

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 3

Artikel: Geistige Gesundheit und Sport [Fortsetzung]

Autor: Albonico, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990577>

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: 22.02.2026

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

Geistige Gesundheit und Sport

(III)

Von Dr. Rolf Albonico

Eines ist nun noch zu tun, ehe wir versuchen wollen, einige psychohygienische Mechanismen im Sport darzustellen. Es gilt, den Standort unserer Art der Erfassung und Betrachtung der Zusammenhänge zu bezeichnen. Dieser Standort ist der des Psychosomatikers, desjenigen also, der sich angewöhnt hat, in allen Äusserungen des Organismus den gemeinsamen Hintergrund zu erahnen. Obwohl unfassbar und unnennbar, ist es dieser gemeinsame Hintergrund, der für die sogenannten körperlichen und geistig-seelischen Äusserungen ursächlich ist. Ob diese Äusserungen im einzelnen Fall mehr im körperlichen Bereich des Organismus oder mehr im seelischen auftreten, das hängt weniger von den Ursachen ab als vom Zusammenhang der Ursachen mit der Charakterstruktur, dem Temperament, der Konstitution des Betroffenen, der Gestalt. Es ist die Gestalt, die im Zentrum steht. Betrachtungs- und Aussageweisen wie «psycho-physisch», «psychosomatisch» erhalten ihren Sinn stets durch den doppelten Bezug; des einen zum andern, beider zum Ganzen. Immer hat das, was im Bereiche des Somatischen geschieht, Ausdruckswert für das Ganze; entsprechend hat auch das psychische Geschehen stellvertretenden Aussagewert. Körperlichkeit einerseits, der Bereich des Geistig-Seelischen andererseits: zwei Möglichkeiten des sich in seiner Gestalt äussernden Organismus, sich auszudrücken, etwas auszusagen. In diesem Zusammenhang möchten wir uns einmal mehr des Sportes erinnern, deshalb, weil er den Menschen in Bewegung versetzt. Und zwar erkennen wir im Sport den Menschen als doppelt bewegt: durch seine Innerlichkeit bewegt («bewegt-sein») und sich nach aussen bewegend («sich-bewegen»). Der im Sport in der Bewegung befindliche Mensch ist im besten Sinne handelnder Mensch und damit — nach moderner humanbiologischer Auffassung — Mensch schlechthin. In der sportlichen Handlung offenbart er sich; es ist dieselbe sportliche Handlung, in oder mit der er sich bewältigt, mit sich fertig wird, eins wird, ins reine kommt. Auf diese Weise verstehen wir auch die grossen therapeutischen Chancen, die im Sport liegen, die — zusammen mit den diagnostischen Möglichkeiten, die der «bewegte» Mensch bietet — der Heilkunde ungeahnte Dienste leisten könnten.

Aspekte einer psychohygienisch orientierten Sport-Methodik

Welches sind nun die einzelnen psychohygienischen Mechanismen, wie ist ihr Spiel, wie wirken sie? Dies ist die Frage, die uns zwingt, unsere theoretischen Überlegungen anzuwenden: Um was geht es im «psychohygienischen Sport»?

Wir sind weit davon entfernt, mit einer «psychohygienischen Sport-Methodik» aufwarten zu können. Solch eine fertige Methodik darf es überhaupt nicht geben; wäre sie fertig, so wäre sie auch am Ende: mit ihrer Möglichkeit nämlich, neu auftretenden Ansprüchen zu genügen. Es kann sich also nur um Hinweise handeln, um einzelne Aspekte; auch solche Aspekte müssen jeglicher allgemeinverbindlichen Ausrichtung entsagen. Erst in der Hand des Interpreten, das heisst in der fordernden Ansprecherung des Sportlehrers, erlangen diese Aspekte die Kraft zur Wirksamkeit. Diese Ansprecherung ist ohnehin individuell und dazu je und je wandelbar.

Es seien nun im folgenden die wichtigsten Aspekte eines psychohygienischen Sportes herausgegriffen, die zum Problem der gezielten psychohygienischen Erfassung des modernen Menschen irgendwie relevant scheinen. Diese Aspekte mögen mit der psychischen Situation vieler unserer Zeitgenossen verglichen werden, so wie sie eingangs skizziert wurde.

Staat und Eltern sind aufgerufen

Alle Bildungsarbeit der Schule will die lebendigen Kräfte und Anlagen des jungen Menschen entwickeln und formen, um ihn fähig zu machen, sein Leben zu erhalten und zu entfalten. Er soll sich im Leben bewähren, allein und in der Gemeinschaft; er soll es meistens im Beruf und in seiner freien Zeit. Erziehung bedeutet damit Lebenshilfe.

Erziehung kann nur erfolgreich werden, wenn sie aus einer Gesamtschau erfolgt für alles, was der Mensch ist, für den Leib, für den Geist und für die Seele, die untrennbar verbunden sind und sich ständig gegenseitig durchdringen.

Unentbehrlich ist daher der Ansatz der Erziehungsarbeit auch in der Bewegung. Sie ist ein Phänomen, das leiblich und geistig verstanden sein will. Sportliche Leistungen werden keineswegs allein durch systematisches Einspielen mechanisierter Bewegungsvorgänge erreicht. Wer tiefer schaut, erkennt sehr bald die geistigen und seelischen Zusammenhänge; er entdeckt den ganzen Menschen.

Das lehrt ein Blick auf das Spielfeld: Der Spieler verrät Leidenschaft, Kraft und Willen. Er muss sich bewähren und etwas leisten; er kennt die Freude am Erfolg und soll die Niederlage mit Haltung ertragen. Er wird sich seiner selbst bewusst und spürt zugleich die Abhängigkeit von seinen Mitspielern, ob sie sich ihm nun entgegenstellen oder ihn unterstützen. Er erlebt beides, köstliche Freiheit und strenger Zwang der Regel. So ist sportliches Spiel ein Abbild des Lebens, und so kann dem Leben sportlicher Sinn zueigen werden.

Wann endlich wird die Wissenschaft dem Phänomen der Bewegung gerecht, das sich nicht einmal in Sport und Spiel, in Gymnastik und Tanz erschöpft, sondern in geistige und musische Gebiete bis zur ganz nach innen verlegten «Bewegung» beim Hören einer Symphonie reicht? Wann gibt sie ihm endlich Raum zu eigener Forschung?

Erst wenn unsere Erziehung in allen Ansätzen und Zielen völlig im Gleichgewicht ist, kann sie die jungen Menschen wahrhaft lebensstüchtig machen. Darum ist eine Erziehung durch Bewegung, ist Leibeserziehung mitentscheidend für eine ausgewogene Bildung; sie ist lebensnotwendig.

Sie bedarf der Einsicht und Hilfe aller Verantwortlichen: des Staates, der Wissenschaft, der Lehrer und der Eltern. Wer erkannt hat, dass das Wort von der leib-seelischen Einheit des Menschen mehr ist als eine leere Formel, wer von der Idee durchdrungen ist, dass wirkliche Bildung immer ausgewogen sein will, muss in der Schule weiten Raum lassen für den Ansatz einer Erziehung durch Bewegung vor allem durch Spiel und Sport, durch Gymnastik und Tanz, durch Leibeserziehung.

Fritz Balz DSB