

in den Dienst dieser Aufgabe sind neben allen anderen Mitteln der Erziehung auch die Leibesübungen zu stellen. Insbesondere ist der sportliche Wettkampf im sozialen Geiste zu pflegen. Nicht das Recht, sondern die soziale Pflicht des Stärkeren ist den Schülern als höchste gesellschaftliche Tugend hinzustellen. Lebensglück und Wohlergehen der Menschen sind in erster Linie in ihrem gesellschaftlichen Sein begründet, in dem das persönliche aufgeht. Wir wissen, daß die heutige Schule den sozialen Menschen, wie er uns vorschwebt, nicht erziehen kann, daß sie am allerwenigsten die Leibesübungen in den Dienst einer solchen Erziehung zu stellen vermag. Auf dem Gebiete der körperlichen Erziehung steckt die Schule noch ganz in der Ideologie des bürgerlichen Sports, der himmelweit von jeder sozialen Tendenz entfernt ist. Die Arbeitersportbewegung muß und wird auch mit der Zeit auf die Schule Einfluß gewinnen und damit dem sozialen Gedanken in der körperlichen Erziehung in der Schule Heimatrecht erkämpfen. Endgültig kann freilich erst die gesellschaftliche Umwälzung im Sinne des Sozialismus Erfüllung bringen.

Die Frau im Sport

S

chon in den letzten Jahren der Vorkriegszeit beteiligte sich die Frau recht lebhaft am Sport. Nach der Revolution hat diese Neigung stark zugenommen, und heute ist die Sportwettkämpferin eine gewohnte Erscheinung bei jeder sportlichen Veranstaltung, auch in der Arbeitersportbewegung. Bei der ersten Arbeiter-Olympiade in Frankfurt a. M. brach die 4×100-m-Frauenstaffel den Weltrekord. Die beliebtesten Sportarten der Frauen sind in der Leichtathletik Lauf und Sprung, im Wassersport Schwimmen und Rudern, im Wintersport Schlittschuh- und Skilauf und in Spielen Tennis und Handball. In allen genannten Übungsarten hat es schon jetzt die Frau zu hervorragenden Leistungen gebracht, die denen des Mannes nur relativ nachstehen. Die eigentliche Domäne der Frau in den Leibesübungen ist die Gymnastik, auf die wir später eingehen wollen.

Der schwerste Vorwurf, den man gegen den Frauensport erhoben hat, ist der, daß er die Frau vermännliche. Man denkt dabei meist an die äußerliche Erscheinung der Frau, an ihre Körperformen und ihre Gewohnheiten. Es kann zugegeben werden, daß die Läuferin nicht die abgerundeten Formen haben wird wie etwa die Schwimmerin oder die gymnastische Tänzerin. Die Muskeln der Leichtathletin werden straffer sein, mehr denen des Mannes gleichen. Das mag dem „Schönheitsideal“ mancher Leute nicht entsprechen, andere werden es gerade schön finden. Eine solche Frau hat bekanntlich einen federnden Gang, ihr Gesichtsausdruck verrät Energie und Entschlossenheit. Das sind Eigenschaften, die gerade den heutigen Ansprüchen des Lebens entsprechen. Es mag sein, daß eine hervorragende Sportlerin nicht gerade die Proportionen einer Venus von Milo aufweist; das ist dann aber meist keine Folge des Sports, sondern — umgekehrt — das sportliche Können ist eine Folge dieses Körperbaus. Der asthenische Wettkämpfer — man denke an Peltzer — ist ja auch keine apollonische Gestalt.

Ernster würde der erwähnte Einwurf zu nehmen sein, wenn mit einer gewissen Berechtigung eine Beeinträchtigung der Mutterschaftsorgane, auch nur der sekundären, behauptet werden könnte. Das ist aber bisher kaum versucht worden. Man will zwar festgestellt haben, daß bei den Frauen der Kulturvölker sich eine Verengerung des Beckens zeigt, schwerlich wird das



Rhythmische Gymnastik

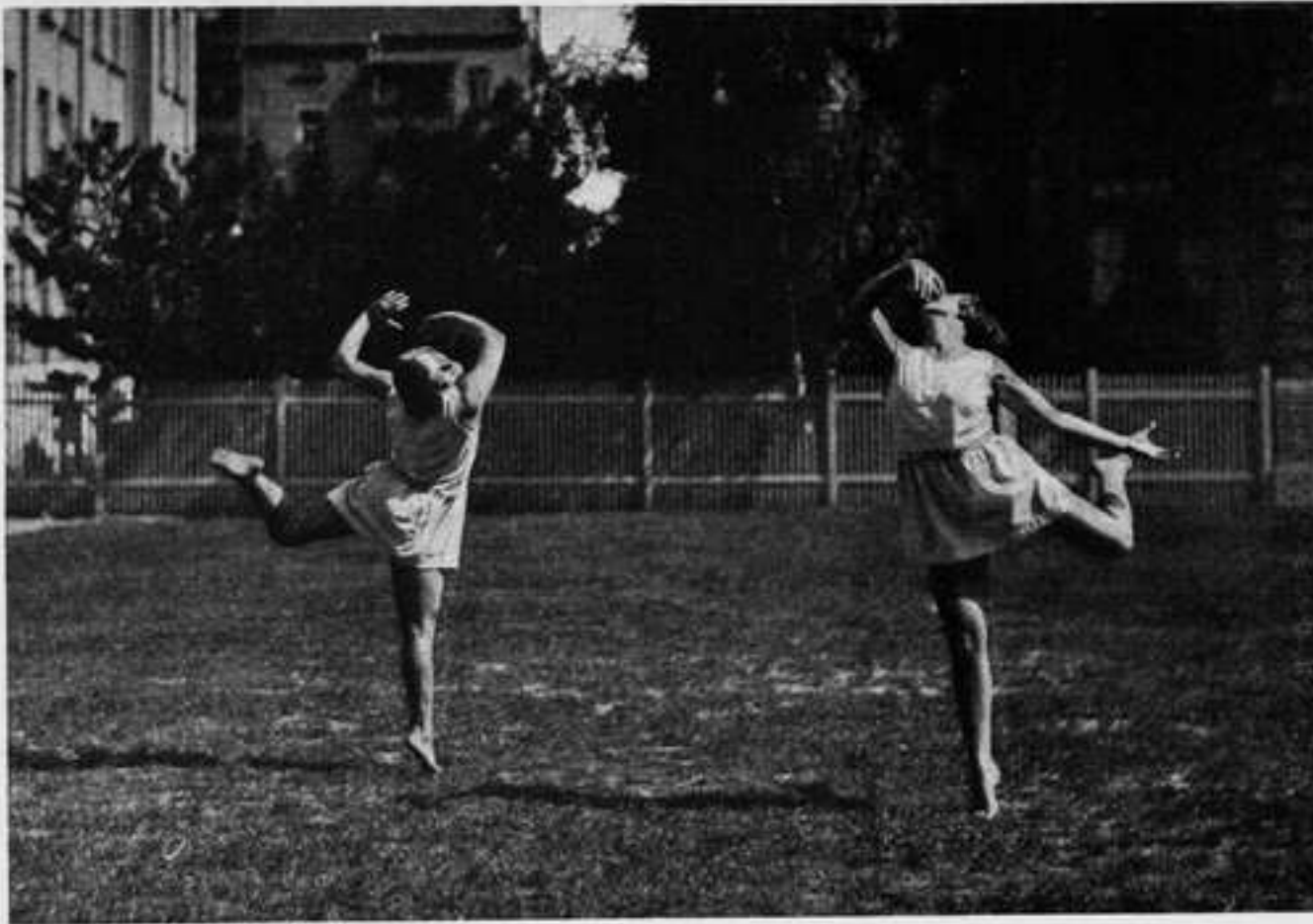
aber dem Sport zur Last gelegt werden können, dazu ist er auch noch zu jung. Die Spartaner waren bekanntlich auch anderer Ansicht in diesem Punkte; sie trieben den Frauensport zur Hebung der Gebärfähigkeit. Es bedarf jedoch wohl kaum einer Erwähnung, daß die Mutterschaftsorgane beim Kampfsport dann geschädigt werden können, wenn die Frau nicht die nötige Vorsicht walten läßt. Vor allem muß sich jede Sportlerin einer sport-

