

Zeitschrift: St. Galler Jahresmappe
Band: 40 (1937)

Artikel: Leibeserziehung, ein dringendes Gebot der Gegenwart
Autor: Gmür, Paul
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-948403>

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: 05.02.2026

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

Leibeserziehung, ein dringendes Gebot der Gegenwart

von Paul Gmür

Der Ruf nach Sport, nach körperlicher Betätigung im Rahmen der Wettspiele, des Turnens, der allgemeinen Gymnastik und all der damit verbundenen und verwandten Zweige ist heute ein sehr lauter und oft auch sehr ultimativer. Das kommt nicht von ungefähr; wenn man den Gründen nachgeht, findet man der Ursachen sehr viele. Eine der ersten Ursachen ist unser heutiges Kulturleben, das auf einer nie erreichten Höhe steht, daneben aber mit seiner technischen Vollkommenheit den Menschen zum Sklaven dieser vielgepriesenen Fortschritte macht. Der moderne Mensch ist gezwungen, einen großen Teil seiner Zeit in engen Bureaux, überfüllten Lehrstuben, staubigen Werkstätten, dumpfen Lagerräumen oder menschenwimmelnden Kaufhäusern zuzubringen. Seine sogenannte freie Zeit verbringt er in qualmenden „Erfrischungsräumen“, im vollgepferchten Kino usw. Daneben fährt er Velo, Auto, Motorrad, ja er fliegt sogar, sei es im motorgetriebenen Aeroplan, im Segelflugzeug oder im Luftschiff. Der menschliche Luxus, der fast ausschließlich der Bequemlichkeit dient, hat ungeahnte Dimensionen angenommen. Aber eines ist dabei zum größten Teil vergessen und verloren worden, das ist der natürliche Gebrauch der Gliedmaßen. Die natürlichen Bewegungsformen des Gehens, Laufens, Springens, Werfens usw. sind verkümmert und erwecken in vielen unserer Mitmenschen direkt Unlustgefühle. Die wahre Lebensfreude, hervorgerufen und gefördert durch eine gesunde Körperlichkeit, ist großenteils verloren gegangen unter dem Einfluß des reinen Nützlichkeitsstandpunktes und der Bequemlichkeit. All unsere vielgepriesenen kulturellen Fortschritte bezahlen wir mit dem Verzicht auf natürliche, angeborene Kräfte und Fähigkeiten und ohne uns dieses Verlustes richtig bewußt zu werden.

Wie war es dagegen bei unseren Vorfahren? Der Urmensch war im täglichen Kampf ums Dasein auf den hochentwickelten Gebrauch seiner Gliedmaßen angewiesen, der Kampf gegen tierische und menschliche Feinde, die Sorge um die Nahrungsbeschaffung zwangen ihn zu steter Bereitschaft, seine natürlichen Sinne und Kräfte jederzeit bereit zu halten, wollte er nicht untergehen. Die Leistungsfähigkeit des Körpers war für die Erhaltung des Lebens unentbehrlich, sie verlieh dem Manne die nötige Überlegenheit bei der Jagd und im Kampfe und sicherte ihm auch die Achtung seiner Mitmenschen. Es wurden daher schon bei den Naturvölkern Spiele und Wettkämpfe veranstaltet, die Gelegenheit boten, Kraft und Gewandtheit zu messen.

Von den alten Kulturvölkern sind uns heute noch die alten Griechen unerreichte Vorbilder. Sie waren das erste Volk, das klar bewußt eine gleichmäßige Ausbildung von *Geist und Körper* betrieb. Sie hatten als erste erkannt, daß Körper und Geist ein untrennbares Ganzes bilden, daß vom Wohlbefinden des einen auch das Wohlbefinden des andern abhängt. So sagt der Philosoph Platon, daß die Gymnastik nicht nur der Gesundheit zu dienen, sondern auch Schönheit und Kraft zu entwickeln und den Menschen in körperlicher und geistiger Beziehung der höchstmöglichen Vollendung zuzuführen habe. Ein anderer großer Grieche, Lukian, äußert sich folgendermaßen: „Am meisten und hauptsächlich sinnen wir darauf, wie die Bürger *edel im Gemüt und stark am Körper* werden möchten. Denn solche werden sich, wenn sie während der Friedenszeit im bürgerlichen Verbande zusammenleben, stets gut vertragen, im Kriege aber den Staat retten und Freiheit und Wohlstand beschützen.“ Dabei waren sich die Griechen klar darüber, daß die Seele das Herrschende, der Leib das Dienende sei. Weil die Griechen danach strebten, diesem ihrem Idealmenschen möglichst nahe zu kommen, erreichten sie in der Blütezeit ihrer Entwicklung eine Harmonie in der Gesamtbildung, wie sie weder vorher noch nachher je von einem Volke erreicht wurde.

