Leibesübung = Widerstandsbewegung gegen das Altern

Autor(en): **Palm, Jürgen**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 2

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994422

Nutzungsbedingungen

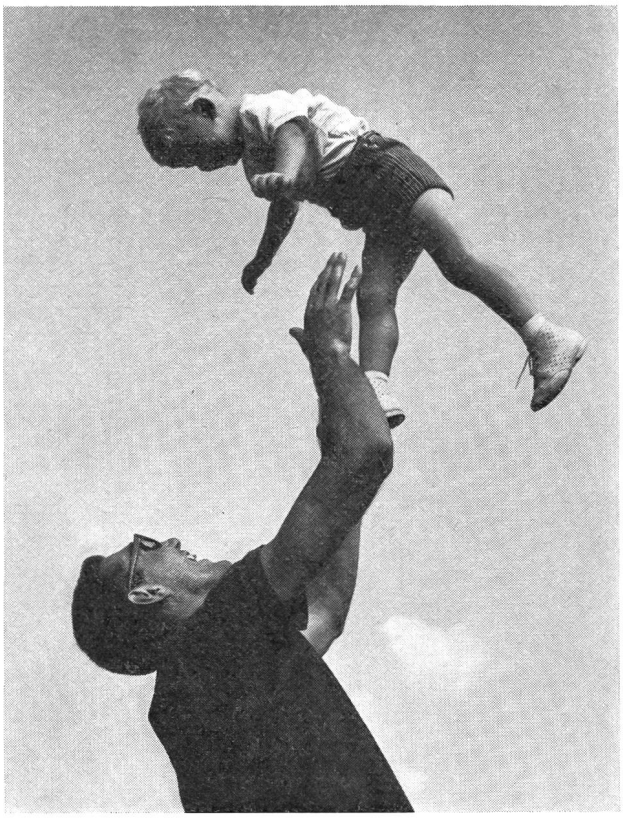
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Leben in Selbstvertrauen, Gesundheit, Erfolg — und mit Freude zu leben?»
Das Schlusskapitel beendet Bonnie Prudden mit dem Aufruf: «Für Dein Kind trägst Du die Verantwortung und niemand sonst. Wenn Peter nicht lesen kann, ist das schon schlimm genug, aber wenn er auch nicht laufen, springen, klettern, seine eigenen Raufereien selbst austragen kann, wenn er Kälte, Hitze, Schweiss und Verantwortung nicht gewachsen ist, dann ist das einfach das Ende — und nicht nur für Peter.
Tue alles, was Du nur kannst, für Deine eigenen Kinder — aber bleibe dabei nicht stehen. Quäle die Schulen und die Lehrer um mehr und bessere Leibeserziehung, die entsprechende Ausrüstung, die Zeit, den Platz dafür.»

Aufgabe der Erziehung

Es ist also Aufgabe der Erziehung, die natürlichen, geistigen und körperlichen Anlagen durch entsprechende Massnahmen zu wecken und zu entwickeln.
Die jüngsten Forschungsergebnisse von Hunt sowie die Hinweise von Prudden zeigen ernst und deutlich, welch grosse Aufgabe und Verantwortung Eltern und übrige Erzieherschaft auf diesem Gebiet schon in den ersten sechs Lebensjahren des Kindes haben.

Leibesübung = Widerstandsbewegung gegen das Altern

Jürgen Palm, Frankfurt

Nach Jahren des Hungerns und der Not der Kriegs- und Nachkriegsjahre war das Streben nach den Genüssen der Zunge und des Prestiges eine sicherlich verständliche Entwicklung. Aber der letzte Tag des Magenknurrens liegt nun um über zwei Jahrzehnte zurück. Es fragt sich, ob die Lebenseinstellung und die Lebenschancen dieser unserer Gesellschaft auf die Dauer von Leitvorstellungen geprägt sein können, in denen das äusserlich Angenehme die Hauptrolle spielt. Diese unsere Wohlstandsgesellschaft droht viele ihrer Chancen zu versäumen, ja sie steht in Gefahr, sogar einmal wieder hinter ihren eigenen Standard zurückzufallen, wenn sie es mit einer Ideologie des vollen Schaufensters genug sein lässt.

Erste These

Die Wohlstandsgesellschaft krankt an einem zu grossen Magen und an einem zu kleinen Herzen

Es könnte sein, dass diese Gesellschaft letzten Endes auch daran versagt, dass sie zu wenig Herz hat. Nun meine ich das durchaus nicht romantisch, ich meine es ganz real. Zu wenig Herz, das heisst: die Pumpe ist nicht stark genug. Mediziner wissen das und sagen es, aber zu wenige wollen es hören. Für die Anforderungen des Lebens ist das, was die meisten in ihrer Brust tragen, einfach zu mickrig, als dass es Höchstleistungen durchzustehen vermöchte. Es ist wie ein Mopedmotor in einem Strassenkreuzer. Das Herz des Wohlstandsbürgers wiegt 250 Gramm — und das meist in einem Körper, der etliche Kilo Übergewicht hat. Es sollte aber nicht 250 Gramm, sondern rund das Doppelte wiegen.

Die Gefahr des zu grossen Magens und des zu kleinen Herzens ist in den letzten 18 Monaten doppelt gross geworden. Seitdem es die grossartige und bewundernswerte Entwicklung der Herzverpflanzung gibt, entwikkelt sich eine gefährliche neue Ideologie: die Austauschbarkeit der verbrauchten Teile am Menschen. Um nicht missverstanden zu werden, darf ich betonen, dass die Herzverpflanzungen beim lebensgefährlich Erkrankten von mir nicht in Frage gestellt werden, sondern dass es hier um eine Bewusstseinsveränderung geht, die letzten Endes die Eigenkräfte des Menschen lahm zu legen vermöchte. Wie lebensgefährlich es ist, wenn sich die primitive Vorstellung nach und nach in immer mehr Köpfen einnistet, man könne das Herz irgendwann in späteren Jahren einmal so mühelos durch ein anderes, frisches junges oder durch einen künstlichen Motor aus Kunststoff ersetzen, so wie man sich heute beim Zahnarzt ein neues Gebiss machen lässt.

Der Mensch als eine Summe auswechselbarer Teile? Das Herz als Austauschmotor, den man einkauft, wenn die Originalausgabe nicht mehr die volle Leistung bringt. Eigentlich sollten uns gewisse Anzeichen jetzt schon beängstigen! Einen Herzinfarkt kann sich hierzulande heute jeder leisten. Er ist längst nicht mehr dem Spitzenmanagement der Wirtschaft vorbehalten, den höchst erfolgreichen Männern, die sich hinter dem Schreibtisch, im Flugzeug und hinter dem Steuer verzehren. Es wird nicht mehr lange dauern, dann kann man mit dem Herzinfarkt nicht mehr auf vornehme Art darauf hinweisen, dass man zur Elite der wirtschaftlichen Spitzenkräfte gehört, und dass man mit

dem Infarkt den Beweis der Zugehörigkeit zu den Übermenschen in den Chefbüros antritt.

Der Herzinfarkt ist inzwischen zu einer Volkskrankheit geworden.

Bei Untersuchungen in Leverkusen stellte sich heraus, dass von 1000 untersuchten Infarktpatienten 48 Prozent zu den Arbeitern, 28 Prozent zu den Angestellten und 23 Prozent zu den Selbständigen gehören. In jedem Jahr könnte man in Deutschland eine Grossstadt allein mit infarktkranken Menschen fühlen. 250 000 Männer und immer mehr auch Frauen werden von dieser Zivilisationsgeissel betroffen. Der Herzinfarkt ist u. a. eine Folge der Bewegungsarmut. Leibesübungen beugen ihm vor und werden sogar zur Genesung eingesetzt.

Zweite These

Training erhöht die Empfindung für die Genüsse des Lebens — Training gestattet eine genussreichere Lebensweise

