

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 54 (1949-1950)  
**Heft:** 19-20

**Artikel:** Turnen und Sport im Dienste der Menschenbildung [Teil 1]  
**Autor:** Stucki, Helene  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-315670>

### **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>**

Und nun habe ich auch noch die Freude, den Leserinnen der « Lehrerinnen-Zeitung » den ausgezeichneten *Vortrag* von *Helene Stucki* zu übermitteln, der in seiner gehaltvollen Art und Formvollendung einen Höhepunkt der sonntäglichen Tagung darstellte.

## **Turnen und Sport im Dienste der Menschenbildung**

*Helene Stucki*

Wer, wie die Sprechende, der Frage der Leibesübungen mehr von der seelischen als von der körperlichen Seite her « auf den Leib rückt », wer den Akzent auf die Worte Dienst und Menschenbildung legt, tut wohl gut, sich vorerst in aller Kürze mit dem *Leib-Seele-Problem* auseinanderzusetzen. Dabei möchte ich nicht die Ihnen sicher bekannten Theorien des Parallelismus und der Wechselwirkung aufrollen, auch nicht ausführlich darstellen, welche Bedeutung dem Leib und welche der Seele in den verschiedenen Perioden unserer abendländischen Geschichte zukam: von der *Kalokagathia* der Griechen, jener Harmonie von Schönheit des Körpers und edler Gesinnung, wo sittliche Erziehung und körperliche Ertüchtigung eine wundervolle Einheit bildeten, über das leibfeindliche und lebensferne mittelalterliche Ideal der Askese zum gewaltigen Protest des Leibes, ja des Fleisches, wie es z. B. in der Renaissance uns entgegentritt (Rubens), bis zu den Auffassungen der Gegenwart. Ich verweise auf einen Vortrag, den Prof. Paul Häberlin im Jahre 1926 an der Jahresversammlung des Schweizerischen Turnlehrervereins in Frauenfeld gehalten hat: « Leib und Seele ». Die Arbeit erschien als Beiheft Nr. 7 der Zeitschrift «Die Körpererziehung» und ist von Prof. Dr. Mathias eingeleitet. Häberlin stellt sich darin die Aufgabe, die von uns geahnte und ersehnte Einheit zwischen Leib und Seele wissenschaftlich darzustellen, den Wunsch zur Erkenntnis zu erheben. Es kann hier auf Einzelheiten der Beweisführung nicht eingegangen werden. Nur das Resultat sei festgehalten: Leib und Seele bilden zusammen *eine* Wirklichkeit, sind die eine seelische Wirklichkeit des Menschen. Willensanspannung und physiologische Leistung sind in Wahrheit *ein* Leistungszusammenhang und Verlauf, gerade so wie etwa Willensanspannung und entsprechende geistige Leistung. Häberlin schließt seinen Vortrag mit dem Appell: « Widmen wir also unsere erzieherische und fürsorgliche Arbeit dem ganzen Menschen! Sie wissen, daß Leibeserziehung nichts anderes ist als Erziehung des durchaus seelischen Menschen durch Beeinflussung derjenigen Seite seiner Seele, die wir Leib nennen, weil wir sie nicht ganz zu durchschauen vermögen. Auf alle Fälle gilt Ihre Arbeit dem seelischen Menschen, so gut wie jede andere erzieherische Arbeit; denn der Mensch ist seelisch, er ist nichts als Seele. »

In späteren Publikationen braucht Häberlin mit Vorliebe das Bild von der Seele als dem Politiker, dem Staatengründer und Staatenlenker und dem Leib als dem Staat. Die Beschaffenheit des Leibes erscheint ihm als Ausdruck der Seele, der Leib ist der von der Seele geschaffene Mechanismus, ihr Werkzeug in der Außenpolitik und zugleich ihr Spiegel, « in dessen Verhalten sie ihrer eigenen Absichten und Tätigkeiten inne wird ».

