

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 79 (1992)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Bewegung in der Erziehung : zur Bedeutung des eigenen Tuns  
**Autor:** Beck, Erwin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-527557>

#### 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>**

# Bewegung in der Erziehung – Zur Bedeutung des eigenen Tuns

Erwin Beck

Von der militärisch-vorunterrichtlich geprägten körperlichen Ertüchtigung zur Fitness im Dienst der Gesundheit, vom Turnen zum Sport, von der Leibes- zur Sporterziehung: ein Fach in seinem Wandel. Den Stellenwert heutiger Sporterziehung in einer humanen Schule erläutert Erwin Beck mit sechs Thesen.

Wenn ich als Psychologe und Pädagoge zu Forschenden und Lehrenden aus dem Bereich der Sporterziehung spreche, so beschleicht mich zuerst einmal ein gewisser Neid. Dieser Neid ist dreifach begründet:

- Sie haben in Ihrer Erziehungsaufgabe den unschätzbar Vorteil, den jungen Menschen sowohl von seiner körperlichen als auch von seiner geistigen und seiner seelischen Seite zu erleben. Wenn Sie also von ganzheitlicher Sporterziehung sprechen, dann wissen Sie aus eigener Praxiserfahrung, wovon Sie reden.
- Ihr Unterrichtsbereich hat Ernstfallcharakter. Die Folgen Ihres Unterrichts spürt der Lernende im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Leib. Ihre Erziehung greift immer ganz direkt ins Leben der jungen Menschen ein, eine vorzügliche Voraussetzung für lebensnahen, aktuellen Unterricht.
- Sie können in der Sporterziehung ein Grundprinzip der modernen Lernpsychologie leicht erfüllen: Eigenständig Lernende gelangen von der Selbstbeobachtung über die Selbsterkenntnis zur Selbststeuerung ihres Verhaltens. Dies kann dort am ehesten gelingen, wo Erziehung zu Autonomie über selbsttätiges Lernen erfolgt. Darin liegt die grosse *Bedeutung des eigenen Tuns*, das ein Wesensmerkmal der Sporterziehung darstellt.

Dass ein Pädagoge Kolleginnen und Kollegen beneidet, für deren Tätigkeit drei so ideale Voraussetzungen wie *Ganzheitlichkeit*, *Lebensnähe* und *Eigentätigkeit* aufgabenummanent sind, werden Sie verstehen.

Doch Achtung, Vorteile verpflichten! Da Sie die Chance haben, direkt ins Leben der jungen Leute hineinzuwirken, haben Sie auch die Verpflichtung, ihre Aufgabe sehr gewissenhaft und verantwortungsbewusst zu erfüllen. Wenn Sie diese Verantwortung wahrnehmen, leisten Sie mit Ihrer Sporterziehung einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung einer humanen Schule, die echte Lebensschule ist. Was das unter anderem bedeutet, möchte ich in den folgenden sechs Thesen erläutern.



**1. Für junge Menschen, die in einer bewegungsarmen Umwelt aufwachsen, hat eine kreative Sporterziehung in der Schule eine herausragende Bedeutung.**

Die Umwelt, in der die Kinder und Jugendlichen heute aufwachsen, ist vor allem durch die Veränderung der Lebensge-

wohnheiten in einer modernen, hochtechnisierten und automatisierten Gesellschaft anders geworden.

Als ich ein kleiner Junge war, verlangte die Umwelt, in der ich aufwuchs, mir eine Vielfalt von Bewegungen ab. Ich hatte täglich etwa drei Stunden Zeit, in der ich mit Gleichaltrigen Hütten baute, auf Bauplätzen herumstrolchte, Bäche staute, mit Steinschleudern und Pfeil und Bogen schiessen übte, auf Velos ohne Übersetzung herumtollte, Drachen und Heissluftballone steigen liess, auf einer holprigen Kuhweide Fussball spielte, auf schwankenden Baumstämmen über Bäche balancierte, an der Teppichklopftange herumturnte oder auf vereisten Strassen Schlittschuh lief. Wenn die Grossen es verlangten oder wenn ich Taschengeld brauchte, grub ich Gartenbeete um, jätete Unkraut, sägte und spaltete Brennholz, arbeitete auf einem Bauernhof oder auf einer Baustelle, sammelte im Herbst Laub, das ich einem Gärtner verkaufte, oder trug bei jedem Wetter Postpäckchen aus. So lernte ich bis zum 15. Altersjahr in ganz natürlichen Lebenszusammenhängen meinen Körper im Spiel und bei der Arbeit auf vielfältigste Weise bewegen. Grob überschlagen hatte ich für dieses natürliche Bewegungstraining mehr als 10 000 Stunden zur Verfügung.

