

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 2

Artikel: Geistige Gesundheit und Sport [Fortsetzung]

Autor: Albonico, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990569>

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: 14.02.2026

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

Geistige Gesundheit und Sport II

Dr. Rolf Albonico

Die Vorzugsrolle des Sportes

Der moderne Mensch ist auf Psychohygiene angewiesen; er braucht — wie wir früher gesagt haben — direkte seelische Beeinflussung, körperliche Sanierung, mitmenschliche Bezugsregelung. Dementsprechend erhält die Psychohygiene wertvolle Hilfe von der Psychologie, der Medizin, der Soziologie. Diese Wissenschaften aber befassen sich in der Regel nur mit einem einzelnen der geforderten Aspekte. Was sie nicht geben können, ist die Synthese, die Gesamterfassung. Auf der Suche nach allfälligen Möglichkeiten gesamtheitlicher psychohygienischer Einflussnahme ist der Sport nicht zu übergehen. Aus Gründen, die noch zu nennen sind, kann der Sport in seiner psychohygienischen Auswirkung beinahe einmalig sein. Diese Vorzugsstellung meint sowohl die Tiefe als auch die Haltbarkeit psychohygienischen Effektes. Die Rolle, die wir dem Sport zumessen, ist also bedeutend. Eine Einschränkung ergibt sich damit, dass wir sagen «kann sein». Und dies ist entscheidend: der Sport ist nicht von psychohygienischer Relevanz, er kann es sein. Somit ist es unsere erste Aufgabe, die Bedingungen zu nennen, unter denen der Sport psychohygienisch wirksam beziehungsweise nicht wirksam ist, mit andern Worten, es gilt vorerst, den Sport für unsere Bedürfnisse zu umschreiben; dann erst mag seine Wirkungsweise betrachtet werden.

Was für uns nicht Sport ist

Sport wird aus mancherlei Gründen betrieben. Die Suche nach der Motivierung sportlicher Tätigkeit ist ein reizvolles psychologisches und soziologisches Unterfangen. Wir können es hier einfach halten. Für uns soll das nicht Sport sein, was — aus unserer eigenen praktischen Erfahrung heraus — der Psyche in der Regel nicht zuträglich ist.

Nichtsport — in unserem Sinne — ist also einmal jenes Tun, das sich sowohl in vollständiger Vereinsamung (konsequenter Alleingang), als auch ausschliesslich in der Masse vollzieht. Sport dagegen ist individuelles Tun in der überblickbaren Gemeinschaft, in der sogenannten Intimsphäre.

Nichtsport ist einseitiges Leistungsstreben, unter ausschliesslichem Diktat des Intellekts und des Willens. Nichtsport ist aber auch blosses Gehen- und Geschehenlassen ohne eigenen motorischen und affektiven Beitrag. Sport ist somit eigenständiges Tun und Bemühen um Verbesserung von Form und Funktion des Organismus unter bejahtem Einbezug von Aspannung und Kontemplation (Versunkenheit, Beschaulichkeit). Nichtsport ist nackte Ausrichtung auf äussere Ziele, aber auch blosses Verspielen von Energien und Möglichkeiten. Sport ist zielgerichteter Einsatz von Überschussenergien bei stetem Verhaftetsein mit dem eigenen Selbst.

Nichtsport ist Bewegung allein unter dem Diktat der jeweiligen sportlichen Technik, wie auch disziplinloses motorisches Zerfliessen; Sport ist dagegen diszipliniertes Halten und Sichbewegen, nicht ohne minimale emotionelle Inhalte.

Nichtsport ist primitives Verpuffen von Kräften und Talenten, aber auch rein ästhetisierendes Sich-zur-Schau-Stellen. Sport ist schöner, kraftvoller Ausdruck. Nichtsport ist harmloses Spiel wie verkrampter Ernst. Sport ist totalmenschliches Geschehen zwischen hoher Anspannung und tiefer Entspannung. Nichtsport ist alleinige Beschäftigung mit dem eigenen Körper; Nichtsport aber auch absolute Verausgabung und Negierung des Leibes. Sport ist leib-seelisches Engagement mit Bezug auf andere Menschen oder Objekte. Nichtsport ist Demonstration von Macht und Ambitionen; Nichtsport ist Preisgabe jeder Selbstbehauptung. Sport dagegen ist von Selbstvertrauen und Bescheidenheit geformte Haltung (Verhalten).

So scheidet sich Sport von Nichtsport — für unsern Fall. Der Nenner ist unverkennbar, der psychohygienische Bezug offensichtlich. (Ist es nur der psychohygienische?) Es hält nun nicht allzu schwer, die verschiedenen psychohygienischen Mechanismen einzeln zu nennen. Doch wollen wir uns vorher noch kurz fragen, wo in unserem Sinne Sport betrieben werden kann.

Die tauglichen sportlichen Institutionen

Untauglich zum Sport ist — überspitzt ausgedrückt — der einzelne allein, untauglich jedes grössere Kollektiv. Tauglich — immer in unserem Sinne — ist die kleine bis mittelgrosse Gemeinschaft.

Untauglich sind alle Organisationen, die auf Prestiegewinn angewiesen sind oder glauben, es sei zu müssen. Tauglich sind jene Institutionen, die ohnehin selbstwertbeständig sind.

Untauglich sind sowohl die starren (sturen) Organisationen, als auch die formlosen. Tauglichkeit ergibt sich bei hoher Freiheit in fester und klarer Bindung.

Untauglich sind Institutionen, die den Sport ausschliesslich für ihre — sportfremden — Ziele einspannen, untauglich aber auch jene, die überhaupt keine Ansprüche und Forderungen stellen. Tauglichkeit liegt eingebettet zwischen zweckfreiem sportlichem Tun und verpflichtendem Streben.

Untauglich sind Organisationen, deren Prinzipien Macht, absolute Autorität, Hierarchie sind, tauglich solche, in denen allein echte Autoritäten zum Zuge gelangen.

Untauglich sind Organisationen, bei denen Quantität vor Qualität kommt, die den Schein vor das Tatsächliche stellen, die haltlos, ziellos, oder aber überlebt, nicht zeitgemäss sind. Als tauglich dagegen flössen jene Institutionen Achtung ein, denen Worte wie «Sorgfalt», «Einfachheit», «Natürlichkeit», «Gediegenheit» Verpflichtung sind; die bei klarer Zielsetzung einen hohen Grad an Beweglichkeit aufweisen, die, ohne haltlos sein zu müssen, zeitgemäß sein können. Es muss wohl kaum noch ausführlicher dargestellt werden, welche Organisationen und Institutionen zum Sport — zu unserem Sport — tauglich sind und welche nicht. Wiederum: der Nenner ist unverkennbar, der psychohygienische Bezug offensichtlich.

(Fortsetzung folgt)