

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse
<b>Herausgeber:</b>	Verband Schweizerischer Privatschulen
<b>Band:</b>	23 (1950-1951)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Das Training der Jugendlichen
<b>Autor:</b>	Koeplin, F.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-851217">https://doi.org/10.5169/seals-851217</a>

### **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:** 03.02.2026

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

und dürfen nicht vom täglichen Leben isoliert werden — sie können sich nicht auf ihr intimes Verhältnis mit den Mitgliedern der Beratungsstelle beschränken. Da sind viele andere Kräfte am Werk, das Leben dieser Kinder zu formen und zu beeinflussen, und mit diesen Kräften muß der Psychiater zusammenarbeiten, ihr Verständnis und ihre Mitarbeit gewinnen.

Da sind, um nur einige zu nennen, die Kindergärtner und Lehrer, die Vereinigungen von Eltern, die Hausärzte, Kinderärzte und Krankenschwestern. Ihre Rolle im Leben des Kindes, ihr Einfluß auf seine Entwicklung im Guten wie im Bösen muß ihnen zum Bewußtsein gebracht werden. Mehr und mehr Berufsschulen und Universitäten haben Kurse in Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie eingerichtet. Auch ein Krankenhaus bietet ein vorzügliches Feld für Lehre und Aufklärung, daß Psychiatrie auf wissenschaftlicher Basis und nicht auf schwarzer Magie aufgebaut ist. Nicht große Worte und Abkanzelungen, sondern verständige Kleinarbeit von Mensch zu Mensch bringen uns vorwärts. So ist es uns zum Beispiel kürzlich gelungen, unsere Chirurgen davon zu überzeugen, daß Operationen und Narkose für junge Kinder gewöhnlich ein schweres psy-

chisches Trauma bedeuten, daß viele Vorsichtsmaßregeln zum Schutze der kindlichen Psyche nötig sind, und daß man nur die allerdringlichsten Operationen vor dem fünften Lebensjahr ausführen sollte. Vor allem aber ist es der Schullehrer, dem wir unsere Erkenntnisse über die Genese der Schwererziehbarkeit und der kindlichen Neurose nahe bringen müssen. Unsere Eltern- und Kinderberatungsstellen brauchen dringend das Verständnis, die Sympathie und die Mitarbeit der Lehrer in unseren öffentlichen und privaten Schulen.

Außer Behandeln, Lehren und der Verbreitung der Ideen der psychischen Hygiene im Kindesalter hat der Psychiater in der Eltern-Kinder-Beratungsstelle noch eine weitere große Aufgabe: Forschung. Die Zusammenarbeit mit Sozialfürsorgern und Psychologen, mit Soziologen, Anthropologen und Erziehern öffnet ein weites Feld: Was sind die psychologischen und psychohygienischen Grundlagen für persönliches Glück, Sicherheit und friedliche Arbeit zukünftiger Generationen? Die Antwort zu dieser Frage ist eng verbunden mit den Methoden und Prinzipien moderner Kinderaufzucht.

(Mit Erlaubnis der Redaktion aus: «Gesundheit und Wohlfahrt», Zürich, Heft 12.)

## Das Training der Jugendlichen

Referat, gehalten am Trainingskurs des Schweizerischen Mittelschulturnlehrervereins am 10. Juli 1950,  
von Dr. med. F. Koeplin, Basel <sup>1</sup>

Man denke sich überhaupt, wie es in einer Schule zugehen muß, wo der Schulmeister mit dem Geiste nicht da ist und mit dem Leibe nichts taugt! Man achtet viel zu wenig darauf, sich den Leib munter zu erhalten. Man denkt nicht daran, daß vielleicht hundert Kinder dadurch einen Tag verlieren, der ihnen zu ihrem Heil von ihrem Schöpfer geschenkt ist.

