

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	21 (1964)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Geistige Gesundheit und Sport
<b>Autor:</b>	Albonico, Rolf
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990790">https://doi.org/10.5169/seals-990790</a>

### 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:** 21.01.2026

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

# Geistige Gesundheit und Sport

Dr. Rolf Albonico

Vor Jahresfrist erschien eine Sondernummer der bekannten Schweizer Monatshefte, betitelt (Mittelschulprobleme (Heft 4, 43. Jahrgang). Den Abschluss dieser hochaktuellen Schrift, mit Beiträgen namhafter Hochschul- und Gymnasialprofessoren, bildete eine Studie unseres Mitarbeiters Dr. Rolf Albonico. Unter dem Titel «Zur Psychohygiene des intellektuellen Nachwuchses» deckt er die möglichen Beziehungen auf zwischen der Forderung nach geistiger Gesundheit und dem Sport. Mit Erlaubnis des Autors und des Verlages beginnen wir heute unter «Geistige Gesundheit und Sport» mit dem Abdruck einiger uns besonders wertvoll erscheinender Kapitel. Wir möchten damit auch unsererseits die Aufmerksamkeit auf ein Thema lenken, das gerade nach Tokio verdient, beachtet und bedacht zu werden.

Die Redaktion

## Der Ruf nach Psychohygiene (leicht geändert)

Die psychische Situation des modernen Menschen soll hier nicht analysiert werden; dies ist bereits durch Kompetentere geschehen. Es sei nur auf ein paar Verhaltensweisen hingewiesen, wie sie einem Hochschulsportlehrer auffallen, der ja durch die Eigenart seiner Arbeit in engen Kontakt mit solchen Menschen kommt. Zum ersten sind zu nennen Auffälligkeiten im Verhalten, die zum Ausdruck drängen infolge gestörten inneren Gleichgewichtes. Der Fachmann bezeichnet diese Erscheinung als vegetative Labilität. Gemeint ist damit eine erhöhte Anfälligkeit für Störungen im sinnvollen Zusammenspiel der beiden Anteile des vegetativen Nervensystems: des sympathischen (= leistungsfördernden) Anteils und des parasympathischen (= erhöhungsfördernden) Anteils. Unter dem Diktat dieses vegetativen Nervensystems steht praktisch der gesamte Organismus, und je intakter das Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus, um so ökonomischer der Kräfthaushalt in Leistung und Erholung. Die zusehends sich häufenden und im einzelnen bekannten Störungen im Bereich dieses Organsystems mahnen und verlangen nach Abklärung. Immer mehr wird dabei hingewiesen einerseits auf den Zusammenhang dieser vegetativen Störungen mit dem Phänomen der Akzeleration, der Wachstums- und Entwicklungsbeschleunigung, anderseits auf die innere Verwandtschaft dieser Störung mit dem Komplex «Managerkrankheit». Es wundert deshalb nicht, dass die geforderten Massnahmen zur Behebung der Störungen in einem wesentlichen Punkte sich decken: Sanierung des persönlichen Lebensstils durch psychische Hygiene. An zweiter Stelle steht die Gruppe der Kontaktstörungen. Gestört ist der Kontakt zu den Arbeitskameraden, zu den Vorgesetzten und den Untergebenen, zu den Mitmenschen im allgemeinen. Das zu grosse Angebot an Möglichkeiten im Bereich des Substanzien, das heißt der stofflichen Umwelt, das an und für sich nicht bewältigt werden kann und oft zu Schwierigkeiten führt, scheint mehr und mehr echtem personalem mitmenschlichem Engagement im Wege zu stehen. Der heutige Mensch kann sich mitmenschlich nicht einlassen, nicht binden, nicht hingeben, weil sein psychischer Spielraum durch objektivgebundene Interessen und Verpflichtungen ausgelastet ist. Das Überangebot an Möglichkeiten lähmt zudem in hohem Masse die eigene Initiative. Ein innerer Bezug zum Mitmenschen aber kommt nicht ohne ein Minimum an persönlichem Bemühen zustande. — So sehen sich zahlreiche unserer Zeitgenossen recht eigentlich seelisch isoliert; darunter leiden sie selbst, aber auch die Gesellschaft wird von dieser «Zwang»-Isolierung empfindlich getroffen. Denn nach wie vor dürfte ein Mindestmass an echten

zwischenmenschlichen Beziehungen unerlässlich sein für seelische Gesundheit wie positive Gemeinschaftsbildung.

Drittens fallen Störungen auf, die unmittelbare Folgen eines «Überdruckes» sind. Dieser Überdruck resultiert in erster Linie aus dem eben erwähnten, nicht bewältigten Überangebot an Möglichkeiten, wozu noch die unaufhaltsam steigenden Forderungen vieler Berufs- und Lebenssituationen kommen. Dabei bildet sich folgende Wirkkette: Zuviel an Möglichkeiten und Forderungen — Unvermögen souveräner Auswahl und Meisterung — Überspannung, Insuffizienzgefühle, Depressionen. Also ein Geschehen von höchster psychohygienischer Bedeutung.

