

|                     |   |
|---------------------|---|
| <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>        | 23 (1966)   |
| <b>Heft:</b>        | 5   |
| <b>Artikel:</b>     | Die einzigartige erzieherische Möglichkeit des Ferienlagers   |
| <b>Autor:</b>       | Kuster, R.  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-990989">https://doi.org/10.5169/seals-990989</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:** 29.01.2026

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

genommen werden. Rascher Transport zu einem guten Unfallchirurgen ist daher wichtigstes Gebot. Das technische Vorgehen ist unterschiedlich, je nach Art und Sitz des Risses. Unter Zuhilfenahme von Sehnenmaterial, Fasienstreifen oder Drahtverstärkungen wird der Defekt zusammengenäht und die Sehnenscheide über der Sehne wieder geschlossen. Es bildet sich so eine feste Narbe. Nach der Operation erfolgt sechswöchige Ruhigstellung im Gips mit anschliessenden vorsichtigen Gehübungen und Physiotherapie. Leichtes sportliches Training ist üblicherweise nicht vor 3 bis 4 Wochen, Wettkampfsport frühestens nach 6 Monaten möglich. Im allgemeinen ist die Wiederherstellung einer vollwertigen Funktion gewährleistet, wenn auch eine Sehnenverdickung und ein mehr oder weniger starker Muskelschwund noch lange an den Unfall erinnern! Was kann man prophylaktisch tun? Dass in vielen Fällen dem Trainingszustand keine ausschlaggebende Bedeutung zukommt, geht ja aus den zahlreichen Beobachtungen von ASR bei hervorragend trainierten Spitzenathleten oder Sportlehrern hervor. Wichtig ist jedoch einmal mehr das sorgfältige Anwärmen und die Muskellockerung vor Trainings- und Wett-

kampfbeginn! Auch die Massage hat diesbezüglich ihre prophylaktische Bedeutung. Wichtig scheint mir, dass die Vorstadien, die sich häufig in langdauernden Schmerzzuständen an der AS (sog. »Achillodynies«) äussern, durch konsequente Schonung und lokale Anwendung von entzündungshemmenden Massnahmen (Umschläge, Salben, Wärme, Bestrahlungen usw.) richtig behandelt werden. Von Injektionen soll man vorsichtig und zurückhaltend Gebrauch machen. Unter Umständen muss das Schuhwerk korrigiert oder eine statische Störung durch Einlagen behoben werden. Besondere Vorsicht ist nach Infektionskrankheiten am Platz, scharfes Training soll erst nach völliger Normalisierung aller Blutbefunde aufgenommen werden. Chronische Herdinfekte müssen saniert werden (Zähne, Mandeln usw.).

Trotz all dieser Vorsichtsmassnahmen ist die natürliche Alterung der Gewebe nicht aufzuhalten, und es wird daher kaum zu vermeiden sein, dass die intensive und bis in höheres Alter fortgesetzte Belastung des modernen Sports immer wieder zu Zerreissungen dieser äusserst anfälligen und der Abnutzung besonders unterworfenen Sehne führen wird.

## Die einzigartige erzieherische Möglichkeit des Ferienlagers

R. Kuster, Basel

Wenn nicht alles täuscht, gewinnt das Ferienlager — und damit der VU-Kurs — in geistig-ethischer Hinsicht immer mehr an Bedeutung. Die Zahl der Jugendlichen, die ungeborgen, seelisch unterernährt und geistig vernachlässigt aufwachsen, ist erschreckend hoch. Besonders bedrängend wird mir dies immer an der Beobachtung der frühen Süchtigkeit. Als wir noch Knaben waren, kam es gelegentlich einmal vor, dass wir mit klopfendem Herzen irgendwo ein paar Zigaretten erstanden und dann heimlich rauchten, — in der Vorfreude des Erwachsenseins und doch mit schlechtem Gewissen. Heute treffen wir gar nicht selten Jugendliche im Konfirmandenalter, die bereits im eigentlichen Sinne süchtig rauchen. Als ich einmal einem Vierzehnjährigen, den ich öfters auf der Strasse rauchen sah, vorschlug, er möchte noch einmal aufhören damit, antwortete er mit sichtlicher Traurigkeit: «Herr Pfarrer, ich würde gerne aufhören, wenn ich noch könnte.» Ein Erwachsener hatte ihm als Zwölfjährigen mit den Lungenzügen vertraut gemacht. Seitdem war er süchtig geworden.