*J. Gotthelf Leiden und Freuden eines Schulmeisters*

Zwei mir bekannte Turnlehrer begannen das Training ihrer eigenen Kinder, als diese kaum das Licht der Welt erblickt hatten. Sie propagierten das Säuglingsturnen als hygienischen Fortschritt. Zweifellos bereitete es den Vätern mehr Spaß als den traktierten Säuglingen. Mag in diesem väterlichen Übereifer auch eine gewisse déformation professionnelle zum Ausdruck gekommen sein, so möchte ich doch dem Säuglingsturnen eine gute Seite zubilligen: Bei der turnerischen Beschäftigung mit dem Säugling ist man nämlich darauf gekommen, daß das Wickeln des Kindes auch seine Fesselung bedeutet. Der Säugling will sich bewegen, er greift, er saugt, er schlägt

um sich, daran sollte ihn der Reinlichkeitsfanatismus der Mutter nicht allzu sehr hindern. Mit diesen Bemerkungen über das «Säuglingsturnen» wollte ich Sie mit demjenigen Prinzip des Trainings Jugendlicher bekannt machen, das mir das einleuchtendste erscheint: Das Training der Jugendlichen hat sich der *Natur* anzupassen. Sie soll der Lehrmeister sein und der Lehrer nur ihr Gehilfe, genau so wie die Ärzte nur dann gute Therapeuten sind, wenn sie die Natur unterstützen. Alles Künstliche, Schematische muß vermieden werden. Man beobachte das Spiel der Kinder, wenn sie unter sich sind und richte das Turnen danach aus. Das Kind übt nicht gerne nach Plänen von Erwachsenen, es will spielen und entdecken, wir müssen ihm dabei helfen. Wenn Sie also — etwa auf dem Lande — die Möglichkeit haben, mit einer Knabenklasse eine Expedition im nahen Walde auszuführen, an Stelle der üblichen Turnstunde mit den eher langweiligen Freiübungen und dem noch wenig geschätzten Geräteturnen, so tun Sie das. Die Expe-

<sup>1</sup> Mit Erlaubnis des Autors sowie der Redaktion der «Zeitschrift für Körpererziehung».

dition quer durch den Wald mit Traversieren natürlicher Hindernisse, Durchwaten von Bächen, kurzen Läufen, Erklettern von Bäumen, mit welcher Freude sind die Buben dabei, wie reichhaltig, abwechslungs- voll sind ihre Bewegungen, alle Muskeln kommen dran, das Gleichgewicht und die Geschicklichkeit werden spielerisch geübt, ohne daß es den Knaben bewußt wird. Dies alles spielt sich ab in der staub- freien und sauerstoffreichen Waldatmosphäre, ein Milieu, wie es den Turnplätzen nicht immer nach- gerühmt werden kann. Vom Walde geht es an den Fluß oder See. Auch beim Schwimmen werden alle Muskeln gleichmäßig betätigt, dazu auch Herz und Lungen in gesunder Weise beansprucht. Selbstver- ständlich sollen die Kinder nicht länger im Wasser gehalten werden, als sie Lust dazu haben, denn der Wärmeverlust ist bei mageren Knaben oft sehr be- trächtlich. Schließlich sei noch das Spiel auf dem Rasen hervorgehoben, das die Jugend immer wieder begeistert, weil der Kampfwillen und der Ehrgeiz schon früh erwachen und befriedigt sein wollen. Die Spielregeln müssen eingehalten werden, damit das Spiel an Reiz gewinnt und weil nur so Fairneß und Selbstbeherrschung erlernt werden, zwei Dinge, durch die wir Menschen uns vom Tier im *guten* Sinne unterscheiden, im Gegensatz zu andern Eigen- schaften. Sie fragen, was hat dies alles mit dem Training Jugendlicher zu tun?

