**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 25 (1915)

**Heft:** 3

**Artikel:** Das Turnen [Forsetzung]

**Autor:** Jaeger, Gustav

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037849

**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:** 14.07.2025

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

# Sauter's Annalen
## für Gesundheitspflege
### Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

**Nr. 3.** **25. Jahrgang der deutschen Ausgabe.** **März 1915.**

**Inhalt:** Das Turnen (Fortsetzung). — Zur physischen und moralischen Erziehung unserer Kinder. — Der Kaffee (Fortsetzung und Schluß). — Soll man kleine Kinder abhärten? — Korrespondenzen und Heilungen: Neurasthenie, Rheumatismus; Luftröhrenkatarrh; Verdauungsschwäche; Gesichtsrose; Anschwellungen der Halsdrüsen.

## Das Turnen.

Von Professor Dr. med. Gustav Jaeger.
Aus „Die menschliche Arbeitskraft".
(Fortsetzung)

Die Forderung der Befehlsmäßigkeit des Turnens ergibt sich auch noch mit Rücksicht auf die Entwicklung des Bewußtseinszentrums. Zum ganzen Mann gehört, daß er sich gewöhnt hat, all sein Tun und Lassen stets unter der Kontrolle des Selbstbewußtseins und der Aufmerksamkeit zu haben. Dies ist nur Befehlsgymnastik, welche fortwährende Aufmerksamkeit auf das Kommando und dessen Ausführung verlangt, zu erreichen. Sind dagegen die gymnastischen Bewegungen vollständig dem Belieben des Schülers anheimgestellt, so verfällt er zu leicht in jene gedankenlose Pendelung, die uns in ihrer krassesten Form bei eingebauerten wilden Tieren (Bären, Eichhörnchen, Mardern) ꝛc., oft genug aber auch — wenngleich weniger grell — beim Menschen entgegentritt, (das gedankenlose Weinen, Hüpfen, Pfeifen ꝛc. der Kinder, das Stricken der Frauen, monotone Fabriksbeschäftigung usf.). Das höchste Ziel der Entwicklung des Menschen ist die Gewinnung möglichster Willensfreiheit und Selbstbeherrschung. Wie nun der höchste Grad der Willensfreiheit darin besteht, daß die antagonistischen Willenszentra, d. h. die Hemmungs- und Beschleunigungszentra, möglichst genau balanziert sind, so wird die Selbstbeherrschung nur dadurch erzielt, daß der Mensch während seiner Ausbildung zeitweilig unter der Herrschaft eines andern gestellt wird, der mittels Wink und Befehl den strengsten Kontakt zwischen dem Befehlszentrum des Schülers, d. h. seinem Selbstbewußtsein und den untergeordneten Zentren seines Seelenmechanismus herstellt, entsprechend dem Sprichwort, daß nur der befehlen kann, der gehorchen gelernt hat.

Weitere Gesichtspunkte für die Erziehungsgymnastik ergeben sich aus den moralischen Bedingungen der Arbeitsfähigkeit. Eine solche ist der Mut zur Arbeit. Die Gymnastik hat den Knaben daran zu gewöhnen, Hindernisse zu überwinden, ohne sich von den etwa damit verbundenen Gefahren abhalten zu lassen, denn der physische Mut ist die Basis, auf welcher sich der moralische Mut und der Arbeitsmut aufbaut, und legt auch den Grund zum Selbstvertrauen, ohne welches Wissen und Können

einem Messer ohne Heft gleicht. Mangel an Mut und Selbstvertrauen ist auf allen Gebieten eines der schwersten moralischen und ökonomischen Gebrechen eines Menschen und stellt sich zu leicht ein, wenn eine einseitige geistige Ausbildung sich mit Vernachlässigung der körperlichen Erziehung verbindet. Das Bewußtsein der physischen Schwäche lastet als hemmender Alp auf der ganzen Tätigkeitssphäre eines solchen Menschen.

Zur Entfaltung von Mut und Selbstvertrauen ist es erforderlich, daß aus dem Betrieb der Gymnastik nicht alles Gefahr- und Schmerzbringende entfernt werden darf und daß sie nicht blos die Ueberwindung künstlicher Hindernisse, sondern auch die von natürlichen sich zur Aufgabe zu stellen hat. Das, was ich meine, läßt sich am besten an einem bestimmten Beispiel dartun.

Der Hochsprung wird auf unseren Turnplätzen an einem künstlichem Geräte erlernt, dessen zu überwindendes Hindernis ein Seil ist, so angebracht, daß das Mißlingen des Sprunges lediglich keine unangenehmen Folgen nach sich zieht, weil das Seil auf den geringsten Anstoß fällt. Daß ein solches Geräte durchaus nicht imstande ist, Mut zum Sprung und Vertrauen auf die Sprungfähigkeit zu erzeugen, kann man leicht beweisen. Stellt man einem Knaben, der nur gewöhnt worden ist, über den Strick zu springen, einen unnachgiebigen Gegenstand, einen Balken, eine Mauer, einen spitzen Staketenzaun als Objekt für den Hochsprung gegenüber, so versagt ihm seine Kunst den Dienst selbst dann, wenn die Höhe dieses Hindernisses oft kaum die Hälfte von der beträgt, die er am Sprungstrick mit Sicherheit bewältigt: es hat sich das Moment der Gefährlichkeit und des Ungewohnten hinzugesellt.