ärztlichen Untersuchung unterziehen. Es gibt heute schon weibliche Sportärzte. Ein sorgfältiges Training tut der Sportlerin besonders not, denn ihre Kräfte stehen denen des Mannes im allgemeinen nach und müssen vorsichtiger gesteigert werden. Die Frage, ob die Frau während der Menstruation Sport treiben darf, kann nicht generell beantwortet werden; viele Frauen dürfen es sicher nicht, andere, besonders wenn sie es gewohnt sind, verspüren keine Nachteile. Jedenfalls gehören die Fälle, in denen schlimme Folgen durch ein Üben während der Menstruation entstanden sein sollen, ins Reich der Fabel. Nicht trainierten Frauen und solchen, die nicht an anstrengende Tätigkeit gewohnt sind, kann man raten, einige Tage mit den Übungen auszusetzen.

Sprechen wir nun von den Vorteilen, die der Sport für die Frau bietet: Zunächst darf wohl ohne Widerspruch behauptet werden, daß der Sport für die Frau eine Vermehrung der körperlichen Kräfte bringt. Die Muskulatur wird fester und dicker: ein Zeichen vermehrter Leistungsfähigkeit. Ferner wird die Reaktionsfähigkeit verbessert — man denke an den Startschuß —, was einen großen Gewinn für das Leben bedeutet. Mut und Entschlossenheit, Gewandtheit und Selbstbewußtsein werden gesteigert, manche Minderwertigkeitsgefühle beseitigt. Die Frau verliert damit ihr



Tanzgymnastik (Bundesschule)



Tanzgymnastik (Bundesschule)

Untertänigkeitsgefühl, dämmt ihr Triebleben zurück und wird aus einer Untergebenen des Mannes zu seiner Kameradin. Das spezifisch Weibliche tritt zurück, das Frauliche mehr in den Vordergrund. Für das heutige und wohl noch mehr für das künftige Geschlecht ist das ein großer Gewinn, denn nur ein starkes und gesundes Frauengeschlecht kann den Verfall der alten Gesellschaft überstehen und überwinden.

Das ureigenste Gebiet der Leibesübungen ist für die Frau die Gymnastik. Hier findet sie vor allem das, was ihren seelischen Anlagen entspricht. In der Gymnastik verbindet sich seelischer Ausdruck mit körperlichen Übungen in einer Form, die die Linien des weiblichen Körpers voll zur Geltung kommen läßt. Diese Übungen lassen sich steigern zu vollendeter Künsterschaft, wofür die Tänze der Mary Wigman und der Labanschule sprechende Beweise sind. Neuerdings entstehen Volksbewegungschöre, die diese Kunstform volkstümlich machen wollen. Das ist sehr zu begrüßen, denn es bedeutet ein gesundes Gegengewicht zum reinen Kampf- und Leistungssport.

Zur Gymnastik gehören nicht nur die rhythmischen Tänze und Übungen, die allgemein als rhythmische Gymnastik bezeichnet werden. Dabei handelt es sich in der Hauptsache um Ausdrucksgymnastik, während das

Ziel der Leibesübungen in erster Linie die Körperbildung im Sinne der Lebenstüchtigkeit sein soll. Entsprechend dieser Einstellung ordnen wir fast das gesamte gerätelose Turnen, die Freiübungen, das sogenannte Bodenturnen, Lauf- und Sprungübungen, in die Gymnastik ein. Wir nennen das im Arbeiter-Turn- und -Sportbund körperbildende Gymnastik zum Unterschiede von der Ausdrucksgymnastik. Körperschule wird es im bürgerlichen Sport genannt. Es kommt hier weniger auf die gewählten Übungen als auf die Art ihrer Ausführung an. Das Ziel der Gymnastik ist, den elastischen, entspannungsfähigen Menschen zu bilden. Im Vereins- und Schulbetrieb, bei dem Massen beschäftigt werden, kann man nicht Ausdruckskultur pflegen, denn die Erlernung der oft reinen Zweckbewegungen würde die Massen von heute langweilen. Der rhythmische Tanz, dessen primäres Ziel auch nicht die Körperbildung ist, sondern eben der körperseelische Ausdruck, wird das Werk einer besonderen Gymnastikschule bleiben müssen. Mit unzulänglichen Kräften läßt sich diese Art Tanzkultur nicht pflegen; es kommt dabei nichts Gutes heraus. Die Volksgymnastik, wie ich sie nennen möchte, braucht Anreiz zum freiwilligen Üben, ebenso wie Spiel und Sport. Sie muß ihre Elemente darum aus Spiel, Kampf und Volkstanz nehmen. Sie muß ferner nach Möglichkeit zu einer absichtslosen

