

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 8

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

Autor: Dümmler, Bruno

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990771>

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: 22.01.2026

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

Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759-1839)

Von Bruno Dümmler, Turnlehrer (Fortsetzung)

Seine Werke

Er war Verfasser der «Bibliothek der Pädagogik» und gab nach achtjähriger Tätigkeit die «Gymnastik für die Jugend» heraus (1793). Es ist dies das erste, bekannteste Turnbuch der neuen Zeit. Diesem Werk entströmt die wahre Begeisterung des Erlebten, des praktisch Erprobten, die Naturliebe und Landverbundenheit, welche für seine Erziehung sprechen. Bereits 1804 erschien eine zweite verbesserte und erweiterte Auflage des umfassenden Werkes. Man findet darin grundlegende Gedanken über die Notwendigkeit der Leibeserziehung, deren Zwecke und Ziele.

In seiner ersten Abteilung forderte er: «Harmonisches Gleichgewicht der geistigen und leiblichen Kräfte, freie Luft, freie, häufige Bewegung und Arbeit in derselben, kaltes Bad, wenig verhüllende Kleidung und einfache Nahrung.» Er sagte der Verweichlichung den Kampf an: «Lasst uns das, was zu weich geworden ist hart machen, dann wird Kraft, Dauer, Nervosität, Gesundheit, Tätigkeit und Stärke des Geistes wieder mit ursprünglicher Schönheit an uns hervorglänzen.» Im Buch ist ein etwas ausgefallenes Beispiel für gute Konstitution und Gesundheit vermerkt: «Ein über 100-jähriger Greis, der um 1772 in London lebte, zeugte mit 8 Weibern 37 Söhne und 9 Töchter!» Weiter wird im Kampf gegen die allgemeine Verweichlichung der Jugend berichtet: «5- bis 6jährige (!) Zöglinge unternahmen einen Marsch von 5 starken Stunden durch das Gebirge. 8- bis 14jährige Knaben einen von 19 Stunden (das Essen schon abgerechnet!), in grosser Sonnenhitze und dunkler Nacht, ohne dass jemand irgend einen körperlichen Nachteil davon an sich verspürt hätte.» (Wie würde eine solche Prüfung heute aussehen?).

«14 Knaben durchstießen eine 6—8 Zoll (15—20 cm) dicke Eisdecke, um in der gemachten Öffnung ein Bad zu nehmen, einige legten sich gar in einen nahen Bach,

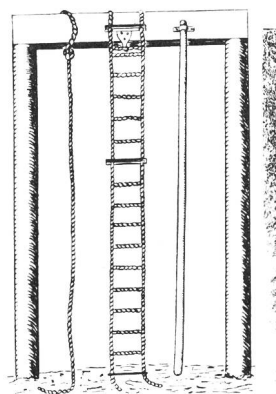
welcher bei der Januarkälte wegen des raschen Flusses nur schwer zufriert und hielten es so lange aus, bis die Haut wie Scharlach wurde.» In seiner Schlussfolgerung, die heute, wie dazumal Gültigkeit hat, bemerkte er: «Harte Gewöhnung ist, allem Anscheine nach, der einzig wahre Weg zur Gesundheit.»

Der zweiten Abteilung geht der Leitsatz voran: «Gymnastik ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude, sie wirkt unmittelbar auf den Körper und nur mittelbar auf den Geist.» Neben ausführlichen Beschreibungen über das Springen mit einem Stab in die Höhe und Weite, den Dauerlauf und das Baden, entnehmen wir folgende ansprechende Resultate:

«Ein Knabe sprang mit einem gewöhnlichen Holzstab 23 1/2 Leip. Schuh, was 4—5mal die Weite seiner Leibeslänge war. (ca. 6.50 m). Von den Einwohnern Vende's wird gar berichtet, dass sich etliche in voller Kriegsausrüstung über 40 Fuss breite Gräben hinwegsetzten! (ca. 12 m). Georg von dem Busche aus Hannover sprang 8 Schuh und 2 Zoll hoch (2,5 m), und der kleine Turner W. aus Bremen von 55 Leip. Zoll Grösse (1,4 m), kam auf über 90 Zoll (2,25 m). Er sprang also 3 Schuh höher als er selbst!» —

Im Herbst 1791 lief der Beste 17mal um das Stadion, was 13974 par. Fuss (4,5 km) entspricht in nur 24 1/2 Minuten. Aus einer Tabelle ist ersichtlich, dass der 7jährige (!) Graf H. v. B. aus Frankreich für 21 Umläufe auf der Rundbahn (0,76 Meilen) nur 32 1/2 Minuten brauchte.