Das Ferienlager — und der VU-Kurs mit seiner kräftigen sportlichen Zielsetzung ganz besonders — hat daher eine einmalige Möglichkeit. Manche Jugendliche erfahren hier zum ersten Mal ein heiles, gesundes Leben. Für viele kann das Lager zum ersten echten Gemeinschaftserlebnis werden. So ist von den Verantwortlichen zwar viel gefordert, ein Lager zu führen. Aber es ist auch im eigentlichen Sinne verheissungsvoll.

Vier Momente scheinen mir dabei besonders wesentlich:

### 1. Den Willen für das Gute gewinnen und stärken

Mindestens in beinahe allen Menschen lebt eine Bereitschaft zum Guten. Auch wenn sie oft verschüttet ist,

auf diesen Willen zum Guten sind erfahrungsgemäss nahezu alle jungen Leute ansprechbar.

Hans war zu Hause einfach unausstehlich. Wenn die Mutter etwas von ihm wollte, zitierte er oft und gern das berühmte Wort aus Götz von Berlichingen, — mit Sicherheit das einzige Goethezitat, über das er verfügte. Irgendwie schwebte ihm eine asozial-kriminelle Laufbahn vor, der Kampf gegen die verhasste Gesellschaft. Stellmesser und Schlagring besass er bereits. Aus Angst liessen sich die Eltern nahezu alles von ihm bieten. Als wir ihn ins Skilager einluden, wollte er nicht. Rückblickend vermisse ich, dass ein Satz ihn gewonnen hat: «Wenn du nicht mitkommst, freut mich die ganze Sache nur halb.» Dass jemand Freude hatte an seinem Kommen, war ihm wahrscheinlich neu. Am zweiten Tag gab mir ein glücklicher Zufall — defekte Skischuhe — die Möglichkeit, in besonderer Weise für ihn zu sorgen. Das führte ganz ungesucht zu Gesprächen. Am dritten Tag fragte er, ob er nächstes Jahr wieder mitkommen dürfe, — und legte von diesem Augenblick an eine erstaunliche Kameradschaftlichkeit an den Tag. Kürzlich war er zum zweiten Mal mit im Skilager. Mit einigen bewährten Burschen hatte ich vorher davon gesprochen, was für eine einzigartige menschliche Chance ein solcher Wahlfachkurs für Hans sei. So schlossen sie ihn ganz in ihre Freundschaft ein. Als sie ihn baten, mit ihnen das Frühstück zu bereiten, stand dieser gleiche Hans, der mit seinem Meister Schwierigkeiten hatte, weil er am Morgen oft zu spät zur Arbeit erschien («der soll mir...» siehe oben!), mit diesen drei Kameraden freiwillig und glücklich jeden Morgen eine Stunde früher auf, um für die andern zu kochen. Sichtlich hatte er mächtige Freude, ganz aufgenommen zu sein in die Freundschaft und Gutes tun zu können.

