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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 14 (1957)

Heft: 7

Artikel: Sport als Mittel zur Selbsterziehung

Autor: Stein, Freimut

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991070

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: 13.12.2025

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

dings eben nur im deutschen Sprachraum. Das französische Wort «gymnastique» nimmt im französischen Bereich begrifflich voll und ganz das ein, was das deutsche «Turnen» ausdrückt. Im deutschen Sprachgebrauch tauchte dann das Wort «Gymnastik» als Synonym von «Freiübungen» auf, erfuhr aber dann doch wieder eine inhaltliche Erweiterung und Bereicherung, indem heute darunter modern geprägte «Freiübungen» mit stark rhythmischem Einschlag, ja in Verbindung mit Musik, und vorweg in freier, unberührter Natur ausgeübt, verstanden wird. Insbesondere ist es die Frau, die sich «gymnastischer Schulung» unterzieht, und die «Gymnastik-Schulen» sind heute ein fester Begriff — wenn auch wiederum jede dieser Schulen ein eigenes «Gymnastik-System» entwickelt und im Gegensatz zu den anderen als allein-richtig vertritt. — Wandel und Veränderlichkeit der Begriffe!

3. Körpererziehung

«Körpererziehung» ist ein Anliegen der neueren Zeit und ist als solches auf die Erkenntnisse und Thesen der Aufklärungsphilosophen des 18. Jahrhunderts zurückzuführen. Der uns u. a. durch seinen nachbarlichen Aufenthalt auf der Petersinsel wohlvertraute Naturphilosoph und theoretisierende Pädagoge Jean-Jacques Rousseau meinte nichts anderes, wenn er in seinem Buch «Emil» ausrief: « Voulez-vous donc cultiver l'intelligence de vos élèves, cultiver les forces qu'elle doit gouverner. Exercer continuellement son corps ; rendez-le robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable, qu'il travaille, qu'il agisse, qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement ; qu'il soit homme par la vigueur, et bientôt il le sera par la raison. »

Pestalozzi, einer — und wohl der bedeutendste — der bereits erwähnten Philanthropen, formulierte programmatisch, was heute noch im pädagogischen Bereich gilt und mühsam genug der vollen Realisation entgegengeht: «Die Natur gibt 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, wo das Kind rein und treu durch sie geleitet wird, da entfaltet sie auch die Anlagen seines Herzens, seines Geistes und seines Körpers zugleich in harmonischer Einheit. Die Entwicklung des einen ist nicht nur mit der Entwicklung des andern verbunden, sondern sie entwickelt auch eine jede dieser Anlagen vermittels der andern und durch sie.» Unter «Körpererziehung» versteht man heute alle Massnahmen, die ergriffen werden, um sowohl mit systematisch geordneten, ausgewählten Körperübungen den Körper physio-hygienisch zu fördern, als auch durch sie den Habitus des Menschen — sein Gehaben, sein charakterliches Verhalten u. a. — zu beeinflussen. Körpererziehung ist vornehmstes Ziel des Schulturnens.

4. Leibeserziehung

Als « Synonym von Körpererziehung » wird heute häufig der Ausdruck «Leibeserziehung» verwendet. Träger dieses Wortes sind vornehmlich österreichische Schulturn-Pädagogen, die, ausgehend von Reformbestrebungen in den Zwanzigerjahren durch Gaulhofer und Streicher, Wert auf eine Nüancierung zwischen «Körper»- und «Leibeserziehung» legen. Im letzteren Sinne wird der Leib als Ganzheitliches aufgefasst, der Körper und Seele in sich einschliesst, und das Bemühen richtet sich wesentlich darauf, die seelische Komponente der körperlichen Tätigkeit zu betonen — womit sich «Leibeserziehung» begrifflich der «gymnastischen Schule» nähert. (Fortsetzung folgt).

Sport als Mittel zur Selbsterziehung

von Freimut Stein

Die Erziehung des Menschen ist mit dem Austritt aus der Schule noch nicht zu Ende. Was die Mutter an der Wiege des Kindes beginnt, was der Lehrer in der Schule fortführt, und was schliesslich der Erwachsene an sich selbst vollendet, ist ein Prozess fortlaufender Erziehung. Der Schwerpunkt verlagert sich dabei allmählich von aussen nach innen: Zuerst wird man von Eltern und Lehrern erzogen, dann muss man selber etwas zur eigenen Erziehung beitragen, und zuletzt bleibt einem die weitere Erziehung allein überlassen. Es ist ein Weg von der autoritativen zur Selbsterziehung.

Mit dem Austritt aus der Schule bekommt die Selbsterziehung die Zügel in die Hand — nur merken es die wenigsten. Jeder freut sich, der Enge der Schule entronnen zu sein und meint, mit der Erzieherei sei es nun endgültig vorbei. Erst später besinnen sich manche der jungen Leute darauf, selber etwas für ihre weitere Erziehung zu tun, denn Selbstbeherrschung und Wohlerzogenheit werden allgemein geschätzt.

