Zeitschrift: Schweizer Monatshefte : Zeitschrift für Politik, Wirtschaft, Kultur
Herausgeber: Gesellschaft Schweizer Monatshefte
Band: 43 (1963-1964)
Heft: 4: Mittelschulprobleme

Artikel: Zur Psychohygiene des intellektuellen Nachwuchses
Autor: Albonico, Rolf
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-161489

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: 25.01.2026

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

Zur Psychohygiene des intellektuellen Nachwuchses

ROLF ALBONICO

Die mögliche Rolle des Sportes

Drei große Fragenkomplexe beschäftigen zur Zeit die verantwortlichen Kreise an unseren höheren Bildungsanstalten in besonderem Maße. Ein Komplex beinhaltet Fragen der Reform; in Fachzeitschriften, aber auch in Tageszeitungen findet die Diskussion darüber ihren Niederschlag. Ein zweiter Fragenkomplex umfaßt Probleme der Neuordnung des Stipendienwesens; auch sie stoßen auf großes Interesse und werden ebenfalls öffentlich diskutiert. Der dritte Fragenkomplex hat bis jetzt erst interne Beachtung gefunden; er betrifft die psychische Situation unseres intellektuellen Nachwuchses. Im folgenden soll, unter dem Blickwinkel besonderer psychohygienischer Maßnahmen, davon die Rede sein.

Eine gewisse Beunruhigung über die psychische Situation unserer Mittelschüler und Studierenden ist schon seit längerer Zeit festzustellen. Sie findet ihren Ausdruck in zahlreichen Standortbestimmungen und Diskussionen internen Charakters, wie auch in Referaten und Vorträgen an Studientagungen und ähnlichen Veranstaltungen. Als Sprachrohr dient für die Stufe der Mittelschule vornehmlich das «Gymnasium Helveticum», für die Hochschule die «Schweizerische Hochschulzeitung[1]». Konkret befaßt mit diesem Fragenkomplex hat sich unlängst auch die Dozentenkonferenz der Hochschule St. Gallen für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften (Ausspracheabend über die psychischen Probleme der Studierenden, Februar 1962). Dieser Anlaß mit seinen Diskussionen bildete den unmittelbaren Anstoß zur vorliegenden Arbeit.

Der Ruf nach Psychohygiene

Die psychische Situation der studierenden Jugend soll hier nicht analysiert werden; dies ist bereits durch Kompetentere geschehen. Es sei nur auf ein paar Verhaltensweisen hingewiesen, wie sie einem Hochschulsportlehrer auffallen, der ja durch die Eigenart seiner Arbeit in engen Kontakt mit dieser Jugend kommt.

Zum ersten sind zu nennen Auffälligkeiten im Verhalten, die zum Ausdruck drängen infolge gestörten inneren Gleichgewichtes. Der Fachmann bezeichnet diese Erscheinung als vegetative Labilität. Gemeint ist damit eine erhöhte An-

fälligkeit für Störungen im sinnvollen Zusammenspiel der beiden Anteile des vegetativen Nervensystems: des sympathischen (= leistungsfördernden) Anteils und des parasympathischen (= erholungsfördernden) Anteils. Unter dem Diktat dieses vegetativen Nervensystems steht praktisch der gesamte Organismus, und je intakter das Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus, um so ökonomischer der Kräftehaushalt in Leistung und Erholung. Die zusehends sich häufenden und im einzelnen bekannten Störungen im Bereiche dieses Organsystems mahnen und verlangen nach Abklärung. Immer mehr wird dabei hingewiesen einerseits auf den Zusammenhang dieser vegetativen Störungen mit dem Phänomen der Akzeleration, der Wachstums- und Entwicklungsbeschleunigung, anderseits auf die innere Verwandtschaft dieser Störung mit dem Komplex «Managerkrankheit». Es wundert deshalb nicht, daß die geforderten Maßnahmen zur Behebung der Störungen in einem wesentlichen Punkte sich decken: Sanierung des persönlichen Lebensstils durch psychische Hygiene.

An zweiter Stelle steht die Gruppe der Kontaktstörungen. Gestört ist der Kontakt zu den Mitschülern und Kommilitonen, zu den Lehrern und Professoren, zu den Mitmenschen allgemein. Das zu große Angebot an Möglichkeiten im Bereiche des Substanziellen, das heißt der stofflichen Umwelt, das an und für sich nicht bewältigt werden kann und oft zu Schwierigkeiten führt, scheint mehr und mehr echtem personalen mitmenschlichen Engagement im Wege zu stehen. Der moderne Jugendliche kann sich mitmenschlich nicht einlassen, nicht binden, nicht hingeben, weil sein psychischer Spielraum durch objektgebundene Interessen und Verpflichtungen ausgelastet ist. Das Überangebot an Möglichkeiten lähmt zudem in hohem Maße die eigene Initiative. Ein innerer Bezug zum Mitmenschen aber kommt nicht ohne ein Minimum an persönlichem Bemühen zustande. — So sehen sich zahlreiche unserer Mittelschüler und Studenten recht eigentlich seelisch isoliert; darunter leiden sie selbst, aber auch die Gesellschaft wird von dieser «Zwangs»-Isolierung empfindlich betroffen. Denn nach wie vor dürfte ein Mindestmaß an echten zwischenmenschlichen Beziehungen unerläßlich sein für seelische Gesundheit wie für positive Gemeinschaftsbildung.

Drittens fallen Störungen auf, die unmittelbare Folge eines «Überdruckes» sind. Dieser Überdruck resultiert in erster Linie aus dem eben erwähnten, nicht bewältigten Überangebot an Möglichkeiten, wozu noch die unaufhaltsam steigenden Forderungen der Schule kommen. Dabei bildet sich folgende Wirkkette: Zuviel an Möglichkeiten und Forderungen — Unvermögen souveräner Auswahl und Meisterung — Überspannung, Insuffizienzgefühle, Depressionen. Also ein Geschehen von höchster psychohygienischer Bedeutung.

Unverkennbar ist je und je ein gewisser Zusammenhang zwischen den drei aufgezeigten Störungsbereichen. Der in seinem Gleichgewicht — weil vegetativ — Gestörte hat in erhöhtem Maße Schwierigkeiten im Umgange mit

den Mitmenschen und umgekehrt, und der Überforderte (sich überfordert Wähnende) ist sowohl gestört in seinem Bezug zu sich selbst als auch in bezug zu den Mitmenschen.

Das also sind einige Merkmale der psychischen Situation eines immer größer werdenden Teiles unseres intellektuellen Nachwuchses. Mediziner und Biologen, Psychologen und Pädagogen haben in ungezählten Arbeiten von ihrer Warte aus zu dieser Situation sich geäußert. Uns drängt es, einen bisher wenig beachteten Aspekt zur Einflußnahme auf die Psychohygiene zu umreißen — die mögliche Rolle des Sportes.

Was will Psychohygiene?

«Die Psychohygiene ist die Lehre vom vorbeugenden Schutz der geistigen Gesundheit[2].» Sie stützt sich auf die Erkenntnisse vornehmlich der Psychologie und der Psychiatrie. Zur Hauptsache wendet sie sich an den seelisch gesunden Menschen, an jenen Menschen also, der für gewöhnlich nicht in die Hände des Psychiaters gehört. Sie will ja auch nicht in erster Linie heilen, sondern vorbeugen. So ist der Wirkungsbereich der Psychohygiene außerordentlich ausgedehnt, gehört doch zu einem optimalen seelischen Gleichgewicht sowohl ein angemessenes körperliches Wohlbefinden als auch ein einigermaßen störungsfreier Bezug zu den Mitmenschen.

Es umfassen also psychohygienische Maßnahmen ein dreifaches: direkte seelische Beeinflussung, körperliche Sanierung, mitmenschliche Bezugsregelung. Das eine steht in Relation zum andern.

Psychohygiene — wann und wo?

Daß jeder Mensch, der aus irgendwelchen Gründen vorübergehend oder für immer aus der «Norm» gefallen ist, psychisch besonders anfällig sein kann und darum besonderer Beachtung und Betreuung bedarf, ist allgemein bekannt. Man gibt sich jedoch noch zu wenig Rechenschaft darüber, daß der heutige hochzivilisierte Mensch ganz allgemein psychisch wenig gefestigt und zusehends mehr (wenigstens bis auf weiteres noch) darauf angewiesen ist, seiner Psyche mindestens dieselbe Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, wie er sich dies seinem Körper gegenüber angewöhnt hat. So muß die Hygiene der «Seele» ihre Existenzberechtigung neben der Hygiene des Körpers bekommen, und man hätte sich darauf einzustellen, an die Bedürfnisse sowohl der «Seele» wie des Körpers zu denken, wenn immer man von Hygiene spricht.

Psychohygiene sollte also zur Selbstverständlichkeit werden. Und so, wie die «gewöhnliche» Hygiene längst nicht mehr in den Kompetenzbereich allein zünftiger Fachleute gehört, sondern Angelegenheit eines jeden ist, muß auch

für die Hygiene der «Seele» ein jeder selbst sich verantwortlich und zuständig fühlen lernen. Und wie die Körperhygiene nicht eine Sache ist, die periodisch zu geschehen, sondern im Prinzip den Menschen in all seinem Tun und Lassen zu begleiten hat, so auch die Psychohygiene. Hygiene des Körpers wie der «Seele» muß zum Alltag des modernen Menschen gehören. Ob diese Tatsache einem Fortschritt gleichkommt oder Ausdruck von Dekadenz ist, bleibe dahingestellt.

Psychohygiene muß eine Sache des Alltags werden. Das schließt nun nicht aus, daß es Stadien und Bereiche im Dasein gibt, in denen der Mensch psychohygienisch besser ansprechbar ist als in andern. Wir kennen den Feierabend, den freien Tag, den Urlaub zur seelischen «Auflockerung». Andererseits schätzen wir den seelischen Effekt der Selbstbestätigung durch das gelungene Werk, die vollbrachte Leistung. Im weiteren erfahren wir immer wieder an der eigenen Seele die Wohltat erlangter Anerkennung, die Beglückung durch erlebte Eigenständigkeit, die Befreiung durch zusagendes Tun und anderes mehr. So kann also die Arbeit wie der Urlaub, die Berufs- wie die Freizeitbeschäftigung, das Tun wie die Muße in besonderem Maße psychohygienisch wirksam sein. Eine Verallgemeinerung wäre hier fehl am Platze, und Verbindlichkeiten ergeben sich nur für das Individuum. Immerhin darf in diesem Zusammenhange der Sport als eine Sphäre genannt werden, in der eine Großzahl der modernen Menschen psychohygienisch ganz besonders erhöht ansprechbar ist — oder wäre! Doch ist dies, wie wir gleich sehen werden, nicht der Hauptgrund für die Vorzugsrolle des Sportes.

Die Vorzugsrolle des Sportes

Der moderne Mensch ist auf Psychohygiene angewiesen; er braucht — wie wir früher gesagt haben — direkte seelische Beeinflussung, körperliche Sanierung, mitmenschliche Bezugsregelung. Dementsprechend erhält die Psychohygiene wertvolle Hilfe von der Psychologie, der Medizin, der Soziologie. Diese Wissenschaften aber befassen sich in der Regel nur mit einem einzelnen der geforderten Aspekte. Was sie nicht geben können, ist die Synthese, die Gesamterfassung. Auf der Suche nach allfälligen Möglichkeiten gesamtheitlicher psychohygienischer Einflußnahme ist der Sport nicht zu übergehen. Aus Gründen, die noch zu nennen sind, kann der Sport in seiner psychohygienischen Auswirkung beinahe einmalig sein. Diese Vorzugsstellung meint sowohl die Tiefe als auch die Haltbarkeit psychohygienischen Effektes. Die Rolle, die wir dem Sport zumessen, ist also bedeutend. Eine Einschränkung ergibt sich damit, daß wir sagen «kann sein». Und dies ist entscheidend: der Sport *ist* nicht von psychohygienischer Relevanz, er *kann* es *sein*. Somit ist es unsere erste Aufgabe, die Bedingungen zu nennen, unter denen der Sport psychohygienisch wirksam beziehungsweise nicht wirksam ist, mit andern Worten,

es gilt vorerst, den Sport für unsere Bedürfnisse zu umschreiben; dann erst mag seine Wirkungsweise betrachtet werden.

