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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [7]

Artikel: Sport als Lebenshilfe

Autor: Diem, Carl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991160

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

lichkeit geben soll, sich zu jeder Zeit auf den Gemeinde-Sportplätzen frei zu betätigen, stammt von Carl Diem. Dieser fortschrittliche, weitherzige Gedanke geht gegenwärtig auch bei uns in einigen grössern Gemeinwesen seiner Verwirklichung entgegen.
Allein diese wenigen hier erwähnten Diem'schen Postulate hätten genügt, den Sporttheoretiker und -pädagogen in die Reihe der unsterblichen «Turn- und Sporthumanisten» eingehen zu lassen.

Professor Dr. Carl Diem ist heute noch Rektor der Sporthochschule Köln, die er nach dem Zweiten Weltkrieg aus eigenem Antrieb gründete und zur bedeutendsten Ausbildungsstätte des Westens ausbaute. Er ist gleichzeitig Ehrenpräsident des neu geschaffenen Weltrates für Sport und Leibeserziehung der UNESCO. Seine unerschöpflichen Ideen und seine Tatkraft werden der Jugend der Welt über die von ihm geschaffene Akademie von Olympia noch viele Möglichkeiten öffnen.

Sport als Lebenshilfe

Von Prof. Dr. Carl Diem

Sport ist ein Gradmesser der Lebenskräfte, ein Lebensdrang im Zeitalter des Ruhezwanges, der uns zu Stalltieren statt zu Geschöpfen der freien Wildbahn macht, zu denen die Natur die Menschen bestimmt hat, und was sie bleiben können, auch im Zeitalter der Technik mit ihrer Einbusse an vielseitiger Bewegung. Ich verstehe unter Sport die Betätigung der Leibeskräfte aus spontanem Drang und mit der Neigung, sie bis an die Grenze des Könnens zu üben, die uns dann, wenn wir erst zu üben beginnen, zu unserer eigenen Ueberraschung über uns hinausführt. Das Ueben ist zwar gespeist vom Selbsterhaltungstrieb des Lebewesens, wird aber gelenkt vom freien Willen; ob und wie wir ihn pflegen, liegt in unserer Hand. Unsere Einsicht kann uns dabei helfen. Es gehört zum Leben aber auch noch jenes Unwägbare, das mit dem Wissen noch nicht gegeben ist und das wir auch ruhig mit dem Worte Geist bezeichnen können. Ortega sagte einmal, der Leib sei die Verwirklichung des Geistes.
Der Geist führt uns zugleich auf unsere Verantwortung; denn der Mensch ist das Wesen, das sich selbst formt. Der Lebensplan ist das Ich eines jeden Menschen. Es bleibt unser Ureigenes, uns nicht zu bescheiden, sondern wachsen und leisten zu wollen. Der Sport ist die Anstrengung, die aus Freude an ihr selbst geleistet wird, also nicht etwa um des Ergebnisses willen. Der Sport hat über diese Freude an sich selbst hinaus eine ganz besondere, für die Meisterung unserer Zeit so wichtige Seite: Es gibt Menschen, die den Materialismus unserer Tage als ein gegebenes Schicksal hinnehmen, mit dem wir uns abzufinden hätten, als ob es gar nicht anders ginge und als ob materieller Gewinn der entscheidende Massstab des heutigen Lebens sei.
Ich bestreite dies, und nicht zuletzt aus meiner sportlichen Erfahrung. Mir erscheint vielmehr der Idealismus das einzige Reale im Leben, und diese Realität verlangt zielbewusstes Handeln. Wenn wir heute beklagen müssen, dass die im Berufsleben Stehenden zur vorzeitigen Pensionierung — und zwar um durchschnittlich zwölf Jahre zu früh — gelangen, so geschieht dies zunächst auf Grund eines körperlichen Versagens, das ärztlicherseits unbezweifelbar festgestellt ist. Aber sind die vom Arzt erkannten Ursachen die alleinigen, liegen ihre Wurzeln nicht tiefer? Ist es nicht ein Jammer, wenn man z. B. bei sportlichen Veranstaltungen zahllose junge Menschen auf den Wällen sieht, die eigentlich auf den Rasen gehörten? Auch Ideale wollen gelehrt, geübt und vor allem von den Lehrern vorgelebt werden. Nur dann kommen wir durch den Sport zur Gesundheit; denn Sport ist eine Lehre des idealen Handelns.
Wir stehen vor einem Problem, das nicht nur uns, sondern auch die anderen Völker berührt. Alle Völker sind heute davon überzeugt, dass es hier eine ganz allgemeine und tiefgehende Aufgabe zu lösen gilt, die die Zusammenfassung der politischen und menschlichen Kräfte erfordert. Es handelt sich nicht um eine neue Sporthilfe für den Sport, sondern um eine Lebenshilfe durch den Sport. Die Notwendigkeit ist durch die Alarmstufe, die nicht nur aus Anlass des «Goldenen Plans» und des «Zweiten Weges» ausgesprochen ist, als unwiderlegbar anerkannt worden. Oder wollen wir etwa die immer deutlicher werdenden Haltungsschäden der Schulkinder, die Zunahme chronisch-kranker Fälle bei Schülern — wie wir meinen — durch die Sitzschule hervorgerufen und vermehrt, als unabwendbares Schicksal hinnehmen?