Bei den Römern trat dann der langsame Zerfall dieser Bildungsbestrebungen ein; auf die Spitze getriebener Luxus führte zur Verweichlichung, der in der Folge das römische Weltreich seinen Untergang zuzuschreiben hatte. Bei den Germanen nahmen die Leibesübungen eine hervorragende Stellung ein; sie wurzelten im urwüchsigen Leben dieses Volkes und dienten zur Hebung der Kriegstüchtigkeit und zur Unterhaltung. Einen höhern kulturellen Zweck hatten sie aber nicht zu erfüllen. — Mit der Ausbreitung des Christentums trat dann an die Stelle sinnlicher Freude die gänzliche Verachtung des Irdischen, womit naturgemäß auch die Mißachtung der Leibesübungen verbunden war. Aber immer wieder wurden später bis in die Neuzeit hinein Anstrengungen gemacht, auf die Wichtigkeit körperlicher Übungen aufmerksam zu machen, zum Teil im Hinblick auf die Kriegstüchtigkeit und zum Teil auch aus der Erkenntnis heraus, daß zur Erziehung eines Menschen auch die Bildung des Leibes gehöre. Als vor und nach der großen französischen Revolution sich die besten Geister mit Erziehungsfragen beschäftigten, als eine Welle des Erziehungswillens durch die Völker ging, waren es keine

Geringeren als Rousseau und Pestalozzi, die klar erkannten, daß die Körpererziehung ein wichtiger Teil der Gesamterziehung sei. So sagt Rousseau in seinem „Emil“: „Beispiele eines langen Lebens finden sich fast nur bei solchen Menschen, die sich viel Bewegung verschafft und am meisten Anstrengungen und Arbeit ertragen haben . . . Der Körper muß notwendigerweise Kraft besitzen, wenn er der Seele gehorchen soll; ein guter Diener muß stark sein . . . Wollt ihr den Geist eures Zöglings ausbilden, so entwickelt die Kräfte, die jener beherrschen soll. Übt unablässig seinen Körper, macht euren Zögling stark und gesund, um ihn klug und vernünftig machen zu können. Er arbeite und sei tätig, er laufe und schreie, er sei beständig in Bewegung, man schicke ihn so viel als möglich in die freie Luft und gestalte seine Jugend fröhlich . . . Das Geheimnis der Erziehung liegt darin, daß Leibes- und Geistesübung einander zur Erholung dienen.“ Faßten des Genfers Lehren mehr die Kinder der bevorzugten Klassen ins Auge, so setzte sich Pestalozzi mit seiner ganzen Kraft und Liebe für das ganze Volk ein, also auch für die Kinder der untern Klassen. In seiner deutlichen Sprache ruft er: „Das Volk wird körperlich verkrüppelt, wie es geistig und sittlich verkrüppelt . . . Was wird für die körperliche Bildung des Volkes und des Armen im Volke getan? . . . Die Natur gibt das Kind als ein untrennbares Ganzes, als eine organische Einheit mit vielseitigen Anlagen des Geistes, des Herzens und des Körpers. Sie will entschieden, daß keine dieser Anlagen unentwickelt bleibe. Ihre Entwicklung ist gegenseitig unzertrennlich verbunden . . .“

Wenden wir uns nach diesem geschichtlichen Rückblick wieder der Gegenwart zu. Dabei darf zugegeben werden, daß all diese Mahnrufe großer und größter Geister glücklicherweise nicht ganz verhallten. Die Einsicht, daß Spiel und Sport zur Volksgesundung führen können, ist bereits in weite Kreise gedrungen wie auch die Einsicht, daß der in jedem Kinde vorhandene natürliche Bewegungstrieb etwas sehr Gutes, sehr Notwendiges ist, schafft er doch einen ungemein wertvollen Ausgleich zu all den bereits erwähnten Übelständen unseres heutigen Kulturlebens. Diesen Bewegungs- und Spieltrieb einfach unterbinden oder verbieten zu wollen, wäre nicht nur ein müßiges Unterfangen, sondern auch ein eigentliches Vergehen. Es sei zugegeben, daß dieser Trieb unter Umständen zu einem verheerenden Strom werden und Unheil herbeiführen kann. Je mehr Verbote ihn aber zu hindern trachten, umso mehr wird er ziel- und regellos überborden, seine elementare Wucht läßt sich nicht bändigen. Inrichtige Bahnen gelenkt, wird er aber reichsten Segen stiften. Darum gibt es nichts anderes, als sich dieses Umstandes bewußt zu sein, sich seiner anzunehmen und ihn zu leiten. Dieser Spiel- und Bewegungstrieb bleibt auch beim Erwachsenen erhalten. Nicht umsonst sagt der große Philosoph Nietzsche: „Im echten Manne ist ein Kind versteckt, das spielen will.“ Allerdings vermögen der Kampf ums Dasein, berufliche Inanspruchnahme, die Sorge für das Wohl der Familie diesen Naturdrang wohl zu unterdrücken, nicht aber aus der Welt zu schaffen. Zu diesen bereits erwähnten Philo-