Medienforscher haben errechnet, dass heutige Jugendliche in der Schweiz in der gleichen Lebensspanne ziemlich genau so viele Stunden vor dem Fernseher verbringen. Ein lebensbedrohender Strassenver-

kehr hat mindestens in den Städten das Kinderspiel von der Strasse verbannt. Ein allgemein verbreiteter Wohlstand, in dem sich die Jugend kaum noch für ihr Taschengeld anstrengen muss, und eine Freizeitkultur, die mit attraktiven Unterhaltungsangeboten aufwartet, machen Bemühungen, die einiges an Bewegung abverlangen, weitgehend überflüssig.

Die veränderten Lebensverhältnisse haben die Umwelt, in der heutige Jugendliche aufwachsen, verarmen lassen. Ein Leben in dieser Umwelt stellt nicht mehr die Anforderungen, die zur natürlichen Entwicklung des Bewegungsapparates der jungen Leute erforderlich wären.

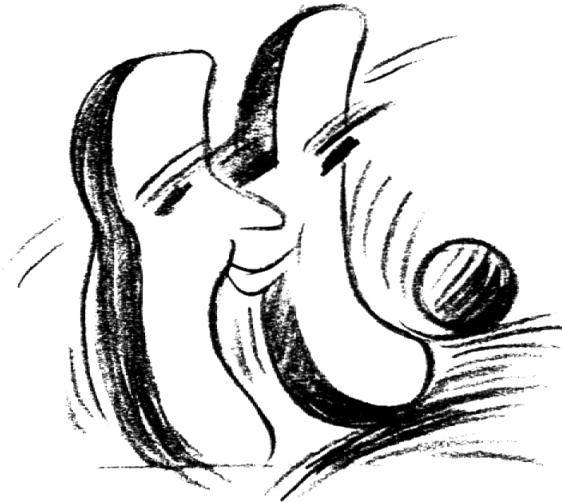
Die Entwicklung der Sporterziehung hat in den letzten Jahren wesentlich dazu beigetragen, dass die Bewegungsverarmung sich nicht direkt in Zivilisationsschäden ausgewirkt hat. Dennoch sind Folgen sicht- und spürbar. Eine erfahrene Rhythmisiklehrerin beispielsweise hat beobachtet, dass bei vielen Kindern die natürlich zu erwartende Bewegungsvielfalt stark eingeschränkt ist.

Die Antwort auf diese Entwicklung muss ein kreativer, vielseitiger Sportunterricht in der Schule sein. Es genügt aber nicht, durch Rhythmus, Haltungsturnen oder Bewegungstherapien aller Art die bereits entstandenen Schäden zu reparieren. Es muss versucht werden, die verarmte natürliche Umgebung der aufwachsenden Kinder durch eine entsprechend phantasievolle Lernumgebung im Turnunterricht zu ergänzen. Darüber hinaus müssten die Verantwortlichen der Sporterziehung, die mit den geschilderten Verhältnissen ja bestens vertraut sind, noch mehr tun, um über diese Fehlentwicklungen aufzuklären und dort ihren Einfluss geltend zu machen, wo sich die allgemein drohende Verarmung der natürlichen Umwelt noch aufhalten lässt. Einer dieser Bereiche ist ganz bestimmt die Schule selbst.

**2. Den entsinnlichten Bewegungsabläufen, die der Alltag in einer hochtechnisierten, modernen Gesellschaft fordert, sind die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers entgegenzustellen.**



Erwin Beck, Dr. phil., ist Rektor des Lehrerseminars Mariaberg in Rorschach und Leiter der Forschungsstelle der Pädagogischen Hochschule St.Gallen.