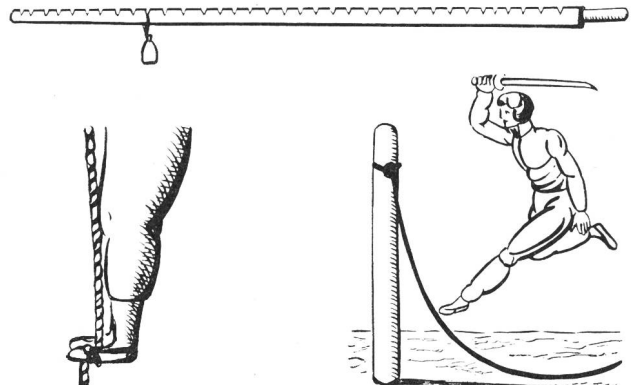
Die dritte Abteilung ist dem Baden und Tauchen gewidmet, mit einer ausführlichen Beschreibung der damaligen Stilarten. Bereits erschienen die ersten Verhaltensmassnahmen in Form von Baderegeln. Die Chronik weist auf beachtenswerte Dauerleistungen hin: «Ein gewisser R. aus Lübeck, 14jährig, schwamm über eine halbe geographische Meile (3,7 km) in 1 Stunde und 45 Minuten.»



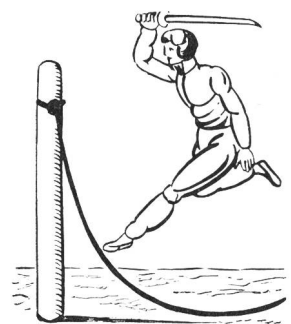
Kletterbalken (-Gerüst)
16 Fuss hoch (5 m)



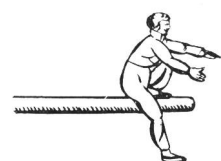
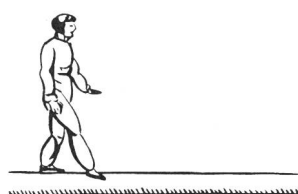
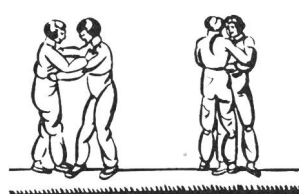
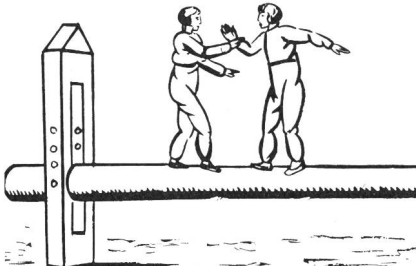
Kletterschluss
der Beine



«Verschnaufpause»
beim Seilklettern



Seilsprung-Zielwurfübung



Langbalken Geh- und Gleichgewichtsübungen

Sinnesübungen und ausgeklügelte Experimente runden das umfangreiche Werk ab.

In der zweiten Auflage beschrieb Guts Muths die Untätigkeit, den Hang zur Bequemlichkeit und die Abscheu gegen körperliche Anstrengungen als eine sehr drückende Krankheit der zivilisiertesten Klasse der kultivierten Welt.

Weitere Studien geben Aufschluss über den Sinn und Nutzen der Gymnastik. Es sei hier noch kurz auf die eigentliche Entstehung der Leibesübungen hingewiesen. Können wir wohl von einer Erfindung der Gymnastik sprechen? Man kann sagen, dass sie mit den Bedürfnissen entstand, und dann ist sie so alt wie die Menschheit selbst.