Wenn man Leistungs- und Gesundheitssport unter- scheiden will, so wäre der Leistungssport für den 20—35 Jährigen zu reservieren, während die Alters- stufen vor und nach dieser Hochformperiode sich mit Gesundheitssport begnügen sollten. Daß diese Grenzen individuellen Schwankungen unterlegen sind und nicht starr gezogen werden können, ist selbstver- ständlich. Daß die Grenzen aber keine ärztliche Theorie und Willkür darstellen, sondern von psychologischen und physiologischen Notwendigkeiten er- richtet sind, mag Ihnen für den Jugendlichen kurz auseinander gesetzt werden:

Im Schulalter, das heißt bis etwa zum 16. Alters- jahr, herrscht der Spieltrieb vor, allmählich ergänzt bei den Knaben durch den aufkommenden Kampf- willen, bei den Mädchen durch die Neigung zum Tänzerischen. Eine Unterscheidung der Geschlechter in dieser Hinsicht macht sich bekanntlich schon früh bemerkbar. Dieser natürlichen Entwicklung liegt das Wachstum des Sekletts, der Muskulatur und der inneren Organe zugrunde. Das Wachstum ist kein gleichmäßiges, sondern ein sprunghaftes, es gibt Streckungsperioden mit besonders strengem Wach- stum, abgelöst von Perioden des Ausgleichs, in denen

die inneren Organe ihren Entwicklungsrückstand gegenüber dem Skelettsystem aufholen. In den Streckungsperioden, also der Zeit ungleicher Entwicklung von Seklett und inneren Organen, ist eine vermehrte ärztliche Beobachtung nötig, denn es besteht die Gefahr, daß sich beim Turnunterricht die Anforderungen nach der äußerlich sichtbaren Statur richten, ohne Rücksicht auf die zurückgebliebene Organentwicklung. Verfolgen wir beispielsweise röntgenologisch die Größe und Form des Herzens zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr, so sehen wir beim Kind bis zur ersten Streckungsperiode ein relativ großes, kugeliges Herz, dessen Wände bei der Kontraktion große Elastizität und Weichheit verraten. In der ersten Streckungsperiode, die meist vom 11.—15. Lebensjahr dauert, wird die Herzform relativ schmäler und birnförmig. Vom 16. Lebensjahr an nähert sie sich wieder mehr der Kugel, und die Größe des Herzens gegenüber derjenigen des Brustkorbs nimmt wieder zu, selbstverständlich umso stärker, je intensiver das Training ist. Wird nun ein langaufgeschossener Jugendlicher in der Streckungsperiode entspre- chend seiner Statur trainiert, so wird der Herzmuskel leicht überlastet, da seine Entwicklung noch im Rückstand ist. Es kommt dann zu Herzerweiterun- gen, die kein echtes Wachstum, sondern eine unge- sunde Überdehnung darstellen. Zum Glück ist der Ehrgeiz der Kinder noch nicht so groß, daß sie sich bis zur Erschöpfung ausgeben, so daß schon deshalb ein ernster Schaden meist vermieden wird. Immerhin muß auf diese Gefahr hingewiesen werden, sie ist ausgeschaltet, wenn der Lehrer dem natürlichen Triebe des Kindes bei seinen Anordnungen Rechnung trägt und in seinem Turnprogramm die oben skiz- zierten Waldläufe, Footing-, Schwimm- und Spiel- übungen bevorzugt. Bei diesen wird sich kein Kind überanstrengen. Es langweilt sich auch nicht, wie etwa bei den noch immer viel angewandten Frei- übungen, für die nun einmal der Heranwachsende wenig Verständnis aufbringt.

