

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

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

**Band:** 19 (1962)

**Heft:** [10]

  

**Artikel:** Die Lebenskraft, die wir brauchen

**Autor:** Kennedy, John F.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991181>

### **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:** 16.01.2026

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

# Die Lebenskraft, die wir brauchen

John F. Kennedy

Gleich bei seinem Amtsantritt als Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika hatte John F. Kennedy zum Feldzug gegen den «verweichlichten Amerikaner» aufgerufen. 18 Monate danach gibt der Präsident jetzt eine Zwischenbilanz zu den «Schulsport-Empfehlungen» und zum «Zweiten Weg» in Amerika. Mitten im Rekord-Run der grossen Athleten ruft Kennedy auf, das Fitness-Spiel des durch die mangelnde Bewegung im technischen Zeitalter körperlich unterentwickelten Zeitgenossen nicht zu vergessen. Jedes Präsidentenwort an die amerikanischen Staatsbürger könnte auch für uns geschrieben sein.

Wenn ein Grieche nach einem Sieg bei den Olympischen Spielen nach Hause zurückkehrte, wurde er im Triumphzug in die Stadt geleitet durch ein Loch, das in die Mauer geschlagen worden war. Auf diese Weise wurde dem Staat symbolhaft versichert, dass jede Stadt (polis), die einen solchen Helden besass, eine Mauer zur Verteidigung nicht nötig hatte. Dennoch können wir sicher sein, dass die Mauer repariert wurde, wenn Feinde drohten. Die symbolische Handlung hatte eine Bedeutung, die für das heutige Amerika ebenso gilt wie für das antike Griechenland, eine Bedeutung, über die Disraeli sagte: «Die Gesundheit der Menschen ist die eigentliche Grundlage, von der all ihr Glück und ihre Macht als Staat abhängen.»

Unsere eigene Geschichte — vielleicht besser als die Geschichte irgendeines anderen grossen Landes — beweist deutlich, dass die körperliche Kraft und Gesundheit die wichtigsten Begleiterscheinungen zu den Qualitäten des Intellektes und des Geistes sind, auf denen die Nation aufgebaut ist. Es waren sowohl starke und kräftige als auch mutige und weitsichtige Männer, die sich zuerst an diesen Küsten niederliessen und in mehr als drei Jahrhunderten einen Kontinent bezwangen und der Wildnis eine Zivilisation abrang. Es war körperliche Kühnheit, die Amerika noch jederzeit zum mächtigsten Verteidiger der Freiheit in der Geschichte machte wie heute in den Dschungeln Asiens und an den Grenzen Europas.

## Rückgang der Bürger-Fitness

Zur gleichen Zeit erreichen junge Amerikaner einen neuen hervorragenden Standard in sportlichen Wettkämpfen. Erst im letzten Monat liefen vier Männer die Meile in weniger als vier Minuten in einem einzigen Rennen. Kaum vergeht ein Monat, in dem nicht einige neue Rekorde der Geschwindigkeit, der Stärke, Ausdauer oder Geschicklichkeit aufgestellt werden. Noch nie in der Geschichte wurden die Vereinigten Staaten durch eine talentiertere Gruppe von Athleten bei nationalen oder internationalen Wettkämpfen repräsentiert. Wir können aber nicht zulassen, dass unser Stolz auf diese wenigen Menschen die Tatsache verhüllt, dass in den letzten Jahrzehnten die körperliche Fitness vieler Bürger erschreckend zurückgegangen ist. Vor 1 1/2 Jahren gab ich einen Ueberblick über die Ergebnisse der Kraus-Weber-Umfrage, die zeigte, dass die amerikanische Jugend in der körperlichen Fitness weit hinter dem Stand der jungen Europäer zurückliegt. Fast 58% der Amerikaner — gegenüber nur 8,7% der Europäer — waren nicht in der Lage, diese Tests zu bestehen. Seitdem hat der President's Council on Youth Fitness eine Beobachtung geführt, die zeigt, dass mehr als 10 Millionen unserer 40 Millionen Schulkinder nicht in der Lage sind, eine einfache Probe zu bestehen, während fast 20 Millionen sicher nicht in der Lage wären, den Standard eines umfassenderen Tests körperlicher Stärke und Geschicklichkeit zu erreichen.