Bei vielen Völkern gab es keine andere Erziehung als die körperliche. Die primitivste Form ist in der Jagd nach Nahrung zu suchen, verbunden mit dem Existenzkampf und Selbsterhaltungstrieb in Kämpfen gegen wilde Tiere und fremde Völkerrassen. Durch den Krieg bekamen die Leibesübungen eine neue Bestimmung, die sog. kriegerische Gymnastik.

«Die Gymnastik wirkt als heilsamer Einfluss auf die Gesundheit des Körpers und die Heiterkeit des Geistes, auf die Kraft und Stärke unseres Leibes, fördert dessen Abhärtung und physische Stärkung, formt und bildet ihn.» Schon der Arzt Fuller verwies darauf, dass sie sich zur Arzneikunst verhält wie die Bandage zur Chirurgie; sie ist ein Beistand, ein Hilfsmittel, ohne welches viele andere noch so schöne Vorkehrungen nichts helfen!»

1817 erschien das «Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes», als Anpassung an die Lehren von Turnvater Jahn. Es gilt als Aufruf zum politisch-militärischen Handeln aus erneuerter Kraft. «Nationalerziehung» stand gross geschrieben. Dem «Siechtum» des Europäers soll ein Ende gesetzt werden. Nur vom Körper aus kann die Heilung erfolgen. Leider wird hier der bildende Sinn der Gymnastik zugunsten einer zweckentsprechenden Ausbildung des Staatsbürgers preisgegeben. Die pädagogischen Leibesübungen werden jetzt in drillmässige Exerzitien umgewandelt.

1796 erschien das Spielbuch und erreichte über neun Auflagen. Guts Muths erkannte im Spiel ein treffen-

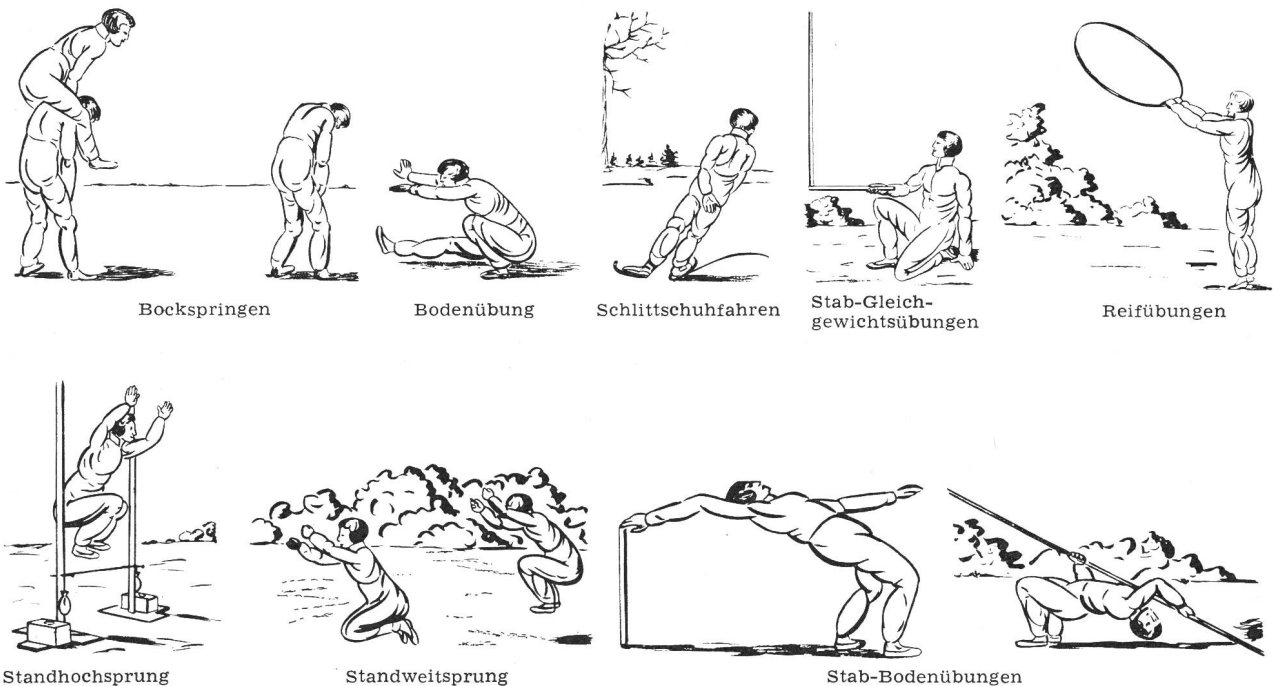
des Erziehungsmittel für die Jugend, «Die Spiele kommen dem Bedürfnis nach Abwechslung entgegen und sind überdies für den Erzieher ein notwendiges Mittel, an die Jugend heran zu kommen und Blicke in ihr Herz und ihre Seele zu tun.» Sie sind ein unentbehrliches Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, Stärkung des Körpers allgemein und dienen zur Förderung der Sinne. «Erst Arbeit und dann Spiel», war die bekannte Losung. Eine Gruppierung der Spiele nach den wichtigsten Bildungsfunktionen nahm Guts Muths wie folgt vor:

