

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 28 (1923-1924)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Körperliche Erziehung und Lebensgestaltung  
**Autor:** Streicher, Margarete  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-311774>

### **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:** 15.02.2026

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

Menschenseelen als verderblicher Frost zu wirken, der es ihnen erschwert, wenn nicht gar verunmöglicht, die Forderungen der Zukunft zu erfüllen zum Fortschritte der Menschheit.  
M. M.

## Körperliche Erziehung und Lebensgestaltung.<sup>1</sup>

Von Dr. Margarete Streicher.

Wenn schon für die neue Erziehung überhaupt gesagt werden konnte, sie sei besser theoretisch durchdacht als praktisch durchgeführt, so gilt dies doppelt von der körperlichen Erziehung. Anerkannt ist ja die Forderung nach guter körperlicher Durchbildung in der neuen Schule; aber in ihrer Durchführung herrschen noch fast durchwegs die alten Methoden; bei den Knaben mehr oder minder militärische, bei den Mädchen ästhetische, die den ernststen Problemen unserer Zeit in keiner Weise gerecht werden. Und die Macht der alten Vorstellungen über körperliche Uebungen ist noch so gross, dass selbst neue Erzieher in ihrem Urteil nicht selten fehlgehen.

Es wurde das in Ländern deutscher Zunge übliche Wort « Turnen » durch « körperliche Erziehung » ersetzt. Unsere neuen Lehrpläne sprechen von drei Wochenstunden und einem Nachmittag, die der körperlichen Erziehung gewidmet werden sollen. Die Bezeichnungen Frei- und Geräteübungen, Sport, rhythmische Gymnastik, deutsches, schwedisches Turnen sind verschwunden. *Wir kennen nur eine körperliche Erziehung, die das gesamte körperliche Leben der Jugend erfassen und gestalten soll.*

Dies kann nur dadurch wirksam geschehen, dass man die körperliche Erziehung streng auf eine biologische, also für alle Menschen gültige Grundlage stellt. Der Mensch ist in seinem körperlichen Leben naturgebunden; er kann die unverbrüchlichen Gesetze, die darin herrschen, zwar übertreten, aber es rächt sich über kurz oder lang an ihm und an den nachfolgenden Generationen. Die meisten Eltern und Lehrer sind um die Fortschritte im Rechnen oder in Latein sehr besorgt; ob aber das Kind richtig atmet — eine Grundbedingung körperlicher und geistiger Gesundheit und Leistungsfähigkeit — kümmert sie wenig; Generationen von Frauen zerstören ihre Atmung durch falsche Kleidung und Lebensweise — lauter Zeichen, wie wenig Menschen von einer Körpergesetzmäßigkeit überhaupt etwas wissen.

Eine Vermehrung der für körperliche Uebungen verwendeten Zeit wird keine Besserung herbeiführen, wenn nicht gleichzeitig die körperliche Erziehung so gestaltet wird, dass sie der Jugend zu biologisch richtigem Körperleben zurückfinden hilft.

Wie ist dies zu erreichen? Die Biologie lehrt uns, dass der Zustand jedes Lebewesens von zwei Faktoren abhängt: von seinen ererbten Anlagen und von den Lebensbedingungen, unter denen er sich entwickelte.

Da beide Faktoren gleich wichtig sind, muss die körperliche Erziehung beide berücksichtigen.

*Erstens muss sie also rassehygienisch eingestellt werden.* Rassehygiene und Eugenik sind Arbeitsgebiete der körperlichen Erziehung. Die Jugend muss im Geist der Verantwortlichkeit späteren Generationen gegenüber erzogen

<sup>1</sup> Mit gütiger Erlaubnis der Redaktion, V. Fadrus, und der Verfasserin entnommen der Zeitschrift: „Schulreform“, Schulwissenschaftlicher Verlag A. Haas, Wien III, Rennweg 58.

werden, nicht durch « Aufklärung » über die Vorgänge der Fortpflanzung, sondern durch eine ernste, ja ehrfürchtige Haltung aller Erziehenden gegenüber den Fragen, die mit dem Weitergeben des Lebens zusammenhängen.

Zweitens muss die körperliche Erziehung auf *eine Hebung der Lebenshaltung hinarbeiten*, auf einen gewissen Durchschnitt in Kleidung, Wohnung und Nahrung für *alle* Menschen. Es nützt nichts, wenn einzelne soziale Schichten in ihrer Lebenshaltung und Körperpflege immer raffinierter werden und daneben breite Schichten der Bevölkerung den Durchschnitt eines menschenwürdigen Lebens nicht erreichen. Nur ein streng soziales Denken wird bei der Hebung der Lebenshaltung rechte Wege finden. — Die Erziehung zum Gemeinschaftssinn muss dem Einzelnen den Zusammenhang zwischen Luxus auf der einen und Elend auf der anderen Seite klar machen; jeder, der Luxus treibt, ist mitschuldig am Elend anderer. Und die körperliche Erziehung muss das Mass dafür herausarbeiten, was der Körper seine Natur nach braucht. Vielleicht würde das einiges zur Lösung der sozialen Frage beitragen.

In Mädchenschulen müsste die körperliche Erziehung besonders streng die sozialen Zusammenhänge herausarbeiten, statt dass, wie es heute leider manchmal geschieht, die Gymnastik zur Eitelkeit verleitet.

Der Endzweck dieser biologisch gerichteten körperlichen Erziehung ist nicht, *etwas zu leisten*, sondern *etwas zu werden*. Die Ehrfurcht vor dem Stoff hat dazu geführt, dass man das Können bestimmter lernbarer Uebungen klassifizierte. Aber es ist nicht das Können irgendwelcher turnerischer, sportlicher oder ästhetischer Bewegungen, das eine gute körperliche Erziehung beweist, sondern ein guter körperlicher Zustand, Gesundheit im weitesten Sinn des Wortes.

Um aber einem Menschen zu helfen, dass er etwas wird, dazu trägt Belehrung durch Worte nicht viel bei, sonst wäre der körperliche Zustand heute nicht so, dass von einem Massenelend gesprochen werden kann.

Was nämlich von aussen an den Intellekt herangebracht wird, das hat nur bei ganz feinen geistigen Naturen Gestaltungskraft. Bei den meisten sinkt es nicht auf den Grund ihres Wesens und wird dort wirksam, sondern es bleibt wie etwas zu Leichtes oben schwimmen.

Diese Aussichtslosigkeit aller intellektuellen Beeinflussung zwang uns, einen anderen Weg zu versuchen. Um ihn klar zu machen, erinnere ich daran, dass lange schon organisches Leben auf der Erde war, ehe ein menschliches Bewusstsein aufleuchtete. Der Intellekt ist, erdgeschichtlich gerechnet, eine späte Stufe des Lebens. Mit seiner Entwicklung ist aber das frühere nicht verschwunden; in einem räumlichen Bild könnte man sagen, dass im Menschen verschiedene Schichten übereinander liegen, deren oberste der Intellekt ist.

Es wäre ein Irrtum, zu glauben, die unteren Schichten seien ein Chaos, das der Ordnung durch den Intellekt bedürfe. Wie wäre es sonst möglich, dass auch dort, wo kein Intellekt wirkt, das Leben geordnet abläuft, ja sogar harmonischer als im Reich des Intellektes! Dass Tiere meist viel gesünder und viel schöner sind als die Menschen?

Diese tiefen Schichten sind eben eine geordnete Welt, in der das Leben gesetzmässig in grossen Schwingungen flutet; wie Tag und Nacht, Sommer und Winter miteinander wechseln, so steigen und fallen die Lebenskräfte in uns regelmässig.

Neueste Forschungen haben diese Gesetzmässigkeiten im Ablauf des Lebens neu aufgedeckt und sie weisen uns den Weg zur Neugestaltung der körperlichen Erziehung.

Während der Mensch durch seine Willkür auf den Lauf der Jahreszeiten keinen Einfluss ausüben kann, vermag er den Ablauf seiner eigenen Lebensbewegung zu stören — und er hat es reichlich getan. Durch Generationen hindurch hat er körperlich gesetzlos und willkürlich gelebt, so dass heute sogar das blosses Wissen um diese Dinge fast ganz verloren ist. Hier liegt der Grund der leiblichen Not, die wir als Massenelend beobachten.

Es kann nicht durch Uebungen geheilt werden, die vom Intellekt erdacht sind, weil ja der Grund dieser Not nicht in den oberen Schichten liegt, sondern in den tieferen. Die Gesundung kann nur erreicht werden, indem man den Menschen zum Erleben der Körpergesetzmässigkeit hilft, sie in ihr Bewusstsein hebt und dadurch intellektuelle Willkür ausschaltet.

Dieses In-Ordnung-bringen des körperlichen Lebens ist natürlich nicht die ganze körperliche Erziehung; aber es ist die Grundlage für alles andere, muss daher zuerst geschehen. Dann erst folgt die Bildung der willkürlichen Bewegungen, die heute meist ausschliesslich unter Turnen verstanden wird.

Ein völlig anderes Ueben ist nötig, um diesen Teil der körperlichen Erziehung durchzuführen. Es werden nicht gewollte, vorher vorgestellte Bewegungen geübt, sondern es muss gelernt werden, Bewegungen so ablaufen zu lassen, wie es der Gelenkzusammenhang und die Muskelanordnung im menschlichen Körper verlangen. Bewegungsanstösse, die durch die Schwere oder durch die Atmung gegeben werden, sollen im Körper ausschwingen.