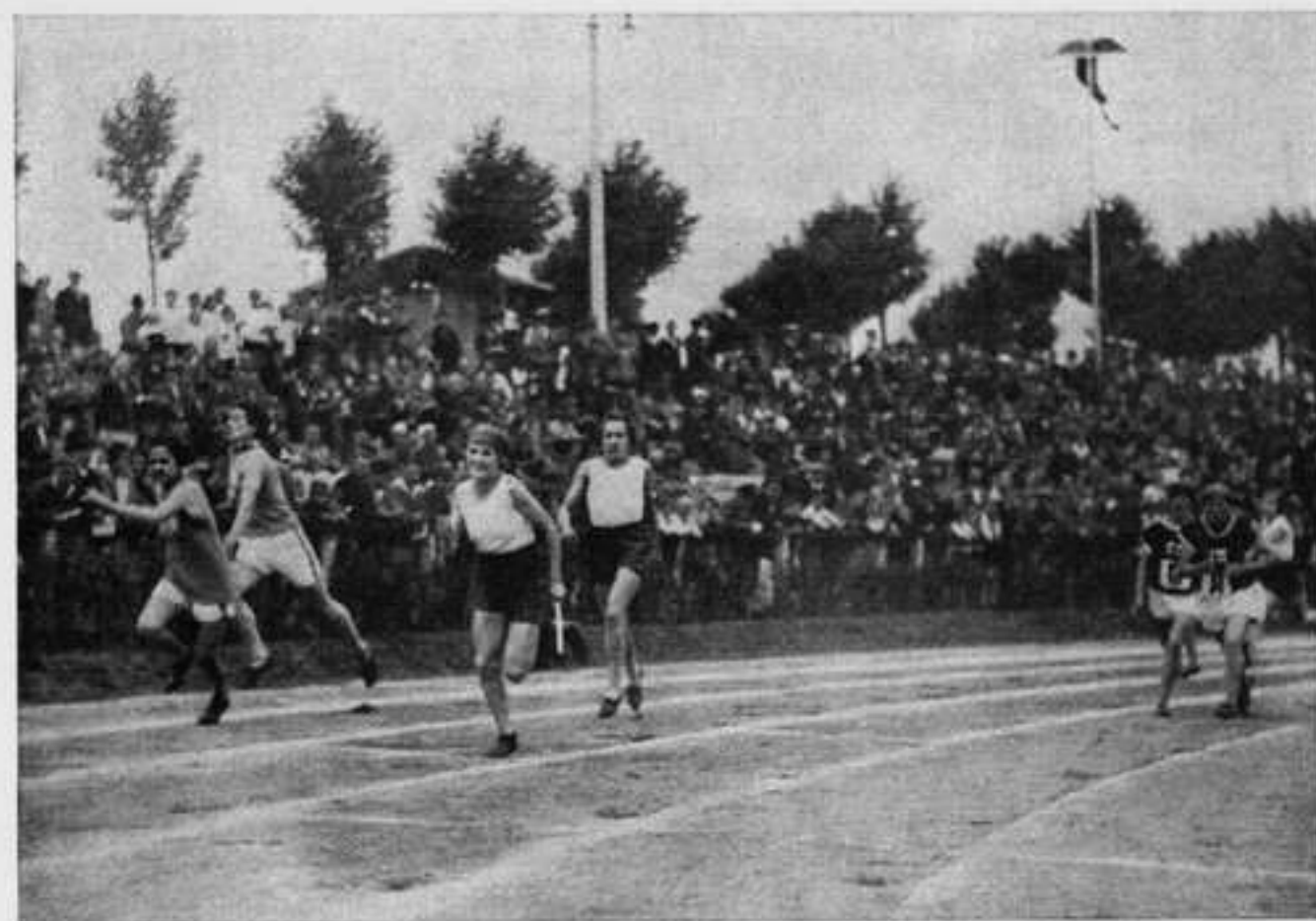


Tanzgymnastik (aus der Arbeit der Bundesschule)



