

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 30 (1943)
Heft: 12

Artikel: Neue Zeiten, neue Aufgaben
Autor: Oettli, M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-542035>

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: 28.01.2026

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

willer in der heutigen gefährdeten Lage der Kirche sich zur Vollkommenheit der Liebe emporschwingen sollen; endlich und ebenso eindringlich an unsere Amtsbrüder und -schwestern weltlichen Standes, die die Jugendnot oft näher sehen und von der Notwendigkeit der Abstinenz sich leicht überzeugen können.

Damit die Alkoholnot der Jugend wesentlich gelindert werde, müssen wir katholische Erzieher recht zahlreich mit der schützenden Tat des gediegenen

Nüchternheitsunterrichtes das Liebesopfer der Enthaltensamkeit verbinden. In edlem Wettbewerb mit dem gesamten schweizerischen Lehrstand sollen wir ohne Beeinträchtigung anderer notwendiger Aufgaben an der Heranbildung einer nüchternen Jugend arbeiten. Dazu dränge uns die „Caritas Christi“ und die Liebe zu unserem Volke, dessen Augapfel die Jugend ist!

Sitten.

Prof. K. Gribling, S. M.

Neue Zeiten, neue Aufgaben

Anregungen zur Benützung von Kleinwandbild Nr. 113.

Viel gründlicher als je in früheren Zeiten werden unsere Soldaten körperlich gekräftigt und gestählt. — Soll dann mit der Demobilisation die Schätzung körperlicher Tüchtigkeit wieder auf den Tiefstand der Vorkriegszeit zurückfallen? Oder kann etwas unternommen werden, um dem vorzubeugen?

Und wird sich die Menschheit nach dem Kriege durch die Maschine wieder in derselben Weise tyrannisieren lassen wie in der

Vorkriegszeit? Oder wird die Maschine endlich dazu ausgenützt werden, für den Menschen zu arbeiten, dazu, ihm Freizeit zu verschaffen, d. h. Zeit, freier Mensch zu sein? Und wenn wir so weit kämen, . . . würden die Menschen diese Freizeit ausnützen können, — oder würde es gehen wie in Frankreich, wo mit der Arbeitszeitverkürzung sich auch die Eingänge Alkoholkranker in die Irrenhäuser mehrten?

Seinen kleinen Beitrag an die Riesenaufgaben der Vorbereitung der Nachkriegszeit möchte unser Kleinwandbild leisten. Es



7 Gebote für wahren Sport.

1. Ueben und wieder üben.
2. Den ganzen Körper entwickeln, vor allem Herz und Lunge.
3. Uebermüdung vermeiden. — Nach einer Leistung soll die Nachtruhe volle Erholung bringen.
4. Den Willen erziehen, um dem Vaterland und der Menschheit nützlich zu werden.
5. In allem ehrlich und ritterlich sein, bescheiden im Siege, nicht entmutigt in der Niederlage.
6. Einfach und gesund leben, auf Alkohol und Tabak verzichten können.
7. Daran denken, daß wahrer Sport uns für die Alltagsarbeit ertüchtigen soll.

Dr. med. Fr. M. Messerli,
Vorsteher
des Gesundheitsamtes
der Stadt Lausanne.

möchte mithelfen, in den Buben und Mädchen die Freude an gesundem Sport und an wertvoller Freizeitgestaltung zu verstärken. Nicht an jenem Sport, an dem 22 Mann sich überarbeiten und 22,000 auf Bänken sitzen und brüllen. Sondern an jenem Sport, der durch Erziehung des Körpers dem Geiste dient.

... und neue Auffassungen.