Ist der Lehrer gezwungen, seinen Turnunterricht im Schulhaus zu erteilen, so bedeutet dies bestimmt einen Nachteil gegenüber dem Geländeturnen, weil der Turnsaal oder -hof eine natürliche Bewegungsmöglichkeit nur bedingt erlaubt. Der Hindernislauf ist dann eben über die Geräte zu legen: Barrenüber- steigen, Stangen- und Seilklettern, Mattenspringen, Überrollen usw. müssen hier die natürlichen Hindernisse des Geländes ersetzen. Die Knaben sind schon im Alter von 14 Jahren für das Freistilringen zu haben, eine ausgezeichnete Übung auch für den Jugendlichen. Es ist Sache des Lehrers, auf die Ein-

haltung der Kampfregeln zu achten und die jungen Kämpfer zur Fairneß und nicht zu falsch verstandenen Heldentum zu erziehen. Unsere natürliche Haltung wäre bestimmt die des Affen, der mit allen Vieren klettert und läuft. Daher sind bei ihm Wirbelsäule und Fußgewölbe weniger belastet, er ist verschont von Buckel und Plattfuß.

Während die Gefahr einer Überlastung des Herzens bei den Kindern bis zum 16. Lebensjahr aus Mangel an Ehrgeiz kaum besteht, so wächst diese Zahl mit zunehmendem Geltungsbedürfnis. Begreiflich deshalb, daß wir Sportärzte besonders wachsam sein müssen bei den Junioren der Vereine, zu denen auch manche Oberschüler gehören. Vor einigen Wochen wurde mir die Rudermannschaft eines Sportvereins zur Untersuchung geschickt, deren Durchschnittsalter 18 Jahre betrug. Ich fand, wie zu erwarten war, bei den Jungen keine krankhaften Erscheinungen an den inneren Organen, lehnte aber der Vereinsleitung gegenüber jede Verantwortung für allfällige gesundheitliche Schäden dieser jugendlichen Regatte-Ruderer ab. Ruderer und Rennfahrer haben nach übereinstimmender Ansicht aller Sportärzte die größten Herzen, meines Erachtens nicht nur weil diese Sportarten besonders anstrengend sind, sondern weil sie zu früh kampfmäßig betrieben werden. Jugendliche Herzen sind aber sehr dehnungsfähig und unterliegen deshalb leichter der Vergrößerung als die Herzen ausgewachsener Personen. In funktioneller Hinsicht lassen auch die Sportherzen der Ruderer und Rennfahrer krankhafte Zeichen vermissen, auch bildet sich die Herzgröße nach Aufhören der starken Beanspruchung in der Regel rasch zurück, und doch sehe ich in der zu Herzvergrößerung führenden Belastung Jugendlicher solange eine Gefahr, bis statistisch einwandfrei bewiesen ist, daß das Altersschicksal solcher Leute nicht ungünstiger ist als bei andern. In bezug auf die Radrennfahrer habe ich gewisse Bedenken; man hört immer wieder von Früh-todesfällen bei dieser Kategorie, während z. B. eine Statistik von Oxford-Cambridgeruderern keine verfrühte Sterblichkeit ergeben hat. Mir scheint es richtig zu sein, daß vor dem 16. Altersjahr ein auf Kampfsport gerichtetes Training unterbleiben sollte. Vom 16.—20. Lebensjahr kann meines Erachtens die *Vorbereitung* zum Kampfsport an die Hand genommen werden, sie soll sich vor allem die *Erlernung einer einwandfreien Technik* zur Aufgabe machen, doch sollte für Jugendliche unter 20 Jahren die Teilnahme an kantonalen und schweizerischen Sportkämpfen verboten werden. Diese sportärztliche Warnung wird aber häufig außer acht gelassen, vielleicht

stellt sie auch einen Grund dafür dar, daß die Verbandsleitungen so zögernd an die Schaffung eines sportärztlichen Dienstes herangehen.

