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

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

**Band:** 21 (1964)

**Heft:** 7

**Artikel:** Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759 - 1839)

**Autor:** Dümmler, Bruno

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-990766

**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:** 02.10.2025

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

# Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759-1839)

von Bruno Dümmler, Turnlehrer

«Ihr lehrt sie Religion, ihr lehrt sie Bürgerpflicht, auf ihres Körpers Wohl und Bildung seht ihr nicht.»

**Sein Leben und Wirken**

Am 21. Mai 1964 waren es genau 125 Jahre her, seit der Zeitgenosse Gœthes und Schillers zu Grabe getragen wurde.

Wer war überhaupt Guts Muths, was für Verdienste erwarb er sich? Vielen Lesern mag sein Name völlig bedeutungslos und unbekannt sein, allein jeder, der einmal zur Schule ging, erfuhr dessen Auswirkungen und Tragweite am eigenen Leibe; nämlich in der Turnstunde! Allzu gerne wird der grosse Turnpädagoge und Praktiker der Gymnastik seiner Zeit vergessen und überschattet durch Gesinnungsverwandte wie Turnvater Jahn und Erzieher Pestalozzi. Er zählt jedoch zum Triumvirat der geschichtemachenden Vertreter der Turnerei neben Jahn und Vieth. —

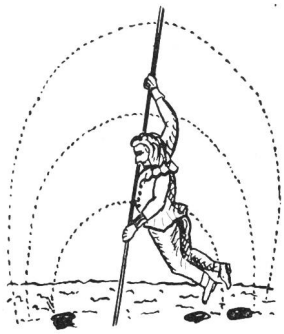
Guts Muths erblickte am 9. August 1759 als Sohn eines Bauern im Thüringischen Landstädtchen Quedlinburg das Licht der Welt. Er wuchs als strebsamer, gewissenhafter Junge heran und fühlte sich dank seiner Umgebung stets naturverbunden. In Halle nahm der intelligente Junge seine Studien auf und eignete sich ein umfangreiches Wissen an in Theologie, Mathematik, Physik, Erdkunde, Sprachen und Pädagogik. Gleichzeitig betätigte er sich in seiner Heimatstadt als Hauslehrer.

Die bekannten Söhne von Arzt Ritter wurden durch ihn unterrichtet. Auf Wunsch brachte Guts Muths die beiden Jungen persönlich in das neue Landerziehungsheim Ibenhain zu Schnepfenthal und lernte dadurch dessen Leiter und Gründer Salzmann kennen. Dieser fand an dem aufgeweckten, jungen Hauslehrer solchen Gefallen, dass er ihn sogleich als Gehilfen einstellte. Sein Eintritt erfolgte als 26jähriger, am 1. Juni 1785. Bis kurz vor seinem Tode erteilte Guts Muths Unterricht in Erdkunde, Handfertigkeit und vor allem in Gymnastik. Selbst in seinem 80. Lebensjahr legte der vitale Mann den weiten Weg von seinem Landsitz Ibenhain, wo er mit seiner Frau wohnte, zur Erziehungsanstalt mindestens ein- bis zweimal täglich zu Fuss zurück.

Bei Salzmann fand Guts Muths die richtige Stätte für die Entfaltung und Ausführung seiner Ideen und Pläne. Er sponn den Faden der Philanthropischen Gedanken weiter und verwirklichte sie. Die Reformation verlangte, dass der ganze Mensch erfasst werde, d. h. dass der Körper nicht über den Geist vergessen werden dürfe (Perfektionierung des Menschen).

Guts Muths war ganz Lehrer und Erzieher. Er forderte ein Gleichmass von Körper und Geist, unermüdliche Arbeitskraft und einfache, echte Frömmigkeit. Klar erkennt er die Wirkung der Gymnastik und vertritt den Standpunkt, dass sie unmittelbar auf den Körper wirke und nur mittelbar auf den Geist.