Unverkennbar ist je und je ein gewisser Zusammenhang zwischen den drei aufgezeigten Störungsbereichen. Der in seinem Gleichgewicht — weil vegetativ — Gestörte hat in erhöhtem Masse Schwierigkeiten im Umgang mit den Mitmenschen und umgekehrt, und der Überforderte (sich überfordert Wähnende) ist sowohl gestört in seinem Bezug zu sich selbst als auch inbezug zu den Mitmenschen.

Das also sind einige Merkmale der psychischen Situation eines immer grösser werdenden Teiles unserer Zeitgenossen. Mediziner und Biologen, Psychologen und Pädagogen haben in ungezählten Arbeiten von ihrer Warte aus zu dieser Situation sich geäussert. Uns drängt es, einen bisher wenig beachteten Aspekt zur Einflussnahme auf die Psychohygiene zu umreissen — die mögliche Rolle des Sportes.

## Psychohygiene — wann und wo?

Dass jeder Mensch, der aus irgendwelchen Gründen vorübergehend oder für immer aus der «Norm» gefallen ist, psychisch besonders anfällig sein kann und darum besonderer Beachtung und Betreuung bedarf, ist allgemein bekannt. Man gibt sich jedoch noch zu wenig Rechenschaft darüber, dass der heutige hochzivilisierte Mensch ganz allgemein psychisch wenig gefestigt und zusehends mehr (wenigstens bis auf weiteres noch) darauf angewiesen ist, seiner Psyche mindestens dieselbe Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, wie er sich dies seinem Körper gegenüber angewöhnt hat. So muss die Hygiene der «Seele» ihre Existenzberechtigung neben der Hygiene des Körpers bekommen, und man hätte sich darauf einzustellen, an die Bedürfnisse sowohl der «Seele» wie des Körpers zu denken, wenn immer man von Hygiene spricht. Psychohygiene sollte also zur Selbstverständlichkeit werden. Und so, wie die «gewöhnliche» Hygiene längst nicht mehr in den Kompetenzbereich allein zünftiger Fachleute gehört, sondern Angelegenheit eines jeden ist, muss auch für die Hygiene der «Seele» ein jeder selbst sich verantwortlich und zuständig fühlen lernen. Und wie die Körperhygiene nicht eine Sache ist, die periodisch zu geschehen, sondern im Prinzip den Menschen in all seinem Tun und Lassen zu begleiten hat, so auch die Psychohygiene. Hygiene des Körpers wie der «Seele» muss zum Alltag des modernen Menschen gehören. Ob diese Tatsache einem Fortschritt gleichkommt oder Ausdruck von Dekadenz ist, bleibe dahingestellt.

Psychohygiene muss eine Sache des Alltags werden. Das schliesst nun nicht aus, dass es Stadien und Bereiche im Dasein gibt, in denen der Mensch psychohygienisch besser ansprechbar ist als in andern. Wir

kennen den Feierabend, den freien Tag, den Urlaub zur seelischen «Auflockerung». Anderseits schätzen wir den seelischen Effekt der Selbstbestätigung durch das gelungene Werk, die vollbrachte Leistung. Im weiteren erfahren wir immer wieder an der eigenen Seele die Wohltat erlangter Anerkennung, die Beglückung durch erlebte Eigenständigkeit, die Befreiung durch zusagendes Tun und anderes mehr. So kann also die Arbeit wie der Urlaub, die Berufs- wie die Freizeitbeschäftigung, das Tun wie die Musse in besonderem Masse psychohygienisch wirksam sein. Eine Verallgemeinerung wäre hier fehl am Platze, und Verbindlichkeiten ergeben sich nur für das Individuum. Immerhin darf in diesem Zusammenhange der Sport als eine Sphäre genannt werden, in der eine Grosszahl der modernen Menschen psychohygienisch ganz besonders erhöht ansprechbar ist — oder wäre! Doch ist dies, wie wir sehen werden, nicht der Hauptgrund für die Vorzugsrolle des Sports.

## Zum Problem der Übertragung

Mr. In sportpädagogischen Kreisen wird momentan viel über das Transferproblem diskutiert. In seiner ausgezeichneten Schrift «Erzieherische Möglichkeiten im Turn- und Sportunterricht» schreibt Prof. Dr. Konrad Widmer dazu:

«Es geht beim Übertragungsproblem um die Frage, wie weit werden die im Sport gewonnenen ethischen Qualitäten, wie Fairness, Konzentration, Mut, Gemeinschaftsgeist, übertragen auf das persönliche Leben. Gibt es im Sport eine immanente Ethik, die nur innerhalb seiner Gemarkungen spielt, oder wirkt diese Ethik auch hinüber in die Familie, in die Schule, auf die Strasse? Wir wollen nicht in einem optimistischen Hurra-Idealismus machen wie so viele begeisterte Sportpädagogen, die vom Sport gar eine Besserung der Welt erwarten. Es gilt auch hier, sich zu bescheiden und nach den Grenzen und Möglichkeiten zu fragen. Wir müssen uns darüber klar sein, dass ein Transfer ethischer Qualitäten vom Sport in andere Bereiche ganz selten von selbst geschieht. Ein Junge kann fair spielen, sich einsetzen, ein guter Sportkamerad sein, und auf der Strasse ist er ein Lümmel und zu Hause ein rüpelhafter Kerl gegen Mutter und Geschwister. Das hängt damit zusammen, dass der junge Mensch „schubladenhaft“ erlebt und denkt. Was in einem Bereich geschieht, wird nicht von selber übertragen auf einen anderen Bereich. Das ist selbst bei intelligenten Mittelschülern der Fall.

