lektion konnten alle — auch diejenigen, die sich zuerst nur mit meiner Hilfe auf den Rücken legen wollten — in einer Rückencrawl-Rohform quer durch das Bassin (20 m) schwimmen! Strahlende, zufriedene Gesichter! Ich sagte den Töchtern: «Ich bin restlos zufrieden mit Euch, Ihr habt das Ziel der heutigen Lektion erreicht.» Dieses kleine Lob vollendete die Stimmung. Glücklich zog die Schar von dannen. In der Garderobe hörte ich die Klasse singen! — In den nachfolgenden Stunden zeigten sich die Mädchen viel einsatzfreudiger und weniger ängstlich.

Selbstvertrauen ist auch die Basis zum mutigen Handeln. Es ist zwar nicht gesagt, dass Mut beim Turnen und Schwimmen sich auch im Alltagsleben auswirkt. Es braucht dann aber nur einen kleinen Hinweis der Eltern oder des Lehrers: «Du warst gestern beim Tauchen doch auch mutig...», und sofort wird sich ein junger Mensch in irgend einer Mut erfordernden Situation anders verhalten.

Das Schwimmen wirkt aber auch indirekt durch den Körper und die Schulung des Körpers auf die seelisch-

geistige Haltung des Menschen. Die Kälte des Wassers hat eine erhöhte Durchblutung des gesamten Organismus und dadurch eine erhöhte Herztätigkeit und eine vertiefte Atmung zur Folge. Die Schwimmbewegungen sind Totalbewegungen, das heisst, sie erfassen den ganzen Körper und bilden ihn gleichmässig aus. Besonders die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, das Schwimmen stellt eine Haltungsschulung ohnegleichen dar.

Wer über einen gesunden, aufrechten Körper und gesunde Kreislauforgane verfügt, besitzt ideale Voraussetzungen für eine gesunde charakterliche Entwicklung.

Zusammenfassend dürfen wir also festhalten, dass das Schwimmen und Wasserspringen viel Selbstüberwindung verlangen. Sie dienen darum der Willens- und Mutschulung. Ebenso werden an die Ausdauer und Beharrlichkeit eines Uebenden nicht geringe Anforderungen gestellt.

Auch andern Leibesübungen werden die oben erwähnten charakterbildenden Werte zuerkannt, nirgends aber scheint mir die Wirkung so eindeutig wie beim Schwimmen, da das Element, in dem wir uns tummeln, besondere Hemmungen verursacht. Dieser Tatsachen müssen sich die Erzieher — Eltern oder Lehrer — bewusst sein, denn nirgends müssen wir so vorsichtig aufbauen wie gerade im Schwimmen. Falsches Vorgehen kann zu Komplexen führen, die später kaum mehr überwindbar sind.

Fröhlicher, lustbetonter Schwimmunterricht bietet erzieherische Möglichkeiten, wie wir sie sonst selten finden.

Ernst Strupler  
«Die Körpererziehung»

## Trauriges Geschäft im Sport

Man hat sich damit abgefunden, alles, und nicht zuletzt auch den Sport, als ein geschäftliches Unternehmen zu betrachten. Die Begeisterung der Massen, ihre Sensationslust, aber auch ihr Fanatismus — sie alle finden ihren Ausdruck in den hohen Umsätzen. Wohin man blickt, überall das gleiche Bild: die «populären» Sportarten, wie Fussball, Eishockey, Radfahren, Boxen, Catch, Automobil- und Motorradrennen, sind zu einem Wirtschaftsfaktor geworden, und skrupellose schlaue Geschäftsleute verdienen damit Unsummen in allen Ländern.

Diese Geschäftemacher nützen ihre Konjunktur redlich aus, und sofern sie sich nicht in dunkle Machinationen einlassen oder ihren Reichtum nicht auf Kosten kläglichster Marionetten anhäufen, ist nichts gegen sie einzuwenden. Wo jedoch Naturgesetze missachtet und vergewaltigt werden, da wird die Geldgier zur Tragödie, und der Mensch steht beschämt vor soviel grausamer Unmenschlichkeit. In den USA wurde vor kurzem ein Vater zweier Mädchen zu zehn Jahren Zwangsarbeit verurteilt, weil er den Tod eines seiner Kinder verschuldet hat. Vor dem Gericht sagte ein Zeuge aus, er habe den Tod eines seiner beiden Mädchen dadurch herbeigeführt, dass er es zwang, die ganze Länge eines Schwimmbeckens unter Wasser zurückzulegen. Das Kind erschien am anderen Ende nochmals über dem Wasser, stiess einen Schrei aus und versank. Vorher hatte der unmenschliche Vater seine beiden Kinder gezwungen, Sprünge aus einer Höhe von elf Metern auszuführen. Wozu dies alles? Natürlich nur um Geld zu verdienen! Der Verurteilte nannte seine beiden Kinder die «Meer-Babies» und führte sie in der Welt herum (er war vergangenes Jahr auch in Europa), wo sich natürlich überall Sensationsblätter fanden, die für solche Dinge begeisterte Reklame

machten, und selbstverständlich gab es auch massenhaft Dumme, die dem feinen Vater ihr Geld brachten.

Einen ähnlichen Fall gab es im vergangenen Jahr auch in Frankreich. Da wurde von einem Vater im französischen Fernsehen ein neun Monate altes Kind als der «jüngste Athlet der Welt» vorgeführt. Zwischen dem Amerikaner und dem Franzosen ist kein grosser Unterschied, trotzdem der eine sein wehrloses Kind in den Tod getrieben hat, während der andere «nur» das Schauspiel eines Säuglings zeigte, den man mit Händchen und Füssen an den Ringen festgebunden und ihm einige Bewegungen beigebracht hat.

Beide Täter sind gleichermaßen schuldig, weil sie sich aus niedriger Geldgier gegen die Würde des menschlichen Lebens vergangen haben. Nichts — auch nicht das Leben ihrer eigenen Kinder — ist für sie ein Hindernis auf dem Wege zu einem traurigen Reichtum. Leider auch nicht jenen Leuten, die in Massen herbeieilen, um solche Sensationen anzugaffen, noch weniger jenen, die sich nicht schämen, Veranstalter solcher abscheulicher Schaustellungen zu sein. —er

Aus A S K Ö,  
Monatszeitschrift für Sport und Körperkultur.

«Man muss das Wahre immer wiederholen,  
weil auch der Irrtum um uns her immer  
wieder gepredigt wird.» Goethe.