

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 8

  

**Artikel:** Freizeit und Sport

**Autor:** Holzweber, Fritz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994157>

### **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:** 07.02.2026

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

# Freizeit und Sport

Fritz Holzweber

Die Freizeit und ihre sinnvolle Nutzung ist in letzter Zeit ein aktuelles Thema geworden, mit dem sich Soziologen, Pädagogen, Politiker und auch Demagogen eifrig beschäftigen. Kein Wunder, erfüllt sie doch im Kampf ums Dasein eine wichtige Funktion: Wiedergewinnung und Wiederherstellung der verlorenen Energien, Erhaltung der Gesundheit, Möglichkeit zu zweckfreier, schöpferischer Tätigkeit.

Früher brauchte man sich mit dem Problem «Freizeit» nicht zu beschäftigen, nur kleine privilegierte Gruppen oder Schichten kamen in den Genuss der Freizeit in unserem heutigen Sinn, die grosse Mehrheit war mit der Schaffung von Gütern so ausgelastet, dass dafür keine Zeit blieb: Sklavenarbeit im Altertum (Griechenland, Rom), Fron für Hof und Kirche im Mittelalter, 12- bis 14stündige Arbeitszeit des «Vierten Standes» im 19. Jahrhundert.

Heute ist dieser ethisch unbefriedigende und unhaltbare Zustand mit der praktischen Durchsetzung des Grundsatzes der Gleichheit aller Menschen fast ins Gegenteil umgeschlagen: automatische Maschinen, computergesteuerte Roboter und Energien verschiedenster Art verrichten, gleichsam als ein Heer moderner Sklaven, die schwere Arbeit.

Rechnen wir von 168 Wochenstunden 45 Arbeitsstunden und 56 Schlafstunden ab, so verbleiben 67 Stunden zu unserer freien Verfügung. Man sollte glauben, dass damit die Möglichkeit gegeben wäre, eine einzige grosse privilegierte Klasse zu werden, die sich der Natur, der Wissenschaft, der Kunst, kurz, einer zweckfreien, schöpferischen Tätigkeit in immer grösserem Ausmasse widmen könnte.

Anscheinend haben wir aber einen Irrweg eingeschlagen, denn statt einer Bereicherung unseres Lebens haben wir bedeutende Verluste erlitten: es regiert die Versachlichung, die Verzweckung, die Entmenslichung. Das Streben nach Sinnwerten ging verloren, die Werte des Lebens drücken sich in Geld aus, für das man auch noch in der Freizeit zu arbeiten bereit ist. Um in dieser Situation die innere Beziehung zur Freizeit wiederherstellen zu können, scheint es zweckvoll, die Auswirkungen der modernen Zivilisation und Technik zu analysieren. Dabei fällt als beherrschend auf:

## 1. Das Spezialistentum

Die Definition: «Spezialist ist ein Mensch, der immer mehr von immer weniger weiss», trifft den Kern des Problems. Hatte früher ein Handwerker «sein» Werkstück von der Auswahl des Materials bis zur Fertigstellung zu bearbeiten, gestaltet der Spezialist heute nur einen kleinen Teil. Damit wird die Arbeit ihres seelischen Inhalts beraubt, sie füllt uns nicht mehr aus, die Freude am eigenen Gestalten und Gelingen fällt weg. Gespräche über die Berufstätigkeit, ihre Freuden und Probleme, können wieder nur mit wenigen Spezialisten geführt werden. Das Gespräch über diesen Sektor des Lebens, der vielleicht der grösste ist, verstummt in der Familie nach Arbeitsschluss; Kino, Fernsehapparat und Vergnügungsindustrie treten an seine Stelle. Dieser geänderten Situation müsste bei der Freizeitgestaltung Rechnung getragen werden. Allgemeinverständlichkeit müsste gefordert, Freude am Gestalten müsste gefunden und die innere Befriedigung müsste erreicht werden. Ausserdem wäre die Geselligkeit zu fördern. Nur so hätte Freizeit einen Sinn.