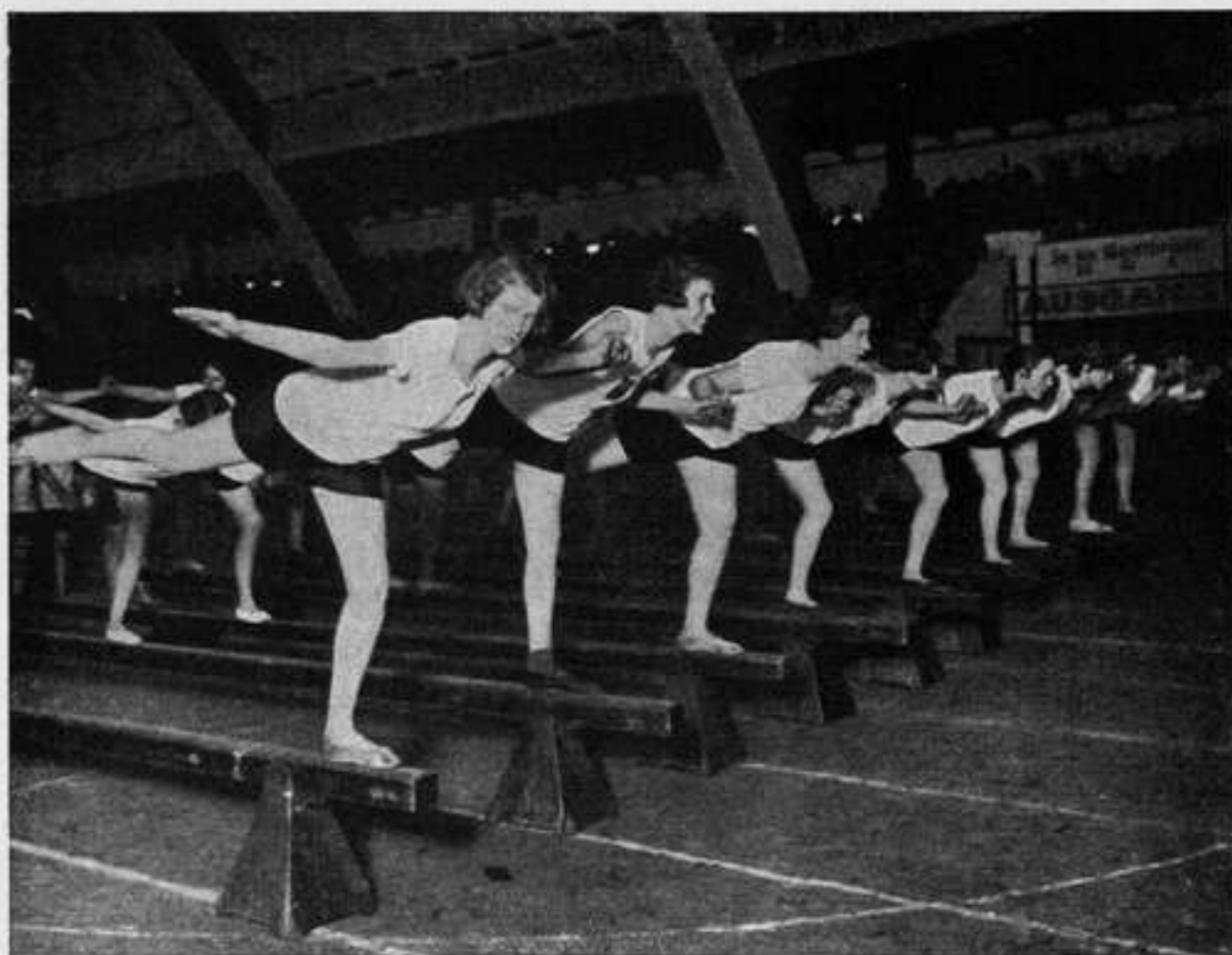
Die Olympiameisterin im Kunstspringen, Grete Beyer (Leipzig)

gymnastischen Beschäftigung gestaltet werden. Das ist keineswegs so leicht, als es sich manche Verfechter einer Schulmeinung vorstellen. Sobald in den Leibesübungen der Imperativ Du mußt! zur Maxime des Handelns wird, ist es mit der Lust und dann auch mit der Hingabe vorbei. In dem Übungskomplex, den wir unter „körperbildender Gymnastik“ zusammengefaßt haben, sind Elemente aus Spiel, Kampf und Tanz vereinigt. Das ergibt manche Komponente des Reizes, zumal das Ganze reichlich mit Humor gewürzt wird. Den strengen steifen Ernst des alten Turnens haben wir glücklich aus den Turnsälen vertrieben, Lachen und Frohsinn sind an seine Stelle getreten. Diese Gymnastik gibt ferner die Möglichkeit eines raschen Wechsels der Übungen, was auch sehr zur Kurzweiligkeit beiträgt. Auch mit der geisttötenden Systematik ist gründlich aufgeräumt worden.



Arbeiter-Olympiade in Frankfurt a. M. (viermal 100 Meter der Frauen)

Die körperbildende Gymnastik ist keine spezifische Frauengymnastik; sie ist ebenso geeignet für Männer. Daß Männer auch das Reifen- und Schnurspringen mit außerordentlicher Gewandtheit üben können, wußten wir bisher kaum; ebenso können Frauen den Salto mortale schlagen. Für das Frauenturnen wird neben diesen körperbildenden Übungen die Ausdrucksgymnastik auch im Verein zu pflegen sein, wenn dafür die geeigneten Lehrkräfte vorhanden sind. Die Arbeiter-Turn- und -Sportschule pflegt denn auch dieses Gebiet mit großem Erfolg in ihren Musterklassen, ohne ein übermäßiges Gewicht darauf zu legen. Die rhythmische Gymnastik läuft sehr leicht Gefahr, zur Schau- und Bühnengymnastik zu werden. Das kann aber nicht Zweck der Leibesübungen sein, so notwendig auch das öffentliche Auftreten zu Werbezwecken sein mag. Anders ist es dagegen, wenn die Gymnastik als darstellende Kunst gepflegt wird. Der Bewegungschor hätte z. B. gar keinen Sinn, wenn mit ihm nicht die Absicht verbunden wäre, auf Massen einzuwirken. Dasselbe trifft auch für den gymnastischen Kunsttanz zu. Aber man versteht, daß zum öffentlichen Auftreten künstlerisches Können gehört, und daß das vorläufig nur unter künstlerischer Anleitung erworben werden kann. Gelegentlich kann sich auch ein Turnverein mit solchen