1. Spiele des Beobachtungsgeistes und des sinnlichen Beurteilungsvermögens
2. Spiele der Aufmerksamkeit
3. Spiele des Gedächtnisses
4. Spiele der Fantasie und des Witzes
5. Spiele des Verstandes und der höheren Beurteilungskraft
6. Spiele des Geschmacks.

1798 Veröffentlichung des «Kleinen Lehrbuches der Schwimmkunst», 1802 «Spielalmanach» und 1818 «Kleiner Katechismus der Turnkunst».

Der Hauptinhalt seines ersten Werkes bleibt für alle Zeiten gültig und es ist bis jetzt von niemandem besser gesagt und beschrieben worden. Sein geistiger Funke entzündete die Bewegung und den Fortschritt in der Turnerei. Zu seinen Anhängern gehören bedeutende Vertreter wie Ling, Nachtgall und Clias. Besonders Turnvater Jahn liess sich von diesem Buche inspirieren und suchte eigens den Verfasser im April 1807 auf.

Die Forderungen in seiner Erziehung mahnen uns an die griechischen Vorbilder. Das Tagesprogramm eines 10jährigen Zöglings sah etwa folgendermassen aus: 8 Stunden Schlaf, 8 Stunden körperliche Ausbildung (heute 2—3 Stunden pro Woche!), 4 Stunden Ruhe und Essen sowie 4 Stunden für wissenschaftliche Bildung. Guts Muths hielt sich bei allen Leibesübungen stets an die naturhafte Form. Waldlauf (auch heute wieder modern), Skilauf (100 Jahre vor der Einführung in Mitteleuropa), Klettern, Balancieren, Heben, Tragen, Zielen, Hüpfen, Springen, Werfen, Ringen, Eislauf, Tanzen, Voltigieren, Märsche, Entfernungen schätzen,



Schlitteln und Waffenübungen verschiedenster Art zählten zu seinem reichhaltigen Turnprogramm.

Er führte auch persönlich eine peinlich genaue Tabelle über die jeweilige Leistungsentwicklung jedes einzelnen Zöglings; als wichtiges Hilfsmittel, ohne Zwang die Jungen zur Steigerung ihrer Leistungen anzuspornen. (In welcher Unterschule wird das gemacht?) Die Resultate wurden nach einem bestimmten System (Punktezahl) notiert. Am Ende eines Semesters zählte man die notierten Punkte zusammen, um festzustellen, wer mehr als deren 100 erreicht hatte. Als Lohn winkte ein Zweig oder gar ein Lorbeerkranz (später von Jahn übernommen). Auch über das Gröszenwachstum und das Körpergewicht wurde strikte Buch geführt. In den «Nachrichten aus Schnepfenthal» erfuhren jeweils die Eltern und Freunde Resultate über das Tun und Wirken der Zöglinge.