Was für uns nicht Sport ist

Sport wird aus mancherlei Gründen betrieben. Die Suche nach der Motivierung sportlicher Tätigkeit ist ein reizvolles psychologisches und soziologisches Unterfangen. Wir können es hier einfach halten. Für uns soll all das nicht Sport sein, was — aus unserer eigenen praktischen Erfahrung heraus — der Psyche in der Regel nicht zuträglich ist.

Nichtsport — in unserem Sinne — ist also einmal jenes Tun, das sich sowohl in vollständiger Vereinsamung (konsequenter Alleingang), als auch ausschließlich in der Masse vollzieht. Sport dagegen ist individuelles Tun in der überblickbaren Gemeinschaft, in der sogenannten Intimsphäre.

Nichtsport ist einseitiges Leistungsstreben, unter ausschließlichem Diktat des Intellekts und des Willens. Nichtsport ist aber auch bloßes Gehen- und Geschehenlassen ohne eigenen motorischen und affektiven Beitrag. Sport ist somit eigenständiges Tun und Bemühen um Verbesserung von Form und Funktion des Organismus unter bejahtem Einbezug von Abspannung und Kontemplation.

Nichtsport ist nackte Ausrichtung auf äußere Ziele, aber auch bloßes Verspielen von Energien und Möglichkeiten. Sport ist zielgerichteter Einsatz von Überschußenergien bei stetem Verhaftetsein mit dem eigenen Selbst.

Nichtsport ist Bewegung allein unter dem Diktat der jeweiligen sportlichen Technik, wie auch disziplinloses motorisches Zerfließen; Sport ist dagegen diszipliniertes Halten und Sichbewegen, nicht ohne minimale emotionelle Inhalte.

Nichtsport ist primitives Verpuffen von Kräften und Talenten, aber auch rein ästhetisierendes Sich-zur-Schau-Stellen. Sport ist schöner, kraftvoller Ausdruck.

Nichtsport ist harmloses Spiel wie verkrampfter Ernst. Sport ist totalmenschliches Geschehen zwischen hoher Anspannung und tiefer Entspannung.

Nichtsport ist alleinige Beschäftigung mit dem eigenen Körper; Nichtsport aber auch absolute Verausgabung und Negierung des Leibes. Sport ist leibseelisches Engagement mit Bezug auf andere Menschen oder Objekte.

Nichtsport ist Demonstration von Macht und Ambitionen; Nichtsport ist Preisgabe jeder Selbstbehauptung. Sport dagegen ist von Selbstvertrauen und Bescheidenheit geformte Haltung (Verhalten).

So scheidet sich Sport von Nichtsport — für unsern Fall. Der Nenner ist unverkennbar, der psychohygienische Bezug offensichtlich. (Ist es nur der psychohygienische?) Es hält nun nicht allzu schwer, die verschiedenen psycho-

hygienischen Mechanismen einzeln zu nennen. Doch wollen wir uns vorher noch kurz fragen, wo in unserm Sinne Sport betrieben werden kann.

Die tauglichen sportlichen Institutionen

Untauglich zum Sport ist — überspitzt ausgedrückt — der einzelne allein, untauglich jedes größere Kollektiv. Tauglich — immer in unserem Sinne — ist die kleine bis mittelgroße Gemeinschaft.

Untauglich sind alle Organisationen, die auf Prestigegewinn angewiesen sind oder glauben, es sein zu müssen. Tauglich sind jene Institutionen, die ohnehin selbstwertbeständig sind.

Untauglich sind sowohl die starren (sturen) Organisationen, als auch die formlosen. Tauglichkeit ergibt sich bei hoher Freiheit in fester und klarer Bindung.

Untauglich sind Institutionen, die den Sport ausschließlich für ihre — sportfremden — Ziele einspannen, untauglich aber auch jene, die überhaupt keine Ansprüche und Forderungen stellen. Tauglichkeit liegt eingebettet zwischen zweckfreiem sportlichem Tun und verpflichtendem Streben.

Untauglich sind Organisationen, deren Prinzipien Macht, absolute Autorität, Hierarchie sind, tauglich solche, in denen allein *echte* Autoritäten zum Zuge gelangen.

Untauglich sind Organisationen, bei denen Quantität vor Qualität kommt, die den Schein vor das Tatsächliche stellen, die haltlos, ziellos, oder aber überlebt, nicht zeitgemäß sind. Als tauglich dagegen flößen jene Institutionen Achtung ein, denen Worte wie «Sorgfalt», «Einfachheit», «Natürlichkeit», «Gediegenheit» Verpflichtung sind; die bei klarer Zielsetzung einen hohen Grad an Beweglichkeit aufweisen, die, ohne haltlos sein zu müssen, zeitgemäß sein können.

Es muß wohl kaum noch ausführlicher dargestellt werden, welche Organisationen und Institutionen zum Sport — zu unserem Sport — tauglich sind und welche nicht. Wiederum: der Nenner ist unverkennbar, der psychohygienische Bezug offensichtlich.