Das blosse Anschwellen der Muskeln ist ja der kleinste Gewinn beim Sportbetrieb. Ungleich wichtiger ist die Entwicklung und das wohlgeordnete Zusammenspiel der Körperorgane in ihrer Gesamtheit. Am höchsten einzuschätzen aber sind die charakter- und gemeinschaftsbildenden Werte im Sport. (Auch die Sportethische Tagung des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen vom 23. Mai 1943 hat das deutlich zum Ausdruck gebracht.) Echter Sport schafft Freude am Ueberwinden von Hindernissen, verdiente Befriedigung über Fortschritte im eigenen Können, Sinn für Disziplin, Unterordnung zur Erreichung eines gemeinsamen Zieles, Gewöhnung an freiwilligen Verzicht auf gewisse Vergnügen, Genugtuung über die Herrschaft des Geistes über den Körper, Stählung des Willens und bewusstes Geniessen des Gesundheitsgefühles, das uns körperliche Betätigung verleiht. Und wo eher als bei Turn- oder Sportübungen lernten es die Jugendlichen erfassen, dass Freude nur durch Anstrengung und Reichtun verdient werden kann, und dass nur verdiente Freude echte, gesunde Freude ist, nicht aber die durch Alkohol oder sonstige Reizmittel erzeugte, die auf einer beginnenden Lähmung der Hemmungszentren in unserm Nervensystem beruht. Der Sportbeflissene lernt spielend, was ihm sonst nur schwer beizubringen ist: Kraft, höchste Leistung erwächst nur bei giftfreier Lebensführung. Reizmittel stumpfen ab. Das Zentral-Nerven-

system durch den beständigen Gebrauch von Reizmitteln stumpfer und weniger leistungsbereit zu machen, ist ein grober und lächerlicher Unfug.

Wie sich der Einzelne auch praktisch zu diesen Mitteln — in Betracht kommen vor allem Alkohol und Nikotin — verhalten mag, keiner möchte sie dem Kinde empfehlen. Allen erscheint es als ein erstrebenswertes Ziel, Menschen heranzubilden mit einem Nervensystem, das ohne Hilfe sofort voll anspricht und das auch ohne Hilfe ruht, wenn es Zeit dazu ist. Alle müssen wünschen, dass vom Militärsport möglichst viel zur Freizeitgestaltung der Zukunft hinübergerettet wird.

Kann sich die Schule in diese Erziehungsarbeit einschalten? Es ist auf diesem Gebiet wie es immer ist: Ein klares Erfassen des Zieles zeigt auch den Weg zum Ziele. Freudlose, erzwungene Anstrengung ist erzieherisch fast wertlos. Oft sogar ein Schaden. Eine Anstrengung macht aber Freude, wenn sie gewollt ist. Durch Wettspiele kann dieser Wille zur Anstrengung gestärkt werden. Und der Junge, der immer wieder über das Seil springt, weil er will, dass dieses Seil höher gehängt werden kann, macht bessere Fortschritte, als der, welcher bloss Böckli-springt.

Wenn man über die Hecken der Schulturnplätze schaut, hat man oft den Eindruck, dieser Wille zum Fortschritt könnte durch einfache Belehrung leicht vermehrt werden. Belehrung im Turnunterricht?

Als Beispiel nennen wir eine Geschicklichkeitsübung, die vielerorts, wenn die Zeit dafür in den Turnstunden fehlt, wenigstens für die Freizeit angeregt werden könnte: Man hängt im Freien an einem hohen Balken oder Ast an langer Schnur eine Blechbüchse auf, deren Boden ein Loch aufweist. Füllt man die Büchse mit Wasser und lässt sie wie ein Pendel in gerader Linie

schwingen, so ist es eine reizvolle Uebung, von dem Wasserstrahl, der aus der majestätisch vorüberziehenden Büchse ausfließt, so viel als möglich in ein Gefäß aufzufangen. Die Menge des aufgefangenen Wassers gibt ohne weiteres ein Mass für die Geschicklichkeit, und der Fortschritt, der sich bei den einzelnen Schülern einstellt, ist leicht graphisch darzustellen. Diese Uebung ist denn auch von der Wissenschaft ausgenutzt worden, um nachzuweisen, dass die Geschicklichkeit schon nach kleinen Alkoholgaben wesentlich vermindert ist. Mit einem einzigen Satz kann in diesem Zusammenhang wichtiges Wissen vermittelt werden.