— Sollen weiterhin die Herz- und Kreislauferkrankungen an der Spitze aller Todesursachen stehen, obwohl sie bis zu einem hohen Grade vermeidbar sind?
— Ist nicht eine gründliche Ueberholung der Lehrpläne in den Schulen unerlässlich, um die körperlichen Grundlagen für eine feste, von Idealen erfüllte Lebensweise einzuführen?
— Können wir uns noch weiter den Unsinn anhören, dass dieses Problem keiner wissenschaftlichen Durchdenkung zugänglich oder ihrer würdig sei?

Gewiss, der Sport ist kein Allheilmittel. Aber er gehört zu den Kräften, die das Zentrum des Lebens berühren, nämlich die Vitalität, und die zugleich eine Schmiede der Sporen sind, die wir zur Meisterung des Daseins benötigen. Machen wir unsere Schulen zu Anstalten tätigen Lebens, wo die Schule des gerechten, zupackenden, opferfrohen Handelns gleichberechtigt neben die Schule des Wissens gestellt ist.
Es gibt keine Menschenbildung ohne Leibesbildung als Grundlage, und diese muss als unabdingbarer Wesenszug das weitere Bildungsleben begleiten. Der Mensch ist aber körperlich und geistig bildungsfähig und bildungsbedürftig bis zum Tode. Wir glauben an den Wert sportlichen Tuns für unsere Gesundheit, unsere Lebenskraft, unseren Frohsinn und die bürgerliche Tüchtigkeit — wenn wir den Sport mit Hingabe, aber auch in vernünftigem Mass betreiben, das uns Beruf, Familie, Religion und die geistigen Werte des Lebens setzen. Wir glauben an das Reine und Gute im Menschen, und dass es in einem geübten Körper eine natürliche, dauerhafte Grundlage findet. Wir glauben, dass der Sport ein Retter des zivilisierten Menschen gegen den Nachteil des Bewegungsmangels in der Zeit der Technik, Entpersönlichung in der Zeit des Maschinen- und Massenlebens und der Einsandung und Gemütsverarmung eines vom Schnelligkeitsrausch erfüllten heutigen Daseins ist. Sport ist nur Sport, wenn er in Freiheit und Würde um der menschlichen Vollendung willen betrieben wird, und er ist kein Sport, sondern das Gegenteil, wenn damit offen oder geheim Gewinne, Nebenerwerb, äussere Ehre und Sieg um jeden Preis erstrebt werden.
Sport fordert volle Hingabe, aber auch strenges Mass. Guter Sport erhöht das Leben, bildet die Architektur des Körpers, aber auch die Schwungkraft der Seele.