## Ein nationales Programm

Diese Zahlen beweisen das grosse Ausmass des nationalen Problems, das uns alle angeht. Es ist doch

paradox, dass der wirtschaftliche und technologische Fortschritt und die wissenschaftlichen Errungenschaften als Resultat unserer nationalen Kraft gleichzeitig zur Lähmung dieser Kraft beigetragen haben. Technologie und Automation haben einen grossen Teil der körperlichen Anstrengungen ausgeschaltet, die einst zum normalen Arbeitstag gehörten. Neue Transportmittel ersparen den Weg zur Schule, zum Büro oder zum Einkauf. Neue Arten der Unterhaltung nehmen einen grossen Teil der Zeit in Anspruch, in der früher Sport getrieben und gespielt wurde. Gesunde Sportbegeisterung schläft im Fernsehsessel oder auf der Tribüne ein...

Niemand kann die enormen Vorteile leugnen, die diese Entwicklungen gebracht haben — weniger Plackerei und ermüdende Arbeiten, die Möglichkeit grösserer Freizeit, der erweiterte Zugang zu intellektueller Anregung und guter Unterhaltung. Wir können es aber nicht zulassen, dass diese Fortschritte gleichzeitig zu Instrumenten des Verfalls der Vitalität und Gesundheit unserer Nation werden. Wir können den Verlust der körperlichen Kraft nicht zulassen, die uns zur Grösse unserer Nation verholfen hat und die wesentlich ist zur Fortführung der für unsere Stärke und unseren Fortschritt lebenswichtigen Aufgaben-Komplexes. Deshalb hat Präsident Eisenhower schon auf eine sofortige Beachtung unserer schlechten körperlichen Fitness gedrängt.

## Unter Wilkinsons Leitung

Den «President's Council on Youth Fitness» liess ich reorganisieren; Charles B. Wilkinson, Fussball-Trainer der Universität Oklahoma, übernahm die Leitung. Unter Wilkinsons hervorragender Führung entwickelte dieser Ausschuss — in Zusammenarbeit mit 19 Schulen und medizinischen Organisationen — die Grundlagen für ein Fitness-Programm, nach dem jetzt schon in über der Hälfte der Volksschulen unseres Landes gearbeitet wird. Ausserdem gab der Ausschuss den Anstoss zum Unternehmen «Fitness», bei dem mehr als 200 000 Studenten aus fünf Staaten mitmachen. Das Resultat war ein dramatischer Beweis von dem Wert der sorgfältig entworfenen Schul-Fitness-Programme:

Schon nach 6 Wochen bestanden 25 Prozent der Studenten, die beim Grundtest durchgefallen waren. Nach jeweils 6 Wochen wurde ein ähnlicher Fortschritt verzeichnet, bis zum Ende des Schuljahres ein Durchschnitt von 80 Prozent derer, die durchgefallen waren, die Prüfungen bestanden. Es konnte kein eindrucksvolleres Beispiel dafür geben, dass die Bemühungen der örtlichen Schulbehörden zu Verbesserung des Leistungsstandards der amerikanischen Bürger beitragen können.

## Grosse Aufklärungskampagne

Weiterhin hat der Ausschuss eine umfangreiche Kampagne entworfen, um die Amerikaner auf die Notwendigkeit der körperlichen Fitness aufmerksam zu machen und ihnen die erforderlichen Informationen zur Führung eines Fitness-Programmes zu geben. Ueber 340 000 Exemplare der Schul-Fitness-Programme wurden verteilt; und während des letzten Schuljahres erhöhte sich die Zahl der Schulen, die ein solches Programm anbieten, um 13 Prozent. Der Werbe-Ausschuss, private Filmproduzenten und Berufssport-Organisationen haben sich dieser Kampagne angeschlossen und eine Konferenz von Regierungsvertretern aus 44 Staaten wurde im April abgehalten, um die Hilfen der Re-

gierungen in diesen die ganze Nation umfassenden Bemühungen festzulegen.