Die psychosomatische Ausrichtung

Eines ist nun noch zu tun, ehe wir versuchen wollen, einige psychohygienische Mechanismen im Sport darzustellen. Es gilt, den Standort unserer Art der Erfassung und Betrachtung der Zusammenhänge zu bezeichnen. Dieser Standort ist der des Psychosomatikers, desjenigen also, der sich angewöhnt hat, in allen Äußerungen des Organismus den gemeinsamen Hintergrund zu erahnen. Obwohl unfaßbar und unnennbar, ist es dieser gemeinsame Hintergrund, der für die sogenannten körperlichen und geistig-seelischen Äußerungen ursächlich ist. Ob diese Äußerungen im einzelnen Fall mehr im körperlichen Bereich

des Organismus oder mehr im seelischen auftreten, das hängt weniger von den Ursachen ab, als vom Zusammenhang der Ursachen mit der Charakterstruktur, dem Temperament, der Konstitution des Betroffenen, der Gestalt. Es ist die Gestalt, die im Zentrum steht. Betrachtungs- und Aussageweisen wie «psychophysisch», «psycho-somatisch» erhalten ihren Sinn stets durch den doppelten Bezug; des einen zum andern, beider zum Ganzen. Immer hat das, was im Bereiche des Somatischen geschieht, Ausdruckswert für das Ganze; entsprechend hat auch das psychische Geschehen stellvertretenden Aussagewert. Körperlichkeit einerseits, der Bereich des Geistig-Seelischen andererseits: zwei Möglichkeiten des sich in seiner Gestalt äußernden Organismus, sich auszudrücken, etwas auszusagen. In diesem Zusammenhang möchten wir uns einmal mehr des Sportes erinnern, deshalb, weil er den Menschen in Bewegung versetzt. Und zwar erkennen wir im Sport den Menschen als doppelt bewegt: durch seine Innerlichkeit bewegt («bewegt-sein») und sich nach außen bewegend («sich-bewegen»). Der im Sport in der Bewegung befindliche Mensch ist im besten Sinne handelnder Mensch und damit — nach moderner humanbiologischer Auffassung — Mensch schlechthin. In der sportlichen Handlung offenbart er sich; es ist dieselbe sportliche Handlung, in oder mit der er sich bewältigt, mit sich selbst fertig wird, eins wird, ins reine kommt. Auf diese Weise verstehen wir auch die großen therapeutischen Chancen, die im Sport liegen, die — zusammen mit den diagnostischen Möglichkeiten, die der «bewegte» Mensch bietet — der Heilkunde ungeahnte Dienste leisten könnten.

Aspekte einer psychohygienisch orientierten Sport-Methodik

Welches sind nun die einzelnen psychohygienischen Mechanismen, wie ist ihr Spiel, wie wirken sie? Dies ist die Frage, die uns zwingt, unsere theoretischen Überlegungen anzuwenden: Um was geht es im «psychohygienischen Sport»?

Wir sind weit davon entfernt, mit einer «psychohygienischen Sportmethodik» aufwarten zu können. Solch eine fertige Methodik darf es überhaupt nicht geben; wäre sie fertig, so wäre sie auch am Ende: mit ihrer Möglichkeit nämlich, neu auftretenden Ansprüchen zu genügen. Es kann sich also nur um Hinweise handeln, um einzelne Aspekte; auch solche Aspekte müssen jeglicher allgemeinverbindlichen Ausrichtung entsagen. Erst in der Hand des Interpreten, das heißt in der fordernden Ansprechung des Sportlehrers, erlangen diese Aspekte die Kraft zur Wirksamkeit. Diese Ansprechung ist ohnehin individuell und dazu je und je wandelbar.

Es seien nun im folgenden die wichtigsten Aspekte eines psychohygienischen Sportes herausgegriffen, die zum Problem der gezielten psychohygienischen Erfassung unseres intellektuellen Nachwuchses irgendwie relevant scheinen. Diese Aspekte mögen mit der psychischen Situation unserer Intellektuellen verglichen werden, so wie sie eingangs skizziert wurde.

Echte Leistung

Das Stichwort Leistung im Zusammenhang mit Sport wirkt vor allem auf pädagogisch orientierte Kreise, aber auch auf medizinisch-hygienisch geprägte alter Schule oft wie ein rotes Tuch. Ursache dieser abweisenden Einstellung dürfte unter anderem ein falscher Leistungsbegriff sein, falsch dann, wenn sich unser sportbezogenes Denken nach absoluten Höchstleistungen ausrichtet und den mit diesem Höchstleistungsstreben verbundenen Begleitumständen (Schausport, Massensport, kommerzialisierter Sport). Demgegenüber fordern wir aus unserem psychohygienischen Blickwinkel die relative, die individuelle Höchstleistung, das heißt die je beste Leistung. Dabei geht es uns nicht allein um die Verbesserung der Leistungs*fähigkeit*, sondern ebenso sehr um die Förderung von Leistungs*bewußtsein* und Leistungs*bereitschaft*. Nur so ist unser Leistungsstreben auch pädagogisch auswertbar, und es ist dann lediglich eine Sache der sogenannten pädagogischen Übertragung, derart im Sport gewonnene Leistungsbereitschaft außersportlich wirksam zu machen.

Die psychohygienische Relevanz der «Leistung» ist offensichtlich. Die mit echter körpersportlicher Leistung verbundene vegetative Beruhigung ist tausendfach erfahrenes Geschehen. Erst die optimale Leistung führt zu echter Anspannung, auf die jene Entspannung folgt, von der, mit Recht, so viel Aufhebens gemacht wird. Die Leistung auch — stets in unserem Sinne — gibt vorhandenen Aggressionen Inhalt und Richtung, schafft Möglichkeiten für sinnvolle Kompensation und Sublimierung usw. Die Leistung ist es, die uns befriedigt, die unser Selbstvertrauen weckt und stärkt, unser Selbstgefühl anspricht und uns zu der so bedeutsamen Selbstachtung verhilft. Alles in allem ist es echter körpersportlicher Leistung in hohem Maße gegeben, vegetativ regulierend zu wirken, im Sinne erhöhter Stabilität. So kann also auf dem aufgezeigten Wege Wesentliches beigetragen werden zur Festigung der Persönlichkeit.

