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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 6

Artikel: Die Persönlichkeit macht das Rennen

Autor: Gieseler, K.H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990593

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: 13.07.2025

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

Die Persönlichkeit macht das Rennen

Von K. H. Gieseler

Sportliche Höchstleistungen werden nicht im Rosenbett der Bequemlichkeit geboren, sondern in der unendlich harten und entsagungsvollen Anstrengung eines einfachen Lebens — ohne Hoffnung auf materiellen Gewinn. Es ist oft ein einsamer Weg, der viel Mut, Verzicht, Selbstbescheidung verlangt und daher doppelte Bewunderung verdient. In einer Gesellschaft, in der nach dem Gesetz der steigenden Produktion, erhöhten Anforderungen, wachsenden Möglichkeiten durch verbesserte Erkenntnisse angetreten wird, in der es tägliche Rekorde auf allen Gebieten gibt, kann der Sport doch gerade in seiner konzentrierten Form keine Ausnahme machen. Bestleistungen sind nun einmal die Logik jeder sportlichen Betätigung! Während aber die Konkurrenz auf dem Gebiet der industriellen Entwicklung den Rekord geradezu erzwingt, ist der sportliche Rekord doch eigentlich nur ein Abfallprodukt des Wettkampfes, «oft nur flüchtiges Erinnern; aber er wirkt tief als Maßstab, Anreiz, Hoffnung auf das eigene Vermögen» (Hammelsbeck). Das eigentliche Ziel ist der Sieg!

«Vielleicht würde es ohne Stoppuhren besser gehen. Niemand würde dann wissen, wie schnell oder wie langsam das Rennen ist. Das Wichtigste wäre der Kampf Mann gegen Mann. Alle Zeiten und Rekorde sind nur die Knochen der Athletik, nicht das pulsierende Blut; sie sagen deshalb nichts über den Stil des Läufers, über die Länge seines Schrittes und die Weiten eines Speerwerfers nichts über die Anmut seines Wurfes. Sie vermitteln keine Vorstellung von der Freude an der höchsten Beherrschung der Bewegung, nichts über die erhebende Qual eines jahrelangen Trainings. Und doch ist der Erfolg ohne beides nicht zu denken», schrieb einmal Roger Bannister, der Mann, der 1954 als erster die «Traummeile» unter vier Minuten lief.

Bewährung im Sport

Warum wollen eigentlich die Kassandrarufer des regierenden literarischen Olymp und die anderen Zeitkritiker gerade dem Sport bestreiten, was allen anderen Lebensbereichen gestattet wird, warum dem Sportler die Erfahrung versagen, wo die Grenzen seiner Leistung liegen? «Des Menschen Leib schafft sich sein Recht in einer Zeit, wo der Apparat erbarmungslos Mensch auf Mensch vernichtet» (Jaspers). In einer Umwelt also, in der das menschliche Wagnis immer stärker durch Schalthebel ersetzt wird, sollte es eigentlich immer mehr Menschen geben, die das Wagnis menschlicher Bewährung im sportlichen Wettbewerb suchen. Sein eigentlicher Wert liegt schliesslich weit jenseits des reinen sportlichen Ergebnisses — in der Bildung der Persönlichkeit.

Wer den Sport allerdings auf der schillernden Oberfläche seiner Siege sieht, der wird ihn in seiner formenden Forderung nach Verzicht, Konzentration, Askese, Haltung nie begreifen.

Auf der Suche nach einem tiefer reichenden Zugang, um das über Ziel, Absicht und Bewusstsein Hinausgreifende, die Entfaltung des höchsten Willens zu erfahren, sagt Ernest Hemingway in seiner Story vom «Unbesiegten»: «Er tat einfach das Richtige. Seine Augen bemerkten die Dinge, und sein Körper führte ohne Nachdenken die richtige Massnahme aus. Wenn er darüber nachdachte, dann war es schon aus mit ihm.» Der handelnde Mensch muss sich trennen von jeglicher Reflexion, das Erlernte zweite Natur sein, selbstverständlich, unkontrolliert. Robert Musil hat die psychologischen Zusammenhänge solch unreflektierter Geist-Körper-Reaktionen sogar mit dem klugen Rat verbunden, es in den letzten Tagen vor dem Wettkampf mit dem Training doch etwas langsamer angehen zu lassen, «um den Muskeln und Nerven die letzte Verabredung untereinander zu ermöglichen, ohne dass sie von Willen, Absicht oder Bewusstsein dabei gestört werden.»

Gefährliche Taktik

Für diese Bewusstseinslage im Sport gab es schon einmal andere Theorien — 1952 als die Sowjets kamen. Bei den Spielen in Tokio dominierte jedenfalls wieder Leistungsfreude, Gelöstheit, Siegbegeisterung und die spielerische Komponente, jene individuellen Werte also, von denen die Konstrukteure der Kollektive und Propheten der «industriellen Revolution» im Sport nur wenig halten. Gewiss, das moderne Training gehorcht technisch-ökonomischen Gesetzen, welche die wissenschaftlichen Erkenntnisse vielfältig anwenden. Diese scheinen sicherer, zuverlässiger zu sein als die menschliche Begeisterung. Aber auch hier wird das Pendel eines Tages zurückschlagen, weil der Bereich des persönlichen Risikos und des situationsgerechten Reagierens einfach nicht verlorengehen darf; wenn der Sport nicht selbst sein «Gesicht verlieren» will.