Die Gesundheitsapostel haben immer einen Fehler gemacht: Sie haben den Menschen zum Verzicht auf die angenehmen Seiten des Lebens verführen wollen. Das geht entweder schief, und man wechselt sehr bald von Pflanzenkost wieder zu Schinken über, oder aber man betreibt es fanatisch und bastelt sich selbst eine Weltanschauung aus Grundsätzen zusammen, die höchstens für die Zusammenstellung eines Frühstücks geeignet sind. Nein, um eine solche Verengung und Vereinfachung geht es hier nicht.
Der Sport ist keine Verzichtsideologie auf die schönen Seiten des Lebens. Ganz im Gegenteil, er macht vieles Angenehme am Leben angenehmer, er macht es oft erst intensiv spürbar, und er sorgt vielleicht auch dafür, dass der Genuss auch keine unerwünschten Folgen hat. Der Hinweis auf den Geschmackverlust der täglich genossenen Tafel Schokolade ist abgedroschen. Aber es ist etwas Wahres dran. Das Wohlgefühl der Erholung zum Beispiel ist eben auch — so wie wir als Menschen nun einmal geschaffen sind — an das Wechselspiel von Anstrengung und Ruhe gebunden.
Die Fähigkeit zum Genuss hängt wohl von zwei Voraussetzungen ab.
Da ist einmal die Eindringlichkeit des Sinnesreizes zu erwähnen, den wir von aussen empfangen.
Da ist zum zweiten aber auch auf die Verfeinerung des Unterscheidungsvermögens in unserem Sinnesorgan selbst hinzuweisen, welche sich durch Kultivierung einstellt.
Und dazu, so meine ich, leistet das Training einen ganz erheblichen Beitrag. Wir haben doppelten Gewinn davon. Wer trainiert, kann die Kunst des guten Lebens ungefährdeter entwickeln. Er braucht sich nicht mit der Angst vor dem kletternden Körpergewicht vor den Teller zu setzen. Er kann seinem Appetit folgen. Zum andern aber hilft ihm das Training auch, die Geschmacksbildung selbst zu verfeinern. Mit der Frage, wie Leibesübungen zu einer Erlebniserweiterung und Erlebnisverfeinerung und damit auch zu stärkeren Genussformen beitragen können, wird sich die dann folgende These beschäftigen. Bleiben wir zunächst bei der Behauptung, dass Training uns hilft — um einen Slogan der Werbung zu parodieren — «Genuss ohne Reue» zu erleben.
Da hätten wir also ein Argument für die Aussprache des werbungsgewöhnten Zeitgenossen.
Wer ein tägliches oder doch regelmässiges Trainingsprogramm durchführt, gleicht das Defizit zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch aus. Das befreit uns aus einer fast paradoxen Zwangslage. Einerseits erlaubt die Gesellschaft der Industrienationen ihren Angehörigen eine reiche Speisekarte, andererseits aber bietet sie ihnen solche bewegungsarme Lebensbedingungen, dass man sich bei jedem Biss in ein Stück Kuchen, bei jedem Glas Bier, das man trinkt, bei jedem Praliné, das man nascht, danach fragt, ob man denn mit Rücksicht auf die gute Linie auch noch dürfe.
So kommt es denn dazu, dass dieses moderne Schlaraffenland mit lauter Verbotstafeln gespickt ist. Jeder weiss allmählich, dass ein Glas Bier über 100 Kalorien enthält, dass ein Stück Kuchen mit Rahm unsere Gewichtsbalance mit 400 Kalorien bedroht und ein Menu aus der französischen Küche mit allem Drum und Dran leicht über 1000 hinwegkommt. Wer sich aber an den reichgedeckten Tisch setzt, hat seinen 8-Stundentag im Büro hinter sich, indem er sich so wenig bewegte, dass leider kaum Kalorien verbraucht worden sind. Wie das Max-Planck-Institut für Arbeitsmedizin in Dortmund feststellte, verbraucht man hinter dem Schreibtisch, am Fliessband und an der Ladentheke nicht mehr als rund 300 bis 400 Kalorien je Tag durch Bewegung. So scheint uns also inmitten der Köstlichkeiten aus Metzgereien, Konditoreien und Brauereien kein anderer Weg als jener zu bleiben, den Gürtel enger zu schnallen und von kleinen Tellern zu essen.
Wer aber so, wie Dr. van Aaken, der unermüdliche und immer einflussreicher werdende Sprecher des Ausdauersports es uns rät, vor der Abendmahlzeit ein 30-minütiges Training absolviert, der wird sich nicht nur mit dem besten Appetit, sondern auch mit der Gewissheit an den Tisch setzen, dass er trotz guten Essens sein persönliches Idealgewicht trainierend wiedererreicht und es im Gleichgewicht hält. Bedenken wir, dass mit jedem Liter Sauerstoff, den wir beim Training verbrauchen, 5 Kalorien umgesetzt werden. Wenn wir nur sitzen, benötigen wir immerhin 4 Minuten dazu, um einen Liter Sauerstoff zu verbrennen. Beim Training steigt der Sauerstoffverbrauch auf das 16-fache und mehr. Wer einen Kilometer zurücklegt, ob nun im Laufschritt oder im Gehtempo, verbraucht rund 50 Kalorien. Wenn, was wir vermuten oder doch hoffen möchten, in Zukunft immer mehr Menschen ein regelmässiges Ausdauertraining in ihren Lebensplan einbauen, dann haben sie es durch die Lauf- oder Schwimmstrecke, durch die zurückgelegten Radfahrkilometer oder die Anzahl der Gymnastikminuten selbst in der Hand, das Gleichgewicht von Kalorienverbrauch und Kalorienaufnahme herzustellen.
Immerhin baut derjenige, der ein tägliches Bewegungsprogramm im Werte von 350 Kalorien absolviert (also zum Beispiel 20 Minuten läuft und 15 Minuten Gymnastik betreibt) innerhalb von 20 Wochen rund 14 Pfund Körpergewicht ab.
Nicht nur aus dürren gesundheitlichen Gründen ist es also zu begründen, dass Training zur modernen Lebensweise gehören sollte, es hilft uns, auch die angenehmen Seiten des Lebens besser zu geniessen.