Auch zur Behebung unserer Kontaktstörungen darf mit guten Gründen auf die sportliche Leistung hingewiesen werden. Durch sie erleben wir stets von neuem den Unterschied zwischen rein materiellen Werten und Wertmaßstäben und denjenigen, die in der Einmaligkeit des Individuums ruhen beziehungsweise aus ihm hervorgehen. Manches wird durch solche Erfahrung unwichtig, was einer Befreiung gleichkommt, Befreiung von objektgebundenen Interessen und Verpflichtungen. Und damit steht im psychischen Bereich jener Spielraum wieder zur Verfügung, der mitmenschliches Engagement ermöglicht und erhält. Daß die Leistung helfen kann, Hemmungen zu überwinden, Komplexe aller Art zu lösen durch Beanspruchung vor allem in der Form eigenen Handelns, gehört ebenfalls in diesen Zusammenhang.

Und was nun noch das Dritte betrifft, das uns im Zusammenhang mit unseren jungen Intellektuellen beschäftigt: der «Überdruck», so ist das psycho-

hygienisch Wirksame der Leistung mit dem Stichwort «Befreiung» bereits genannt. Mit der Leistung können wir die gezeichnete negative Wirkkette durch eine entsprechende positive ersetzen: souveräne Auswahl und Meisterung der Möglichkeiten durch Handhabung eines personell- und nicht objektbezogenen Wertmaßstabes — Beruhigung, Entspannung, Sicherheit und Wohlbefinden.

Aus solchen Gründen also — es sei jetzt bewußt abgesehen von den biologischen im engern Sinne —, aus solchen psychohygienischen Motiven fordern wir die Leistung im Sport, die wir als die größtmögliche individuelle Leistung aufgefaßt wissen möchten, erzielt mit den natürlichen Mitteln der eigenständigen psychohygienischen Gegebenheiten.

Diesem Leistungsanspruch gegenüber erhebt sich nun vielfach der Einwand der Überbeanspruchung mit akutem oder aufgeschobenem Schaden. Vor allem ist es bekanntlich das Herz, das im Vordergrund solcher Besorgnis steht. Diesen Bedenken gegenüber sei aus den Erfahrungen der Praxis heraus die Behauptung gewagt, daß Schädigungen nicht auftreten — auch im leistungsbetonten Training nicht —, wenn folgende Bedingungen beachtet werden: 1. Beanspruchung gemäß Alter, Geschlecht und Konstitution (Konstitution im weitesten Sinn); 2. Beanspruchung gemäß Kondition (Trainingsstand); 3. Beachtung des allgemeinen Gesundheitszustandes (Infekte!); 4. Beachtung einer gesunden Lebensweise (Vermeidung von Exzessen). Dies ist der vierfache Vorbehalt, unter den sich das Leistungstraining gestellt sieht; mit der Formulierung solcher Bedingtheit haben wir einen Blick in die Trainingslehre getan, die sich uns als eine Maßlehre offenbart. Sie kommt in den praktischen Auswirkungen einer Gesundheitspflege gleich: Training — wenn wir den Begriff erweitert fassen — ist gleichbedeutend mit angewandter Hygiene. Es handelt sich dabei (auf das Wesentliche konzentriert) um ein praktisches Fassen der Phänomene «Leistung» und «Erholung», von welch beiden sich bedingenden Erscheinungen wir wissen, daß mit ihnen ein zentrales psychohygienisches Problem gegeben ist; ist doch der moderne Mensch, vereinfacht ausgedrückt, weder zur Leistung und Höchstleistung fähig, noch zur Erholung, will heißen Entspannung, Regeneration. Als Folge dieses doppelten Unvermögens bewegt er sich dauernd in einer Art mittleren Spannungszustandes, der weder emotionell noch ökonomisch ist, hingegen in hohem Grade neurosebegünstigend.

Natürliche und naturnahe Funktionsschulung

Eine natürliche und naturnahe Funktionsschulung verlangen wir für einen psychohygienisch ausgerichteten Sportbetrieb, einmal weil diese Forderung unmittelbar aus der Wunschsituation des vegetativ-labilen, kontaktarmen, überforderten Menschen hervorgeht, und weil sie zum zweiten die Ausrichtung

auf die Leistung und Höchstleistung sehr begünstigt. Was aber verstehen wir unter «natürlich», «naturnah» und «Funktionsschulung»?

«Naturnah» wollen wir wörtlich verstanden haben: der Natur nahe, und wir erheben diese Prämisse zum Postulat im Hinblick auf die Dekadenz des Hallenbetriebes. Naturnah heißt für uns aber auch einfach, bescheiden, ruhig, ohne viel Aufwand, unverbildet, von der Masse und ihrer Geschäftigkeit abgekehrt und vieles ähnliche mehr.

Mit «natürlich» hingegen meinen wir etwa folgendes: dem Menschen adäquater Sport, Natürlichkeit in Bewegung und Haltung, Ausrichtung auf das notwendige Leistungsstreben, individuelle Ansprechung des Schülers.

Vom Leistungsstreben war bereits die Rede, und das Postulat der individuellen Ansprechung bedarf nach dem bisher Ausgeführten wohl kaum erklärender Worte.

Unter adäquatem Sport verstehen wir den Sport, zu dem sich der betreffende Mensch eignet. Zu diesem Problem der Eignung wäre vieles zu sagen. Seine Mißachtung ist schuld, daß die wenigsten Menschen *den* Sport oder *die* Sportarten ausüben, die für sie adäquat sind, was mit andern Worten heißt, daß die wenigsten aus ihrem Sport optimalen Gewinn ziehen. Dieser leidigen Tatsache gegenüber wagen wir die Behauptung, daß es lediglich Sache der richtigen Sportwahl ist, *jedem* Menschen die Möglichkeit zu geben, im Sport etwas zu leisten. Und darin liegt vordringlich die psychohygienische Bedeutung des adäquaten Sportes.