sophen des Altertums, den Erziehern der Neuzeit gesellt sich als wertvollster Befürworter der Leibesübungen der moderne, ernsthaft forschende Mediziner, der auf Grund gründlicher Untersuchungen und ausgedehnter Experimente zu folgender Erkenntnis kommt: „Zum vollendeten Wachstum eines Organs genügt nicht lediglich die angeborene Wachstumsanlage, der innere Wachstumstrieb, sondern es muß noch ein anderes hinzukommen, das ist die *Wachstumsanregung*, welche durch die besondere Organ-tätigkeit gegeben wird. Ohne das genügende Maß von Wachstumsanregung bleibt stets die Entwicklung eine unvollkommene, und es erreichen die vorhandenen körperlichen (und ebenso auch die geistigen) Anlagen niemals die Höhe der ihnen möglichen, in der angeborenen Anlage vorgesehenen Entwicklung.“ So schreibt Dr. Ferdinand Schmidt, Bonn, einer der ersten Forscher auf dem Gebiet der Physiologie der Leibesübungen. Sein zitierter Satz gilt für die gesamte Erziehung eines Menschen nach allen Richtungen hin. Auf das Gebiet der Leibesübungen übertragen heißt das, daß der Körper in allen seinen Teilen und Organen sich nur dann vollkommen entwickelt, wenn er, parallel gehend mit dem natürlichen Wachstum, zugleich das genügende und rechte Maß von Wachstumsanregung empfängt. Diese Wachstumsanregungen werden vermittelt durch körperliche Betätigung, die den beteiligten Muskelgruppen, den innern Organen und auch den Knochen Wachstumsreize vermitteln, daß sie größer, kräftiger werden. Um dieser Wachstumsanregungen willen muß das Kind, der heranwachsende junge Mensch, sich bewegen, spielen, sich tummeln. Der erwachsene Mensch aber muß Leibesübungen betreiben, um sich vor frühzeitigem Altern, vor Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit zu schützen.

Anregend und vorbeugend wirken da vor allem einmal der systematisch betriebene Turnunterricht, der speziell in den letzten Jahren eine durchgreifende Änderung und Vertiefung erfuhr, und dann in hohem Maße das freie Spiel. Das Spiel vermittelt in gleichem Maße physische wie psychische Werte. Bei spielartigem Betrieb wird von Kind und Erwachsenen ein Maximum von Bewegung geleistet, einer Bewegung, die, weil lustbetont, von doppeltem Wert ist. Daneben hilft das Spiel stark willensbildend mit; es verlangt besonders in den Parteikampfspiele Ein- und Unterordnen des eigenen Willens in gegebene Regeln und Gesetze, es verlangt die Überwindung unliebsamer Begleiterscheinungen wie Hinfallen, Zusammenprallen, Anschlagen von Körperteilen an Geräte, Getroffenwerden durch den harten Ball usw. Die allgemeinen Ermüdungserscheinungen wirken sich anfänglich in einem oft direkt schmerzhaften Muskelkater aus, der so manchen wieder zurückschreckt. Wehe diesem Weichling! Er verzichtet auf Vorteile und Werte, die ihm kein noch so weiches Kanapee, kein noch so gut gefedertes Auto ersetzen kann.

Das Spiel erfaßt den ganzen Körper, es stellt eine umfassende Anwendung des systematischen Turnens und damit eine unentbehrliche Ergänzung dar. Die Haupt-tätigkeit in den Bewegungsspielen ist der Lauf und zwar

meistens der schnelle Lauf über kurze Strecken. Schon nach kurzer Einwirkung steigert er die Leistung des Herzens und der Lunge um ein Vielfaches und wirkt dadurch ungemein kräftigend. Das Herz ist das Zentralorgan des Blutkreislaufes und deshalb für das ganze Leben, in gesunden und kranken Tagen, von allergrößter Bedeutung. Daß nun ein an vermehrte Arbeitsleistung gewöhntes Herz zu größeren und besseren Leistungen im Angriff wie in der Abwehr befähigt ist, liegt auf der Hand. Genau dasselbe gilt für die Lunge. Über die Wichtigkeit ihrer voll entwickelten Atemtätigkeit belehren uns mit aller Deutlichkeit die furchtbaren Verheerungen der Lungentuberkulose. Als eine der Hauptaufgaben der körperlichen Erziehung muß deshalb die Entwicklung von Herz und Lunge betrachtet werden. Eines der besten Hilfsmittel zur Erreichung dieses Zieles ist der Lauf in seinen verschiedenartigsten Varianten. Die anhaltend gesteigerte Herztätigkeit läßt den nährenden Blutstrom reichlicher durch den ganzen Körper fluten und überall hindringen, wo durch den steten Wechsel von mäßiger und gesteigerter Bewegung Aufbaustoffe nötig sind und Abbaustoffe entfernt werden müssen. Die mit dem Spiele untrennbar verbundenen Lustgefühle bewirken auch eine Erweiterung der Blutbahnen, wodurch die Ernährung der Körpergewebe erleichtert, das Gesamtwachstum gefördert und so die Grundlage für eine kräftige Konstitution gelegt wird. Ein weiterer wichtiger Faktor beim Spiel im Freien ist die damit verbundene Abhärtung. Ertragen von Witterungs-