## 2. Das Diktat der arbeitsteiligen Gesellschaft

Art und Reihenfolge verschiedener Tätigkeiten, Methoden der Ausführung einer Arbeit und die dazu not-

wendigen Zeitintervalle sind im Berufsleben heute meist zwingend vorgeschrieben, kurz gesagt, «Norm und Uhr» regieren.

Und nach Arbeitsschluss? Da hätten wir endlich Zeit um Eigeninitiative zu entwickeln und über uns selbst zu disponieren — und das haben wir verlernt. Wir laufen mit der Masse ins Kino und setzen uns vor den Fernsehapparat, auch wenn nur die Werbung läuft, wir scheuen die Tätigkeit und degradieren die Freizeit zum Zeitvertreib.

Wollen wir hier Abhilfe schaffen, so müssen wir für die Freizeitgestaltung auf ein Angebot vielseitiger Betätigungen Wert legen und Anregungen zur Entwicklung eigener Initiative geben.

## 3. Die Verschlechterung des Gesundheitszustandes

Das viele Sitzen in Schule, Büro oder Fabrik und nach Arbeitsschluss erst recht wieder zu Hause, das Benützen von Autos oder öffentlicher Verkehrsmittel auch für kurze Wegstrecken usw. führen zu einer Bewegungsarmut, die sich in mangelnder Durchblutung des Körpers und dadurch bedingten vorzeitigen Abnutzungserscheinungen an Gefässen und Gelenken äussert. Krankheiten der verschiedensten Arten und immer längerer Arbeitszeitausfall, Frühinvalidität und frühzeitiger Tod sind die Folge. Dazu kommt eine immer stärkere Verstädterung, die eine Beschäftigungsmöglichkeit im Freien immer mehr einengt und es dem Städter, selbst wenn er dafür Interesse hat, bald unmöglich macht, zu wandern und frische, reine Luft zu atmen. Damit nicht genug, sind wir einer immer stärker werdenden Reizüberflutung ausgesetzt und stehen unter zunehmendem seelischen Druck durch Motorisierung, Termine, Konferenzen, Hast und Unregelmässigkeiten im Alltag. Die Folge ist eine Zunahme der vegetativen Dystonien, als Managerkrankheiten sattem bekannt, der Neurosen und Psychosen. Dass wir ausserdem zu viel, zu gut und wahllos essen, zuviel rauchen und Alkohol trinken, sei ebenfalls erwähnt.

Einige Zahlen, entnommen den Statistischen Handbüchern der Republik Österreich, mögen das erhärten:

Die Bevölkerung in den Grossstädten hat seit 1900 enorm zugenommen, so in

Salzburg um . . . . .	120 %,	Graz um . . . . .	70 %,
Linz um . . . . .	110 %,	Bregenz um . . . . .	50 %,
Klagenfurt um . . . . .	110 %,	Eisenstadt um . . . . .	40 %;
Innsbruck um . . . . .	100 %,		

der Anteil der Wohnbevölkerung in Gemeinden bis 2000 Einwohner ist im selben Zeitraum von 54 Prozent auf 31,8 Prozent gesunken. Heute wohnen in Gemeinden mit über 2000 Einwohnern 68,2 Prozent der Bevölkerung!

Wie sehr die Beschäftigung in «städtischen Berufen» überhand nimmt, zeigen folgende Zahlen:

In der Land- und Forstwirtschaft waren 1966 nur mehr etwa 88 800 Menschen beschäftigt, während die Industrie einen Beschäftigungsstand von 1 180 000 aufzuweisen hatte. Dazu kommen noch etwa 430 000 Beschäftigte in Handel und Verkehr. Damit ist der Beschäftigtenstand in der Land- und Forstwirtschaft auf 3,7 Prozent der Gesamtbeschäftigten in Österreich gesunken.

Wie sehr der Gesundheitszustand sich verschlechtert hat, zeigt die Statistik der Krankenanstalten:

17,6 Millionen Krankentagen im Jahre 1947 stehen 25,5 Millionen im Jahre 1966 gegenüber, für ärztliche Behandlung gaben die Versicherungsanstalten 1948 etwa 732 Millionen Schilling aus, 1966 waren es bereits 838 Millionen, nur etwa 45 Prozent der Erwerbstätigen gehen normal in die Alterspension!