Was nun die Natürlichkeit in Haltung und Bewegung betrifft, so meinen wir, daß im Vordergrund die Bewegung stehe und nicht die Haltung. Die Bewegung ist es, die geschult werden muß, und zwar nicht durch irgendwelche Übungen, sondern in *Funktionen*, wobei es Organfunktionen sein können oder eigentliche Bewegungsfunktionen oder beides in einem. Solche Funktionsschulung, die nach Maßgabe der biologischen oder technischen Absicht die einzelnen Übungen diktiert, ist von verkannter Bedeutung, und wir werden uns noch eingehender mit ihr befassen. — Haltung, oder besser: die Haltung ist für uns ein Ergebnis, eines der wichtigen Ergebnisse bewegungsbetonter Funktionsschulung. Im Gegensatz zu jeder stilisierten, energievortäuschenden, sogenannt strammen Haltung wirkt unsere Haltung natürlich, eher bescheiden, gelöst, und in solcher Haltung erkennen wir die Bereitschaft zur Entspannung, zur Regeneration und somit zu neuer Leistung. Vor allem aber ist unsere natürliche Haltung nicht allein Ausdruck natürlicher Verhaltens- und Daseinsweise, sondern ebensosehr besteht eine reziproke Wirkung: durch die natürliche Haltung kann der Mensch zu sich selbst finden — ein psychohygienischer Aspekt mehr.

Und nun noch ein Wort zur «Funktionsschulung». Wir haben gesagt, daß sie die einzelnen Übungen diktiert. Mit andern Worten: Funktionsschulung ist technische Schulung. Es ist nun befremdlich, daß die Pflege der Technik im

Sport oft von jenen Kreisen am meisten vernachlässigt wird, die am häufigsten von Erziehung sprechen. Eine Erziehung zur Leistung und eine Erziehung zur Erholung — wie wir sie bereits gefordert haben — ist aber nur möglich auf dem Wege der technischen oder eben Funktionsschulung; denn es sind funktionelle Aufgaben, die gelöst werden müssen: Koordination, Automatisierung, Rhythmus, Ökonomie, Atmung, Spannung-Entspannung, Haltung, Ausdruck, um ein paar Stichworte als Hinweise zu geben. Mit diesen Begriffsinhalten muß praktisch gearbeitet werden, das heißt, daß das, was sie umfassen, praktisch geschult werden muß. Und dies ist die eigentliche (höhere) technische Arbeit im Sport. In derartiger Funktionsschulung erkennen wir den Wesensbereich richtig verstandener sportlicher Erziehung, und sie ermöglicht erst die Anvisierung all jener zu oft zitierten «moralischen» oder gar «ethischen» Verhaltensweisen, wie sie uns in ihrer Schlagwortfassung durch die sportliche Pädagogik so sehr vertraut sind; wir meinen etwa: «Abhärtung», «Disziplin», «Harmonie», «Selbstüberwindung» und wie sie alle heißen. Sollen solche Attribute leben — und ist dies der Fall, dann sind sie doch wohl vor allem durch ihre psychohygienische Bedeutung «moralisch» —, so tut die Einsicht not, daß mit ihrer imperativen Nennung allein wenig erreicht ist, sondern daß der Weg dazu gewiesen werden muß.

Es handelt sich also, um den Hauptgedanken noch einmal zu formulieren, um *technische* Aufgaben, die in der sportlichen *Erziehung* gelöst werden müssen (durch Schulung), und diese Aufgaben wurzeln vor allem im Problemkreis von «Leistung und Erholung». Solche Erziehungsaufgaben bilden einen nicht zu verkennenden psychohygienischen Hauptbeitrag des Sportes.

Ein Wort sei noch gestattet zum Begriff «Disziplin». Ihm begegnen wir dort häufig, wo von Erziehung die Rede ist, und gemeint ist in der Praxis dann die Forderung nach Ordnung, Ruhe, Aufmerksamkeit, nach Innehalten von Formationen und Ausrichtungen, nach Pünktlichkeit und Reinlichkeit usw. Dies alles hat nun in unserem Zusammenhange mit Disziplin nichts zu tun; bei diesen Ansprüchen handelt es sich um Voraussetzungen, die unerläßlich sind für Betrieb und Zusammenarbeit, gleich den Umgangsformen im menschlichen Verkehr oder etwa den Tischmanieren in der häuslichen Gemeinschaft. Wenn hingegen im Zusammenhang mit sportlichem Training — also mit unserem Leistungs- und Höchstleistungsstreben — von Disziplin die Rede ist, so ist damit eine *Bereitschaft* gemeint, die nicht gedrillt werden kann, sondern die wir als Ergebnis von technischer Schulungsarbeit erkennen; denn Disziplin heißt für uns nichts anderes als Beherrschung psychosomatischer Vorgänge, indem diszipliniert ist, wer seine Atmung und damit seine Haltung und seine Bewegungen unter Kontrolle hat, auch seinen äußern und innern Tonus, und so in sich ruht und aus seiner «Mitte» lebt und wirkt. Soviel über «Disziplin» als Nachtrag zu unserem Abschnitt über natürliche und naturnahe Funktionsschulung.

Emotionelle Provokation

Ausgehend von der Idee einer psychohygienisch orientierten Sportmethodik haben wir von «Leistung» und von «natürlicher und naturnaher Funktionsschulung» gesprochen. Neben diesen Kriterien ist der Aspekt der «emotionellen Provokation» von nicht minderer Bedeutung.