Kritischen Beobachtern unseres Alltags fällt auf, dass wir ganz bestimmte Bewegungsfolgen in hoher Spezialisierung brauchen, während andere unterdrückt werden. Im Strassenverkehr ist die Missachtung dieser Tatsache lebensgefährlich. Das Kind, das seinem natürlichen Bewegungsdrang folgend in die verkehrsreiche Strasse springt, läuft Gefahr, tödlich verletzt zu werden. Also lernt es früh, nie das Trottoir zu verlassen, dabei wäre gerade das Hüpfen dem Randstein entlang besonders attraktiv, und es eignet sich den stereotypen, aber lebenswichtigen Bewegungsablauf des vorschriftgemässen Überquerens an: «Stopp – Blick nach links – Blick nach rechts – Hand ausstrecken – zügig losmarschieren». Unser Alltag ist voll von stereotypen Bewegungsabläufen. Dabei ist der Erwerb dieser Bewegungsfolgen noch nicht das schlimmste. Schlimmer ist, und dies ist bei Kindern augenfälliger als bei Erwachsenen, die Unterdrückung der phantasievollen Bewegungsfolgen, die der natürliche Bewegungsdrang ohne äussere Behinderung hervorbringen würde. Eine im Schonraum eines Spielplatzes oder eines Waldes sich tummelnde Kindergruppe macht uns das drastisch bewusst. Die Bewegungen, die dort zu beobachten sind, nehmen alle Sinne in Anspruch, es sind für die persönliche Entwicklung der Kinder wichtige Momente des sinnlichen Erlebens. Viele unserer Bewegungen im Alltag dagegen sind entsinnlicht. Sie dienen oft nur einem Zweck und nehmen keine Rücksicht auf die vielfältigen Bedürfnisse unseres Körpers. Denken Sie nur, wie wenige Muskeln

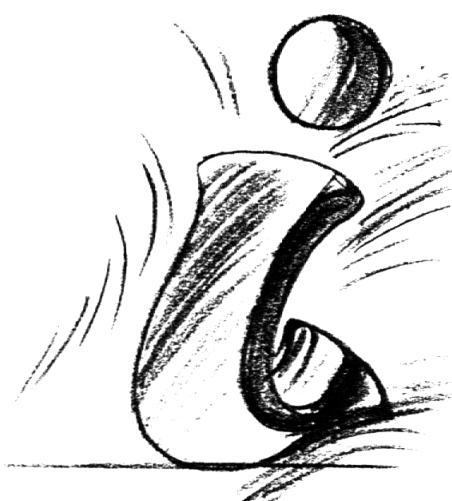
Sie betätigen, wenn Sie Auto fahren, und wie arm die sinnliche Erfahrung ist im Vergleich zu einer Velofahrt.

Dieser Gefahr der einseitigen Spezialisierung auf bestimmte Bewegungsfolgen setzen sich auch alle Hochleistungssportarten aus. Die Bewegung eines vorzüglich trainierten Kugelstössers, dessen Körper aufgrund einer extrem verengten Optik der Hochleistung nur noch als Wurfapparat betrachtet wird, ist genauso entsinnlicht wie die des Fussgängers im dichten Stadtverkehr. Der Hochleistungssport ist denn auch meist kein gutes Vorbild für das, was in der Sporterziehung geschehen muss.

Bessere Vorbilder sind kleine Kinder, deren natürliche Körperfunktionen noch nicht durch erzieherische und zivilisatorische Einflüsse eingeschränkt worden sind. Übermütig herumtollende, frei und ungehemmt spielende Kinder zeigen die ganze Vielfalt an Bewegungen des menschlichen Körpers. Diese Vielfalt muss der Turnunterricht aufnehmen und dem öden Bewegungsalltag entgegensetzen. Hauptaufgabe des Schulsports ist es, Freude an der Bewegung zu ermöglichen. Dann gilt es, die Aufmerksamkeit darauf zu konzentrieren, wie ein Kind die Bewegungsabläufe, die es bei einer Bewegungsaufgabe individuell erfährt, optimieren kann. Das Einüben von Bewegungsfolgen, wie sie in der Leichtathletik trainiert werden, folgt erst viel später.