Ein Mensch, der durch solches Ueben hindurchging, ist gegen Willkürlichkeit in seinem Körperleben gefeit; ihm « kann nichts Gesetzloses mehr geschehen ».

Eine allgemeine Wirkung einer derartigen körperlichen Erziehung ist bedingt durch ihre richtige Gestaltung in der Schule, durch die alle hindurchgehen. Ganz falsch wäre es, von der höheren Schule aus die Lösung dieser Aufgabe zu suchen; durch sie wird ja nur ein kleiner Teil der Kinder eines Volkes erfasst.

Ein völliges Aufgeben des Fertigkeitsstandpunktes, des Erlernens gewisser Uebungen ist die erste Bedingung. Besonders Kindern vor der Pubertät einen bestimmten « Stoff », « Klassenziele » vorzuschreiben, ist eine Versündigung an ihrem Wesen. Sie brauchen eigentlich nur Raum und Zeit, um selbst instinktiv alles zu tun, was zu ihrer gesunden Entwicklung nötig ist. Unsere Hauptsorge muss also sein, ihnen Raum und Zeit zu schaffen.

Das Kinderturnen ist meist viel zu stark von Erwachsenen beeinflusst, daher auch oft so seelenlos und leer, wie Kinder von selbst nie etwas machen. Von Erwachsenen ist es erdacht; das Selbstschaffen der Kinder wird ganz beiseitegeschoben.

Wir versuchen, die Kinder möglichst frei üben zu lassen, ihnen nichts zu zeigen, sondern Aufgaben zu stellen, die jedes, so gut, als es eben kann, löst; wir verzichten auf gleichartige und gleichzeitige Ausführung, auf überlieferte Formen äusserer Ordnung, lauter Dinge, die unserem österreichischen Kinderturnen sein eigenes Gepräge geben.

Die anfangs häufigen Befürchtungen über Unordnung und Zuchtlosigkeit verstummen allmählich. Lehrer bestätigen immer wieder die grosse Freude der Kinder an solchem Üben.

Diese kindlich spielende Form kann natürlich über die Pubertät hinaus nicht erhalten bleiben. Das unbewusst Richtige in den Bewegungen schwindet, das Kind wird sich selbst auch körperlich ein Problem.

Jetzt kommt die Zeit, wo mit allem Nachdruck das Erleben des eigenen Körpers als etwas Naturgegebenes mit bestimmten Gesetzen angestrebt werden muss. Der junge Mensch muss lernen, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und es im Gefühl persönlicher Verantwortlichkeit zu gestalten. Die Empfänglichkeit für soziale Probleme in diesem Alter macht es möglich, nun die Zusammenhänge zwischen Einzel- und Gemeinwohl aufzudecken und erzieherisch fruchtbar zu machen.

Und so wichtig die Tradition ist, um schon erarbeitetes Gutes weiterzuführen, so wichtig ist es für den Fortschritt, dass jede neue Generation etwas Neues dazubringt; sonst erstarrt das Leben. Es muss also jetzt der Jugend Freiheit in ihrer Lebensgestaltung gelassen werden.

Wird sie ernsthaft und nachdrücklich in das Verständnis der biologischen Gesetze eingeführt, die das Leben beherrschen, so liegt in der Freiheit keine Gefahr; Naturgesetze binden stärker als menschliche Vorschriften.

In zwei Richtungen muss die Körpergesetzlichkeit Erlebnis werden: nach Stoff und nach Form.

Eine gewisse Klarheit über die Stoffwechselvorgänge im eigenen Körper, die ja die Quelle der Kraft sind, muss jeder Schüler ins Leben mitnehmen; und je mehr die Wissenschaft davon erforscht, desto mehr sollte man sich all der unendlich fein aufeinander abgestimmten Vorgänge wie Atmung, Kreislauf usw. bewusst werden, statt wie so oft den Körper grob und ehrfurchtslos zu behandeln.

Dass der menschliche Körper auch Formgesetzen unterliegt, klingt vielen heute ganz sonderbar. Und doch ist gerade die Form für das Lebendige so charakteristisch, dass wir heute noch die Reste längst vergangener Lebewesen an ihrer erhaltenen Form erkennen, obwohl der Stoff, aus dem sie bestanden, längst tausendfach verwandelt ist. Das Erfassen der innern Form im menschlichen Körper muss heute meist erst ganz neu gelernt werden.

Natürlich ist keine theoretische Belehrung über diese Dinge gemeint. Der Lehrer muss die Übungen so anordnen, dass in ihnen förmlich zwingend das Erleben des Körpers heranreift.

So lässt sich allmählich ein körperliches Gewissen erziehen, das dem ganzen Leben Richtung gibt.