Ein Abstecher auf das Gebiet der Physiologie läßt uns nun ein paar Worte anbringen über die sogenannte Notfallfunktion, jene Funktion des sympathico-adrenalen Systems, die auf der Reizung des Sympathicus beruht. Die hauptsächlichsten Wirkungen sind dabei solche, die Wohlergehen und Leistungsbereitschaft des Organismus fördern. Dies allein schon würde unser besonderes Interesse rechtfertigen; darüber hinaus erheischt die Notfallfunktion jedoch deshalb unsere besondere Aufmerksamkeit, weil ihre Bedeutung sich vor allem in Zeiten ungewöhnlichen oder kritischen Bedarfs zeigt. In solchen Zeiten erfolgt durch die sympathico-adrenale Reaktion automatische und rascheste Anpassung; daher der Terminus «Notfallfunktion».

Ein gutes Spielen dieser Notfallfunktion verhilft nun zu einem Optimum an Abwehr- und Handlungsbereitschaft und somit zur Möglichkeit aktiven Verhaltens im Zustande jener Höchstspannung, in der sich der Mensch befindet, wenn er eine unangenehme Situation, vor allem Gefahr (im weitesten Sinne des Wortes), meistern soll. In solchen zwiespältigen Lagen ist es ja der Zustand des Unentschiedenseins, der quälend ist und progressiv lähmend wirkt, das Schweben zwischen Aktivität und Trägheit. Die Lösung der zermürbenden Spannung durch Aktivität ist — mit Ausnahmen — biologisch und psychohygienisch wünschenswert.

Es ist also von großer Bedeutung, daß diese sympathico-adrenale Reaktion, diese Notfallfunktion, prompt und zuverlässig spielt im Sinne einer Verstärkung des Handlungsvermögens.

Und nun zurück zum Sport. Wenn wir uns im Rahmen unserer Ausführungen der Notfallfunktion zuwenden, so deshalb, weil der Sport beste Möglichkeit für ein systematisches Training dieser Funktion bietet. Jede neue Bewegungsaufgabe, jeder erhöhte Leistungsanspruch und vor allem jede Gefahr bringt sie zum Spielen. Dabei sind es nicht allein die «gefährlichen» Sportarten, die zu forcieren sind, auch die «harmlosen» Sportarten können voll und ganz diesbezüglichen Ansprüchen genügen. Nicht die objektive Gefahr ist maßgebend, sondern einzig und allein die subjektive, das heißt die Vorstellung der Gefahr und das Maß der Angst. Solche Angstvorstellungen sind in jeder Sportstunde zu provozieren durch neue, unerwartete, überraschende, ungewohnte, ursprüngliche, schwierige — «gefährliche» Aufgaben (= emotionelle Provokationen). Wichtig ist lediglich, daß die entscheidende Reaktionskette zum Spielen kommt: Aufgabe — Wagnis — Angst — Entschluß zum Handeln (im Sinne persönlicher Entscheidung!) — Meisterung der Situation — Erfolg

— Kraftgefühl (und effektiver Kräftezuwachs). Aus der Wiederholung solchen Erlebens resultiert zudem ein progressiver Gewinn durch die Erinnerung an den geglückten Ablauf der Reaktionskette, was für alle zukünftigen Fälle zum vornherein eine erhöhte Erfolgsaussicht bedeutet.

Dies ist die Bedeutung der Notfallfunktion und die Möglichkeit ihrer Förderung im Sport durch emotionelle Provokation, und dies müßte gemeint sein, wenn von seelischem Konditionstraining (meist genannt «moralisches Training») die Rede ist.

Selbsterfahrung — Eigenständigkeit

Ist beim Sport die «Leistung» das Augenfällige, «natürliche und naturnahe Funktionsschulung» Voraussetzung für die Leistung, «emotionelle Provokation» das psychosomatische Zentralgeschehen, so kommt erst jenem Bereich entscheidende psychohygienische Wirkung zu, der mit den Begriffen «Selbsterfahrung — Eigenständigkeit» eingefangen werden kann. Hierin bietet der Sport vielleicht sein Bestes: eine Fülle von Möglichkeiten, sich selbst zu erleben, sich selbst zu erfahren, sich zu finden. Das unmittelbare Körpererlebnis, das echte Erleben von Raum und Zeit, das Sichfinden im (eigenen) Rhythmus, das Innewerden der Bedingtheit «äußeres Gleichgewicht — inneres Gleichgewicht» und vieles andere kommt einer (Re-)Vitalisierung gleich, die wohl elementar, doch keineswegs ungezügelt, die erregend, aber nicht aufregend, die dynamisch ist und zum Handeln drängt, doch gleichwohl beruhigt und zur Besinnung führt. Mit einem Wort: es ist die Selbsterfahrung im Sport, die zu der vielgepriesenen Harmonie verhilft, verhelfen kann, und aus dem eben Gesagten wird auch deutlich, was Harmonie ist, beziehungsweise nicht ist. Wie oft spricht man von Harmonie und meint einen allgemein verbindlichen mittleren Status der psychophysischen Existenz, im Sinne statischer Gegebenheit. Demgegenüber erkennen wir nun Harmonie erstens als etwas Dynamisches, also Fließendes, zweitens als etwas Kräftiges, Elementar-Vitales, und drittens, und dies vor allem, als etwas Individuelles. Darum führt unsere Selbsterfahrung über die Harmonie zur Eigenständigkeit. Und dies ist ein Schlüsselwort: Eigenständigkeit. Führen wir unsere jungen Intellektuellen — von ihnen ist ja hier die Rede — zur Eigenständigkeit. Dann wird es ihnen möglich sein, eher möglich sein, mit ihren vegetativen Störungen fertig zu werden, dann dürfte das Selbsterleben die Pforte sein für den Eintritt mitmenschlicher Ansprüche, dann dürfte auch die Souveränität sich einstellen, aus dem Überangebot an Möglichkeiten zu wählen. In sich selbst ruhend, fähig und bereit zur Begegnung, frei von Überdruck, dies soll ja das Ziel psychohygienischer Maßnahmen sein.