Ansetzen müssen wir auch in der Schule selbst. Es ist aufmerksamen Lehrerinnen und Lehrern, Psychologen und Schulärzten längst aufgefallen, dass im regulären Schulunterricht zu wenig getan wird, um dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder genügend Entfaltungsräum zu geben. Immer noch sind viele Schülerinnen und Schüler während Stunden in ergonomisch ungeeignete Schulmöbel eingezwängt. Still sitzend und auf flache statt schräge Tischflächen vornübergelehnt verbringen sie mehrere Jahre ihres jungen Lebens. Selten werden die Tische und Stühle kontinuierlich an die schnell wachsenden junge Körper angepasst. Die Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen der späteren Jahre werden hier vorprogrammiert. Diese Fehler könnten und müssten vermieden werden.

Dafür müssen Sie als Verantwortliche der Sporterziehung sich einsetzen, auch wenn dies nicht zu Ihrem direkten Aufgabenbereich gehört.



### **3. Sporterziehung in einer humanen Schule geht von den individuellen Bewegungsfähigkeiten der einzelnen Schüler aus.**

Lange Zeit war Turnen für die sportlich weniger begabten Schüler ein Leidensfach. Gerade in diesem Schulfach wurden die Leistungsgrenzen durch den ständigen Vergleich mit den Mitschülerinnen und Mitschülern besonders schmerhaft erfahren. Es war auch nicht leicht, damit umzugehen, war der Makel doch deutlich mit dem eigenen Körper verbunden. Die falsche Ideologie der höchsten Leistung in einer Disziplin bestimmte die Ziele dieser Sporterziehung: Wer läuft am schnellsten, wer springt am höchsten, wer wirft am weitesten? Vorbild für dieses Paradigma war unverkennbar der Leistungssport. Gefragt waren einzelne Stärken. Die weniger begabten Sportler unter den Schülern wurden vor allem ihrer Schwächen bewusst, ohne dass sie erfahren hätten, wie diese überwunden werden könnten.

In einer zeitgemässen Sporterziehung treten diese Fragen in den Hintergrund. Einer humanen Schule angemessener ist die Frage, wie jeder einzelne, ausgehend von seinen individuellen Bewegungsfähigkeiten, optimal gestützt und gefördert werden kann. Dieses neue Modell der Sporterzie-

hung ist viel anspruchsvoller. Es erfordert von seiten der Lehrenden eine hoch entwickelte Beobachtungsfähigkeit, damit die Stärken und Schwächen der einzelnen Schüler erkannt werden können, sowie Fachkompetenz und pädagogisches Geschick, um Wege der individuellen Förderung zu finden. Im Vordergrund einer solchen Sporterziehung dürfte nicht mehr der permanente Gruppenvergleich stehen, der Konkurrenzdenken fördert und Schwächere ausgrenzt, sondern der individuelle Leistungsfortschritt jedes einzelnen. Statt Schüler miteinander zu vergleichen, würde jeder mit sich selbst verglichen, was zur echten Lernhilfe werden könnte.

Ergänzend zu den Bemühungen um eine individuelle Förderung gewinnen jene Spiele und Übungsformen an Bedeutung, die Kooperation und gegenseitiges Helfen fördern. Individuelle Förderung dient so letztlich wieder der Gemeinschaftsbildung.

### **4. Schulische Sporterziehung leistet mit ihrer Bewegungsförderung einen entscheidenden Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung.**

### **5. Durch das vielfältige Erleben von Bewegung wird das Körpergefühl der jungen Menschen gestärkt.**

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper ist ein wichtiger Aspekt in der Persönlichkeitsentwicklung. Der Körper und seine Bewegungen drücken Haltungen, Gefühle, Stimmungen aus. Das kleine





Kind, das jauchzend aufspringt, von einem Bein aufs andere hüpf't, sich um die eigene Achse dreht aus Freude über ein lange ersehntes Geschenk, das es nun zum Geburtstag erhalten hat, ist ein selbstredendes Zeugnis dieser Ausdrucksfähigkeit. In der Lehrer-Schüler-Beziehung ist die Körpersprache ein wichtiger Teil der Kommunikation. Die Körperhaltung von Lehrerinnen und Lehrern sagt einiges aus über ihre Beziehung zu den Schülern. Für die Schüler ist es wichtig, diese Sprache des Körpers zu lernen.