Die oft negative Bestimmung des Gehorsams scheint mir eine der folgenschwersten Gedankenlosigkeiten in

unserer Erziehungspraxis: man ist gehorsam wider Willen aus Angst vor Strafe. Im Grunde aber ist echter Gehorsam eine Äusserung des Vertrauens und innerer Freiheit. Elisabeth Plattner definiert in ihrem hervorragenden Buch «Gehorsam» (Klett-Verlag, Stuttgart): «Somit nennen wir nur solche Kinder gehorsam, die tun wollen, was sie sollen, und willensstark genug sind, auch zu können, was sie wollen.» Den Willen des jungen Menschen für das Gute zu gewinnen und dann mit aller Macht zu stärken, ist einer der wichtigsten Grundsätze echter Erziehung. Dafür bietet das Lager ungeahnte Möglichkeiten: schon am ersten Abend die Verteilung der Arbeiten für die ganze Woche kann einen mitreissenden Schwung in die ganze Gesellschaft geben. Möglichst wenig verbieten, aber möglichst viel Gutes erwarten und darin vorangehen!

## 2. Der Leiter und seine Mannschaft

Dass wir so den Willen für das Gute gewinnen und stärken können, setzt bei den Verantwortlichen eines voraus: die eigene Verpflichtung. Es ist Unsinn, Nikotin und Alkohol zu verbieten und selbst — sozusagen als Vorrecht des ja meist etwas älteren Leiters — zu rauchen und zu trinken. Was wir von irgendeinem unserer Kameraden erwarten, haben wir zuerst selbst zu leisten. Autorität — auctoritas — kommt vom lateinischen Zeitwort augere, d. h. fördern, mehren, wachsen lassen. Also vorangehen. Um noch einen Augenblick bei Rauchen und Trinken zu bleiben: in den letzten Jahren haben wir in unsrern VU-Kursen über den Verzicht auf Alkohol meist offen diskutiert und so die Jungen in die Entscheidung miteinbezogen. Ein Nikotinverbot haben wir nicht mehr ausgesprochen. Indessen genügte die Tatsache, dass das Leiterteam fraglos auf Alkohol und Nikotin verzichtete, für nahezu alle Teilnehmer, sich freiwillig dem anzuschliessen. Natürlich gilt dies für alle Belange dieses gemeinsamen Lebens einer Woche, von der Offenheit im Wort bis zur Bereitschaft, gemachte Fehler zuzugeben.

Im Gedanken an die Leitung eines Kurses ist mir im Laufe der Jahre eine Erfahrung noch besonders wesentlich geworden: die Zahl deren, die sich bewusst für das Ganze mitverantwortlich fühlen, soll möglichst hoch sein. Das bietet die Möglichkeit, dass die Ehemaligen nicht als «alte Füchse» sich möglichst viel herausnehmen und so zur Belastung werden, sondern dass sie ganz organisch in die Mitverantwortung hineinwachsen. Kürzlich haben wir erfahren, wie ein ganzer Kurs mitverantwortlich wurde für einen einzigen Burschen. Franz — nennen wir ihn so — war in seinen mitmenschlichen Beziehungen aufs schwerste gestört. Der Drang aufzufallen war stärker als alles andere an ihm und führte zu den absurdesten Dummheiten. Da ich ihn nicht zu rasch aufgeben und heimschicken wollte, blieb mir, um die Nerven nicht zu verlieren, schliesslich nichts anderes übrig, als mehr und mehr Junge in die Verantwortung einzubeziehen, bis schliesslich der ganze Kurs für diesen einen sich mitverantwortlich fühlte. Er musste unsere bedingungslose Freundschaft spüren. Gleichzeitig stiessen seine Albernheiten völlig ins Leere. So wurde allen eine starke Erfahrung zuteil: Franz eine beginnende Heilung seines Wesens (die dann leider zu Hause einstweilen wieder verschüttet wurde) und allen andern eine neue Dimension der Kameradschaft.