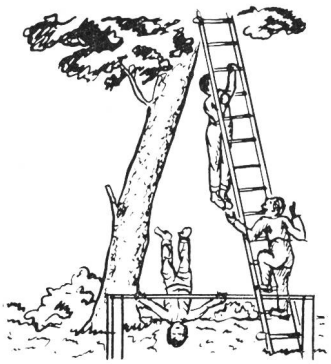
— Sie setzt die Muskeln und den ganzen Körper in Bewegung.
— Sie roboriert die Haut.
— Sie richtet die Muskeln und die Glieder zu gewissen Bewegungen ab und gibt ihnen Fertigkeit.
— Sie übt die Sinne.



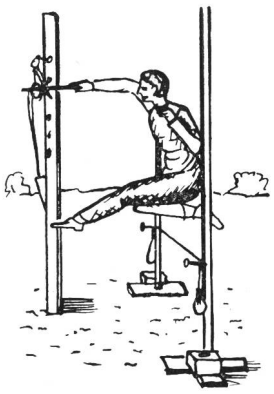
Haltung beim Stabhochsprung

Stabweitsprung im Gelände

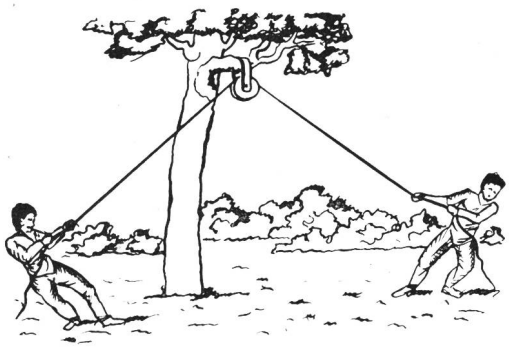
Stelzengehen



Leiterübungen



Hochsprung mit «Ringstechen»



Seilziehen

Stellung beim Seilziehen

Ringen

Er warnt immer wieder vor der künstlichen Verkümmerung und Vernachlässigung des Körpers, fordert jedoch keine Sucht nach Rekorden oder gar Züchtung von Sportskanonen. (Wo stehen wir heute mit dieser Auffassung und Auswirkung?)

Der Unterricht soll dem Alter gemäss vernünftig betrieben werden. Stets ist das Prinzip des stufenweisen Vorgehens anzuwenden; vom Leichten zum Schwereren, unter Berücksichtigung der körperlichen Beschaffenheit. Diese Leitsätze haben noch heute mehr denn je ihre Gültigkeit im Schulturnunterricht.

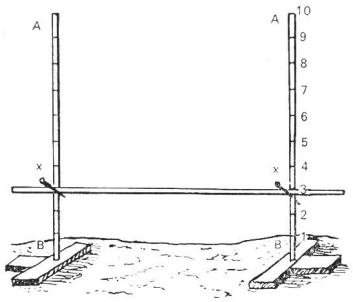
Gegenüber der Forderung, dass im Sport eine Höchstleistung irgend einer Art erzielt werden soll, vertritt der Altmeister folgende Meinung: «Die Leistung muss lediglich die Harmonie des Körpers zeigen und die Beherrschung aller Glieder erweisen; sie darf dabei die gute Haltung nicht vermissen lassen!»

Über die Ansichten der Mädchengymnastik spricht sich Guts Muths recht einsichtsvoll und vernünftig aus. «Auch das Weib soll seinen Körper gebrauchen können, soll nach Herrschaft über ihn streben und ihm Gewandtheit und Ausdauer verleihen; es ist nicht bestimmt, durch diese Welt zu kränkeln.» Hätte man die Bemerkungen zu seiner Zeit beachtet, wären wir nicht so lange in dieser Frage auf Abwegen gewandelt. Guts Muths musste schon vor 100 Jahren gegen allgemeine Verständnislosigkeit kämpfen, deren Quellen mangelhafte Kenntnis des Wesens der Leibesübungen waren. Er veröffentlichte in einem 8-Punkte-Programm die angestellten Untersuchungen über die Hindernisse und Einwendungen, die sich der Gymnastik entgegenstellten. Hier einige zum Teil noch heute gültigen Gründe:

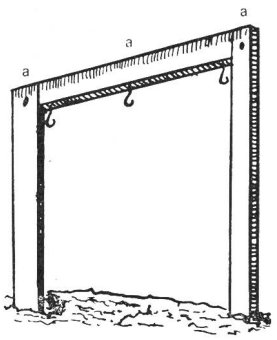
1. Mangel an Anstalten, Übungsstätten, Gebäuden und Räumlichkeiten.
2. Mangel an Lehrern (!)
3. Mangel an Zeit (!)
4. Verbundene «schwere Gefahren» für Körper und Gesundheit.
5. Lächerlichkeit (das Ungewöhnliche der Gymnastik).
6. Entwöhnung von sitzender Beschäftigung (Unruhe).
7. Verwilderung des Geistes durch Ausbildung der körperlichen Kraft und Stärke.
8. Erzeugung eines zu starken Selbstvertrauens und eines unerwünschten Hanges nach Unabhängigkeit.

Für das Wesen seiner Zöglinge hatte er einen scharfen psychologischen Blick und die Fähigkeit, sich jeder Eigenart anzunehmen und sich anzupassen.

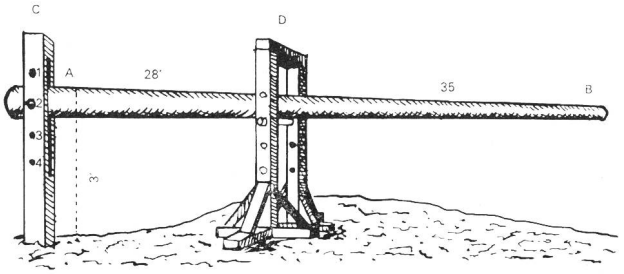
Seine «spartanische» Erziehung in dem wohlhabenden elterlichen Hause erweckten in ihm den Sinn für Einfachheit und Enthaltsamkeit. Die selbstlose Treue zum Beruf als Erzieher der Jugend war sprichwörtlich und er schlug weit einträglichere Stellen aus. Durch sein Wirken wurde er zum Wiederbegründer einer Erziehung mittels Leibesübungen, was Jahrhunderte vorher schon mit grossem Erfolg ausgeführt wurde, jedoch wieder in Vergessenheit geriet. Die Herausgaben des «Handbuches der Geographie» sowie einer «Methodik des Geographieunterrichts» verschafften ihm erstmals



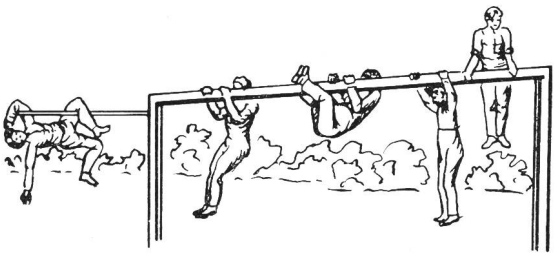

Gestell für Hochsprung in 10 Leip. Schuh eingeteilt (2,83 m, auch Stabhoch)



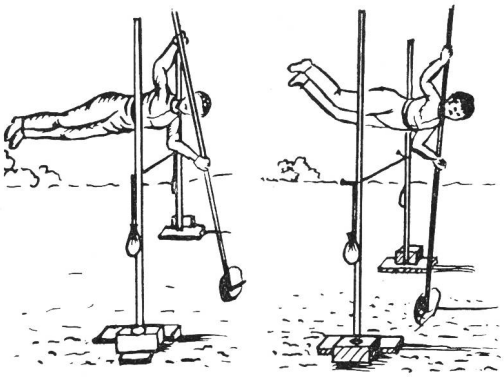

Querbalken links 6, rechts 9 Schuh hoch, für Hangübungen



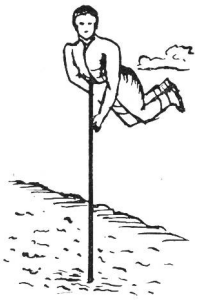

Langbalken in Höhe verstellbar, 64 Fuss (ca. 20 m), für Geh- und Gleichgewichtsübungen



Hangübungen am Vorläufer des Recks



Stabhochsprung



Stabweitsprung

die Aufmerksamkeit der Wissenschaft und der Öffentlichkeit.