Wenn nun aber auch dem Schulalter das eigentliche Kampftraining versagt sein sollte, so kommt doch dem Gesundheitssport eine umso größere Bedeutung zu. Ich hatte unlängst wieder die Schiffsjungen einer Lehrklasse der schweizerischen Reederei zu untersuchen. Jungen im Alter von 15—17 Jahren aus der ganzen Schweiz. Dabei fielen mir vor allem die vielen Fußanomalien auf: Platt-, Spreiz-, Knickfüße, Hammerzehen usw. Ich weiß, daß solche Fußdeformationen häufig ihren Grund in einer erblichen Belastung haben, sicher ist daran aber auch der moderne Straßenbelag schuld. Aufrechtgehen auf harter Unterlage ist eine denkbar ungünstige Situation für Wirbel und Füße. Wie soll man aber vermeiden, daß solche Fußanomalien entstehen? Niemals durch Einlagen, die den Fuß nur verwöhnen, sondern allein durch Barfußgang im natürlichen Gelände. Dabei kräftigen sich die Fußmuskeln, so daß das Fußgewölbe erhalten bleibt. Ähnliches gilt von den Haltungsfehlern der Wirbelsäule. Das Liegen auf dem Brett oder gar das Stützkorsett sind bestimmt nicht am Platz, wohl aber die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur durch Spezialübungen.

Es ist ja in höchstem Maße unnatürlich, daß unsere Schulkinder 6 Stunden und mehr am Tag sitzend und vornübergebeugt lesen und schreiben müssen. In England ist man seit jeher bestrebt, die Schulstunden mehrmals täglich durch Sport und Spiel zu unterbrechen. Das Schulhalten im Freien ist keine moderne Erfindung, wurde doch an den griechischen Gymnasien im Gehen doziert und gelernt. Daß man in gewissen Kantonen an den Mittelchulen aus Spargründen von 3 wieder auf 2 Turnstunden zurückgehen will, ist kaum glaubhaft, jedenfalls aber verantwortungslos gegenüber einer Jugend, die sich für ihre Gesundheit *selbst* nicht wehren kann. Solchen Tendenzen werden sich die Ärzte mit Leidenschaft entgegenstellen. Immer wieder muß gefordert werden, daß den Zivilisationsschäden ein «Zurück zur Natur» entgegen gestellt wird. Und wenn wir auch nicht mehr lernen werden, auf allen Vieren zu gehen, so wollen wir doch nach Möglichkeit die natürliche Bewegungsfreude und -anmut des Kindes fördern und damit seiner körperlichen und seelischen Gesundheit dienen.

Nur ein Teil der heute eher häufiger gewordenen Haltungsfehler ist auf Rachitis zurückzuführen, eine Mangelkrankheit, die im Zeitalter der Vitamine gar nicht mehr vorkommen sollte, fast alle anderen Ske-

lettverkrümmungen im Schulalter müssen der mangelnden Vorbeugung im Schulbetrieb zur Last gelegt werden. Wie weit Lehrer, Eltern oder Behörden hieran schuld sind, sei dahin gestellt, jedenfalls sollte aber jeder, dem die Möglichkeit gegeben ist, für das Ziel einer bewegungsreicheren und gesünderen Schule einzutreten, davon Gebrauch machen, auch wenn es auf Kosten des ohnehin zu reichlich eingepfropften Schulwissens gehen müßte. Die freie Natur vermittelt auch ein Wissen, in ihr werden die Sinne für vieles Schöne geweckt, was die Schulstube verbirgt. Ich bin mir wohl bewußt, daß die Lehrer auch bei voller Einsicht in diese Dinge, solchen Forderungen nicht nachkommen können, weil die vorhandenen Vorschriften oder die leidigen städtischen Verhältnisse ihre Initiative lähmen. Ich glaube aber, daß es gut ist, nach einem Ideal zu streben, auch wenn man das gesteckte Ziel vielleicht nie erreicht. So darf auch immer wieder auf Verbesserungsmöglichkeiten hingewiesen werden, wenn sie vorerst auch undurchführbar erscheinen. Zu solchen Verbesserungsvorschlägen im Schulturnbetrieb scheinen mir auch die *Leistungsklassen* zu gehören. Man unterrichtet bei uns in Altersklassen, aber gerade im Turnen sollte an die Bildung von Leistungsklassen gedacht werden. Nicht jeder der gleichen Altersstufe ist gleich entwickelt. Schwächliche und starke Kinder sollten nicht gleich behandelt werden, sonst leidet der Schwächere Schaden, weil er überbeansprucht wird, der Starke, weil zu geringe Anforderungen an ihn gestellt werden. Es gäbe sicher Wege, wie solche Leistungsklassen zu organisieren wären.