Im Leben und bei der Berufsarbeit kommt es nun aber gerade darauf an, daß man sich die Ausübung seiner Handlungen weder durch das Moment der Gefahr, noch durch das Auftauchen ungewohnter Hindernisse beeinflussen läßt, daß man gelernt hat, auch bei Eintritt solcher Vorkommnisse seine Pflicht nach bestem Willen und Können zu tun. In dem oben genannten Fall beim Hochsprung sieht man deutlich, daß kein äußerer wirklicher Grund vorliegt, warum der Junge, der über einem Seil von einem Meter Höhe sicher und anstandslos jedesmal wegspringt, nicht auch über einen eben so hohen spitzen Zaun sollte springen können. Die physische Leistung ist in beiden Fällen genau die gleiche, denn es kommt lediglich darauf an, wie hoch er überhaupt springen kann. Das eingetretene Arbeitshindernis ist ein rein psychologisches, eingebildetes, aber darin liegt es gerade: die Gymnastik ist nicht Selbstzweck wie beim Berufsathleten, sondern Mittel zum Zweck. Sie soll alle in dem Menschen selbst liegenden Hindernisse für die Arbeitsausführung und zwar nicht blos die physischen, sondern, was noch viel wichtiger ist, auch die psychologischen Hemmnisse aus dem Wege räumen, denn diese sind gerade die erbärmlichsten; erbärmlich ist es ja, wenn ein Mensch die physische Fähigkeit zu einer Leistung vollkommen besitzt und nur die Feigheit ihn davon zurückhält. Seit jeher hat denn auch mit Recht die Feigheit sich der vollen Verachtung der öffentlichen Meinung zu erfreuen gehabt. Ein feiger Mensch ist einem Werkzeug gleich zu achten, das stets dann seine Dienste versagt, wenn man sie am nötigsten braucht, und das gilt nicht blos für seine Beziehungen zu andern Menschen, sondern auch für seinen eigenen Wirkungskreis.

Aus dem genanntem Grunde halte ich die ausschließliche Anwendung solcher Turngeräte, bei welchen die Gefahr auf ein Minimum reduziert ist, für pädagogisch verwerflich. Der

Hochsprung sollte z. B. nur an festen Hindernissen erlernt werden, und in der Anbringung von Schutzvorrichtungen sollte man nicht weiter gehen, als die Abwendung von Lebensgefahr und die Verhütung schwerer Verletzungen erfordert.

Es handelt sich jedoch bei der Ausbildung der genannten Eigenschaft nicht blos um das Moment der Gefahr, sondern, worauf schon hingewiesen wurde, auch um das Moment des Gewohntseins, und in dieser Richtung ist an den künstlichen Turngerätschaften und Turnstätten etwas auszusetzen. Bleiben wir bei dem Beispiel vom Hochsprung.

Auf der Turnstätte ist ebener Boden, unter Umständen liegt vor dem Hochsprunggeräte ein Sprungbrett und auf der Aufsprungstelle ein weicher Lohgrund. Hat sich ein Knabe an diese Bedingungen gewöhnt, was sehr bald geschehen ist, so geniert ihn jede Veränderung derselben, z. B. die Abwesenheit des Sprungbrettes oder ein neues Sprungbrett, oder die Aufforderung, einen Hochsprung auf unebenen Boden ꝛc. auszuführen, kurz jede Veränderung der Nebenumstände raubt ihm das Selbstvertrauen. Hat dagegen ein Junge den Hochsprung nicht blos auf der Turnstätte am Geräte geübt, sondern an natürlichen Hindernissen in der freien Natur, an Hecken, Mauern, Zäunen ꝛc., wo jedesmal die Nebenumstände für Anlauf, Aufsprung und Absprung wieder anders sind, so hat er mit der Gewandtheit, seinen Sprung diesen wechselnden Verhältnissen anzupassen, auch das prompte Vertrauen gewonnen, den Sprung jedesmal auszuführen, mögen die Verhältnisse liegen, wie sie wollen.

Die Arbeit im Beruf verhält sich nun gerade so, wie der Hoch- oder Weitsprung im Freien, d. h. sie ist nicht immer von genau den gleichen Nebenumständen begleitet, sondern von wechselnden Verhältnissen, und sobald diese den Menschen stutzig machen, sobald er sich nicht unter allen diesen Verhältnissen zu bewegen und sich in sie zu finden versteht, so ist seine Tatkraft gelähmt. Solche Gewohnheitsmenschen kommen sofort aus dem Konzept, wenn nicht alles liegt, wie sie es gewohnt sind oder wie sie sich es gedacht haben. Diesen Fehler, nämlich Gewohnheitsmenschen heranzubilden, hat die Erziehungsgymnastik sorgfältig zu vermeiden und zwar dadurch, daß sie das Turnen an den immer gleichbleibenden Gerätschaften und auf der immer gleichbleibenden Turnstätte wenn nicht ersetzt, so doch ergänzt durch das, was ich das Feldturnen nennen möchte.

Ich selbst hatte das Glück, von meinem 13. bis 14. Lebensjahr in diese Turnweise eingeführt zu werden und habe sie eine Reihe von Jahren fortgesetzt. Nur die älteste Klasse durfte daran teilnehmen, und es bestand die Sache darin, daß wir außer den obligaten Uebungsstunden auf dem Turnplatz etwa alle 3—4 Wochen mit einer Springstange bewaffnet vom Turnlehrer auf ein hügeliges Terrain, das Hindernisse aller Art bot, geführt wurden und nun die Uebung im Nehmen der Hindernisse, teils mit Springstange, teils ohne solche, sowie teils mit, teils ohne Wettbewerb in bezug auf Geschwindigkeit begann. Es wurden Gräben, Hecken, Feldmauern, Felsblöcke ꝛc. übersprungen oder erstürmt, Wettrennen über Hindernisse veranstaltet, Gefechte — Winters mit Schneeballen ꝛc. — aufgeführt.

(Fortsetzung folgt).

* * *

## Zur physischen und moralischen Erziehung unserer Kinder.

* * *

Je höher die Anforderungen der modernen Schule gestellt werden, um so mehr geht die körperliche Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreudig-