Warum treibt der Mensch Sport?

Autor(en): **Thielicke, H.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995061

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Warum treibt der Mensch Sport?

Prof Dr. H. Thielicke

Doch wie dem auch sei: Der Sport selbst ist jedenfalls älter als die Reflexionen, die man darüber anstellt und sicher auch älter als die Begriffe, in denen sich diese Reflexionen niedergeschlagen haben. Die Kunst, so sagte Heinrich von Kleist einmal, ist ja ebenfalls älter als die Philosophie des Ästhetischen. Diese simple Feststellung ist wichtig. Denn aus ihr geht hervor, dass der Mensch nicht zuerst Überlegungen angestellt hat, auf Grund deren er folgerte: «Also muss ich Sport treiben.» Sondern: «Der Mensch treibt Sport, weil ihn etwas unwiderstehlich dazu treibt», er gehört gleichsam zur elementaren Schicht seiner Existenz, nicht zu ihrem Überbau.

Trotzdem wird man nicht sagen dürfen, der Impuls zum Sport gründe in animalischen Urschichten; er ist vielmehr eine durchaus humane Lebensäusserung. Denn das Tier treibt keinen Sport. Im 27. Brief der «Ästhetischen Erziehung des Menschengeschlechts» sagt Schiller einmal: «Das Tier arbeitet, wenn der Mangel die Triebfeder seiner Tätigkeit ist, und es spielt, wenn der Reichtum an Kraft diese Triebfeder ist, wenn das überflüssige (= überschüssige) Leben sich selbst zur Tätigkeit stachelt.» Der Sport aber ist nun keineswegs diese tierische «Arbeit», die der Existenzfristung dient (es sei denn bei einigen Profis, aber da ist der Sport ja auch nicht mehr in ursprünglichem Sinne da); er ist aber auch nicht bloss «Spiel», in dem gestaute Energien kinetisch werden und sich ausströmen wollen. Denn der Sportler kämpft ja auch dann weiter, wenn er entmutigt oder erschöpft ist. Die letzten Kilometer eines Marathonläufers werden sicher nicht durch den Antrieb bewältigt, der ein Pferd tänzeln lässt, wenn ein längerer Stallaufenthalt seine Vitalität zur Explosion drängt. Im Sport, und gerade im Hochleistungssport, reisst sich der Mensch doch zu Leistungen empor, mit denen er gegen sich selbst angeht, mit denen er sich «überwindet». Die darin sich äussernde Polarität von Fleisch und Geist kennt das Tier nicht; sie ist gerade die Signatur des menschlichen Ethos.

Noch etwas anderes weist in dieselbe Richtung: Indem der Mensch sportlich spielt, unterwirft er sich einer Regel, die ihn gerade im Überschussstadium seiner Energie begrenzt. Indem wir die Regel anerkennen, die immer wieder auch gegen uns ist, sind wir ebenfalls zum Kampf mit uns selbst entboten. Und jeder weiss, welches moralische Potential aufzubieten ist, um Regeln fair zu respektieren, und welcher Ingrimm niedergekämpft werden muss, wo das Tier sich dem Fauchen und Beissen hingeben darf.

Deshalb muss man fragen, welche Motive dieses merkwürdige Tun hat, in dem der Mensch nicht eigentlich «arbeitet» (obwohl er Energie in Tätigkeit umsetzt), aber auch nicht nur «spielt» (obwohl er sich dazu treiben lässt und sicher auch jenes Vergnügen darin findet, wie es der Begriff des disportare ja aussagt).

Eines dieser Motive, und vielleicht das wichtigste, habe ich schon angegedeutet: Der Mensch ist ein Wesen, das sich ergreifen und sich zu etwas machen muss. Wer sich nur «gehen lässt», verkommt gerade. Der Sport aber ist eine dieser Möglichkeiten, sich zu ergreifen und etwas aus sich zu machen. Darum wohnt ihm die Freude an der «Möglichkeit» inne, die Freude an dem, was wir aus uns herausholen können. Dass der Mensch seine Natur nicht einfach annimmt, sondern etwas aus ihr macht, dass er sie nicht als gegeben hinnimmt, sondern sie als Aufgabe der Bearbeitung erlebt, ist das zeugerische Motiv jeder Kultur. Indem der Mensch trainiert und neben dem Geist auch seinen Körper «bildet» (es geht hier wirklich um ein Bildungsproblem!), erlebt er den Leib als eine Herausforderung, die er annimmt, und lässt er sich zu Zielen aufrufen. (Man mag hier an Toynbees Begriff «challenge» denken.) So ist der Sinn des Sportes in der menschlichen Sendung zur Kultur begründet.

Training für das Leben

Mr. Für viele Menschen sind Leibesübungen nur ein wohlbedachter Ausgleichssport, für andere ein wahres, lustbetontes Bedürfnis, für alle aber sind sie ein Stück notwendiger Aufrüstung für den heutigen Daseinskampf. Der Arzt verordnet Heilgymnastik und Wiederherstellungsturnen; weder der Chirurg noch der Internist kommen ohne sie aus. Die Vorteile des Frühaufstehens schon am ersten Tag nach Operationen und Geburten für die Wiedergewinnung der Kräfte und für die Regulierung gestörter Kreislauffunktionen sind nach Prof. Dr. Hans Bock anerkannt und bei der Verhütung von Thrombosen und Embolien besonders sichtbar.

Die psychosomatische Medizin lehrt, dass der Mensch durch psychische Kränkung oder seelische Disharmonie leiblich, organisch krank werden kann. Die Krankheitsdynamik bewegt sich aber nicht etwa nur auf einer Einbahnstrasse von der Psyche zur Soma. Es sollte nicht vergessen werden, dass eine gekränkte oder disharmonische Seele auch über die Gesundung des Körpers wieder gesunden kann. Leib und Seele schliessen sich nicht aus; sie bedingen einander, ohne dass man ihre Kräftefelder genau abmessen könnte. Wer die freudige Umwandlung eines Kranken nach dem ersten geglückten Aufstehversuch, die wiedergewonnene Lebensbejahung eines Gelähmten nach der ersten wieder gekonnten Muskelkontraktion erlebt hat, wird daran nicht zweifeln.

Die Leibeserzieher wissen es auch, wie das Selbstbewusstsein eines gehemmten Jungen oder eines ungelenken oder alternden Erwachsenen steigt, wenn eine schwierige Übungsaufgabe schliesslich bewältigt und körperlicher Leistungszuwachs messbar geworden ist. Turnen gibt Selbstwertbestätigung, lehrt aber auch Selbsterkenntnis. Gerade die heute so zahlreichen vegetativ labilen Menschen, von denen sich — ganz zu Unrecht — 85 Prozent für schwer krank halten, müssen mit individuell angepassten Anforderungen und unter Vermeidung von Übertraining zu höherer Leistungsstufe trainiert werden. Für sie gilt besonders das von Mallwitz umgeprägte Wort «Übung stärkt, Nichtüben schwächt, Übertraining schadet, dosierte Übung heilt».

Anpassung (Adaptation), Erholung (Regeneration) und Ausgleich (Kompensation) sind drei wichtige Grund-