Zur Leistungsmessung bzw. Eintragung einzelner Disziplinen bediente man sich eines vorgeschriebenen Schemas. Als Beispiel beim Dauerlauf: Name, Datum, Witterung, Zahl der Umläufe (abgesteckte Bahn), Streckenlänge in par. Schuh und in Meilen, Dauer des Laufes in Minuten, erreichte Fuss in 1 Sekunde.

Zu Beginn hegte man allgemein Zweifel, und Kritiker erhoben ihre Stimme gegen diese strenge körperliche Zucht, welche in der Anstalt Sitte war. Die Bilanz zeigte aber eindeutig eine positive Auswirkung, war doch während 20 Jahren kein einziger Zögling gestorben und es verstrichen Jahre, bis einer einmal das Bett hüten musste. Ja, es ereignete sich kein einziger gefährlicher Unfall und niemand trug irgend einen gesundheitlichen Schaden davon. Im Gegenteil, es sind Berichte bekannt, wo sich zwei Jungens, die in Schnepfenthal erzogen wurden, sich durch die erworbene Gewandtheit und Geschicklichkeit aus einer augenscheinlichen Lebensgefahr retteten.

Über ein halbes Jahrhundert übte Guts Muths seine praktische Tätigkeit an der Erziehungsanstalt von Salzmann aus. Wahrlich ein sehenswertes Arbeitsjubiläum! Jedoch ein langer, dornenvoller Weg, gespickt mit Mühe, Sorge, Kummer, Freude und Anerkennung. Leider stand Guts Muths immer im Schatten seines berühmten Zeitgenossen Jahn. Zu Unrecht, denn die eigentlichen Vorarbeiten in der Entwicklung des Schulturnens und der Turnschriftstellerei sind diesem stillen, bescheidenen Manne zuzuschreiben. Turnvater Jahn baute auf seinen Erkenntnissen auf, gelangte zum Durchbruch und ertete den Erfolg.

Das erste Buch «Gymnastik für die Jugend» war für die Weiterentwicklung der Turnerei als Erziehungsmittel verhängnisvoll, da es zunächst in Deutschland keine Anerkennung fand und den mutigen Gedanken erst 130 Jahre später die wahre Bedeutung beigegeben wurde. Die entscheidenden Erkenntnisse verwirklichte vor allem dann das schwedische Turnen (Ling). Guts Muths eigentlicher Leitstern war J.-J. Rousseau mit seinem bekannten Ruf «Retour à la nature». Das Streben und Wirken war stets aufgebaut und ausgerichtet auf ein Vorbild und Erziehungsideal: ein lebens-tüchtiger Bauer, mit Körperkraft, Dauerhaftigkeit, Mut, sinnliche Wachsamkeit des Geistes, Beweglichkeit, sich leicht und schnell zurechtfinden, bemerken und beobachten.

100 Jahre bevor Baron Pierre de Coubertin die Erneuerung der Olympischen Spiele erwirkte, forderte Guts Muths an einem Kongress in Dessau alle Fürsten auf, ähnliches zu tun, allein er stiess auf taube Ohren. — Bewahren wir diesem selbstlosen Manne, der als Vorkämpfer und Wegbereiter der Geschichte des Turn- und Sportwesens zum Durchbruch verhalf, ein ehrendes Andenken und erinnern uns eines treffenden Zitates, welches für den heutigen hochgezüchteten Stand des Sportes mehr denn je seine Gültigkeit besitzt: «Man treibe Gymnastik um zu leben, aber lebe nicht, um Gymnastik zu treiben.» —

Stens Sport-Palette

Sport und Wirtschaft

Es gab wohl kaum eine Zeit, in der bessere Geschäfte mit dem Sport gemacht wurde als die unsere. Fussballspieler, Boxer und Eiskunstläufer erwerben durch ihren «Sport» Vermögen oder verhelfen wenigstens ihren Mäzenen und Vereinen dazu. Aber es gibt — und das wird nur allzuoft vergessen — neben den berühmten und hochdotierten Profispielern allein in der Bundesrepublik nicht weniger als 6,5 Millionen Amateure, die sich in über 31 000 Vereinen den verschiedensten Sportdisziplinen widmen.