In der Zeit der Pubertät, wo der zweite starke Trieb, der nach Arterhaltung, in dem jungen Menschen erwacht, ist ein starkes Verantwortlichkeitsgefühl dem eigenen Körper gegenüber von besonderer Bedeutung.

Infolge der bisherigen Vernachlässigung nimmt heute die Weckung des Körperbewusstseins einen breiten Raum ein, doch ist sie, wie gesagt, nicht die ganze körperliche Erziehung. Es wird während und besonders nach der Pubertät die Übung bewusst gewollter Bewegung notwendig. Die Anwendung der Kräfte nach ihrem innern Gesetz muss nun gelernt werden. Die gewollten Bewegungen werden dadurch frei und leicht, sie verlieren die willensmässige Überspannung, die sonst so häufig ist, weil nun die Kräfte der Atmung und der Schwere, deren Wirken im Körper den wenigsten Menschen zum Bewusstsein kommt, ausgenützt werden können. Das bedeutet natürlich eine ungeheure Kraftersparnis für alles körperliche Tun.

Woran die Anwendung gelernt wird, ob im Schwimmen oder im Spiel oder im Skilauf oder im Turnen im engeren Sinne, ist im Grunde gleichgültig; jede Schule wird das machen, wozu sie Gelegenheit hat.

Unser bewusstes Streben nach Allgemeingültigkeit der körperlichen Übungen, nach Wirkung in das tägliche Leben hinein, hat uns dazu geführt, dass wir die Bildung zu richtigem, d. h. körpergemäsem Arbeiten als Ziel aufstellten. Weitaus die meisten Menschen verdienen ihr Brot durch körperliche Arbeit; es ist wichtig, dass sie richtig arbeiten können. Das Turnen darf daher nicht hauptsächlich mit Bewegungen arbeiten, die im Leben nie vorkommen. Sonst werden arbeitende Schichten — besonders Frauen, die es gerade am dringendsten brauchten — es immer ablehnen. Die natürlichen Übungen (Gehen, Laufen, Heben, Tragen, Werfen, Springen) und die Arbeits- und Alltagsbewegungen sind die Grundlagen für ein sozial wirksames Turnen. Systeme von Bewegungen, die man eigentlich nur auf einer Bühne vor Zuschauern macht, taugen nicht für eine körperliche Erziehung, die dem ganzen Volk etwas geben will; sie taugen nur für bestimmte soziale Schichten. Man braucht sich nur zu fragen, was Bauern- oder Arbeiterkinder von solchen Übungen für ihr Leben hätten, um sofort die Enge eines solchen Systems zu erkennen.

Wieviel eine streng biologisch begründete körperliche Erziehung, wie ich sie hier zu skizzieren versuchte, zu einer Erneuerung unseres Lebens beitragen könnte, ist heute noch gar nicht abzusehen. Jedenfalls liegt ihre erziehliche Wirkung durchaus in der Richtung der neuen Erziehung.

Zum Schlusse sei es mir gestattet, in ein paar Worten anzudeuten, welche soziale Wirkung ich von einer solchen körperlichen Erziehung erhoffe.

Wir arbeiten zunächst, um unsere Lebensbedürfnisse (Nahrung, Kleidung, Wohnung) zu befriedigen; wir sichern unser Leben. Aber auch wenn dies geschehen ist, arbeiten und streben wir rastlos weiter; wir erbauen uns eine geistige Welt.

Vergleicht man nun, wieviel Arbeit auf der Welt zur Sicherung des Lebens und wieviel für Geistiges verwendet wird, so erschrickt man. So viel Gewohntes und Angenehmes wird fälschlich für notwendig gehalten und mit viel Mühe erworben, dass viel zu wenig Zeit für wahrhaft geistige Arbeit übrig bleibt.

Wir müssen viel einfacher und anspruchsloser in unserm Leben werden. Das Mass für das wirklich Notwendige kann nur eine biologisch begründete körperliche Erziehung geben; aus der Natur des Körpers ergibt sich, was Lebensnotwendigkeit und was Luxus ist. So unsinnig es wäre, erstere leugnen zu wollen, so unsinnig ist es, letzterem so viel Arbeit zu opfern, dass weder Zeit noch Kraft für Geistiges übrig bleibt. Nicht in der Sicherung unseres Lebens, die ja auch jedes Tier leistet, liegt der Wert und die Würde unseres Daseins, sondern im Geistigen.

Ihm muss auch die körperliche Erziehung dienen.

---

## Sektion Thun und Umgebung.

Mit Genugtuung kann unsere Sektion auf das erste Jahr ihres Bestehens zurückblicken. Hatte man noch vor Jahresfrist im Kantonal- wie im Zentralvorstand die Überzeugung, das Amt Thun zeige auch gar wenig Interesse für die Bestrebungen des Lehrerinnenvereins, so zählt nun unsere Sektion heute schon 58 Mitglieder.