Oft werden Rennen mit vorher festgelegter Taktik organisiert und meist in aller Stille durchgeführt. Jedes Denken während des Laufes, jede taktische Erwägung ist überflüssig geworden; denn der Trainer denkt für den Athleten. Wehe dem, der den Plan der Taktik durchbricht! Am Ende stehen grosse Zeiten. Aber sie sind nur für Statistiker und Bestenlisten etwas wert; denn dem Athleten bringen sie nicht mehr als schöne Täuschungen und schwere Favoritenrollen. Schaut man sich dagegen die Weltklasse an, so kristallisieren sich Eigenschaften heraus, die man unbedingt braucht, um erfolgreich zu sein: Tempohärte, Spurtstärke, Reaktionsschnelligkeit und Kampfesmut. Diese Eigenschaften sind aber nicht im Rennen hinter «elektrischen Hasen» zu gewinnen.

«Neue Formen und Grenzen werden nur im Wettkampf geboren, durch den Geist frei beherrscht, der Disposition der Motorik entwachsen, wird die Dynamik sinfonisch und offenbart innerhalb der Grenzen ihrer eigenen Gestaltungsgesetze eine Üppigkeit von Variationen, die sich in wundervoller Einfachheit als prägender Ausdruck der eigenen Natürlichkeit entfalten. Hier erhebt sich der Mensch mit seiner eigenen, unwiederholbaren Geschichte, von der Antlitz und Glieder, Haltung und Begegung die Spur tragen» (Buytendijk).

Am Quell der Leistung

Der wichtigste Impuls für den permanenten Leistungsanstieg geht von der Verbesserung der Trainingsmethoden aus, durch die im menschlichen Organismus erstaunliche und wohl auch noch längst nicht erschöpfte Reservekräfte mobilisiert werden. Bei der Entwicklung darf weiter nicht unberücksichtigt bleiben die Akzeleration des Menschen, die Verbesserung der Anlagen und Geräte — Jesse Owen hat den Startblock, Johnny Weissmüller die Saltowende, Warmerdam den Glasfiberstab und Järvinen den Metallspeer noch nicht

gekannt, das asketische Leben und Streben der Athleten, die Anpassung der Ernährung, die Anwendung biomechanischer Erfahrungen bei der Auslese, die intensivere Förderung des Spitzensportlers, die sorgfältige Talentsuche und schliesslich der Eintritt der «jungen Völker» in den sportlichen Wettstreit.
Noch fasziniert die Fata Morgana der Rekorde. Und so wird es weiterhin Wege zur Leistungssteigerung durch raffiniert mit Talent und Fleiss angewandte Trainingsmethoden geben. Dabei sollte sich zeigen, dass wir wohl der Grenze ein Stück nähergekommen, aber doch noch weit von ihr weg sind. Nur dies ist sicher: «Je besser wir die biologischen Grundgesetze der Anpassung in der Praxis der Trainingsarbeit berücksichtigen, sie sinnvoll einbauen, um so schneller werden wir uns der Grenze nähern» (Nöcker). Dazu ist die glückliche Kombination der praktischen Erfahrungswerte mit den fortschrittlichen Ergebnissen der Wissenschaft eine unerlässliche Voraussetzung. Die pathologische Region im Organismus dürfte dann wohl zum eigentlichen Kriterium der wachsenden Leistung werden.

Keine Patentlösung

Es besteht kein Zweifel darüber, dass der Aufbau einer Spitzenleistung in der heutigen Leistungshöhe selbst bei günstiger seelischer und körperlicher Ausgangsposition einen tiefen Eingriff in das persönliche Leben der Athleten darstellt. Wenn sich nun, wie Tokio zeigte, durchwegs nur noch diejenigen Athleten durchsetzen, die neben ihren physischen Voraussetzungen ihre ganze Persönlichkeit, ihren unbedingten und entschlossenen Willen in die Waagschale der Entscheidung werfen können, und wenn die Siegesleistung heute — grob gesagt — «etwa zu 70 Prozent aus körperlichen Talenten und zu 30 Prozent aus menschlichen Qualitäten» (Schildge) resultiert, dann hat sich das Wirken des Trainers zuallererst auf die Gesamtintegration der Persönlichkeit zu richten, die höchste Anforderungen — auch geistiger und moralischer Art — an den Trainer selbst stellt.
«Hier gibt es keine Patentlösungen; sie sind Sache der technischen Erfinder, aber für den Umgang mit Menschen nicht geeignet» (Jünger). Denn je steiler die Leistung anwächst, desto stärker muss ihr Quell aus der Psyche fliessen, dem Unberechenbaren und Unerschöpflichen des Menschen.