Eine Gegenüberstellung der Krankheitsbewegungen in den Krankenanstalten und der Todesursachen zeigt folgendes Bild:

	1947	1966
Krankheiten der Verdauungsorgane . . . . .	76 800	128 000
Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane . . . . .	34 000	53 000
Krankheiten der Kreislauforgane . . . . .	26 300	57 500
Todesursache: Kreislauforgane . . . . .	18 500	27 300
Todesursache: Krebs . . . . .	13 300	19 500
Todesursache: Nervensystem und Sinnesorgane . . . . .	10 000	14 200
Todesursache: Verdauungsorgane . . . . .	6 200	5 900

Wie sehr sich auch die Lebensgewohnheiten geändert haben, zeigen folgende Zahlen:

Wir gaben 1957 für Tabak 2,73 Milliarden Schilling, 1965 aber 4,26 Milliarden Schilling aus. Für Nahrungs- und Genussmittel 1957 35,4 Milliarden Schilling, aber 1965 bereits 55,7 Milliarden Schilling.  
Die Ausgaben für Bildung, Unterhaltung und Erholung sind mit 4,4 Milliarden Schilling (1957) bzw. 12,0 Milliarden Schilling (1965) demgegenüber eher bescheiden und machen nur etwa 7,5 Prozent der Gesamtausgaben aus.

Dafür aber ist der Alkoholkonsum stark gestiegen:

	1948	1966
Wein . . . . .	4,2 l	7,7 l pro Kopf der Bevölkerung
Bier . . . . .	18,6 l	32,2 l pro Kopf der Bevölkerung

Diese Zahlenspielererei könnte beliebig fortgesetzt werden; sie genügt aber, um die triste Situation zu unterstreichen.

Ich glaube, dies alles zeigt mit überzeugender Klarheit, dass gegen Zivilisationskrankheiten, insbesondere gegen die von den Ärzten mit «life stress» bezeichnete psychische Überlastung ohne physischen Ausgleich, körperliche Bewegung und Aktivität das einzig wirklich wirksame Prophylaktikum darstellt. Es wäre daher zu beachten, dass eine sinnvolle Freizeitgestaltung eine regelmässig — nicht nur anfallsweise! — betriebene Sportart zu beinhalten hätte. Allen Sparten, die dabei ins Freie führen, wäre der Vorrang einzuräumen: Wandern, Laufen, Rasenspiele, Skifahren usw.

Wenn vorher die Auswirkungen der geänderten Form des Lebens und die Forderungen an eine sinnvolle Freizeitgestaltung im wesentlichen allgemein besprochen wurden (bis auf Punkt 3), so soll das heissen, dass es natürlich viele Möglichkeiten gibt, von dieser Freizeit Gebrauch zu machen. Dennoch glaube ich, dass sich der Gedanke, Sport wäre die ideale, allen Forderungen gerecht werdende Freizeitgestaltung, von selbst aufdrängt:

Sport ist eine allgemeinverständliche Angelegenheit, alle Menschen, vom Arbeiter bis zum Akademiker,

sprechen im Sport, im Spiel, die gleiche Sprache. Sport ist bestens geeignet, Kontakte herzustellen und die Vereinsamung der Menschen im Rahmen eines kameradschaftlichen Vereinslebens bei gleichartigen sportlichen Interessen hintanzuhalten. Auch die Freude am eigenen Gestalten, die Befriedigung über Gelingen kann neu gefunden werden.