Seele und Leib sind also nicht zwei getrennte Substanzen, welche gelegentlich miteinander in Beziehung treten. « In Wechselwirkung stehen Seele und Leib in der Tat so, daß jene die leiblichen Zustände und Funktionen bestimmt, so daß sie die Folge ihrer Absichten sind, während andererseits die Seele wiederum beeindruckt wird durch eben diese leiblichen Zustände, insbesondere dadurch, daß ihr Organ ihr nur mehr oder weniger gehorcht. So ist der Leib von der Seele immer abhängig, die Seele vom Leib aber nur insofern, als dieser ihrer Intention mehr oder weniger Widerstände oder Hindernisse bereiten kann. Jeder Regung der Seele entspricht ein bestimmtes leibliches Verhalten. »

Hat nicht der alte Montaigne dasselbe gemeint mit dem Ausspruch: « Es ist nicht genug, den Zögling geistig anzustrengen. Auch seine Muskeln müssen gekräftigt werden. Man erzieht nicht eine Seele, nicht einen Leib, sondern einen Menschen. » Auf demselben Boden steht auch Pfarrer R. Morgenthaler, dessen eindruckliche und wegweisende Schrift « Sport — ja oder nein » vielen von Ihnen vertraut sein dürfte. « Heute muß uns immer deutlicher diese Einheit und Ganzheit des Menschen zum Bewußtsein kommen. Es geht nie und nirgends im Menschenleben nur um den Leib. Der Mensch ist keine zusammengesetzte Größe, die auch in den Teilen bestehen könnte. Als Mensch besteht er in seiner geistleiblichen Einheit. »

Von dieser Warte aus soll heute das Thema betrachtet werden. Es stellen sich die Fragen: Welche Möglichkeiten zur Menschenbildung liegen in Turnen und Sport? Wie können diese entfaltet, gesteigert, auf den höchsten Wert gebracht werden? Oder: Wie muß die Seele, der Staatenlenker, beschaffen sein, damit ihr die Außenpolitik, die Verwaltung des Leibes, gelinge?

Vorerst aber muß in aller Kürze abgeklärt werden, was wir unter *Menschenbildung* und damit unter dem Erziehungsziel, in dessen Dienst sich die Leibesübungen zu stellen haben, verstehen. Für unsere Betrachtung scheint mir die Feststellung wichtig, daß jede Erziehung sowohl ein individuelles wie auch ein soziales Ziel verfolgt. Es gilt, in jedem einzelnen Kinde die in ihm angelegten Kräfte zu wecken und zur maximalen Entfaltung zu bringen; es gilt aber gleichzeitig, in ihm den Willen und die Bereitschaft zu fördern, seine Kraft in den Dienst der Gemeinschaft und der höchsten Lebenswerte zu stellen. Freilich sind Individual- und Sozialpädagogik nur in der Theorie scharf voneinander zu trennen. In Wirklichkeit ist im individuellen Ziel zugleich die Gemeinschaftsfähigkeit enthalten, die Verbundenheit und Liebe. Rousseau allerdings läßt seinen Zögling zum Individualisten und Outsider werden, Pestalozzi aber sucht seine Bettelkinder in Stans vorerst zu Geschwistern zu machen. Aber gerade in der turnerisch-sportlichen Erziehung rechtfertigt sich, gleichsam als Arbeitshypothese, eine Trennung der beiden Gesichtspunkte. Jedenfalls fiel mir auf, welch großes Gewicht bei einem Sporterzieher vom Format eines Prof. Diem in Köln die individuelle Seite der Ausbildung spielt. So sagt er in seiner weiteste Horizonte eröffnenden, auf starke Vergeistigung hinzielenden Ansprache an der Gründungsfeier der Sportschule Köln: « Unsere Körpererziehung ist grundsätzlich individualistisch. Wir erstreben nicht Einheitlichkeit und Massendrill. Alles, was wir lehren, ist Ausgleichsarbeit, vom Beheben etwaiger Körperschwächen bis zur Harmonisierung der Körper-

stärken. » Und in dem Berner Vortrag vom 17. November 1949 heißt es: « Alle Körpererziehung sei individuell. Jeder ist für sich selbst verantwortlich, und er sei auch sein eigener Sportlehrer. Trainiere den Mann, sich selbst zu trainieren, heißt der englische Grundsatz. Etwa vom 10. Lebensjahre an sollen Grad um Grad Selbstverantwortlichkeit und Urteilskraft gebildet werden. »