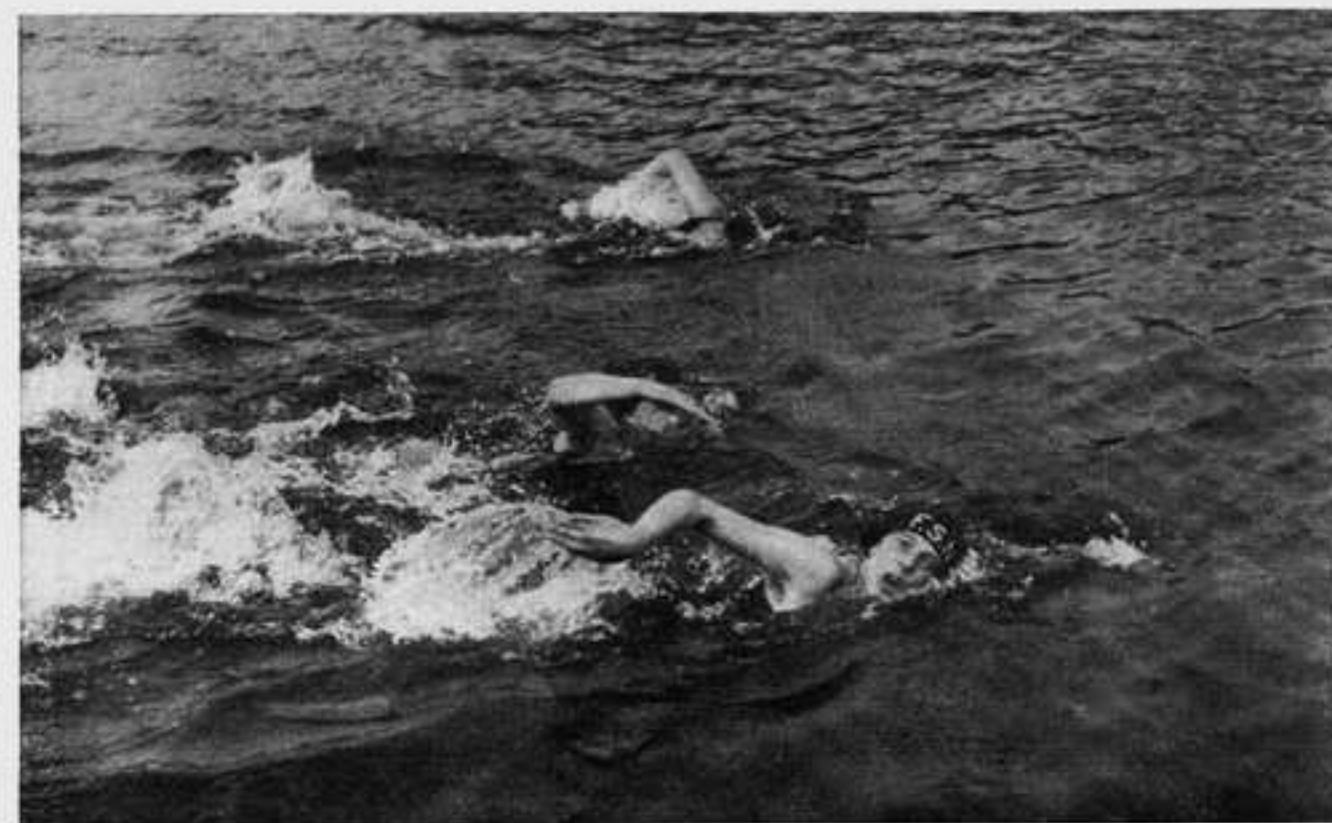
Schwebekantenübungen

Darbietungen auf die Bühne wagen; aber zur Regel darf das keineswegs werden.

Der Einfluß, den die Frau auf dem Sportplatz, im Schwimmbad und in der Gymnastikhalle gewonnen hat, ist von größter kultureller Bedeutung. Die gesittete Frau wirkt überall veredelnd auf die Gewohnheiten des Mannes ein. Im Sport wird, wie schon bemerkt, die Frau ebenbürtige Kameradin des Mannes. Die sportliche Kleidung der Frau trägt zu einer natürlichen Betrachtung ihres Körpers durch den jugendlichen Mann in hohem Maße bei und bewirkt eine Läuterung und Reinigung seines Trieblebens. Vielfach wird heute schon unter jugendlichen Sportlern und Sportlerinnen auf ihren Wanderungen in stiller Naturabgeschiedenheit Nacktkultur getrieben, die mehr zur Hebung wahrer Sittlichkeit beiträgt, als alle Sittenapostel der Welt es je tun konnten. Die Gefahr, die besorgte Leute darin sehen wollen, daß aus diesem nichts mehr verheimlichenden Zusammenleben der Geschlechter ein Widerwille gegen die Fortpflanzung entstehen könnte, braucht uns gegenwärtig nicht zu schrecken. Soweit diese Befürchtung berechtigt ist, hat sie

soziale Ursachen. Wenn auch zugegeben werden kann, daß Fanatiker eines falschen Schönheitsideals in der Mutterschaft eine Deflorierung des Frauenkörpers erblicken und sie deshalb ablehnen, so darf gesagt werden, daß das in der sogenannten Gesellschaft wohl noch öfter vorkommt. Im Sport selbst kann einer völligen Entkleidung des Körpers, wie sie in Hellas üblich war, so lange nicht das Wort geredet werden, als sie der Ausbreitung der Leibesübungen aus Gründen alter Moralanschauungen unnötig hinderlich wäre. Es darf indessen angenommen werden, daß die Nacktkultur sich allmählich auch den Sportplatz erobern wird. Vorerst wollen wir uns freuen, daß die Sportlerin im einfachen Badetrikot einhergeht, als habe sie nie ein anderes Kostüm getragen. Wir wollen uns weiter darüber freuen, daß die Frau mit einem Eifer und einem Ernst sportelt und turnt, wie wir es vom Durchschnittsmann leider nicht sagen können. Es ist eine der erfreulichsten Tatsachen, daß die Frauen bei großen Festlichkeiten in relativ viel höherer Zahl antreten als die Männer; die erste Arbeiter-Olympiade gab dafür einen prächtigen Beweis. Das Pflichtgefühl ist hier bei den Frauen anscheinend stärker entwickelt als beim Mann.

Gegenwärtig turnen im Arbeiter-Turn- und -Sportbund an 100000 Frauen; nur verschwindend wenige davon sind passiv. Der Bund hat den Frauen ein prozentuales Vertretungsrecht auf seinen Bundestagen und in den Verwaltungskörperschaften eingeräumt, das peinlich eingehalten wird. Diese



Frauenfreistilschwimmen

Rechte haben gewiß zu der sehr erfreulichen Ausbreitung des Frauenturnens im Bunde beigetragen und das Interesse der Frauen an den Leibesübungen gesteigert. Die rapide Zunahme der Beteiligung der Frauen an den Leibesübungen wird noch lange anhalten, denn die Frau steht erst am Anfang ihrer wirtschaftlichen Laufbahn. Je mehr sie in der Produktion dem Manne gleichwertig wird, wird sie es auch in der Gesellschaft.