Oder: Setzen wir voraus, der Lehrer steigere die Anforderungen beim Lauf so, dass sich die Schüler dieser Steigerung und des Fortschrittes in ihrem Können bewusst werden. Wird dann nicht die einfache Frage, ob durch ein Reizmittel (Schnaps, Wein) bessere Leistungen erzielt werden können, reges Interesse wecken? Täuschen wir uns, wenn wir glauben, dass es in diesem Zusammenhang Eindruck macht, wenn mitgeteilt wird: Reizmittel wirken nur als Peitsche. Es gibt keine künstlichen Mittel, die die Leistungsfähigkeit verbessern. Auch Schnaps und Wein sind menschliche Erfindungen, die das nicht können.

Wo mehr Zeit zur Verfügung steht, kann sich die Belehrung vielleicht auf die folgende Untersuchung stützen. Der Sportarzt Dr. Herxheimer stellte an der Polizeischule in Spandau mit 31 Kandidaten folgende Versuche im 100-Meter-Lauf an: Zuerst wurden die Durchschnittsleistungen der 31 Versuchspersonen am betreffenden Tage ermittelt. Hierauf erhielten alle Teilnehmer einen Trank, die einen mit 7 g Alkohol, die andern einen Scheinrank, von dem sie auf Grund entsprechender vorheriger Belehrung eine gleiche Anregung wie

vom Alkohol erwarteten. (Diese Massnahme wurde getroffen, um den Einfluss einer Autosuggestion auszuschalten.) Der Lauf fand 4 bis 5 Minuten nach der Aufnahme des Trankes statt. Es wurden fünf Versuche angestellt. In allen liefen die Alkoholleute schlechter. In zwei Versuchen waren die Unterschiede gering, in den drei andern blieben die Alkoholleute um etwa 2 Meter hinter den andern zurück. Also nicht nur bei Dauerleistungen — was mehr oder weniger bekannt ist — sondern auch bei kurzen Anstrengungen ist Alkohol nichts nütz.

Auf dem Turn- und Sportplatz wird ferner Müdigkeit erlebt. Müdigkeit kann man verschrecken: durch Reizmittel. Der Alkohol ist das meist benützte. Aber schon Kinder können verstehen, dass der Körper „müde“ wird, wenn in Muskeln und Nerven ein ähnlicher Mangel entstanden ist, wie im Motor, dem das Benzin ausgegangen ist. Mit Alkohol aber kann man das Fehlende nicht ergänzen. Alkohol kann wohl vom Motor, aber nicht von unserm Körper als Energiequelle für Muskelarbeit benützt werden.* Und das Warnungssignal — die Müdigkeit — bloss durch ein Reizmittel zu unterdrücken, ist so unzweckmässig wie das Festbinden eines Sicherheitsventils. Man soll den Körper ausruhen lassen. Dann strömen neue, Energie spendende Stoffe in die arbeitenden Teile. Nach Betäubung des Müdigkeitsgefühles mit Alkohol dagegen tritt rasch nur umso grössere Müdigkeit auf. In gefährvollen Lagen (Hochgebirgstouren z. B.) kann es sogar lebensgefährlich sein, Alkohol mit sich zu tragen, um damit auf kurze Zeit das beginnende Müdigkeitsgefühl zu betäuben.

* Während der Körper je nach dem Kraftbedarf viel oder wenig Zucker verbrennt, verbrennt ein Erwachsener stets etwa 8 g Alkohol pro Stunde, gleichgültig, ob der Körper viel oder wenig Energiezufuhr benötigt. Der Alkohol wird also vom Körper durch das Mittel der Verbrennung „ausgeschieden“ und nicht, wie der Zucker, zweckmässig dem Bedarfe dienstbar gemacht.