Dritte These

Untrainierte Menschen leben unter ihren Verhältnissen. Sie erfahren nie, welche Leistungsfähigkeit in ihnen verkümmert, und welche Erlebnisse sie versäumen.

Die kanadische Luftwaffe hat das vielleicht erfolgreichste Trainingsprogramm der Welt entwickelt. In Millionen von Exemplaren ist ein System über alle Kontinente verbreitet worden, das zunächst nur für die Piloten bestimmt war. Es heisst «5 B X-Plan». Ein Argument aus der Einleitung dieses Übungsplanes entkräftet die Zweifel, ob körperliche Fitness — abgesehen von gewissen gesundheitlichen Werten — auch für die allgemeine Lebensführung von Nutzen ist.
In der Broschüre «Fit, elastisch und gesund» ist auf einem Schaubild zu sehen, wieviel Energiereserven nach dem Achtstundentag im Büro oder Betrieb noch für die Freizeit übrig sind. Das ärztliche Beraterteam dieses Übungsprogrammes weist nach, dass der kör-

perlich Trainierte für seine Freizeit in den Abendstunden noch rund 75 Prozent unverbrauchter Energie besitzt. Der inaktive bewegungsarme Durchschnittsbürger jedoch hat im Laufe des Tages bereits 3/4 seiner Energien aufgezehrt. Für eine intensivere Freizeitgestaltung ist er also bei weitem nicht mehr so frisch und leistungsfähig wie sein sportlicher Kollege. Wer fit ist, hat also im buchstäblichen Sinne des Wortes mehr von der Freizeit.
Der Untrainierte lebt unter seinen Verhältnissen: Sein Herz ist nur etwa halb so gross wie es sein könnte. Seine Muskulatur ist nur ein Schrumpfgebilde im Verhältnis zu dem, was sie sein könnte. Der Spielraum seiner Gelenke ist beschränkt. Das Aufnahmevermögen seiner Lungen bleibt um ein oder zwei Liter hinter der eigenen Kapazität zurück. Körperlich gesehen ist also der untrainierte Durchschnittsmensch nur eine Minimalausführung dessen, was er sein könnte.
Dieses Argument allein ist jedoch nicht mehr stark genug. Was nützt mir letzten Endes ein Herz mit einem grossen Hubraum für den Alltag hinter der Schreibmaschine? Was soll ich mit einem schwellenden Bizeps, wenn ich höchstens einmal einen Mülleimer an die Strasse bringe? Und wozu soll ich mir literweise Sauerstoff in meine Lungen pumpen können, wenn ich mit kleinen flachen Atemzügen auch auskommen kann? Eine der interessantesten Antworten auf diese Frage hat der Direktor des Norwegischen Gesundheitsdienstes, Dr. Carl Evang, gegeben.
Er äusserte gegenüber Jugendlichen Verständnis über die Motive für den Gebrauch von Marihuana und LSD. Er sagte, dass ihm letzten Endes das Ziel der Erlebniserweiterung einleuchte, das vom intellektuellen Teil der Rauschgiftbenutzer angeführt wird. Aber statt nun lediglich auf die katastrophalen Folgen des Rauschgiftes auf Gesundheit und Persönlichkeitsstruktur hinzuweisen, macht Dr. Evang einen Vorschlag, der vielleicht für den Lebensstil von morgen noch eine bedeutende Rolle spielen wird.
Vielleicht begreifen wir bald deutlicher, dass Sport die Welt unserer Wahrnehmungen und Empfindungen weit über das Alltägliche hinaus vergrössert.
In jenem Grenzbereich, in dem man sich körperlich ausgibt, werden nach Auffassung von Dr. Evang Empfindungen, Wahrnehmungen, Stimmungslagen möglich, die der Intensität von Drogen nicht unterlegen sind, die aber der Gesundheit nicht abträglich sind. So rät Dr. Evang seinen jungen Landsleuten, die in die Versuchung kommen, LSD zu nehmen, es doch einmal mit voller Ausgabe beim Langstreckenlauf zu versuchen. Er schildert ihnen anschaulich, welche Erlebnisqualitäten die Sauerstoffschuld bietet. Er macht ihnen begreiflich, welche reizstarken Bewusstseinsvorgänge und Empfindungen beim Sport ablaufen.
Die Frage nach neuen Erlebnissen und Erfahrungen ist für den modernen Menschen keine nebensächliche Frage. Die Gewöhnung und Abstumpfung durch die üblichen optischen und akustischen Einflüsse der Massenmedien führen zu dem durchaus begründbaren Streben nach Kompensation durch andersartige und intensive Erfahrungsformen. Mit der gleichen Frage setzt sich ja auch die Avantgarde der modernen Kunst auseinander, deren Produkte ja oft auch der Erschliessung neuer oder veränderter Bewusstseinsvorgänge dienen sollen.
Die intensiven Sinnesempfindungen und Bewusstseinsinhalte des Sports sind sozusagen Abenteuer, die sich jeder leisten kann. Ob wir skilaufen, tauchen, geräteturnen oder durch den Wald laufen: Wir leben mit geschärftem Bewusstsein oder — wie es Carl Diem einmal formulierte — wir tauchen tiefer in das Leben ein.