Die Geistigen und der Sport



Der Sport ist Sieger und Überwinder. Gestern noch standen die Geistigen gegen ihn im Streit, weigerten ihm jedes Recht in Unterricht und Erziehung, verwiesen ihn in eine Aschenbrödelrolle. Er sollte nur bestimmt sein, wieder gutzumachen, was der Geistige am Körper der Jugend gesündigt hatte. Heute gehören die Verfechter dieser Anschauung wirklich zu den Gestrigen. Fast über Nacht hat sich der Umschwung vollzogen. Und jetzt ist man fast drauf und dran, den Sport als die Rettung aus allen Nöten zu preisen, vornehmlich aus den „nationalen Nöten“, in die uns der Weltkrieg gestürzt hat. Die geistig Offiziellen gehen immer vom Nationalen aus; was nach ihrer Ansicht der Nation frommt, das ist zu fördern und zu pflegen. So schrieb man ehemals den Sieg bei Königgrätz dem deutschen Schulmeister zu und stempelte damit diesen Sieg zu einer geistigen Leistung des damaligen Preußens gegenüber dem noch halb analphabetischen Österreich. Den Weltkrieg hätte nun eigentlich nach der nationalen Logik der Studienassessor gewinnen müssen. Leider ist das nicht der Fall gewesen, was offensichtlich dazu beigetragen hat, ihn in seiner Gottähnlichkeit bange werden zu lassen. Daraus erklärt sich bei der zünftigen und offiziellen Wissenschaft die geistige Umstellung. Leider hängt von ihrer Einstellung mit das Schicksal der Völker ab, und darum ist es nötig, sie sehr ernst zu nehmen.

Zwar will die geistige Zunft, die auf den staatlichen Hochschulen das Zepter schwingt, von dem Lernstoff, mit dem sie die Jugend bisher gefüttert hat, auch jetzt grundsätzlich nichts preisgeben, aber sie hat sich doch bereit finden müssen, von jeder Stunde ein Viertel zu opfern, um den Anforderungen der neuen Zeit zu genügen. Das Ziel der offiziellen Hochschulerziehung ist heute nicht mehr der intellektuelle, sondern der wirtschaftlich klarsehende, körperlich gesunde, geistig schnell reagierende Mensch. Der Startschuß ist ein Symbol unserer Zeit; es gilt, im Wettlauf der Völker schnell abzukommen, denn ein guter Start sichert auch hier von vornherein einen Vorsprung. Man könnte diesen sich erst vorsichtig bildenden neuen Geist den sportlichen Wirtschaftsgeist nennen; sein Kriterium würde sein, daß die Völker wirtschaftlich-sportlich trainiert, um sie vor dem Zuspätkommen im Zielband des wirtschaftlichen Kampffeldes zu bewahren.

Manchem mögen diese Gedankengänge etwas kühn vorkommen; vielleicht meint er, daß dem Sport damit eine zu große Bedeutung für das gesamte Geistesleben beigemessen werde. Aber es ist zu bedenken, daß der Sport zu einem so starken Machtfaktor im Gesellschaftsleben der Gegenwart geworden ist, daß er nicht bloß Ausspannung und Ausgleich sein kann. Er beherrscht das Denken in einem Maße, er drückt diesem Denken so stark den Stempel auf, daß er mehr sein muß, daß er zu einem Wertmesser im wirtschaftlichen Denken geworden ist. Und von hier aus tritt der Sport die Herrschaft auch im Geistesleben an. Sehen wir einmal etwas näher hin, wie der Sport bereits unsere Sprache beherrscht, was immer ein sicheres Zeichen einer ideellen Großmacht ist. Die sogenannte militärische Terminologie, die bisher in so starkem Maße die Sprache beherrschte, muß allmählich der sportlichen weichen. In Kampf und Sieg wählt die Sprache mehr und mehr sportliche Ausdrücke statt der militärischen. Dabei steht diese Entwicklung erst am Anfang.

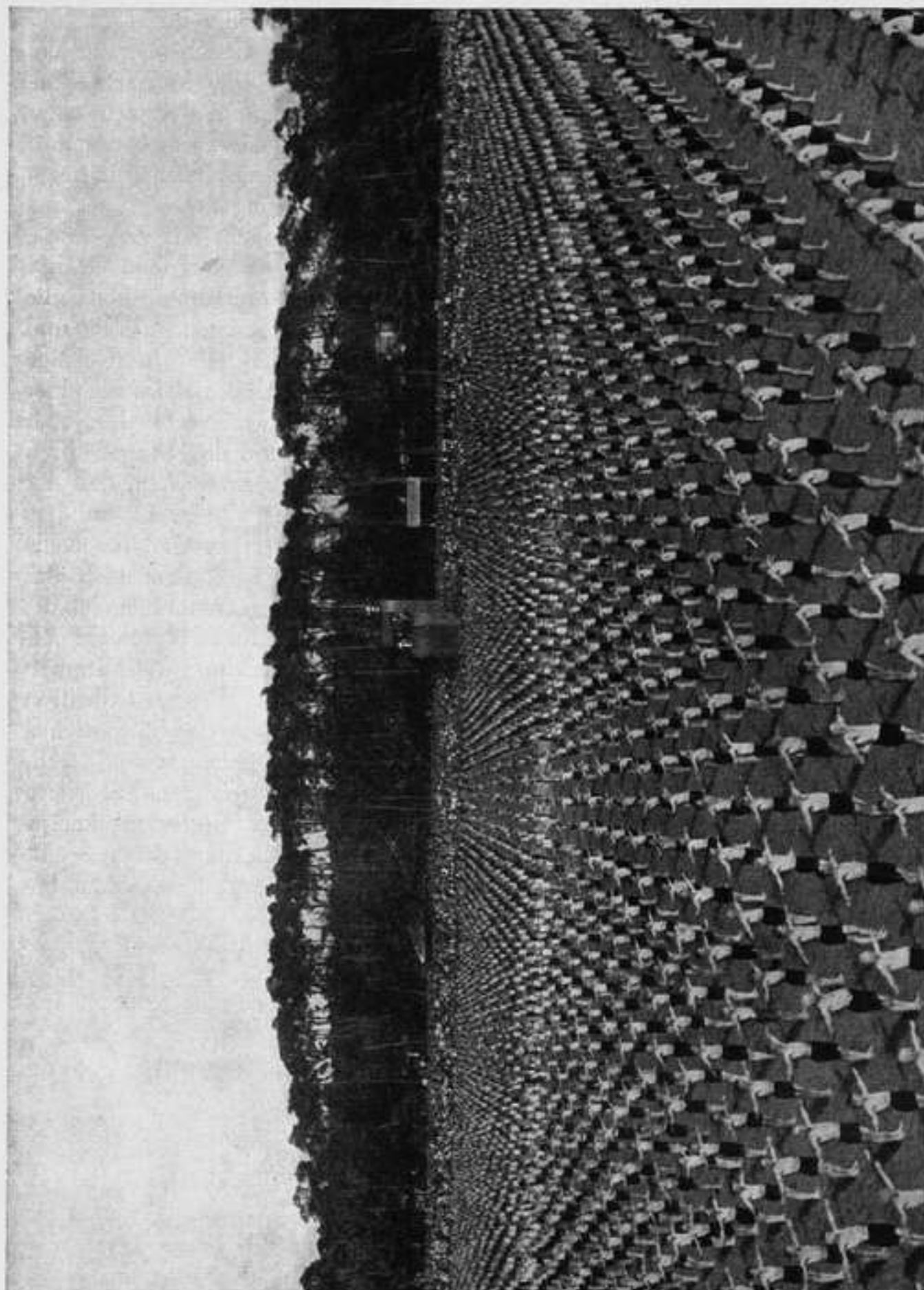
Und wie steht es mit der Presse, diesem Kampfmittel der Geistigen? Man werfe einen Blick hinein, und man hat die Antwort. Der Sport beherrscht schon so stark den Leitartikel — man achte auch hier auf die Terminologie —, daß die ältere Generation der Tagesschriftsteller sich Mühe geben muß, mitzukommen. Wenn die Presse der Kulturspiegel der heutigen Menschheit ist, dann ist der Sport in der Tat zu einem sehr wichtigen Bestandteil der modernen Kultur geworden.

