

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 12

Artikel: Mehr Gesundheit und mehr Glück im Leben

Autor: Palm, Jürgen

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994009>

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: 15.01.2026

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

Mehr Gesundheit und mehr Glück im Leben

Jürgen Palm

Der moderne Freizeitsport – so wie er sich in der Trimm-Aktion darstellt – hat mit zwei existentiellen Fragen des Menschen zu tun: mit dem biologischen Gleichgewicht und der menschlichen Glücksbilanz.

Das biologische Gleichgewicht ist bedroht durch die Eingriffe in die Umwelt und in den physischen Haushalt des menschlichen Körpers. Bewegungsarmut als Folge technischen Fortschritts gehört dazu. Sport bietet eine Lösung gegen die Folgen und als Gegengewicht an. Deshalb ist der Sport durch die Gesundheit herausgefordert – und zwar herausgefordert zu Programmen, die den Verfall der gesundheitlichen Substanz in den modernen Industrieländern zum Stillstand oder wenigstens doch abbremsen kann. 10 Milliarden Folgekosten durch Bewegungsmangel im Bereich der Herz-Kreislauferkrankungen sind eine gewaltige Summe. Sie zu sparen, hiesse die aktuelle Wirtschaftssnot erheblich zu verbessern.

Die menschliche Glücksbilanz ist betroffen

Andererseits ist jedoch auch die menschliche Glücksbilanz betroffen durch unbefriedigende Bedingungen des Alltags- und Berufslebens. In diesen Bedingungen kommen bestimmte Erwar-

tungen des Menschen und Bedürfnisse physischer, psychischer, sozialer Art zu kurz, die als Freude, Lust, Spannung erlebt werden.

Zum Beispiel: Erfahrung aktiver Bewegung in der Natur, Sinneswahrnehmung und psychische Wirkung von Wasser, Luft, Bewegung; zweckfreies Spielen, Kontakt mit anderen; Herausforderung zur Geschicklichkeit; Wohlfühl nach körperlicher Anspannung; Glücklichein durch Gelingen selbstgestellter Aufgaben. Man kann den Menschen nicht als biologisch funktionstüchtigen oder reparaturbedürftigen «Apparat» betrachten. Seine Sinnes- und Gefühlswelt, seine Anlage zum «Spieler» und zum «Zoonpolitikon», zum geselligen Wesen, gehen weit darüber hinaus. Deshalb ist der Sport auch durch das Bedürfnis des Menschen, glücklich zu sein, herausgefordert. Was können wir daraus für das Programm einer Aufklärungskampagne schliessen: Eine Strategie, die den Sport möglichst vielen Menschen nahebringen will, muss sich deshalb sowohl das Ziel Gesundheit als das Ziel Glück setzen. Sehen wir uns einmal an, welche Überzeugungskraft diese beiden Ziele «Gesundheit» und «Glücklichein» selbst in einer Werbekonzeption wie in der Aktion «Trimm dich» haben.



Gesundheit mit negativem Image

Der Wunsch nach Gesundheit ist stark in den Bevölkerungen der Industrieländer – aber offensichtlich ist dieser Wunsch allein nicht stark genug, um verfestigte Bewegungsunlust dauerhaft zu überwinden. Eine weit verbreitete Einsicht bedeutet noch nicht Verhaltensänderung. Jeder stimmt der Wichtigkeit gesunden Verhaltens zu, aber die Initiative ist damit noch nicht ausgelöst. Offensichtlich hat Gesundheit als direkte Lebensplanung oft auch ein eher negatives Image. Man lächelt über Leute, die konsequent allem «Ungesunden» aus dem Wege gehen, man hält sie für etwas sektiererhaft. Wer dagegen trinkt, raucht, viel isst und sich dabei nicht um die Folgen schert, findet als sogenannter «vitaler Kerl» oft sogar bei manchem noch Anerkennung.

Es gibt darüber hinaus noch einen zweiten Nachteil für eine nur auf Gesundheit zielende Motivation: die Versprechungen liegen zu weit in der Zukunft: es dauert lange, bis man wirklich fit ist.

Eine wirksame Bewusstseins- und Verhaltensänderung benötigt deshalb ein Versprechen, das sogleich eingelöst werden kann. Motivation zur Bewegung muss durch die Wahrscheinlichkeit unmittelbarer, lustbetonter Wirkung verstärkt werden. Nicht was ich in einigen Monaten erreicht haben werde, sondern was ich heute noch erleben kann, zählt besonders.

Andererseits kann eine Werbekonzeption des Sports für alle auch nicht nur auf augenblickliche Wirkungen, das heisst nicht beständigen, nicht dauerhaften, rein emotionalen Methoden aufbauen. Sie benötigt ein Zusammenspiel beider Hauptfaktoren: 1. der verstandesmäßigen Überzeugungsfähigkeit (Wirkung auf Gesundheit) und 2. der emotionalen Verlockung (das ist ein bestimmtes, lustbetontes Lebensgefühl).

DSB

Der Sport ist ein Spiegelbild der Gesellschaft. Der professionell betriebene Sport mit seinen Praktiken des Dopings und der verschiedenen Manipulationen ist das Produkt und das Bild unserer kranken Welt, die ankerlos auf eine neue Zivilisation zutreibt, von der leider anzunehmen ist, dass sie eher dem von Saint Exupéry geschilderten Termitenstaat als dem griechischen Stadtstaat gleichen wird. Maurice Mességué

Sie sagten...

