Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 8 (1951)

Heft: 2

Rubrik: Methodik unter uns ; Regeln für die Entwöhnung von Rauchen

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: 02.07.2025

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

Lust, je nach nach Laune... Es ist ein Spiel voll von Freude — aber auch voller Ernst. Gerade weil das Spiel so viel Freude macht, muss man es ernst, wirklich ernst nehmen. — Doch, es wird dunkel; die Sonne, hat sie geschienen oder nicht? Nun, ob sie es tat, ob nicht, kann es mich grämen beim göttlichen Spiel mit den Rhythmen? Wie lange war ich hier draussen? Weiss ich es? Bedeutet sie denn so viel — die Zeit? — Ich kehre heim. Ich wandle dahin im Glück; denn — diesmal zumindest — war ich kein Geschlagener...

Das Spiel ist aus. Vorhang fällt.

Methodik unter uns

Ein Vu.-Leiter schreibt:

Rousseau lehrte bekanntlich — im Gegensatz zur christlichen Ethik —, der Mensch sei im Grunde genommen gut, er werde nur durch die Umwelt verdorben. Verschiedene Gefängniswärter in Genf pflichten ihm hierin sicher spontan bei und auch wir — wenigstens in Sachen Umwelteinflüsse. Diese sind unverkennbar so gross, dass wir sie als Vorunterrichtsleiter unmöglich übersehen können. Es muss deshalb auch unser stetes Bestreben sein, die ganze Atmosphäre unserer Uebung abende sauber zu halten. Viele unserer Burschen lieben Zweideutigkeiten — wer täte es nicht — und Gewohnheitsflüche. Hartherzigkeit, niedrige Gesinnung, Lauheit, Egoismus, mangelndes Feingefühl, Unpünktlichkeit usw. — kurz, alle menschlichen und allzumenschlichen Schwächen machen sich breit und drohen immer wieder, die herrschende gute Atmosphäre zu vergiften.

Ein flott geleiteter Betrieb, gute technische Arbeit — sie helfen kräftig mit im Kampf gegen die genannten «Umweltgifte». Doch es gibt immer noch Situationen genug, wo Technik und Methodik versagen und eben eine dritte Grösse eingesetzt werden muss: die Psychologie, das nötige Einfühlungsvermögen zum Erkennen und Beurteilen eines Menschen und der von ihm geschaffenen Lage. Je nach Temperament und entsprechend der psychologischen Beurteilung eines «Falles», behandeln wir diesen so oder so und werden damit zu mehr oder weniger geschickten Erziehern, zu Pädagogen. Und damit wären wir eigentlich angelangt bei der

«Pädagogik (Erziehungslehre) unter uns»

Ja, wie erziehen wir, wie packen wir diese oder jene pädagogische Situation an? «Vielen ist es gegeben, die andern müssen es erleben und die dritten stehen ewig ratlos davor!» könnte man ausrufen. Doch auch Belehrung — wo sie guten Willens aufgenommen wird — war zu allen Zeiten nütze. Deshalb ein Beispiel aus der jüngsten Praxis:

Wir üben auf einer guten Anlage Hochsprung. Trotz des ziemlich lebhaften Betriebes balgen sich zwei schwächere Schüler fortlaufend «hinter meinem Rücken». Was geht nun vor, im vielgeplagten Leiterherz?

1. Reaktion: Beleidigte Leberwurst... «Ich verstehe etwas von der Sache, unterrichte frisch und freudig und unterhalte einen flotten Betrieb — also: Die haben interessiert zu sein!»

2. Reaktion: Mit unmissverständlichem Tonfall wird aufbegehrt: «So, Walter und Roman, entweder machet er Schluss oder süsch chöit er hei. Mer sy nid cho für z'löhle!» — worauf die Sache in Ordnung geht.

3. Reaktion: Ein grosses «Fragezeichen» und bald darauf auch die Ueberlegung: Die Lösung des Problems war mittelmässig bis schlecht, weil negativ. Eine (wohlverstanden: eine!) positive Lösung wäre z. B. folgende:

«Aha, Walter und Roman hei öppis im Sinn. Also los!» — Und damit lassen wir sie — im Kreise als Zuschauer herumstehend — einen Ringkampf ausführen, d. h. wir lassen sie austoben. Vielleicht erfüllen ein paar Purzelbäume, einige Kopf- und Handstände und ein rassiger Hinkkampf mit allen denselben Zweck, und die ursprüngliche Arbeit kann danach mit doppeltem Einsatz wieder aufgenommen werden.