Ganz so augenfällig tritt der Sport in der Kunst nicht zutage. Die Literatur zeigt erst Ansätze einer sportlichen Orientierung, und noch nicht einmal hoffnungsvolle Ansätze. Von der bildenden, darstellenden Kunst hat die Plastik am meisten profitiert, was keiner weiteren Erklärung bedarf. Da diese Kunstschöpfungen oft an öffentlichen Plätzen aufgestellt werden, tragen sie viel zur Vergeistigung des Sportes bei. Nichts vermag eine Zeiterscheinung mehr zu adeln als ihre künstlerische Verklärung.

In der Malerei hat sich das sportliche Motiv weniger durchsetzen können. Die vorhandenen Ansätze, die schon mehrfach in Ausstellungen gezeigt wurden, sprechen wenig zum Herzen des Beschauers und erwecken oft sogar den Eindruck, als sei der Künstler nicht einmal ganz ernst bei der Sache gewesen. Man hatte das Gefühl, daß unsere Malergeneration es nur wenig verstanden hat, dem neuen Zeitgefühl Ausdruck zu geben, nicht nur auf dem Sportgebiet. Die kritischen Karikaturen werte ich dabei allerdings nicht, denn sie dienen ja wesentlich nur der weiteren Zersetzung des Vergehenden.

Was hat es nun mit der Behauptung auf sich, daß der Sport das Geistesleben verflache oder die geistige Arbeit gegenüber der körperlichen minderbedeutend erscheinen lasse? Es handelt sich hierbei um Übergangserscheinungen, die noch an der Schwelle jeder neuen Geistesumschichtung auf-

getreten sind. Die Reaktion gegen die frühere Überfütterung mit Lernstoff mußte das Pendel nach der entgegengesetzten Seite ausschlagen lassen. Außerdem hat der Weltkrieg der heutigen Menschheit eine so harte Entbehrungsprobe auferlegt, daß es natürlich erscheint, wenn sie nach einer Atempause verlangt und ein wenig nachholen will, was sie an Lebensgenuß in den Jahren der Entbehrungen verloren hat. Das Gesellschaftsleben hat sich noch stets selbst korrigiert, und wo einmal eine Lockerung des Gefüges auf kurze Zeit eintrat, folgte bald die Besinnung und die Umkehr auf dem Fuße. So wird es auch mit den Übertreibungen sein, die der Sport auf dem Gebiete des Denkens hier und dort bewirkt hat. Natürlich muß man stets die „Zwangsläufigkeiten“ des Seins der bürgerlichen und feudalen Klassen und die der Arbeiterklasse auseinanderhalten bei der Betrachtung. Das Geistige im Menschen und in der Gesellschaft ist so gewaltig, so vital, daß es nie einer dauernden Geringschätzung anheimfallen kann. Diese Überzeugung darf aber nicht dazu verleiten, die Hände in den Schoß zu legen und den Dingen ihren Lauf zu lassen. Die Geistigen haben die Pflicht, darüber zu wachen, daß der Sport nicht entartet und das Geistesleben verflacht. Das gilt ganz besonders für die Geistigen in der Arbeiterbewegung. Der Arbeitersport hat lange die Anteilnahme der geistigen Führer entbehren müssen. Jetzt soll auch das anders werden, denn der Arbeitersport hat sich durchgesetzt und findet die ihm zukommende Anerkennung. Damit erhält auch die Führerfrage im Arbeitersport erhöhte Bedeutung. Die Bewegung wird in Zukunft die Mitarbeit der ihrerseits geklärten Intellektuellen nicht mehr wie bisher entbehren müssen und damit wird ein Hauptgrund für den Vorsprung des bürgerlichen Sports entfallen. In der Arbeitersportbewegung wird geistiges und technisches Führertum Hand in Hand arbeiten, um allen ungeistigen Tendenzen entgegenzuwirken. Die Arbeiterschaft weiß, daß für ihren Befreiungskampf heute das Bewußtsein, die geistige Klarheit über ihren Klassenkampf entscheidend ist; sie wird auch den Sport benützen, die Entscheidung zu beschleunigen.



Massenfreübungen bei der 1. Internationalen Arbeiter-Olympiade in Frankfurt a. M.

