

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

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

**Band:** 22 (1965)

**Heft:** 4

**Artikel:** Geistige Gesundheit und Sport [Fortsetzung]

**Autor:** Albonico, Rolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990585>

#### **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>**

# Geistige Gesundheit und Sport (IV)

Dr. Rolf Albonico

## Echte Leistung

Das Stichwort Leistung im Zusammenhang mit Sport wirkt vor allem auf pädagogisch orientierte Kreise, aber auch auf medizinisch-hygienisch geprägte alte Schule oft wie ein rotes Tuch. Ursache dieser abweissenden Einstellung dürfte unter anderem ein falscher Leistungsbegriff sein, falsch dann, wenn sich unser sportbezogenes Denken nach absoluten Höchstleistungen ausrichtet und den mit diesem Höchstleistungsstreben verbundenen Begleitumständen (Schausport, Massensport, kommerzialisierter Sport). Demgegenüber fordern wir aus unserem psychohygienischen Blickwinkel die relative, die individuelle Höchstleistung, das heisst die je beste Leistung. Dabei geht es uns nicht allein um die Verbesserung der Leistungsfähigkeit, sondern ebenso sehr um die Förderung von Leistungsbewusstsein und Leistungsbereitschaft. Nur so ist unser Leistungsstreben auch pädagogisch auswertbar, und es ist dann lediglich eine Sache der sogenannten pädagogischen Übertragung, derart im Sport gewonnene Leistungsbereitschaft aussersportlich wirksam zu machen.

Die psychohygienische Relevanz der «Leistung» ist offensichtlich. Die mit echter körpersportlicher Leistung verbundene vegetative Beruhigung ist tausendfach erfahrenes Geschehen. Erst die optimale Leistung führt zu echter Anspannung, auf die jene Entspannung folgt, von der, mit Recht, so viel Aufhebens gemacht wird. Die Leistung auch — stets in unserem Sinne — gibt vorhandenen Aggressionen Inhalt und Richtung, schafft Möglichkeiten für sinnvolle Kompensation und Sublimierung usw. Die Leistung ist es, die uns befriedigt, die unser Selbstvertrauen weckt und stärkt, unser Selbstgefühl anspricht und uns zu der so bedeutsamen Selbstachtung verhilft. Alles in allem ist es echter körpersportlicher Leistung in hohem Masse gegeben, vegetativ regulierend zu wirken, im Sinne erhöhter Stabilität. So kann also auf dem aufgezeigten Wege Wesentliches beigetragen werden zur Festigung der Persönlichkeit.

Auch zur Behebung unserer Kontaktstörungen darf mit guten Gründen auf die sportliche Leistung hingewiesen werden. Durch sie erleben wir stets von neuem den Unterschied zwischen rein materiellen Werten und Wertmaßstäben und denjenigen, die in der Einmaligkeit des Individuums ruhen beziehungsweise aus ihm hervorgehen. Manches wird durch solche Erfahrung unwichtig, was einer Befreiung gleichkommt, Befreiung von objektivgebundenen Interessen und Verpflichtungen. Und damit steht im psychischen Bereich jener Spielraum wieder zur Verfügung, der mitmenschliches Engagement ermöglicht und erhält. Dass die Leistung helfen kann, Hemmungen zu überwinden, Komplexe aller Art zu lösen durch Beanspruchung vor allem in der Form eigenen Handelns, gehört ebenfalls in diesen Zusammenhang.

Und was nun noch das Dritte betrifft, das uns in unserem Zusammenhang beschäftigt: der «Überdruck», so ist das psychohygienisch Wirksame der Leistung mit dem Stichwort «Befreiung» bereits genannt. Mit der Leistung können wir die gezeichnete negative Wirkkette durch eine entsprechende positive ersetzen: sou-

veräne Auswahl und Meisterung der Möglichkeiten durch Handhabung eines personell — und nicht objektbezogenen Wertmaßstabes — Beruhigung, Entspannung, Sicherheit und Wohlbefinden.

Aus solchen Gründen also — es sei jetzt bewusst abgesehen von den biologischen im engern Sinne —, aus solchen psychohygienischen Motiven fordern wir die Leistung im Sport, die wir als die grösstmögliche individuelle Leistung aufgefasst wissen möchten, erzielt mit den natürlichen Mitteln der eigenständigen leiblichen Gegebenheiten.

Diesem Leistungsanspruch gegenüber erhebt sich nun vielfach der Einwand der Überbeanspruchung mit akutem oder aufgeschobenem Schaden. Vor allem ist es bekanntlich das Herz, das im Vordergrund solcher Besorgnis steht. Diesen Bedenken gegenüber sei aus den Erfahrungen der Praxis heraus die Behauptung gewagt, dass Schädigungen nicht auftreten — auch im leistungsbetonten Training nicht —, wenn folgende Bedingungen beachtet werden: 1. Beanspruchung gemäss Alter, Geschlecht und Konstitution (Konstitution im weitesten Sinn); 2. Beanspruchung gemäss Kondition (Trainingsstand); 3. Beachtung des allgemeinen Gesundheitszustandes (Infekte!); 4. Beachtung einer gesunden Lebensweise (Vermeidung von Exzessen). Dies ist der vierfache Vorbehalt, unter den sich das Leistungstraining gestellt sieht; mit der Formulierung solcher Bedingtheit haben wir einen Blick in die Trainingslehre getan, die sich uns als eine Masslehre offenbart. Sie kommt in den praktischen Auswirkungen einer Gesundheitspflege gleich: Training — wenn wir den Begriff erweitert fassen — ist gleichbedeutend mit angewandter Hygiene. Es handelt sich dabei (auf das Wesentliche konzentriert) um ein praktisches Fassen der Phänomene «Leistung» und «Erholung», von welch beiden sich bedingenden Erscheinungen wir wissen, dass mit ihnen ein zentrales psychohygienisches Problem gegeben ist; ist doch der moderne Mensch, vereinfacht ausgedrückt, weder zur Leistung und Höchstleistung fähig, noch zur Erholung, will heissen Entspannung, Regeneration. Als Folge dieses doppelten Unvermögens bewegt er sich dauernd in einer Art mittleren Spannungszustandes, der weder emotionell noch ökonomisch ist, hingegen in hohem Grade neurosebegünstigend.

Moderne Jugend will sportlich leben. Sportsmann sein heisst aber nicht nur, im frohen Spiel und Wettkampf gut zu bestehen, sondern auch auf dem grösseren Spielfeld des Lebens die Gesetze der sportlichen Fairness, der Ritterlichkeit und Hilfsbereitschaft zu achten.

Willi Daume, Präsident des DSB.