Diese Riesenschar der Sportbegeisterten braucht in jedem Jahr wachsende Mengen von Bällen, Fussballschuhen, Spikes, Trikots und Spezialgeräten, ohne die eine Ausübung der meisten Sportarten nun einmal nicht möglich ist. Dass daneben auch grosszügig angelegte Sportparks und Schwimmbäder in Stadt und Land benötigt werden, bedarf keines Hinweises, ist jedoch bei uns noch alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Gestützt auf die Millionenbewegung der aktiven Sportamateure, hat sich ein umsatzstarker Industriezweig entwickelt.

Der Umsatz der vielfach untergliederten Sportartikelindustrie lag 1962 bei knapp 1,1 Milliarden DM. Davon entfielen auf Sportkleidung 513, auf Sportgeräte 450 und auf die Sportschuhe 104 Millionen DM. Da ausserdem Campingartikel (Produktion 1962, 210 Mio DM) und die Campingmöbel (130 Mio DM) von der Statistik als Erzeugnisse der Sportartikelindustrie ausgewiesen werden, ergibt sich für 1962 ein Branchenumsatz von 1,4 Milliarden DM. Im ersten Halbjahr 1963 hat sich dieser Umsatz noch einmal zwischen fünf und zehn Prozent erhöht.

Für die Leicht- und Schwerathletik wurden 1962 Geräte im Wert von 16,9 (1961: 15,0) Millionen DM hergestellt. Der Wert der im gleichen Jahr produzierten Bälle lag bei 10 (1961: neun) Millionen DM. Während der Aussenhandel mit Disken, Kugeln, Speeren oder Hanteln unbedeutend ist — die Ein- und Ausfuhren liegen jeweils bei unter 100 000 DM —, rollten die Bälle auch auf den internationalen Märkten gut. Eingeführt wurden vor allem billige Bälle aus Pakistan und anderen asiatischen Ländern (1962 für 2,0; 1961 für 1,7 Millionen DM), ausgeführt wurden hochwertige Qualitätserzeugnisse; ihr Wert lag 1962 ebenfalls bei 2,0 und 1961 bei 1,8 Millionen DM. Auch bei Tennissportartikeln ist ein ständig steigender Trend festzustellen. Die Produktion erhöhte sich von 3,3 Millionen DM im Jahre 1960 über 3,4 (1961) auf 3,9 Millionen DM im Jahre 1962.

Die Skiproduzenten haben in der Bundesrepublik in der letzten Saison 400 000 Paar Ski im Werte von über 50 Millionen DM abgesetzt. Import (1962: 10,3 Millionen DM) und Export (1962: 11,1 Millionen DM) hielten sich hier ungefähr die Waage. Die 14 Fabrikanten, die mehr als 10 000 Paar im Jahr herstellen (neben ihnen gibt es noch rund 65 kleinere Firmen) erwarten auch für die kommende Saison wieder ein gutes Geschäft mit einem Mindestzuwachs von 10 Prozent. Im Sog dieser Sportarten sind neue Bekleidungsgewohnheiten entstanden, die wiederum zu einer Ankurbelung der Textilumsätze führten. Dass es hierbei zu ansehnlichen «Rekorden» kam, zeigen folgende Ziffern: Die Produktion von Sportbekleidung stieg von 1962 auf 1963 von 446,2 auf 513,2 Millionen DM. Darunter waren nicht weniger als 1,0 Millionen Skihosen, 2,5 Millionen Shorts und 12,2 Millionen Sportpullover. Bade- und Strandkleidung kam für 97,5 (77,4) Millionen DM auf den Markt, hier gab es 1963 bei einigen Produzenten sogar Zuwachsraten von 50 bis 100 Prozent. Auch für 1964 werden Steigerungsqoten von über 40 Prozent erwartet.

Wolfgang Hohmeyer in «Die Welt»