Darüberhinaus unternimmt der Ausschuss jetzt in grossem Umfang Schritte für die körperliche Aktivität auf dem Gebiete der Erholung und Gesundheitserziehung. Spezialprogramme für College-Studenten und Erwachsene werden erarbeitet. Eine Reihe Empfehlungen wurden an die Führer der Streitkräfte herausgegeben, und diese Empfehlungen werden jetzt in die Praxis umgesetzt. Dies ist ein ermutigender Fortschritt. Er kann aber nur als kleiner Anfang zu werten sein in einer Nation, wo 60 Prozent der Schulkinder nicht am regelmässigen Leibeserziehungs-Unterricht teilnehmen, wo Millionen Erwachsener die notwendigen regelmässigen Leibesübungen vernachlässigen, wo der Standard der körperlichen Vitalität von anderen entwickelten Nationen übertroffen wird.

### Die Stärke der Nation

Als ich vor 18 Monaten zum «Feldzug gegen die Verweichlichung» aufrief, strich ich die Bedeutung der körperlichen Fitness für die Stärke unserer Nation heraus, die feine, aber nicht zu verleugnende Beziehung der körperlichen Kraft zu unseren Leistungen

des Geistes, Mutes und Willens, die der Preis sind für die Erhaltung des Friedens und die Versicherung für ein weiteres Gedeihen unserer Zivilisation. An der Bedeutung dieses Problems hat sich nichts geändert. Aber die Fitness ist noch aus einem weiteren Grund lebenswichtig, weil sie die Grundlage für die Gesundheit und Vitalität des einzelnen Bürgers ist. Und diese beiden Faktoren sind wichtig, wenn es jedem Amerikaner freistehen soll, den potentiellen Wert seiner eigenen Fähigkeiten zu verwirklichen und sein eigenes Ziel zu verfolgen.

Im Endergebnis steht es natürlich jedem einzelnen frei, seine eigenen Ziele zu verfolgen, nur dem losen Zwang einer freien Gesellschaft unterworfen, die letztlich der Sinn unserer Zivilisation ist. Die Regierung wird jedoch weiterhin bemüht sein, die Aufmerksamkeit des ganzen Volkes auf dieses Problem zu konzentrieren. Aber es ist absolut klar, dass die letzte Verantwortlichkeit für die Fitness des amerikanischen Volkes in der Zusammenarbeit und Bestimmung der Schulausschüsse und Stadtbehörden liegt, sowie bei Tausenden von Gemeindevorsitzenden und Millionen von Vätern und Müttern. Nur durch ihre Mithilfe können wir darauf hoffen, ein stärkeres und kräftigeres Amerika zu entwickeln.

## Jugend, Freizeit und Erholung

Karl Brüning

Der Mensch hat von jeher versucht, sein Dasein, das Leben mit seinen Bedürfnissen zu erleichtern und zu verbessern. Die Zivilisation hat aber auch bei diesem Versuch sehr viele Imponderabilien mit eingehandelt, die der Menschheit nicht besonders gut bekommen sind. Mögen auch verschiedene Errungenschaften nur subsidiär anzusprechen sein, die Schäden menschlicher, gesundheitlicher und kultureller Art sind schwerwiegend genug, um Reformbestrebungen einzuleiten. Was die Technik und die Industrialisierung an Leistungen menschlichen Geistes vollbracht haben, ist grossartig. Aber es ist nicht zu leugnen, dass parallel mit diesen Erfindungen und Forschungen eine Entnerkung und langsame Erkrankung des Individuums eintritt, die äusserst gefährlich erscheint. Das Hetzen, Gehetztsein, das Fehlen der Mitte, die riesigen beruflichen Forderungen, der Existenzkampf bringen Zustände mit sich, die nicht menschlich sind. Aus diesem Grunde hat man vor allem in Schweden und in den USA in den letzten Jahren Massnahmen eingeleitet, die in der Forderung gipfeln: Mehr Freizeit und Erholung und Beschränkung der Arbeitszeit.