Eine wichtige Voraussetzung für die Deutung der Körpersprache ist das Beobachten und Verstehen des eigenen Körpers. Dazu leistet die zeitgemäße Sporterziehung einen wesentlichen Beitrag. Dazu müssten aber auch die Erziehungsbehörden Handbieten. Dass beispielsweise Spiegelwände ein ausgezeichnetes Hilfsmittel zur Beobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens sind, haben wir den Politikern über die Budgeteingabe schon zweimal erfolglos begreiflich machen wollen. Der finanziell gleich aufwendige Ersatz eines Klemmbarrens dagegen, also eines bekannten traditionellen Turngerätes, wurde anstandslos bewilligt.

Aus der Entwicklungspsychologie ist uns bekannt, dass sich der Körper des jungen Menschen während der Schulzeit deutlich wandelt. Der Schüler und insbesondere die Schülerin lernen ihren Körper und dessen Bewegungsmöglichkeiten vor allem im Turnen immer wieder neu kennen. Da dies

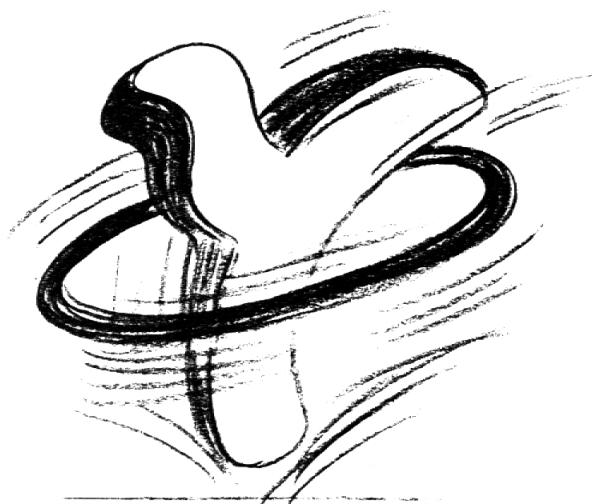
in Bewegungshandlungen geschieht, können die feinsten Veränderungen konkret wahrgenommen werden. Ein plötzlich aufschiessender Jüngling wird dann durch seine schlaksigen Bewegungen nicht verunsichert, er ist darauf gefasst. Das Mädchen kann mit den Veränderungen seines Körpers in der Pubertät besser umgehen. Ein sicheres Körpergefühl ist ein entscheidender Faktor für das sich entwickelnde Selbstbewusstsein der jungen Menschen. In dieser Beziehung leistet Sporterziehung dank dem vielfältigen Erleben von Bewegungen aller Art einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung.

## **6. Das eigene Tun ist entscheidend für die Entwicklung einer Lernhaltung, welche Freude am selbständigen Erweitern des eigenen Bewegungsrepertoires auslöst.**

Sporterziehung hat den grossen Vorteil, dass ihr Lerninhalt – das Bewegungsrepertoire des Menschen – immer selbsttätig aufgebaut werden muss. Es wird handelnd gelernt. Bewegungen werden ausprobiert, beobachtet, analysiert, korrigiert und immer wieder ausprobiert. Bewegungsmöglichkeiten mit einem Gymnastikball, einem Springseil oder einer Plastikfolie auszuhecken, die unüblich, ungewohnt, atypisch sind, macht dem Kind Freude, stärkt sein Selbstbewusstsein und schafft Anregungen für die Entwicklung seiner Bewegungsfähigkeit. Der freie Dialog zwischen dem sich bewegenden Kind und dem Spielmaterial oder auch seinen Spielkameraden muss viel öfter als bisher ermöglicht werden.