Arthur Lambert

Sicherlich hat uns allen der «Ernst des Lebens» schon früher oder später einmal in irgendeiner Form heimgesucht. In der Jugend genügt ein Schütteln – und die Welt ist wieder in Ordnung. Das wird jedoch mit der Zeit anders. Ein Problem löst das andere ab und jedesmal wird es grösser; auch kommen weitere hinzu. Sie zu lösen, wird mit der Zeit immer schwieriger.

Aber deshalb liegt kein Grund vor, zu resignieren, ja, zu verzweifeln. Wir sind geistig sowie physisch so konstruiert, dass wir den an uns jeweils gestellten Anforderungen gerecht werden können – vorausgesetzt, dass wir das uns in die Wiege gelegte Rüstzeug hegen und pflegen, ja fördern und keinesfalls Schindluder mit ihm treiben, – nämlich mit unserem grössten Gut, unserer Gesundheit! Mit ihr allein können wir das Leben lebenswert gestalten und mit ihr können wir auch den grössten Wunsch der Menschen erfüllen, alt werden und geistig wie körperlich noch mitmischen zu können. Wir wollen dem Leben Sinn und Inhalt geben um dereinst auf ein erfülltes Leben zurückblicken zu können.

Gerade unserem Zeitalter ist es leicht gemacht worden, zu erkennen, welchen Weg wir einschlagen sollten, um unser Leben nicht wegzwerfen, ja selbst zu zerstören. Die Wissenschaft sowohl wie die Medizin haben uns gelehrt, wie es in unserem Innern aussieht. Sie haben uns die Funktionen unserer Organe – dieser einmaligen Wunderwerke – aufgezeigt, aber auch ihre unerlässlichen Ansprüche bezüglich der Bewegung und Ernährung.

Für uns ist immerhin beschämend, dass ein Tier nur zu sich nimmt, was ihm bekömmlich ist, auch in bezug auf die Menge. Wir Menschen kennen trotz unseres Verstandes keine Grenzen, uns möglichst schnell um die Ecke zu bringen.

Wir wissen aus der Statistik, dass von 1000 Erkrankungen mehr als 600 auf den Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Wir wissen ferner, dass $\frac{1}{4}$ aller Erwerbstätigen durch vermeidbare Krankheiten vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheiden – und oft die noch verbleibenden Jahre krank und dahinsiechend verbringen. Und wir wissen letzten Endes, dass wir 1948 etwa 38 000 Herztote hatten und es nunmehr bereits 250 000 sind. Hinzu kommt eine Zahl von 500 000 Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankte. Ich glaube, dass man angesichts dieser Zahlen nichts mehr hinzuzufügen braucht.

Gesehen, beobachtet, gehört...

Aus Angst vor der Langeweile

Auf die Frage, weshalb jemand Sport treibt, bekommt man meist unterschiedliche Antworten. «Im Sport werden Motive wie zum Beispiel das Aggressionsmotiv, das Anschlussmotiv, das Bedürfnis nach Bewegung, das Bedürfnis nach körperlicher Anstrengung, die Furcht vor Misserfolgen und die Hoffnung auf Erfolg als die beiden Komponenten des Leistungsmotivs, sowie das Machtmotiv, die Neugierde und das Spielmotiv in besonderem Masse angeregt.» So umschreibt zum mindesten das sportwissenschaftliche Lexikon den Begriff Motivation. Etwas einfacher ausgedrückt umfasst Motivation dasjenige in uns und um uns, was uns dazu bringt, treibt, bewegt, uns so und nicht anders zu verhalten. In einigen Bereichen des Hochleistungssportes dominieren zum Teil recht handfeste Motive: Geld, Ehrgeiz, Ruhm, Titel, schöne Reisen. Wären es vorwiegend «edle» Motive wie Freude an der Bewegung, am Kampf, am Einsatz in der Nationalmannschaft usw. gäbe es das «Geklöbte» vieler Trainer sicher nicht, ihre Schützlinge seien zu wenig motiviert. Besonders in sogenannten Zwischenjahren ist es zu hören, wenn keine Olympischen Spiele, keine Welt- oder Europameisterschaften vor der Tür stehen. Profitrainer haben es da leichter: Sie haben den Köder der Sieges- und der Torprämien.

Seit kurzem gibt es nun aber noch eine weitere Motivationsart: die Langeweile. Beim Tennis-millionär Björn Borg ist es nicht mehr das Geld allein – von dem hat er schon eine derart grosse Menge, dass er sich neben Villen, ganze Inseln, mit Schloss, Pferden, Wagen und Booten kaufen kann –, nein, er strengt sich an, nicht zu verlieren, weil er sonst nicht wisse, was er anstellen solle. Das Herumhängen in den Hotels, das Zuschauen, wenn andere spielen, das Warten, bis wo anders ein neues Turnier beginnt, das alles hängt dem blonden Märchenprinzen aus dem Hals heraus. Ist Borg heute deshalb so ein guter Spieler, weil er sich vor der Langeweile fürchtet?

Diese tiefeschürfende Frage sollte unsere Sportpsychologen schleunigst dazu motivieren, zu einem Symposium einzuladen. Einen Titel dazu hätte ich schon: «Die soziale Deprivation des Verlierers und die Interdependenz zwischen Langeweile und Leistungszwang beim kognitiven Menschen unserer Zeit», oder populär ausgedrückt: «Wie beschäftigt man einen Tennis-millionär zwischen den Spielen?»

Marcel Meier