Seine Gymnastik baute er vorwiegend auf Physiologie und Anatomie auf. Vor ihm schwebte das Bild des vollkommenen Mannes: «Schönheit der Gestalt, freier Anstand der Haltung und Gebärde, körperliche Gewandtheit, verbunden mit gymnastischem Sinn, scharfer Verstand und heiteres Gemüt.»

Er bemühte sich, alle Übungen auf ihren erzieherischen Wert hin zu untersuchen. So analysierte er z. B. das «Springen» wie folgt: es dient

— der allseitigen u. harmonischen Bildung des Körpers,
— der Steigerung des Mutes und der Übung der Sinne,
— der allgemeinen Fertigkeit im menschlichen Leben.

Seine erfinderische Begabung kam ihm sehr zustatten. Als grosser Praktiker schuf er neue Turnübungen, verbesserte bestehende Geräte und wandelte vorhandene Übungen sinn- und zeitgemäss ab.

Die «Exerzitien» des bekannten Dessauer Penthathlons entwickelte er weiter und baute sie aus. Es ist dies ein klassischer Fünfkampf mit Laufen, Springen, Klettern, Balancieren und Tragen. Als Training musste täglich ein jeder seiner Schüler mit ausgestreckten Armen in jeder Hand einen mit Sand gefüllten Sack von 5—8 Pfund Gewicht tragen. Jedesmal ging ein Erwachsener unter die Tragenden und zählte laut seine Schritte. Die Zöglinge merkten sich die Zahlen, wo Nerven und Muskeln durch die statische Arbeit anfingen zu schmerzen und wo er von Müdigkeit oder Schmerz besiegt wurde. Die Aussagen notierte der Ausbildner sorgfältig in einer Tabelle. Später wurde ein bequemeres Traginstrument geschaffen, der sog. Armhebel.

Stehen auf einem Bein (bis zu einer halben Stunde), Hüpfen und Heben nach Zeit und um die Wette sowie Hangen am Querbaum (nach Uhr), waren beliebte Übungen zur Kräftigung der Muskeln.

Wir verdanken Guts Muths ferner die Einführung des Querbaumes (Vorläufer des Recks), des Schwebebalkens (1805), an Stelle des herkömmlichen Voltigierpferdes, die freischwingende Strickleiter, das Werfen mit hölzernen Scheiben (Disken), das altdeutsche Bogenschiessen, Kugelspiele (Krockett), verschiedene Ballspiele und den beliebten, heute kaum mehr bekannten Barlauf (1821). Später entwickelte er ein Gerüst, an dem Seil, Stange und Strickleiter kombiniert waren. Dies galt als Muster aller späteren Klettertürme (Jahn).

Die Schwimmkunst fand in ihm ein grosser Förderer. Er mass ihr als geeignetes Körpertraining den grössten Wert bei. «Das Schwimmen muss ein Hauptstück der Erziehung werden. Bisher sei das Ertrinken Mode gewesen, weil das Schwimmen nicht Mode war!» Die bevorzugte Stilart beschrieb er als den sog. Kriechstoss (Crawlart). Die Popularität des Ski- und Eislaufes zur damaligen Zeit ist mitunter auch ihm zuzuschreiben (Gœthe über Eislaufen).

Guts Muths schöpfte seine Ideen aus der Praxis. Was er schrieb, beruhte auf persönlicher Erfahrung. Noch heute wirken seine Schriften, trotz Wiederholungen und peinlicher Ausführlichkeit, lebendig und modern.

(Forts. folgt)