(Fortsetzung folgt)

Über Fähigkeiten und Begabung im Sportunterricht

Klaus Rohrberg

Aus: Körpererziehung 5/1968, referiert von Hans Dassel

Der Autor, der sich schon in seiner Dissertation mit ähnlichen Problemen befasst hat, verlangt «theoretische Klarheit über das Wesen sportlicher Begabung» als Voraussetzung von Talentsichtung und -förderung, — Aufgaben, auf die man sich in Ost und West gleichermassen intensiv konzentriert. Er stellt fest, dass die Erforschung der Begabungsvoraussetzungen im Bereich des Sports ein recht stiefmütterlich behandeltes Problem darstellt. Nicht nur bei den Eltern, sondern auch bei Lehrern bestehen weitgehende Unklarheiten über das Wesen und die Rolle der Begabung im Sport. Zweifellos hat Rohrberg recht, wenn er unterstellt, dass die Allgemeinheit geneigt ist, den Grund für Minderleistungen im Sport eher auf den Mangel an Veranlagung zurückzuführen, als das bei schwachen Leistungen in den geistigen Fächern getan wird. Diese Ansicht begründet man mit den unterschiedlichen konstitutionellen Voraussetzungen, die die verschiedenen Menschen nun einmal mitbringen. Der Autor glaubt, diese Argumentation sei zwar für den Leistungssport berechtigt, aber für den Sportunterricht in den Schulen mit seinem Ziel durchschnittlicher Leistungshöhe treffe sie wenig zu. Dafür sprechen nach seiner Ansicht zwei Punkte:

1. Die Relation von schlechten sportlichen Leistungen und schwacher Konstitution ergibt sich nicht zwangsläufig; auch konstitutionell schwache Schüler zeigen oft erstaunliche Leistungen, während Schüler mit normaler Konstitution relativ wenig leisten.
2. Untersuchungen über das Leistungsversagen in der Schule allgemein und im Sportunterricht im besonderen haben ergeben, dass schwache Leistungen nicht grundsätzlich auf Anlagemängel zurückzuführen sind.

Niemand ist unbegabt!

Im Anschluss an den Psychologen Rubinstein werden nun wichtige Hauptbegriffe dieses Problemkreises definiert. Fähigkeiten sind «Leistungseigenschaften... als notwendige Voraussetzungen für die erfolgreiche Ausführung menschlicher Handlungen. Die Gesamtheit der Fähigkeiten wird unter dem Begriff Begabung zusammengefasst». Versteht man mit Rubinstein unter Begabung «ein beliebiges Niveau der Fähigkeiten», das natürlich quantitativ und qualitativ unterschiedlich sein kann, so leuchtet die Feststellung Rohrbergs durchaus ein, dass die Redewendung «jemand sei unbegabt» falsch ist, da «unbegabt» bedeuten würde, dass der Betreffende über keinerlei Fähigkeiten verfüge. Unbegabte, d. h. unbefähigte Schüler kann es demzufolge eigentlich weder in den geistigen Fächern noch im Sportunterricht geben.

Nicht die Anlagen allein sind entscheidend!

Die speziellen Fähigkeiten des Menschen sind nicht erbbedingt, sondern durch entsprechende Tätigkeiten