Schwierige Situationen ergeben sich in jedem Uebungsbetrieb. Doch wie wir sie meistern, das ist ebenso wichtig wie die Lösung technischer Probleme, denn sie sind wesentlich beteiligt an der Schaffung einer guten Atmosphäre, in der allein der Schüler nicht nur technisch, sondern auch geistig-seelisch wachsen kann.

Versuchen wir Leiter doch immer mehr positiv zu reagieren! Wir können es desto eher, je weniger wir uns selber suchen und je mehr wir unsere Erzieherarbeit tun im aufrichtigen Bestreben, unsern Burschen Freude zu bereiten.

«So eine wahre, warme Freude
ist nicht in der Welt,
als eine grosse Seele zu sehen,
die sich gegen einen öffnet.»
Goethe.

Ju.

Regeln für die Entwöhnung vom Rauchen

Für die Entwöhnung vom Rauchen gibt es eigentlich nur zwei Grundsätze: Der feste Willensentschluss, von heute auf morgen aufzuhören, und künftig unter keinen Umständen mehr Tabak anzurühren! Eine stufenweise Entwöhnung führt fast niemals zum Ziel, dies ist tausendfach erprobt worden.

Man hüte sich vor Rückfällen! Die eine Zigarette, von unverständigen Freunden aufgedrängt, kann die ganze Lawine wieder ins Rollen bringen, und alle Mühe und aller Energieaufwand war vergeblich; denn die willenslähmende Wirkung der ersten Zigarette ist der Schrittmacher der folgenden!

Man vermeide besonders in der Zeit der Entwöhnung jede Gelegenheit, die zum Rauchen verführen könnte, vor allem verqualmte Räume, wie Raucherabteile, Wirtsstuben, Gesellschaften, in denen geraucht wird, usw.

Keine fetten oder schweren Speisen, dafür reichlich Obst essen, in erster Linie Aepfel. Eine gleichzeitige Blutreinigungskur und Schwitzbäder können zur Entgiftung des Körpers dienen. Milde Abführmittel sind oft angebracht zur Ueberwindung der bei vielen Gewohnheitsrauchern entstandenen chronischen Verstopfung, die bisher häufig durch die Morgenzigarette gelöst wurde. Viele Dauerraucher sind daran gewöhnt, immer etwas im Munde zu haben. Ihnen kann empfohlen werden, Trockenobst o. a. zu kauen; auch Kaugummi kann angebracht sein.

Eines der besten Mittel ist jedoch der häufige und ausgedehnte Aufenthalt in der frischen Luft, Spaziergänge, überhaupt körperliche Bewegung und die Umstellung mancher ungesunder Lebensgewohnheiten auf eine natürlichere Lebensweise. Man lege die Entwöhnung niemals in die Zeit erhöhter Anspannung, sondern möglichst an den Anfang einer Urlaubszeit oder einer Aenderung der Lebensverhältnisse. Ein erhöhtes Wohlbefinden stellt sich ein, ja, viele bestätigen, sie fühlten sich «wie neu geboren».

In Fällen von langjähriger Gewöhnung an Tabak und ausgesprochener Tabaksucht kann es zu Entziehungserscheinungen kommen, die sich in einem Gefühl der Mattigkeit, in Appetitlosigkeit, Arbeitsunlust, Zerstreutheit, schlechter Laune und Reizbarkeit äussern. Diese Beschwerden müssen in Kauf genommen werden. Sie dauern meistens nur wenige Tage und führen niemals zu ernster Erkrankung.

Aus dem Merkblatt «Heute Raucher, morgen Nichtraucher», Hoheneckverlag, Büren i. W., zu beziehen bei der Geschäftsstelle der Vereinigung zur Aufklärung über die Tabakgefahren, Glarisegg b. Steckborn. Preis 20 Rp.