Das sportärztliche Interesse galt bis vor kurzem fast ausschließlich den *ungünstigen* Auswirkungen

des Sportes, der Sportarzt war vor allem der lästige Mahner und Warner. Erst im Aktivdienst haben sich auch unsere Sportärzte der Frage der gesunden Leistungssteigerung zugewandt. Ich möchte auf diese erfreuliche und lohnende ärztliche Einflußnahme noch kurz zu sprechen kommen. Auch wenn wir hierbei vorderhand nicht in erster Linie an die Vermehrung des militärischen Potentials denken müssen, so hat für uns das Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit unserer Jugend zu steigern, etwas Verlockendes. Es ist uns damit die Möglichkeit gegeben, das Gleichgewicht von Geist, Körper und Seele herzustellen und zu erhalten. Wo Ansätze zu Rekordsucht in Erscheinung treten oder die Gefahr der Überschätzung des sportlichen Erfolges bemerkbar werden, da hat der Turn- und Sportlehrer zurechtzustutzen und die geistigen Ziele der Jugend in den Vordergrund zu stellen. Wo aber in Schule und Universität der Sitzstreik der Stubenhocker anhebt, da ist Zuführung von frischer Luft im natürlichen und übertragenen Sinn erfrischend und zuträglich. Bei solchen Schülern und Studenten muß die Freude an der körperlichen Betätigung und Leistung herangebildet werden, bis auch sie das Sporterlebnis kennen und es nicht mehr missen wollen. Dazu braucht es von Seiten des Sportlehrers große pädagogische Begabung, viel Geduld und vor allem die Fähigkeit, den Schüler mitzureißen, ihn zu begeistern. Einen andern begeistern kann man nur, wenn man selbst von der Sache begeistert ist. Wo aber der Turn- und Sportlehrer in dieser Weise wirkt, haben auch wir Sportärzte nichts mehr auszusetzen, *denn die Herstellung und Erhaltung gesunden Gleichgewichtes zwischen Körper, Seele und Geist des Schülers ist dann unser gemeinsames Ziel.*

## KLEINE BEITRÄGE

### *Aktive italienische Schulreform*

Zum drittenmal innerhalb von drei Jahrzehnten soll das italienische Unterrichtswesen reformiert werden: Nach den beiden Versuchen des Faschismus, für deren ersten der Philosoph Gentile, für deren zweiten der Parteipolitiker Bottai verantwortlich zeichnete, will jetzt der christlichdemokratische Unterrichtsminister Guido Gonella das schwierige Problem des italienischen Unterrichtswesens lösen. Der von ihm und seinen Fachberatern ausgearbeitete Gesetzesentwurf wird demnächst das Parlament beschäftigen und dort voraussichtlich sehr heftig debattiert werden.

Vielleicht das Bemerkenswerteste an der Reform von Gonella ist der Weg, auf dem sie zustande ge-

kommen ist; wurde doch hierbei in einem Ausmaß wie noch nie zuvor die Öffentlichkeit und vor allem die Lehrerschaft selbst zur aktiven und kritischen Mitarbeit herangezogen. Schon vor Jahren stellte eine besondere Kommission im Unterrichtsministerium eine Liste von 382 Fragen zusammen, die den ganzen Komplex des Erziehungswesens von allen Seiten her beleuchteten. Dieser umfangreiche Fragebogen wurde dann an etwa 300 000 Personen mit der Bitte um Stellungnahme verschickt; davon waren 211 000 Pädagogen, vom Volksschullehrer bis zum Universitätsrektor, während der Rest sich aus Vertretern anderer an dem Problem interessierter Berufsguppen und Organisationen zusammensetzte. Das auf diese Weise