unbill gehört zum gesunden Menschen, Abhärtung ist unumgänglich notwendig, um wirklich gesund zu sein. Aus dieser Erkenntnis heraus, daß Bewegungsspiele im Freien sowohl für die heranwachsende Jugend wie für die Erwachsenen von unschätzbarem Vorteil sind, ergibt sich für die Gemeinwesen die große Pflicht, hauptsächlich der heranwachsenden Jugend durch Schaffung von Spiel- und Badeplätzen zu ihrem Recht zu verhelfen.

Die Frage nach dem Was ist nun nicht mehr schwer zu beantworten. Wichtig ist die Erkenntnis, daß Leibesübungen stets Freude auslösen sollen. Das kann schon durch die einfachste Freiübung ermöglicht werden. Dann besteht eine grundsätzliche Forderung nach Aus- und Weiterbildung der natürlichen Bewegungsformen des Gehens, Laufens, Springens und Schwimmens, wobei der einsichtige Erzieher eine gewisse Dosierung nach Alter, Geschlecht und eventuell auch Jahreszeit als Selbstverständlichkeit betrachten wird.

Zum Schluß sei der Vollständigkeit halber auf die Beispiele der umliegenden Staaten hingewiesen. In den diktatorisch regierten Ländern ist die Pflege der Leibesübungen nach streng vorgeschriebenen Plänen geregelt, es gibt kein Ausweichen; aber auch die demokratischen Staaten wie Frankreich und vor allem England haben den Wert der Körpererziehung schon längst erkannt und fördern sie in jeder Beziehung. Überall wurde erkannt, daß eine gesunde Jugend die beste Garantie ist für ein gesundes Volk. Und ein gesundes Volk ist auch jederzeit wehrfähig.

Die Waschküche non plus ultra



Die **EASY** Waschmaschine wäscht vollkommen verschieden von allen anderen hierzulande bekannten Waschmaschinen. Kein Reiben oder Bürsten der Wäsche mehr. Meistens erübrigt sich sogar auch das Kochen. Außerordentlich schonende Behandlung der Wäsche. Gleichzeitiges oder getrenntes Waschen und Auswringen möglich. Alles geht schneller, gründlicher, leiser, bequemer und billiger als bisher.

Prospekte, Referenzen und Vorführung gratis durch die General-Vertreter für die Schweiz:

E. Grossenbacher & Co.

St. Gallen Oberer Graben 22 Tel. 188
Zürich Löwenstraße 17 Tel. 57.174

Gravieranstalt

Marguerite Lebrument

Augustinergasse 5 Unterer Graben

Gravuren jeder Art, Petschafte, Email-

und Messing-Schilder, Numeroteure,

Plomben-Zangen und Plomben, Zink-

Schablonen, Metallstempel



Kinder- und Haussalbe

Wismuth-Kamillen-Cream

Bewährt gegen Wundsein

kleine Hautschäden und

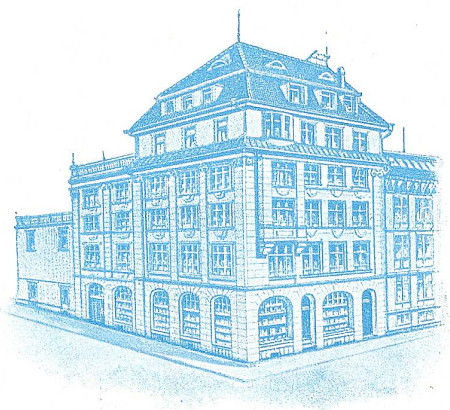
Ausschläge

Preis Fr. 1.—

Stern-Apotheke

R. Alther, St. Gallen

Speisertorplatz



BENZIN HEIZÖL

KOLONIALWAREN

DROGEN

Jean Osterwalder & Cie.

ST. GALLEN IM BLEICHELI GEGRÜNDET 1855

RUMANIA
DAS BESTE BENZIN FÜR JEDES AUTO!



JEAN OSTERWALDER & CO.
ZÜRICH STAMPFENBACHPLATZ 3
ST. GALLEN IM BLEICHELI