Noch steigt die Rekordkurve

Also geht es unbegrenzt weiter? Der Begriff der Grenze menschlicher Leistung ist eigentlich gar nicht definierbar; wenn wohl auch kein Zweifel darüber besteht, dass die menschliche Leistung als solche begrenzt ist. Sie ist im Augenblick also nur ein sich stets verbesserndes Projektionsphänomen, hinter dem man durch mathematisch-statistische Auswertung mit mehr oder weniger Erfolg allgemeingültige Gesetze sucht. Auch Tokio brachte noch keine Abflachung der Kurven der Rekordprogression. Im Gegenteil. Im Zusammenhang mit dieser Feststellung ist das Ergebnis der Medizin besonders interessant, dass sich nämlich im letzten Jahrzehnt die bei maximaler Körperbelastung beteiligten physiologischen Partialfunktionen — zum Beispiel Sauerstoffaufnahme, Schlag- und Minutenvolumen des Herzens, Milchsäurekonzentration im Blut — in ihrer Ansprechbarkeit nicht in einer dem Anstieg der sportlichen Gesamtleistungsfähigkeit korrespondierenden Weise gesteigert haben. In der Rekordphysiologie zeigt sich vielmehr die Entfaltung einer ganz und gar im Menschlichen liegenden Fähigkeit, aus Elementarkomponenten fortschreitend neue Bewegungsformen zu synthetisieren.

Vorbilder der Zukunft

Begegnen wir hier im Rekordsport einem ähnlichen Phänomen, «wie dem Schöpferischen, das sich in der Musik, Malerei oder Literatur ununterbrochen offenbart, und das als solches dem Maßsystem der Physik als kategorisch unterschiedlich» (Jokl) gegenüberzustellen wäre? Gibt der geniale englische Physiologe Sir Charles Sherrington in seiner mit dem Nobelpreis ausgezeichneten Beschreibung des quantitativen Charakters der sich in allen menschlichen Ausdrucksformen entfaltenden Leistung auf diese Frage schon die ausreichende Antwort? Die Sieger von Tokio haben jedenfalls einen neuen Typ erkennen lassen, ausgeprägter als bisher: Die schöpferische Persönlichkeit als Basis der sportlichen Höchstleistung!
«Je mehr unser Leben eingeengt wird», sagt Roger Bannister, «um so lebensnotwendiger wird es für den Menschen sein, seine Sehnsucht nach Freiheit zu stillen im Wagnis seiner sportlichen Leistung. Es verlangt unwiderrufliche Entscheidungen. Anstrengungen eines ganzen Lebens scheinen zusammengedrängt zu sein in wenige Minuten. Jeder, der durch diese Erfahrung gegangen ist, kann niemals wieder derselbe werden, der er war. Je mehr Erfahrung er gewonnen hat — und dies ist der eigentliche Lebensgewinn —, desto eher wird er es verstehen, seine ganze Energie, körperliche und geistige, in das tiefe Glück weniger Augenblicke hineinzupressen.»
Und der Gewinn des Sports? Er hat die Gesichter und Gestalter der Sieger und Verlierer von Tokio geprägt zu wundervollen Idolen einer an Idealen sonst nicht sehr reich beschenkten Jugend, zu begeisternd-aktivierenden Vorbildern einer neuen Zukunft, die bei den letzten Spielen bereits begonnen hat.

Auszug aus: «Die Spiele der XVIII. Olympiade Tokio 1964», offizielles Standardwerk des Nationalen Olympischen Komitees, herausgegeben von der Deutschen Olympischen Gesellschaft.

Aktive Gesundheitserziehung als dringliches Postulat

S. Hoffmann, Gesundheitsinspektor, St. Gallen

Ins Zentrum der aktiven Gesundheitserziehung in der Schule ist das Bewegungsprinzip zu rücken. Die Bewegungsarmut ist zur akuten Gefahr für die Gesundheit und für die normale körperliche und geistig-seelische Entwicklung des Kindes und für die Gesundheit der Erwachsenen geworden. Die Funktionstüchtigkeit unseres ganzen Organismus — ganz besonders des kindlichen Organismus — ist auf intensive Bewegung und Durchatmung eingestellt. In vielen Schulhäusern versagt nun aber gerade hier die Gesundheitserziehung vollständig. H. Steiner hat in einem Aufsatz in der Lehrerzeitung offen zugegeben, in keinem andern Fach wie im Turnen laufe der Lehrer Gefahr, «sich dem Minimalismus zu verschreiben». Dem Amtsbericht des Kantons St. Gallen entnehmen wir, dass die turnerischen Leistungen zurückgegangen sind, und im thurgauischen Rechenschaftsbericht dokumentieren die Inspektoren, dass das Turnen mancherorts der Bequemlichkeit und mangelnder Einsicht zum Opfer fällt. Professor Widmer vom Seminar Rorschach findet es «erschreckend, wie die studierende Jugend sich wenig um die körperliche Ertüchtigung kümmert». Er leitet daraus ab, dass hier vor allem auch «die Reform des Mittelschulturnens anzusetzen hat».