Ein vortreffliches Mittel der Selbsterziehung, gerade für Jugendliche und jüngere Leute, ist der Sport. In der aktiven Sportausübung unterwirft man sich freiwillig festgesetzten Richtlinien und Regeln, innerhalb deren man höchstmögliche Leistungen zu vollbringen trachtet. Das sportliche Training fordert neben fortgesetzter Uebung den Einsatz positiver Charaktereigenschaften wie Willenskraft, Energie, Konzentration, Ausdauer, Mut, Leistungsehrgeiz usw. Es erweist sich hiermit als ausgezeichnetes Mittel der Selbsterziehung, mobilisiert es doch einen Grossteil gerade der Persönlichkeitswerte, um deren Ausprägung es aller Erziehung geht.

Was den Jugendlichen zum Sport besonders hinzieht, ist neben der natürlichen Freude an jeder körperlichen Bewegung die Tatsache der Freiwilligkeit. Hier gilt kein Zwang, kein strenges Muss, wie in der Schule oder im Beruf. Hier strengt man sich freiwillig an, um der Freude an der sportlichen Leistung willen. Man kann selbst wählen, welcher Sportart man sich zuwenden will. Man ist frei in der Wahl des Ausmasses von Uebung und Training, und lernt dabei «spielend» den Zusammenhang zwischen Einsatz und Erfolg kennen. Freiwillig unterwirft man sich den sportlichen Regeln, und aufhören mit dem ganzen Sport kann man jederzeit.

Kein Wunder, dass unter diesen Umständen manche Jugendliche im Sport einen Lebensinhalt sehen. Aber das ist der Sport nicht. Denn Sport ist Spiel, soll Ausgleich und Gegenpol zur Arbeit sein. Wird der Sport als Lebensinhalt aufgefasst und wird er damit zur Arbeit, wie es im Berufssport der Fall ist, so büsst er Freiwilligkeit und unmittelbare Zweckfreiheit ein. Er wird Mittel zum Zweck des Geldverdienens und verliert seine wesentlichen Voraussetzungen zusammen mit seiner Brauchbarkeit als Mittel zur Selbsterziehung. Geringen Selbsterziehungswert haben auch jene Formen übertriebenen Sporttreibens, bei denen es dem Sportler in erster Linie auf den äusseren Erfolg ankommt. Alle Anstrengungen dienen dabei nur der Befriedigung massloser Geltungssucht. Meistens werden solche Experimente mit dem Sport nicht lange durchge-

halten und abgebrochen, sobald Misserfolge drohen. Den besten Selbsterziehungswert hat massvolles, regelmässiges Sporttreiben, das einem zur lieben Gewohnheit geworden ist, die man nicht mehr missen möchte. Der Einsatz aller körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte konzentriert sich dabei ausschliesslich auf die sportliche Leistung und ihre Verbesserung. Die innere Einstellung des Sportlers ist eine freie und ungezwungene. Man bleibt sich bewusst, dass alles nur Spiel ist und setzt sich dennoch, aus reiner Freude an der Leistung, die äussersten Kräfte ein. Solcher Einsatz wird belohnt mit Lebensfreude, Lebendigkeit und Ausgeglichenheit und durch hohe physische und psychische Leistungsfähigkeit, deren Uebertragung und Anwendung auf aussersportliche Gebiete reiche Früchte trägt. Der grösste Gewinn, vom Gesichtspunkt der Erziehung aus, ist jedoch die strenge Selbstbeherrschung, zu der solch sportliches Training erzieht.
Sport und Erziehung können einander fruchtbar ergänzen: Wer in diesem Sinne mit Beständigkeit Sport betreibt, nützt eines der wirksamsten Mittel unserer Zeit zur Selbsterziehung. «Olympische Jugend»