Das Tätigsein entspricht dem Menschen. Körperliche Tätigkeit erfolgt lustbetont. Es gibt wohl kein Kind, das nicht mit grossem Vergnügen sich bewegt. Trägheit und Bequemlichkeit sind eher später auftretende Eigenschaften, für Kinder sind sie nicht typisch. Mit welchem Vergnügen Kinder tätig sind, erlebte ich kürzlich in der originellen Art und Weise, wie die Kinder unserer Primarschule den für sie auf dem Seminar-Gelände erbauten Spielplatz eroberten. Das Holzgerüst mit den Schaukeln musste sofort bestiegen werden. Die Rutschbahn reizte nicht nur zum vorgesehenen Zwecke des Rutschens, sondern ebenso sehr dazu, in der Gegenrichtung hinaufzuklettern. Auf

dem an Ketten aufgehängten Riesenpneu verstanden sie auf so unvorhergesehene Weise zu schaukeln, dass die ganze Holzkonstruktion in gefährliche Schwingung versetzt wurde. Damit hatte der Statiker nicht gerechnet. Die Kinder krochen in den Pneu hinein, um die Bewegung noch intensiver, noch körpernäher zu erfahren, und belasteten damit das Traggerüst bedrohlich. Erst diese Lage brachte den Kindern aber das gesuchte Kitzeln im Bauch. Als wir den Pneu aus Sicherheitsgründen abhängen mussten, war das für die blühende Phantasie der Kinder sofort eine neue Herausforderung, eine neue Bewegungsaufgabe. Die kleinen Schlingel brachten es doch tatsächlich fertig, den Riesenpneu aufzustellen, um ihn die Gartenterrasse hinunterkrollen zu lassen. Sie kreischten vor Vergnügen über das besondere Bewegungsergebnis, das ihnen damit gelungen war. (Leider hat ein Schulleiter in solchen Situationen auch Verpflichtungen gegenüber dem Hauswart, der verständlicherweise keine Freude hatte an diesem unkonventionellen Spielplatzgeschehen. So musste der Pneu nun in den Keller versorgt werden.)



Solche Grundmotivationen sollten in der Sporterziehung genutzt werden, das Kind dazu anzuregen, seine Bewegungsmöglichkeiten selbstständig zu ergründen und zu erweitern. Jedes Kind hat einen ausgeprägten Willen, etwas selber zu gestalten. Um diesen Willen zu entfalten, braucht es Freiraum. Eine Sporterziehung, die dem Rechnung tragen will, muss eine Lernumgebung schaffen, die phantasievolle Bewegungs-

handlungen provoziert, auf welche die Kinder selbst stoßen können. Schulung kann nämlich auch Verarmung bedeuten. Ständige Anleitung kann zwar durchaus guten Turnunterricht bedeuten, die Kinder werden aber davon abgebracht, eigene Bewegungsideen zu verwirklichen. Das Individuelle und Unvorhersehbare in körperlichen Bewegungen soll nicht verbannt werden. Besonders geeignet für freie Gestaltung sind alle spielerischen, tänzerischen, rhythmisch-musischen Bewegungsfolgen. Aber auch die Spielregeln von Gruppen- und Mannschaftsspielen können kreativ verändert werden. Solche Möglichkeiten bieten Gewähr dafür, dass Originelles, Eigenständiges im natürlichen Bewegungsrepertoire nicht verborgen bleibt, sondern in kreativer Gestaltung zum Ausdruck kommt.

Je mehr es der Sporterziehung künftig gelingen wird, eine solche Lernhaltung aufzubauen, desto wahrscheinlicher wachsen junge sportliche Menschen heran, die trotz der bewegungsarmen Umwelt ihr Bewegungsrepertoire durch Selbsttätigkeit ständig erweitern werden.

Sie als Verantwortliche für diesen wichtigen Teil der schulischen Erziehung haben die faszinierende und bedeutsame Aufgabe, diese Entwicklung in den jungen Menschen anzustossen. Nehmen Sie diese Aufgabe mit grossem Engagement wahr. Wir Pädagogen zählen auf Sie.

#### **Anmerkung**

Der Beitrag von Erwin Beck erschien zuerst in: «Bewegung in der Erziehung». Bericht zum 10. Kongress des Internationalen Arbeitskreises für zeitgemäss Leibeserziehung (IAZL). Herausgegeben von Peter Egli. Schriftenreihe der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, Nr. 43, 1991, S. 141–148.