

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 24 (1967)
Heft: 6

Artikel: Training für das Leben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995062>

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: 25.02.2026

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

Warum treibt der Mensch Sport?

Prof Dr. H. Thielicke

Doch wie dem auch sei: Der Sport selbst ist jedenfalls älter als die Reflexionen, die man darüber anstellt und sicher auch älter als die Begriffe, in denen sich diese Reflexionen niedergeschlagen haben. Die Kunst, so sagte Heinrich von Kleist einmal, ist ja ebenfalls älter als die Philosophie des Ästhetischen. Diese simple Feststellung ist wichtig. Denn aus ihr geht hervor, dass der Mensch nicht zuerst Überlegungen angestellt hat, auf Grund deren er folgerte: «Also muss ich Sport treiben.» Sondern: «Der Mensch treibt Sport, weil ihn etwas unwiderstehlich dazu treibt», er gehört gleichsam zur elementaren Schicht seiner Existenz, nicht zu ihrem Überbau.

Trotzdem wird man nicht sagen dürfen, der Impuls zum Sport gründe in animalischen Urschichten; er ist vielmehr eine durchaus humane Lebensäußerung. Denn das Tier treibt keinen Sport. Im 27. Brief der «Ästhetischen Erziehung des Menschengeschlechts» sagt Schiller einmal: «Das Tier arbeitet, wenn der Mangel die Triebfeder seiner Tätigkeit ist, und es spielt, wenn der Reichtum an Kraft diese Triebfeder ist, wenn das überflüssige (= überschüssige) Leben sich selbst zur Tätigkeit stachelt.» Der Sport aber ist nun keineswegs diese tierische «Arbeit», die der Existenzfristung dient (es sei denn bei einigen Profis, aber da ist der Sport ja auch nicht mehr in ursprünglichem Sinne da); er ist aber auch nicht bloss «Spiel», in dem gestaute Energien kinetisch werden und sich ausströmen wollen. Denn der Sportler kämpft ja auch dann weiter, wenn er entmutigt oder erschöpft ist. Die letzten Kilometer eines Marathonläufers werden sicher nicht durch den Antrieb bewältigt, der ein Pferd tänzeln lässt, wenn ein längerer Stallaufenthalt seine Vitalität zur Explosion drängt. Im Sport, und gerade im Hochleistungssport, reisst sich der Mensch doch zu Leistungen empor, mit denen er gegen sich selbst angeht, mit denen er sich «überwindet». Die darin sich äussernde Polarität von

Fleisch und Geist kennt das Tier nicht; sie ist gerade die Signatur des menschlichen Ethos.

Noch etwas anderes weist in dieselbe Richtung: Indem der Mensch sportlich spielt, unterwirft er sich einer Regel, die ihn gerade im Überschussstadium seiner Energie begrenzt. Indem wir die Regel anerkennen, die immer wieder auch gegen uns ist, sind wir ebenfalls zum Kampf mit uns selbst entboten. Und jeder weiss, welches moralische Potential aufzubieten ist, um Regeln fair zu respektieren, und welcher Ingrimms niedergekämpft werden muss, wo das Tier sich dem Faulen und Beissen hingeben darf.

Deshalb muss man fragen, welche Motive dieses merkwürdigen Tun hat, in dem der Mensch nicht eigentlich «arbeitet» (obwohl er Energie in Tätigkeit umsetzt), aber auch nicht nur «spielt» (obwohl er sich dazu treiben lässt und sicher auch jenes Vergnügen darin findet, wie es der Begriff des disportare ja aussagt).

Eines dieser Motive, und vielleicht das wichtigste, habe ich schon angedeutet: Der Mensch ist ein Wesen, das sich ergreifen und sich zu etwas machen muss. Wer sich nur «gehen lässt», verkommt gerade. Der Sport aber ist eine dieser Möglichkeiten, sich zu ergreifen und etwas aus sich zu machen. Darum wohnt ihm die Freude an der «Möglichkeit» inne, die Freude an dem, was wir aus uns herausholen können. Dass der Mensch seine Natur nicht einfach annimmt, sondern etwas aus ihr macht, dass er sie nicht als gegeben hinnimmt, sondern sie als Aufgabe der Bearbeitung erlebt, ist das zeugerische Motiv jeder Kultur. Indem der Mensch trainiert und neben dem Geist auch seinen Körper «bildet» (es geht hier wirklich um ein Bildungsproblem!), erlebt er den Leib als eine Herausforderung, die er annimmt, und lässt er sich zu Zielen aufrufen. (Man mag hier an Toynbees Begriff «challenge» denken.) So ist der Sinn des Sportes in der menschlichen Sendung zur Kultur begründet.

Training für das Leben

Mr. Für viele Menschen sind Leibesübungen nur ein wohlbedachter Ausgleichssport, für andere ein wahres, lustbetontes Bedürfnis, für alle aber sind sie ein Stück notwendiger Aufrüstung für den heutigen Daseinskampf. Der Arzt verordnet Heilgymnastik und Wiederherstellungsturnen; weder der Chirurg noch der Internist kommen ohne sie aus. Die Vorteile des Frühaufstehens schon am ersten Tag nach Operationen und Geburten für die Wiedergewinnung der Kräfte und für die Regulierung gestörter Kreislauffunktionen sind nach Prof. Dr. Hans Bock anerkannt und bei der Verhütung von Thrombosen und Embolien besonders sichtbar.

Die psychosomatische Medizin lehrt, dass der Mensch durch psychische Kränkung oder seelische Disharmonie leiblich, organisch krank werden kann. Die Krankheitsdynamik bewegt sich aber nicht etwa nur auf einer Einbahnstrasse von der Psyche zur Soma. Es sollte nicht vergessen werden, dass eine gekränkte oder disharmonische Seele auch über die Gesundung des Körpers wieder gesunden kann. Leib und Seele schliessen sich nicht aus; sie bedingen einander, ohne dass man ihre Kräftefelder genau abmessen könnte. Wer die

freudige Umwandlung eines Kranken nach dem ersten geglückten Aufstehversuch, die wiedergewonnene Lebensbejahung eines Gelähmten nach der ersten wieder gekonnten Muskelkontraktion erlebt hat, wird daran nicht zweifeln.

Die Leibeserzieher wissen es auch, wie das Selbstbewusstsein eines gehemmten Jungen oder eines ungelassenen oder alternden Erwachsenen steigt, wenn eine schwierige Übungsaufgabe schliesslich bewältigt und körperlicher Leistungszuwachs messbar geworden ist. Turnen gibt Selbstwertbestätigung, lehrt aber auch Selbsterkenntnis. Gerade die heute so zahlreichen vegetativ labilen Menschen, von denen sich — ganz zu Unrecht — 85 Prozent für schwer krank halten, müssen mit individuell angepassten Anforderungen und unter Vermeidung von Übertraining zu höherer Leistungsstufe trainiert werden. Für sie gilt besonders das von Mallwitz umgeprägte Wort «Übung stärkt, Nichtüben schwächt, Übertraining schadet, dosierte Übung heilt».

Anpassung (Adaptation), Erholung (Regeneration) und Ausgleich (Kompensation) sind drei wichtige Grund-

phänomene des Lebens. Dass sich die ursprünglichen Organismen unter veränderten Lebensbedingungen überhaupt behaupten konnten, verdanken sie meist der funktionellen Anpassung. Die Lehre von der Anpassung sollte dem heutigen Menschen das wichtige Gesetz von der notwendigen Übung und Anstrengung zeigen, die jeder machen muss, um körperlich und geistig in Form zu bleiben. Das dementsprechende Training brauchen wir für die Arbeit wie für den Sport,

der nur eine andere, lustbetonte, freudigere Form der Arbeit ist. Mit dem Training entwickeln sich die in die Wiege gelegten körperlichen Möglichkeiten, Training ist Entfaltungs- und Anpassungsübung, ist Rüstung für den Daseinskampf.

Unsere Zivilisationskrankheiten, so mahnt der Mediziner Prof. Bock, rühren doch gerade daher, dass wir uns einem unverhältnismässig grossen Verschleiss mangelhaft zugerüstet aussetzen.

Ein Pädagoge warnt

Zum Problem der «Sportzüge» in den Gymnasien äussert sich der bekannte Rudertrainer Karl Adam, der selbst im Lehrfach an einer Mittelschule tätig ist, in «Die Zeit», Hamburg, wie folgt:

Nach einer Zeitungsmeldung will Willi Daume der Konferenz der Kultusminister die Einrichtung von sportlichen Zügen am Gymnasium der Bundesrepublik vorschlagen. Seit dieser Gedanke durch einen «Zeit»-Artikel von Professor Paschen in die Diskussion geworfen wurde, habe ich dafür Propaganda gemacht. Nun aber, da sich die Chance bietet, dass vielleicht etwas daraus werden könnte, überfällt mich eine Angst, die jeder Konsument der westdeutschen Schule verstehen wird: dass wieder einmal ein guter Gedanke durch bürokratische, unpsychologische, praxisfremd-dogmatische Ausführung verdorben wird.

Was ist zum Beispiel aus dem Einfall geworden, auf der Oberstufe der Gymnasien eine begrenzte Wahlfreiheit zu gewähren! In dem Dschungel von Pflichtfächern, Wahlpflichtfächern finden sich nur noch hochspezialisierte pädagogische Steuerberater zurecht. Die Schüler nutzen das System nach rein zensurtaktischen Gesichtspunkten und dem Prinzip des geringsten Widerstandes aus und schaffen es spielend, die Schule erfolgreich abzuschliessen, ohne eine einfache chemische Formel lesen zu können. Die Vorstellung, was aus dem Gedanken eines «sportlichen» Zuges werden kann, wenn es ins Mühlwerk der pädagogischen Bürokratie gerät, ist furchterlich. Ich fühle mich daher verpflichtet, einige grundsätzliche Überlegungen zu dieser Frage vorzutragen.

Jeder Jugendliche hat, unabhängig von Herkunft und Geschlecht, ein Recht darauf, dass die Gesellschaft, der er angehört, ihm alle Möglichkeiten zur Entwicklung seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten eröffnet. Diese fundamentale Forderung ist zur Zeit in der DDR in höherem Masse verwirklicht als in der Bundesrepublik, nicht zuletzt durch die Jugendsportschulen. Die ostdeutsche Jugend honoriert diese Tatsache durch eine zunehmende positive Haltung zum kommunistischen System und Regime. Das ist an Äusserungen älterer und jüngerer Leistungssportler von drüben deutlich zu erkennen. Wenn wir nicht die Methoden unserer Gesellschaftsordnung gleichziehen, wird auf lange Sicht das östliche System für die gesamte deutsche Jugend attraktiver sein als das westliche. Unter diesem Gesichtspunkt erscheint die Verwirklichung der Anregung Paschens, der einen Vorschlag Carl Diems aufgriff, als politische Notwendigkeit.

Es wäre verhängnisvoll, wenn man bei der Durchführung des Gedankens eine zu enge Konzeption wählen würde. Keineswegs kann es die Hauptaufgabe des sportlichen Zuges sein, Nachwuchs für den Spitzensport zu liefern. Das ist, wie bei dem College der USA, als ein nicht unwichtiges Nebenprodukt anzusehen.

Die Hauptaufgabe muss sein, den Sport einzusetzen als Mittel zur Entwicklung einer hohen Leistungsmotivation, zur Bildung einer Leistungselite. Das ist genau das Konzept, das die Angelsachsen seit langem der Ausbildung ihrer Führungsschicht zugrunde legen. Diese Möglichkeit intensivster Ausbildung müsste bei uns, im Gegensatz zu England und den USA, jedem leistungswilligen und leistungsfähigen jungen Menschen offenstehen.

Daraus ergibt sich, dass keineswegs — etwa aus stundenplan-technischen Überlegungen — das wissenschaftliche Pensum zugunsten der Sportstunden gekürzt werden darf. Der sportliche Zweig muss der leistungs-betonte Zweig werden. Er braucht ein höheres wissenschaftliches Pensum als die alten Züge, aber er muss radikal modernisiert werden. Die Fächer, die mit dem Sport korrespondieren — lebende Sprachen (Englisch und möglichst Russisch), alle Naturwissenschaften mit Betonung der Biologie sowie Mathematik — müssten bis zur Oberprima durchgeführt werden. Den Durchschnittsunterricht sollte man endlich vom Literaturunterricht trennen, mit dem er nicht mehr zu tun hat, als mit irgendeinem anderen Fachgebiet. Texte aus der Psychologie, Soziologie, Anthropologie, Sozialpsychologie, Verhaltensforschung, Methodologie, Kybernetik, Informationstheorie sollten die gleiche Beachtung finden wie der «Faust» oder das «Gastmahl». Sportliche Züge überall oder auch nur an vielen Stellen gleichzeitig einzurichten, ist unmöglich, weil die Zahl der qualifizierten Lehrkräfte zu klein ist und die Übungsstätten kaum für den Schmalspursport der normalen Schule ausreichen. Es bleibt — wenn man überhaupt an eine Verwirklichung denkt — nur der Weg über Versuchsanstalten an wenigen Stellen, denen man zunächst weite Experimentierfreiheit einräumen sollte, um dann aus den Erfahrungen ein Normalverfahren zu destillieren. Als Standorte für solche Versuche kommen entweder Grossstädte in Frage oder Kleinstädte mit einem Alumnat, damit schon die Versuchsanstalten einem genügend grossen Kreis von Interessenten zugänglich sind. Die Kleinstadt bietet sich an, wenn ein Schwerpunkt in eine geländeabhängige Sportart wie Skifahren oder Wassersport gelegt werden soll. Hellhörige werden gemerkt haben, dass ich an Ratzeburg als Standort denke. Hier würde Ruf und Atmosphäre eines mit Leistungssport nicht ganz unbekannten Ortes einer solchen Anstalt gut bekommen. Auch könnten die Einrichtungen der Ruderakademie eingesetzt werden.

Durch eine schlechte organisatorische Form kann alles verdorben werden, durch eine gute ist noch nichts gewonnen. Alles hängt ab von den jungen Männern und Frauen, die man für eine solche Aufgabe begeistern kann und davon, dass man sie ohne vermeidbare bürokratische Fesseln planen, experimentieren, arbeiten lässt.