Auch subjektiv, d. h. im Erleben der Jugend, die Turnen und Sport treibt, spielt das individuelle Moment eine gewichtige Rolle. Für jemanden, der das « Bewahrungs- oder Schonalter » hinter sich hat und auf der elften und letzten Entwicklungsstufe des Sportbedürfnisses, dem « Bremsalter » angelangt ist, mag es nicht ganz leicht sein, das Erlebnis der heutigen Jugend durch die Leibesübungen darzustellen. Und doch lassen sich nur von da aus die nötigen pädagogischen Schlüsse ziehen. Ich habe daher die Schülerinnen meiner obersten Seminarklasse gebeten, einen Aufsatz zu schreiben über das Thema « Die Bedeutung von Sport und Turnen in meinem Leben », möglichst von der Frühkindheit an bis zur Gegenwart. Diese Arbeiten sind in mancher Hinsicht aufschlußreich. Daß meine eigenen Erinnerungen an die Turnstunden der Kindheit und Seminarzeit nicht gerade lichtüberströmt sind, ist weiter nicht verwunderlich. Ich sehe sie noch vor mir, die währschaften, reichlich gefalteten dunkelblauen Cheviotosen, in denen man im muffigen Kellergeschoß am Barren Kehren und Wenden vollziehen, über die ledernen Böcke springen sollte; noch das rotgetüpfelte Badekostüm, das bis zu den Fußknöcheln reichte und zudem mit Volants besetzt war, wahrscheinlich um die Triefflächen noch zu vermehren, in dem ich die ersten Schwimmversuche in der Aare machte. Ich sehe noch meine erste Turnlehrerin, eine ausgesprochene Pyknika, wie sie im bis zum Boden reichenden Kleid phlegmatisch ans Gerät gelehnt dastand, kommandierte und schalt, sonst nichts. Auch das seltsame Gewirr von Schlag- und Spreiz-, von Kreuzzwirbel- und Wiegehupf aus der Seminarzeit und die donnernde Stimme des Turnlehrers: eins, zwei, dumme Toggel, drei, vier, steigt etwa in finsternen Nächten aus Traumestiefen auf, alles so verkrampft, so freudlos, so grauenhaft alt. Mit Menschenbildung hatte diese Turnerei allerdings wenig zu tun. Trotzdem, das sei nebenbei bemerkt, hat die Seele die Lenkung der Außenpolitik nicht aus der Hand gegeben, und der Leib, dessen schönste Entwicklungsmöglichkeiten jämmerlich verpaßt wurden, hat nicht aufgehört, nach Bewegung und tiefem Atemholen, nach Wald und Berg und Wasser zu verlangen, ein ganzes Leben lang. Wenn man die heutige weibliche Jugend auf den Rasenplätzen in leichtester Gewandung, ihre eigene Anmut als Daseinsfreude genießend, ihre beschwingten Bewegungen ausführen sieht, wenn man die kühne Sicherheit bewundert, mit der die Mädchen den Ball werfen, wenn man beobachtet, wie die steilsten Schneehänge ebenso sicher gemeistert werden wie der rauschende Fluß, dann möchte man mit Pestalozzi sagen: « Ja, so hab' ich's gemeint. » Oder mit dem alten Guts-Mut: « Turnen ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude. » Jawohl, Sport kommt von « se déporter », sich erheitern. Wie erfrischend hat auch der Chor der austretenden Seminaristinnen im letzten Frühling geklungen, als sie in einer selbstgedichteten und komponierten Abschiedskantate rückblickend auf die Seminarjahre eine Studienwoche am Hallwilersee verherrlichten, die vorwiegend dem Sport gewidmet war:



« Laßt euch befreien,  
Werft weg starre Fesseln,  
Spüret das Leben in Rhythmus und Tanz,  
Bewegung und Anmut,  
Beseligtes Schweben  
Helfen zum Lichte,  
Befreien uns ganz. »

Um so erstaunter war ich, in den obenerwähnten Aufzeichnungen der gegenwärtigen obersten Klasse herauszuspüren, auf welchen schmerz- und angstvollen Umwegen diese positive Einstellung bei vielen Schülerinnen errungen werden mußte, wie viele Widerstände äußerer und innerer Art im Mädchenturnen auch heute noch zu überwinden sind bis zu dieser freudigen Gelöstheit. Aber gerade diese Schwierigkeiten beweisen es: Der Turn- und Sportunterricht übt eine menschenbildende Wirkung aus, von der man nur wünschen möchte, daß sie endlich allen Schweizer Mädchen und nicht nur einer Schicht von Privilegierten zugute käme. Wenn es wirklich stimmt, was ich neulich gelesen habe, daß erst 10 % unserer Schweizerinnen die Wohltat regelmäßigen Turnens zukommt, so gibt es da wahrhaftig noch viel zu tun, sicher auch für uns Lehrerinnen. Wir dürfen nicht rasten, bis endlich das Obligatorium auch für das Mädchenturnen eingeführt ist.

Nur knapp die Hälfte der Schülerinnen sprechen ein helles, freudiges Ja auch zu den Leibesübungen ihrer Vergangenheit. Ich lese ihnen aus einer dieser Arbeiten vor:

« Schon bevor ich zur Schule ging, bedeutete mir Turnen, insbesondere die Rhythmik, sehr viel. Ich durfte alle Wochen mit meiner Mutter in die Stadt gehen. Durch einen engen, dunklen Gang über Treppen hinauf kamen wir zu meinem Paradies: dem weiten Saal voller kleiner Kinder, unter ihnen die freundliche Lehrerin. Ich vergaß zusehends mein scheues, zurückhaltendes Wesen, wenn ich die weite Parkettfläche vor mir sah, drehte mich, hüpfte, rannte, purzelte mit meinen Kameraden um die Wette und fühlte mich wie ein Fisch im Wasser. Da wurde gehüpft wie ein junges Pferdchen, getrampelt wie auf einem Fahrrad, geschlichen, wie die Zauberer schleichen, und gelacht, wenn die gute Fee erschien. Ja, da war alles so schön wie in einem Märchen. Auch das träumerische, abwesende Lotti der ersten Schuljahre, das am liebsten tanzende Blumenkindchen malte und mit Begeisterung von Wiesen und Märchenwäldern sang, liebte den Turnunterricht. Meine Erinnerungen von weiten Sonnenfeldern, rauschenden Waldwiesen, lustigen Stangen, an denen man ein Rädchen schlagen oder hin und herbaumeln konnte, überpurzeln förmlich vor Lebenslust und Fröhlichkeit. In diesen Stunden, wo ich ungehindert herumspringen, jauchzen und lachen durfte, öffnete sich mein ganzes Wesen, da war ich voll bei der Sache und begann die Schule zu lieben. In der Sekundarschule nahm der Turnunterricht nach und nach eine andere Färbung an: er war nicht nur mehr Spiel und Freude, sondern Arbeit und Anstrengung. Was wir Kleinen früher unbewußt und spielerisch geleistet hatten, kam uns Mädchen langsam zum Bewußtsein. Zwar verlor der Turnunterricht dadurch nicht seine Bedeutung und Beliebtheit; aber er stand auf einer anderen