Natürlich besteht die Gefahr der «Norm und Uhr» auch im Sport, der ja ebenfalls Merkmale der Technokratie angenommen hat: Ort- und Zeitplanbestimmung, Reglementation, Punktetabellen usw. Darauf wird eben Rücksicht zu nehmen sein, wenn auch diese Gefahr beim Breitensport, beim «Zweiten Weg», kaum besteht. Dafür bietet sich uns hier die Möglichkeit, besonders natürlich im Spiel, Initiative zu entwickeln und Freude am Augenblick, am spontanen, ungeplanten Handeln zu erleben. Ausserdem ist das Spektrum der als Massensport in Frage kommenden Sportarten praktisch unbeschränkt. Für jede sportliche Begabung, jedes Temperament, jedes Bedürfnis, jeden Geschmack, jede Altersstufe und jede Brieftasche gibt es ein Angebot. Besonders wichtig scheint mir, und darauf wird bei der Organisation Rücksicht zu nehmen sein, dass Sport ohne Unterbrechung von der frühesten Kindheit bis in das hohe Alter betrieben werden kann, dass der jugendliche Organe, Muskeln und Stützapparat durch vielseitige Belastung und Ausgleich harmonisch entwickeln und der erwachsene oder alternde Mensch seine körperliche Leistungsfähigkeit im eigenen und im Interesse des Staates erhalten kann.

Auch eine andere Seite des Problems dürfen wir nicht vergessen, wenn diese hier auch nur kurz gestreift werden soll: die Übung des Leibes als «Gefäss des Körpers» muss in jedem Freizeitprogramm seinen festen Platz haben, wollen wir die Forderung nach der Dreieinheit «Leib — Geist — Seele» nicht von vornherein aufgeben.

Soll der Sport aber in der Freizeit seinen anerkannten Platz einnehmen, so müssen wir die Forderung aufstellen: unsere Vereine sind auf eine neue Basis zu stellen, die Voraussetzungen für individuelle Betätigung ist dabei zu schaffen, neue Formen und Inhalte sind zu finden und vor allem ist viel öffentliche Erziehungsarbeit zu leisten, um das Bedürfnis nach einem gesunden und erholsamen Freizeitleben zu wecken und zu steigern.

Dazu darf uns keine Arbeit zu viel werden!

Aus «Leibesübungen — Leibeserziehung» Nr. 3/69

## A 69 - eine schweizerisches Gesundheitswoche

### Eine Aktion Gesundes Volk — warum?

Diese Frage ist berechtigt! Ist denn unser «Volk» nicht «gesund»? Noch nie ist es uns so gut gegangen — auch in bezug auf die Gesundheit. Pest, Diphtherie, Kinderlähmung, Seuchen, die unser Volk früher bedroht haben, kennen wir heute meist nur noch dem Namen nach.

Gewaltig sind die Fortschritte der Medizin, gewaltig die Anstrengungen des Staates für das Gesundheitswesen. Gewaltig aber sind auch die hier eingesetzten finanziellen Mittel. Kranksein ist heute teurer denn je, belastet das Volksganze wie noch nie.

Und der Erfolg? Steht er im richtigen Verhältnis zu den Aufwendungen? Noch steigt die mittlere Lebenserwartung. Es ist aber zu befürchten, dass sie bald rückläufige Tendenz aufweisen wird — wie in Holland und Schweden für die über 20jährigen Männer.

Längeres Leben, gesundes Leben ist nicht nur abhängig vom Stand der ärztlichen Betreuung und von mo-

dernen Krankenhäusern. Es braucht mehr. Es braucht einen persönlichen Einsatz des Einzelnen: Verhalten und Lebensweise sind entscheidend. Gesundheit ist nicht ein angeborener Zustand, welcher mit ärztlicher Hilfe erhalten bleibt bis ins hohe Alter. Die kollektive Gesundheitsvorsorge (Lebensmittelkontrolle, Schutzimpfungen usw.) muss ergänzt werden durch einen persönlichen Beitrag. In diesem Zusammenhang kommt der Vermittlung von Gesundheitswissen, der Gesundheitserziehung der heranwachsenden Jugend, steigende Bedeutung zu.

Im Vordergrund stehen die modernen «Seuchen», welche diejenigen früherer Jahrhunderte abgelöst haben, aber nicht weniger verheerende Folgen haben können: falsche Ernährungsgewohnheiten, Suchtkrankheiten.

Während der Mensch früher den Seuchenzügen (mehr oder weniger) hilflos ausgeliefert war, kann er heute persönlich Einfluss nehmen.

Diese Möglichkeiten aufzuzeigen — ein Anliegen der Präventivmedizin und der modernen Gesundheitserzie-