Sport — eine Aufgabe der Schule

Der frühere Olympiatrainer und erfolgreiche Coach der österreichischen Skinationalmannschaft, Prof. Fred Rösner, wurde als Beobachter an die Olympischen Spiele in Melbourne gesandt, um an Ort und Stelle auch die verschiedenen Trainingsmethoden zu studieren. Nach seiner Rückkehr fasste er die Ergebnisse der von ihm gemachten Beobachtungen und Erfahrungen zusammen. Unter anderem stellte er fest, dass die österreichischen Trainingsmethoden veraltet seien. Abschliessend verlangte er: zur Hebung des Niveaus ist vor allen Dingen eine Intensivierung des Sportes an den Schulen, Hochschulen sowie beim Bundesheer vonnöten. Standen nicht auch schon in unseren Berichten über Olympische Spiele usw. ähnliche abschliessende Forderungen? Wird nicht immer wieder von Verbandsvertretern verlangt, die Schule sollte bessere Vorarbeit leisten ... ?
Interessant ist nun, die äusserst prägnante Entgegnung der bekannten Leibeserzieherin Dr. Steffi Andres zu lesen. Sie entgegnete Prof. Rösner im «Askö-Sport»: «Dies ist ein Irrtum, den er mit manchen Sportverbänden teilt.
Im provisorischen Lehrplan für Mittelschulen kommt das Wort ‚Sport' überhaupt nicht vor. Der Unterrichtsgegenstand betitelt sich ‚Leibesübungen'. Für diese wird als Lehrziel gefordert:
‚Die schulischen Leibesübungen sollen das Mindestmass an günstigen Wachstumsreizen sichern, das zur Entwicklung eines leistungsfähigen Körpers nötig ist. Sie sollen mithelfen, die Leibesübungen zur Lebensgewohnheit und zu einer gerne geübten und wohlverstandenen Pflicht zu machen.'
Mittelschüler erreichen mit 17 Jahren weder körperlich noch geistig das Endstadium ihrer Entwicklung — das trifft erst auf der Hochschule oder im Berufsleben ein. Die Mittelschule und ihre verwandten Lehranstalten sind — das ist biologisch richtig — nur Vorbereitung.
Wandelt sich aber unsere Jugend durch früheren Eintritt der Pubertät, durch das rasche und enorm frühzeitige Wachstum in diesem Tempo weiter, dann wird die Unterrichtsbehörde Abänderungen des Lehrplanes vornehmen müssen. Diese aber sind, wie jeder weiss — oder wissen soll —, an einen Parlamentsbeschluss gebunden.
Einen zweiten Irrtum begeht Rösner dadurch, dass er folgendes nicht beachtet: Liegen allen Menschen, allen Nationen dieselben Trainingsmethoden?
Jede Weltklasseleistung war und ist abgestimmt auf den Charakter der betreffenden Nation. Den Charakter aber prägt Landschaft und historisches Schicksal.
Es gibt zwei Landschaftstypen in Oesterreich und zwei von Sieg zu Sieg eilende Sportlertypen. Der Gebirgslandschaft unserer Alpen entstammen unsere ausgezeichneten Skiläufer. Der lieblichen Landschaft mit den weichen Formen der östlichen Bundesländer die Eiskunstläufer und das ehemalige Fussball-Wunderteam.
Den ersten Typ zwingt die harte und naturgewaltige Umgebung von Kindheit auf, den Gefahren des Gebirges mit Umsicht und Vernunft zu begegnen, Härte und kluge Berechnung sich zu eigen zu machen.
Der zweite Typ hat vor allem den Hang zum spielerisch Tänzelnden, aber auch zur Eleganz in der Bewegung, die Freude am Zusammenspiel und Kombinieren im Fussballspiel, das Tänzerisch-Schwebende im Eiskunstlauf.
Schönheit der Bewegung, eleganter Stil — sie sind abgelöst worden von Kraft und Härte. Was ist aber das Ergebnis? Gleicht nur einer unserer Eiskunstläufer an Leichtigkeit, Eleganz in der Bewegung und schwebenden Grazie unserem sechsfachen Weltmeister und zweifachen Olympiasieger Karl Schäfer?
Sollen und wollen wir auch weiterhin unserem Volkscharakter Zwang antun? Können wir uns das kostspielige Training der UdSSR- und der USA-Sportler leisten? Haben wir dann die Gewähr, dass sich das Niveau des Sportes bei uns heben wird?
Nur eines könnte beitragen, unser Sportniveau zu heben: die tatkräftige Unterstützung der Sportverbände. Sie könnten den körperlich Begabten, denen die Schule zu wenig gibt, mit richtiger Dosierung und einem, ihrem Alter, ihrer Konstitution und Kondition entsprechenden Training das geben, was ihr Körper an Muskelkraft und Bewegung verlangt.
Hier fehlt es aber. Die jungen Sportler werden vielfach übertrainiert, man stellt an sie zu hohe Anforderungen, man will mit Gewalt Höchstleistungen erzwingen und stört damit die natürliche Entwicklung, die in langsamerem Tempo hätte mehr erreichen können.
Was also Rösner will, ist eine Verstärkung und Vermehrung der schlechten Methoden von heute.
Man darf in den jungen Menschen nicht Rekordsucht und den Willen, ‚siegen um jeden Preis' züchten, sondern sich an die individuellen Methoden halten, die der einzelne Jugendliche braucht.
Wenn es die Sportverbände zuwege brächten, noch den körperlich Schwachen ein sanft dosiertes sportliches Training, und den körperlich Unbegabten ein schmackhaftes zu verabreichen, wäre das eine Tat aller Ehren wert.
Die für unseren Nationalcharakter entsprechenden Trainingsmethoden müssen aber von uns selber gefunden werden; denn Entlehnung fremder kultureller Einrichtungen erwiesen sich nicht als vorteilhaft. Kulturgüter, und dazu gehört der Sport, müssen auf eigenem Boden gewachsen sein.
So ist bei unseren Methoden die unnötige Härte, die vielleicht einem anderen Volk liegt oder sogar notwendig ist, zu meiden, da der Oesterreicher auf Härte ‚sauer' reagiert.
Der Sport hat ebenso seine Entwicklungsphasen wie die Kunst. Er braucht auch seine schöpferischen Menschen, die in Oesterreich derzeit ‚rar' sind.»