Ebene, und ich sah ihn mit andern Augen an. Immer noch durften wir ab und zu einen Waldlauf oder ein unbekümmertes Ballspiel machen, aber zur Hauptsache wurde doch auf dem harten, geteerten Pausenplatz geturnt. Die Freiübungen waren nicht mehr Nachahmung eines Tieres, sondern bewußte Bewegungen. Wir rannten nicht mehr, weil wir begeistert waren vom weiten Raum, sondern um die Schnelligkeit zu messen und zu vergleichen. Solche Rangstreitigkeiten waren so lange fördernd, als sie nicht übertrieben wurden und sich keines dadurch benachteiligt fühlen mußte. Und von der Seminarzeit heißt es: Die Erinnerungen an die Turnstunden sind licht und froh. Wer hat je in einer schöneren, helleren, weiteren Turnhalle herumspringen können? Es wird oft geklagt oder doch leise geflüstert, daß der Turnunterricht bei uns zu viel Raum einnehme. Wenn man die Stundenzahl mit andern Fächern vergleicht, so mag dieser Vorwurf stimmen, doch wenn ich den gesamten Schulbetrieb ansehe und daran das Turnen und das messe, was mir in diesen Stunden und Skiwochen und Badenachmittagen alles gegeben wurde, so möchte ich kein Wörtlein mehr über zu viel Turnen schimpfen und nur sagen: Danke vielmals. Langsam haben wir auch gespürt, was Selbstbeherrschung heißt, was Gemeinschaft und Freundschaft; wir sind viele Stunden miteinander fröhlich gewesen. »

Noch ein paar Sätze aus einer andern durchaus positiven Arbeit einer Schülerin, die viel mit Krankheiten zu kämpfen hatte :

« Turnen und Sport, aber immer im gesunden Maß, sind für mich Stunden der Freude und Erheiterung. Das Spiel nimmt mich gefangen und läßt mich eine schlechte Laune völlig vergessen. Alles Steife und Verkrampfte löst sich und wird gelockert. Als ich nach langem Unterbruch wegen Krankheit im Turnen zum erstenmal wieder mitmachen durfte, war es mir, als ströme neues Leben in mich hinein, als würde ich um vieles jünger und nun auch völlig gesund. Es war genau dasselbe freudige Erleben wie nach langem Krankenlager, wo man die ersten Schritte genießt und neu erlebt. Man spürt, daß keine Bewegung sich nur auf ein einzelnes Glied beschränkt, sondern daß sie im ganzen Körper weiterschwebt, daß eine Bewegung eine andere nach sich zieht. Das gibt dann ein harmonisches Zusammenspiel. Es ist wie beim Geigen, die Saite wird bewegt, sie ist die Reizstelle, der Ton aber füllt den Geigenkasten; er tönt um die Geige herum und wird weitergetragen. »

Es klingen aber auch ganz andere Töne aus diesen Arbeiten. Eine Auslandschweizerin, die ihre Kindheit in einem sehr sportfreudigen Lande zugebracht hat, wundert sich sogar darüber, wie viele ihrer Mitschülerinnen dem Turnen skeptisch, ja feindlich gegenüberstehen. Sie sagt: « Es gab am Anfang viele, die Angst vor den Stunden hatten oder von früher her starke Abneigung gegen das Turnen. Ich glaube, daß man das Mädchenturnen in der Schweiz mehr auf die Mädchen abstimmen sollte. Jedes Mädchen hat Freude an schönen Bewegungen, am Tanz. Mir ist auch aufgefallen, daß die Schweizerin sich nicht sehr natürlich bewegt. Sie hat oft Hemmungen und ist nicht gelöst. »

(Fortsetzung folgt.)

---

**Stellenvermittlungszentrale des Schweizerischen Lehrerinnenvereins**

**Nonnenweg 56 Basel Tel. (061) 3 32 13**