Diese Forderungen des arbeitenden Menschen sind nicht ungehört verhallt. Sie sind nicht als Ausgleich oder präventive Medizin gedacht, sondern stellen ein neues Programm dar, dessen Auswirkungen noch nicht abzusehen sind. Die Freizeit, die zur Verfügung steht, oder zur Verfügung gestellt wird, ist etwas Kostbares. Der Mensch ist darin frei und ungebunden als Freier. Er kann also tun und lassen, was er will. Das Individuum, die Persönlichkeit wird im Scannerschen Sinne diese freie Zeit, die es absolut gar nicht gibt, auswerten und ausfüllen, ohne auf Vorschläge, Schemen und Normen zu achten. Diese Freizeit will nicht gestaltet werden nach bestimmten Richtlinien, sondern sie will von jedem Menschen intuitiv erlebt und erfasst werden, d. h. das Tun soll frei und unabhängig sein. Die Kunst, Literatur, das Wandern, Skifahren, Kanufahren, werden im grossen Gebiet der Leibesübungen eine Vielfalt von Möglichkeiten als Partner vorfinden, der zur Freiheit und damit auch zur Erholung führt.

Dieses Erholen holt seine Anhänger und Freunde! Es

ist kein Holen von äusserlichen Dingen und nur körperlichen Kräften, genauso wenig wie das Finden das gleiche wie Erfinden ist. Die Erholung steht erst am Ende eines Prozesses; auf lange Sicht gesehen, muss eben jeder Mensch prophylaktisch arbeiten, seine Freizeit einhalten und sich erholen. Die Manager-, die vielen Herz- und Kreislauferkrankungen sind Ausdruck der Störung des biologischen Lebensrhythmus, wie ihn unsere Zeit ausser acht gelassen hat. Erst wenn die Erkenntnis von der Oekonomie der Kräfte Allgemeingut geworden ist, kann unser Volk wieder gesunden. Und dazu gehört auch die richtig mit Spiel, Sport und Turnen dosierte Freizeit, die dann in die Erholung einmündet.

Ueber den «Zweiten Weg» können Turnen, Sport und Spiel sich langsam zu einer solchen Recreation-Bewegung auswaschen. Erstaunlich ist dabei die Tatsache, wie eifrig die Gremien der Erwachsenenbildung, so manche Jugendorganisationen, Parteien und Gewerkschaften das Problem erkannt und ihre Bereitschaft erklärt haben, auf diesem Gebiet eng mit der deutschen Turn- und Sportbewegung zusammenzuarbeiten. Schliesslich gibt es noch viele neue Formen, über die sich der körperlich unterentwickelte Zeitgenosse an den Sport heranzuführen liesse; diese liegen auch im Wandern, Zelten, in der Urlaubsreise mit Schwimmen oder Skifahren, im Wanderrudern usw.

Die Fünftagewoche bringt auch für den Sportler neue Probleme. Wenn schon die Freizeit und Erholung einer eingehenden Besprechung unterzogen werden sollen, so müsste gerade der arbeitsfreie Samstag uns dazu veranlassen, mehr Kräfte als bisher zu mobilisieren. Sportplätze, Hallen und Bäder sollten mehr als bisher allen offenstehen, die die Wohltat sinnvoller körperlicher Betätigung im Sport erfahren wollen. Sie müssten ihnen offenstehen ohne Mitgliedszwang, vielleicht auf dem Wege eines Kurses oder einer Sportabzeichen-Vorbereitung. Hier geht es nicht nur darum, für die deutsche Turn- und Sportbewegung die Basis der Leibeserziehung zu vergrössern und möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, sondern auch einen Beitrag zur Bewältigung des Freizeitproblems zu leisten.