Geht ein erhöhter Grad an sozialer Tauglichkeit nicht zwangsläufig aus dem bereits Dargestellten hervor? Ist unser sporterzogener junger Intellektueller nicht schon dadurch in erhöhtem Maße gemeinschaftsfähig, daß er leistungsbereit ist, daß er geschult, das heißt diszipliniert ist, daß er über emotionelle Reserven verfügt, daß er eigenständig und damit souverän ist? Wir glauben, daß dem so ist, und wir sind auch der Meinung, daß solche Gemeinschaftsfähigkeit echter ist als manche andere, die *direkt* anerzogen wird. Das heißt nun nicht, daß wir der sportlichen Mannschaft, dem Team, der Gruppe die Fähigkeit absprechen, gemeinschaftsbildende Kräfte zu entwickeln. Im Gegenteil: zum Abschluß unserer Betrachtungen über die psychohygienische Bedeutung sportlichen Tuns möchten wir mit Nachdruck auf die Möglichkeiten hinweisen, die im sportlichen Team im eigentlichen Sinn liegen. Die Zugehörigkeit zum Team, die mögliche Geborgenheit, der fest zugewiesene Platz mit der konkret zugeordneten Aufgabe, ferner die gemeinsamen Erlebnisse, die Verbindlichkeit des Strebens und vieles andere mehr können gerade beim jungen Menschen, und nicht zuletzt beim jungen Intellektuellen von hervorragender psychohygienischer Wirkung sein. Nur sind wir der Überzeugung, daß die bloße Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, zu einem Verein, zu einer sportlichen Gemeinschaft, noch nicht von entscheidender psychohygienischer Wirkung ist. Auch im Team muß die Leistungszumessung individuell sein und die Bereitschaft zur Leistung über den Teamzweck hinausgehen. Auch der feste Ort im Vereinsgefüge entbindet nicht von der individuellen Pflicht zur Disziplin. Auch soll die selbstlose Hilfe der Kameraden nicht vor einsamer Auseinandersetzung und persönlicher Entscheidung stehen. Das beste Teamwork ist an und für sich kein Ersatz für das mühevolle Finden zu sich selbst. Die Selbstbeherrschung in der Gemeinschaft zum Beispiel sollte nicht eine erzwungene sein, sondern eine «druckfreie», das heißt eine sich von selbst ergebende, souveräne.

Auf direktem oder indirektem Wege soziale Tauglichkeit zu erlangen, ist vornehmstes psychohygienisches Streben. Und einmal mehr: die Möglichkeiten, die im Sport liegen, sind groß.

Das sind ein paar Aspekte einer psychohygienisch orientierten Methodik im Sport. Jetzt werden die Einschränkungen zu dieser Methodik, die wir machen zu müssen glaubten, verständlich. Auch die Einschränkungen, die wir in den Abschnitten «Nichtsport — Sport» und «Taugliche sportliche Institutionen» angebracht haben, dürften jetzt eher gebilligt werden. Wir betonen noch einmal: unsere Darstellung ist weder vollständig, noch kann sie verbindlich sein. Es ist nicht einmal sicher, ob sie in allen Teilen stimmt. Es müßte mehr, das heißt länger noch und sorgfältiger, Erfahrungsgut der Praxis konfrontiert werden mit psychohygienischem, das heißt psychologischem, medi-

zinischem, soziologischem Gedankengut. Die Grenzen solchen Unterfangens liegen auf der Hand!

Schlußwort

Es war die Rede davon, daß der moderne Mensch in hohem Maße seelisch unausgeglichen und somit gefährdet ist, was einen erhöhten Bedarf an mental (seelisch) bezogener Aufmerksamkeit zur Folge hat. Solche Aufmerksamkeit wird von jedem einzelnen gefordert, sich selbst wie auch der Gemeinschaft gegenüber und umgekehrt. Für keine soziale Gruppe ist dieses Problem zum vornherein inexistent. Die Struktur der modernen Gesellschaft gestattet kaum mehr Gruppen mit innerlich und äußerlich gefestigten Bezügen. So ist die mangelnde seelische Robustheit eine durchgehende Erscheinung und die Notwendigkeit psychohygienischer Maßnahmen total. Entgegen oft geäußerter anderer Meinung bilden auch die Studierenden und die höheren Schüler in diesem Sinne keine privilegierte «Klasse». Auch sie sind mental gefährdet, und wie die Erfahrung lehrt, möglicherweise durchschnittlich mehr als gleichaltrige Angehörige anderer Berufskategorien. Die zusehends sich mehrenden psychischen Störungen bei unseren Mittelschülern und Studenten sind ja Anlaß zu den eingangs erwähnten Diskussionen und zum vorliegenden Aufsatz.

In einer Beziehung aber bildet die intellektuelle Jugend eine deutliche Sonderklasse. Es betrifft dies die Erwartungen, die mit ihrer nachmaligen Stellung verknüpft sind. So groß die Vielfalt späterer beruflicher Tätigkeit ist, so sicher ist fast in jedem Falle ein Höchstmaß an seelischen Anforderungen zu erwarten. Die Diskrepanz ist offensichtlich: statt seelische Energien mobilisieren und für die Zukunft speichern zu können, muß der heutige höhere Schüler und Student schon in bedenklichem Maße an seelischem Ungenügen leiden. Psychohygiene erscheint also als doppelte Notwendigkeit für die intellektuelle Jugend. Aus diesem Grunde vor allem ist der vorliegende Aufsatz der intellektuellen Jugend gewidmet. Es versteht sich von selbst, daß die aufgezeigten Folgen grundsätzlich für jede Jugend gelten.

[1] Gymnasium Helveticum, Zeitschrift für die schweizerische Mittelschule. — Schweizerische Hochschulzeitung, offizielles Organ der Schweizerischen Zentralstelle für Hochschulwesen, der Vereinigung Schweizerischer Hochschuldozenten und des Verbandes der Schweizerischen Studentenschaften.

[2] Dr. med. H. O. Pfister, Vortrag, 103. Kurs der schweizerischen Verwaltungskurse an der Handels-Hochschule St. Gallen, 1960.