So sagt z. B. Dr. Ruedi Kappenberger (einer unserer internationalen Fussballspieler): „Unter Alkoholeinfluss treten die Ermüdungserscheinungen zeitlich viel rascher ein.“

„Alkohol ist in jeder wirksamen Dosierung ein Lähmungsgift. Die vernünftige Ueberlegung, die Fähigkeit des Denkens, die Oekonomie der Motorik und der Nutzeffekt der Muskularbeit sind verringert.“

„Der Alkohol erzeugt nur einen blinden Eifer, blinde Wut, mit allen Abstufungen zwischen diesen beiden Extremen. Die scheinbare Steigerung der Leistung beruht lediglich auf einer Enthemmung. Gefahren werden unter der Wirkung des Alkohols nicht richtig erkannt und eingeschätzt, das persönliche Risiko unbeachtet gelassen.“

Und über das Trinken nach grossen Leistungen sagt Dr. Kappenberger:

„Alkohol wird im ermüdeten Zustand viel weniger ertragen als im normalen. Schon aus diesem Grunde ist der Genuss von Alkohol nach einem Spiel und nach dem Training zu verwerfen. Dieser Tatsache wird von unseren Mannschaftsleitern und Trainern zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.“

„Nehmen wir uns ein Beispiel an grossen englischen Mannschaften, deren Spielern jeder Alkoholgenuss für den ganzen Abend nach einem Spiel verboten wird.“

„Schweiz. Fussball- und Athletik-Zeitung“,
(7. April 1943.)

Weitere Aussprüche.

„Alkohol ist der elendeste Wandergefährte.“

In den 10 Geboten für Bergsteiger des deutsch-österreichischen Alpenvereins.

„Bevor ich anfang, an Wettläufen teilzunehmen, rauchte ich und genoss dann und wann alkoholische Getränke in mässigen Mengen. Aber als ich anfang, mich systematisch zu trainieren, merkte ich bald, dass ich sowohl Alkohol als Tabak meiden müsse;

denn Alkohol und Tabak bekommen einem guten Läufer nicht.“

William Ritola,
berühmter finnischer Langstreckenläufer.

„Ich habe gefunden, dass wenn man wirkliche und dauernde Erfolge erzielen will, man jeglichen Alkoholgenuss meiden muss. Ich habe sowohl den Tabak- wie den Alkoholgenuss aufgegeben.“

Larsen Erik,
internationaler Skilangläufer.

„... Die Erfahrung hat immer wieder bestätigt, dass alkoholische Getränke auf dem Marsch unzuverlässig sind und dass nach ihrem Genuss der Soldat leicht ermüdet.“

„Wer also unseren Soldaten auf anstrengendem Marsch eine wirkliche Erleichterung verschaffen will, biete ihnen Obst, Tee, Milch, Süssmost oder ähnliche Fruchtsäfte oder frisches Wasser, aber keinen vergorenen Most oder andere alkoholische Getränke; er würde ihnen sonst trotz bester Absicht den Dienst nur erschweren und sie mit ihrer Gehorsampflicht in Konflikt bringen.“

Zeitungsmitteilung des Armeestabes (1940).

„Alkoholische Getränke sind ein böses Ding. — Auf meinen Reisen habe ich keinen Tropfen Alkohol und in keiner Form mitgenommen. Ich weiss, im Gegensatz zu dem, was man hört, dass der Alkohol statt die physischen oder seelischen Kräfte zu erhöhen, sie vermindert.“

Sven Hedin,
berühmter Asienforscher.

„Ein Schütze, der Weltmeister werden will, muss vor allem abstinenter leben.“

Dr. Schnyder, Balsthal.
4 mal Weltmeister im Pistolenschiessen.

Lausanne. Dr. M. Oettli.

Lehrer und Alkohol

Wenn die Schule Erziehungsanstalt sein will, hat sie zum Missbrauch geistiger Getränke Stellung zu nehmen. Aber wenn nun ein Lehrer — es handelt sich in unserem Stand gottlob um eine seltene Ausnahme — täglicher Gast in Alkoholstätten ist? Soll das Kind vor einem solchen Wirtshausgänger noch Achtung haben? Das Trinken hemmt nicht nur bei der Jugend die leibliche und

geistige Entwicklung, sondern lähmt die Kraft des Geistes und reizt die Begierden des Körpers auch beim Erwachsenen auf. Wir Lehrer wissen um die Anstrengungen eines einzigen Schultages: sie fordern unsere ganze Kraft. Wie beschämend ist es für einen „Jugend- und Volksbildner“ nach durchzechter Nacht, wenn seine Schüler zu Hause von ihrem gähnenden, missmutigen „Vorbild“ mit dem Kat-