Es muss jemand da sein, der dem jungen Menschen in einem Gespräch zeigt, dass die Fairness auf dem Sportplatz auch in der Familie und in der Klasse Gültigkeit hat, dass die Konzentration beim Spiel, beim Lauf, beim Sprung nicht eine grundsätzlich andere Konzentration ist als jene in der Schulbank. Oft genügt ein kleiner Hinweis im richtigen Augenblick: „Hier kannst du es, probier's auch dort!“ Die Übertragung selber aber hat der junge Mensch in sich selbst zu vollziehen. Wir können sie höchstens anregen. Wir können darum den Erfolg solcher Bemühungen auch nicht messen. Vielleicht aber wirkt ein Wort erst viel später, wenn der junge Mensch gar nicht mehr bei uns ist. Die Übertragung anzuregen, gehört zu den wichtigsten sportpädagogischen Aufgaben.»

## Der eigene Rekord ist der beste

Junior

Wir haben uns inzwischen daran gewöhnt, dass jede sportliche Leistung nach einem absoluten Massstab gewertet wird. Die bessere Leistung entscheidet über Sieg, Rekord und Meisterschaft. Ganz unberücksichtigt bleiben dabei die Verhältnisse und Umstände, unter denen das Ergebnis erzielt worden ist. Wohl wird in einigen Sportarten der Relativität sportlicher Leistungen Rechnung getragen, indem man Jugend- und Altersklassen trennt, in Gewichtsklassen einteilt usw. Sonst würden die Unterschiede noch krasser. Aber damit hat man jene Grenzen, die die Relativität absoluten Massstäben setzt, noch nicht erreicht.

Wer ist der Beste? Diese Frage lässt sich ohne Berücksichtigung der Veranlagung, der Lebensverhältnisse, der körperlichen und geistigen Voraussetzungen usw. gar nicht beantworten. Wer ist der Bessere? Ein Zwanzigjähriger, der die 100 m in 12 Sekunden läuft, oder ein Fünfzigjähriger, der „nur“ 12,1 schafft? Die Zeit des Jungen ist besser, aber liegt nicht die grössere Leistung beim Älteren? Darf man Sportleistungen überhaupt ohne Seitenblick auf die soziologischen Fragen messen? Ein Student hat mehr Zeit als ein Bauer, ein Holzfäller bessere Bedingungen als ein Bäcker und der Millionärsohn einen günstigeren Start als ein Kind armer Eltern — wenn das Talent vorhanden ist.

Mit neuen technischen Erkenntnissen, wissenschaftlicheren Trainingsmethoden und einer in unserer Zeit immer stärker anwachsenden Körpergrösse wird auch in Zukunft kein Rekord ungebrochen bleiben. Aber wie verhält es sich mit dem Stabhochsprung-Rekord Warmerdams mit dem dicken Bambusstab und dem von Hansen mit dem federleichten, elastischen Glasfiberstab, wie mit den Laufrekorden auf der schweren Aschenbahn von gestern und der federnden Piste von heute und wie mit den Schwimmrekorden auf den alten Bahnen von vor 30 Jahren und den modernen Becken mit Überlauftrinnen und armdicken, schwimmenden Bahnabgrenzungen, die den Wasserspiegel selbst dann ruhig halten, wenn acht Schwimmer ihn aufpeitschen? Johnny Weissmüller hat die Saltowende, Jesse Owens den Startblock noch nicht gekannt. Man muss gar nicht erst von den physikalisch fein ausgetüftelten Speerkonstruktionen Budd Helds im Verhältnis zum guten alten finnischen Birkenpeer sprechen, um trotz aller noch so ausgeklügelter Wettkampfregeln Beweise für die Relativität aller Sportleistungen ins Feld zu führen.

«Die Diskussion über die Relativität des Rekords hat mit dem Rekord selbst weniger als mit Wesen und Sinn des Sports zu tun», hat Carl Diem einmal richtungsweisend gesagt. «Der Wert des Rekords liegt schliesslich nicht in der Leistung, sondern im Streben danach. Hier bekundet sich der menschliche Trieb zur Selbstvollendung. Die Sportleistung verhält sich zur Lebensleistung wie die Blüte zur Frucht: Die Blüte fällt ab, die Frucht bleibt.» Der einzige Rekord fernab von aller Relativität ist deshalb der eigene Rekord. Er ist so etwas wie der kategorische Imperativ des Sports!