## 3. Leib und Seele

Eine besondere Möglichkeit des Lagers besteht im harmonischen Zusammenwirken von körperlicher Anstreng-

ung und geistiger Förderung. Das altrömische Ideal — nach Juvenal's berühmter Formulierung — «Mens sana in corpore sano», «ein gesunder Geist in einem gesunden Körper» ist für uns nach beiden Seiten hin wesentlich. In einer Zeit, da das Skifahren zum Pistenbluff degradiert wird, da die modernen Bindungen ohne besondere Tourenbakken keinen vernünftigen Schritt mehr erlauben und unsere Burschen wahre Maschinen von Schuhen an den Füssen tragen, ist es unsere Aufgabe, in den Jungen die Begeisterung für die mit einer Leistung verbundenen Tour zu wecken! Manchmal braucht dies mehr als ein Jahr Geduld und Durchhaltevermögen des Kursleiters. Aber dann: welches Erlebnis, wenn einem das aufgeht! Wenn dann noch der Hauch des Abenteuerlichen hineinkommt, entsteht eine Kameradschaft von besonderer Dichte. Als wir anfangs März in einer Skiwoche auf dem Heimweg von einer strahlenden Tour schon auf dem Oberalppass den Einbruch der Dämmerung erlebten und schliesslich die Abfahrt vom Nätschen nach Andermatt mit grösster Vorsicht nächtlicherweise beim Mondschein hinter uns brachten, gab gerade dieser Abschluss dem Tag seinen besonderen Glanz.

In notwendiger Einheit mit dieser sportlichen Leistung sehe ich auch die geistige Anregung. Neben Jassen, Schach und Lagerliedern befassen wir uns in jedem Kurs auch mit wesentlichen Lebensfragen. Im letzten Skikurs war es die Frage von Glauben und Denken, dargestellt an Fridtjof Nansen, Altert Schweitzer und Toyohiko Kagawan. So kann neben der sportlichen Förderung die noch wichtigere geistig-ethische Stärkung zentriert unterstützt werden. Wo diese zu kurz kommt, sind wir in Gefahr, bei allem Spitzensport in einen heillosen Leerlauf zu geraten. Dass dabei die Wege zu diesem Ziel je nach unserer Situation und Art sehr verschieden sein können, versteht sich von selbst.

## 4. Der VU-Kurs und die Bevölkerung der Gegend

Wenn wir aus dem Unterland in ein Bergtal kommen, wollen wir versuchen, mit ihm irgendwie vertraut zu werden. Wir sollen uns als Gäste der Bevölkerung fühlen und nicht bloss eine bestimmte Landschaft für unsere Zwecke benutzen. So war es für unsere Burschen und Mädchen im letzten Skilager ein Erlebnis, als der Ortspfarrer von Hospental uns einen Abend in Geschichte und Gegenwart des Urserentals einführte. Es ist seltsam, wie freundschaftlich unbekannte Menschen einem entgegenkommen können. In besonders leuchtender Erinnerung ist uns die Furka—Oberalp-Bahn. Als wir von jener herrlichen Tour müde und etwas spät nach Andermatt kamen, liess der Bahnhofsvorstand zu unserer mächtigen Freude für 60 Rappen pro Person (im ganzen machte es zwölf Franken!) einen Extrazug nach Hospental fahren! Und noch eine hübsche Kleinigkeit: am letzten Tag dankte ich dem Kassier des Skilifts Winterhorn — zugleich Hotelier und Gemeindepräsident — dass man uns in Hospental so freundlich aufgenommen habe. Da sagte er: «Das beruht auf Gegenseitigkeit. Wir sahen auch, dass Eure Jungen uns gegenüber am Skilift ehrlich waren und uns nicht zu betrügen suchten.» — Wir helfen damit auch, eine gute Voraussetzung für den nächsten Kurs in der Gegend zu schaffen.

Im Zusammenleben eines VU-Kurses ergeben sich alle Probleme, die auch über Glück und Wohlsein der grossen Gesellschaft entscheiden. Deshalb ist der Kurs eine einzigartige Gelegenheit, den Willen zur Hilfsbereitschaft, die Freude am Freudemachen zu wecken und zu stärken und damit jungen Menschen zu helfen, gute Mitmenschen zu sein.