

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

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

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Wachsende Freizeit - grössere Belastung

**Autor:** Meier, M.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994616>

### **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:** 01.05.2026

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

## Wachsende Freizeit – grössere Belastung

Im vergangenen Jahrhundert gab es für die grosse Masse noch kein Problem «Freizeit». Um die Jahrhundertwende arbeiteten unsere Grossväter noch 75 und mehr Stunden pro Woche. Seither hat sich die durchschnittliche Arbeitszeit um nahezu die Hälfte verringert. Der Gewinn an freier Zeit ist wahrscheinlich eine stille Revolution, die unsere Gesellschaft mehr verändert und weiter verändert wird, als wir es uns selbst vorstellen. Die 30-Stunden-Woche von morgen ist heute nicht unwahrscheinlicher als unsere 42-Stunden-Woche der Generation um 1900 erscheinen musste. Vertreter des Internationalen Arbeitsamtes in Genf (ILO) erklärten an einer Weltfreizeitkonferenz in Japan, die 30-Stunden-Woche in allen Industrienationen sei noch in diesem Jahrhundert erreichbar. In einer futurologischen Hochrechnung stellte das Wickert-Institut in Tübingen die Vorhersage auf, dass in den 90er Jahren dieses Jahrhunderts nur noch 20 Prozent der Bevölkerung arbeiten werde — der Rest lernt, hat Ferien, ist arbeitslos, krank oder pensioniert.

Das Geschenk an so viel freier Zeit ist nicht ohne Problematik. Auf der einen Seite eröffnet sich die Chance eines erfüllten, menschenwürdigen Lebens, auf der anderen Seite droht jedoch die Langweile und der Niedergang vitaler Kräfte. Hier erwächst dem Sport eine grosse Aufgabe, neuzeitliche Formen für eine sinnvolle Gestaltung der Freizeit zu finden.

### Grössere Belastung

Wohl wurde und wird die Arbeitszeit weiterhin quantitativ verkürzt, die qualitative Belastung hingegen ist in vielen, besonders in gehobenen Stellungen grösser geworden. In gewissen handwerklichen Berufen und in Betrieben mit Vollautomatisation wurde die Arbeit hingegen abstumpfender, geisttötender, also psychisch belastender.

Einerseits werden — und dies ist ein Paradoxon unserer Zeit — an die psychisch-geistige Seite grössere An-

forderungen gestellt, andererseits die körperlichen Anforderungen stets geringer. In dieser Akzentverschiebung der Belastung liegt ebenfalls ein wesentlicher Grund, weshalb die Zivilisationsschäden und -krankheiten in den letzten Jahren derart zugenommen haben. Hinzu kommt die Übersättigung mit Sinnesreizen, die Stress-Situationen, die immer mehr zu funktionellen Störungen und zu psychoneurotischen Fehlhaltungen führen.

Das Rad der Zeit mit der stürmischen Entwicklung von Wissenschaft und Technik kann nicht zurückgedreht werden. Die Wandlung von einer arbeits- zu einer freizeitorientierten Gesellschaft ist, nach Feststellung von Dr. Viggo Graf Blücher, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Arbeitsgemeinschaft für Freizeit und Erholung in der Bundesrepublik, unumgänglich für alle Industrienationen. Es gilt daher, vermehrte Mittel und Wege zu finden, die Freizeit sinnvoll auszunützen und dabei die Gesundheit und Widerstandskraft der Menschen zu erhalten und zu steigern. Aktiv betriebene Leibesübungen, also Spiel und Sport, sind nicht nur der beste Talisman der Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern gleichzeitig die beste Rückversicherung gegen Zivilisationsschäden und -krankheiten.

Wer fit ist, muss die bei vielen entstandene Leere nicht betäuben, weder durch übertriebene Betriebsamkeit und zweifelhafte Vergnügen, noch durch Alkohol oder Rauschgift; er hat den notwendigen Elan und auch das entsprechende Interesse, sich Hobbies zuzulegen, welche die immer grösser werdende Freizeit sinnvoll ausfüllen und das Leben lebenswert machen.

## Vom Ringen und altem Ringerbrauchtum

von F. K. Mathys

Konservator des Schweizerischen Turn- und Sportmuseums Basel

«Die ganze Lehre von den Leibesübungen hat nicht eine einzige aufzustellen, welche alle Muskeln und Glieder so allgemein in Anstrengung brächte und keine, welche zugleich unter dem schnellsten Wechsel bald diese, bald jene Muskeln und Glieder in Anspruch nehme, als das Ringen», mit diesen Worten hat der Begründer der modernen Gymnastik, Johann Christoph GutsMuths (1759—1839), einen der ältesten sportlichen Wettkämpfe der Menschheit gewürdigt und empfohlen, in einer Zeit, da es noch nicht die zahllosen Möglichkeiten körperlicher Ertüchtigung gab. Aber so viele Gelegenheiten es heute gibt, sich in dieser oder jener Art sportlich zu betätigen, das jahrtausende alte Ringen hat sich neben allen Modernismen zu halten vermocht, ist einer der urtümlichsten Sportarten geblieben. Ehe der junge Mensch mit dem Sport in Berührung kommt, also schon im Kindergartenalter, wollen die Buben — und sogar auch die Mädchen — in Scherz und Lust gegenseitig ihre Kräfte messen. Sie

fassen und umarmen sich und versuchen den Partner zu bodigen, genau so wie es die Felsreliefs von Beni Hassan in Mittelägypten zeigen, die mehr als zweitausend Jahre vor unserer Zeitrechnung entstanden sein mögen. Noch älter sind die Zeugnisse aus China, wo schon 3000 v. Chr. unter den Soldaten Ringkämpfe üblich waren. Homer besingt im dreiundzwanzigsten Gesang der Ilias den Ringkampf zwischen Aias und Odysseus:

Als sich beide gegürtet, da traten sie vor in den Kampfkreis, Fassten sich dann einander, umschmeigt mit gewaltigen Armen: Gleich den begegnenden Sparren, die fest die Zimmerer fügte, Eines erhabenen Gebäudes, die Gewalt der Winde wehrend.

Beiden knirschte der Rücken, von stark umschlungenen Armen Angestrengt und gezuckt: und es strömte der Schweiß von den Gliedern

Aber häufige Striemen umher an den Seiten und Schultern, Rot von schwellendem Blut, erhob sich, immer voll Sehnsucht Rangen sie beide nach Sieg um den schön gegossenen Dreifuss.