Das Massenproblem im Sport



Die Schlagworte: Nieder mit dem Kampfrekord! Freie Bahn für den Massensport! haben gegenwärtig selbst in bürgerlichen Kreisen erheblichen Kurswert. Auf dem Gebiete des Geschäftssports herrscht zur Zeit eine ausgesprochene Flaute. Das sensationslüsterne Publikum hat sich am Sport etwas übernommen und es zieht sich gelangweilt zurück. Allein aus dieser Tatsache erklärt sich der Meinungsumschwung zugunsten des Massensports bei den bürgerlichen Sportführern, die sich damit notgedrungen dem Standpunkt des Arbeitersports nähern.

Der Sport soll die Vitalität des Menschen steigern. Von unserem sozialen Gesichtspunkt aus betrachtet, auf die „Masse“ angewendet, heißt das: Steigerung der Lebenstüchtigkeit der kämpfenden Arbeiterklasse. Gegenüber dieser Steigerung der Volksgesundheit und Volkskraft — um die Sache auf die einfachste Formel zu bringen — will es wenig besagen, wenn einzelne es zu besonders hohen Spitzenleistungen bringen. Rekordmänner auf Spezialgebieten werden nicht selten bei allgemein absteigender Kultur hervorgebracht.

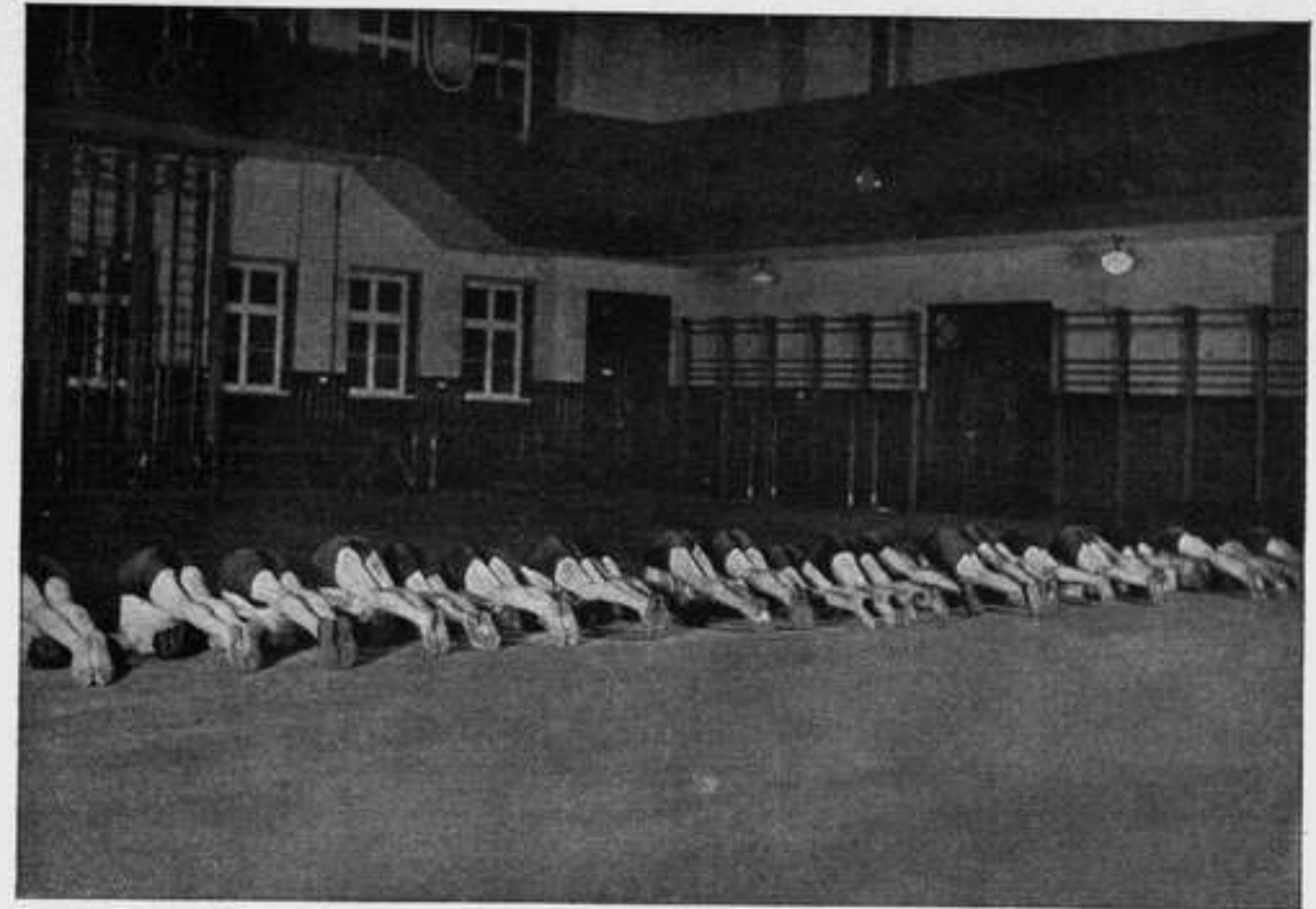
Rekordleistungen einzelner bedeuten noch keineswegs Körpertüchtigkeit des ganzen Volkes. Darin sind sich alle Fachkreise einig. Es gilt, mit den sportlichen Übungen an die Massen heranzukommen, sie aktiv am Sport zu beteiligen. Nicht mehr die Spitzenleistung wird als das Ziel der Bewegung hingestellt, sondern die Breitenleistung, d. h. also die Leistungsfähigkeit der breiten Masse.

So erfreulich dieser Umschwung in der Haltung des bürgerlichen Sports sein mag, dürfen wir uns doch darüber nicht täuschen, daß es sich in der Hauptsache um eine Konzession an die öffentliche Meinung handelt, die in der Überhandnahme des Rekordunwesens eine Gefahr sieht. Wir dürfen auch nicht verkennen, daß die Frage des Massensports sehr schwer zu lösen ist; daß es eine sogenannte Patentlösung dafür heute nicht gibt. Es muß auch gesagt werden, daß viele Sportarten für einen Massenbetrieb wenig geeignet sind.

Sehen wir uns daraufhin einmal die bis jetzt üblichen Kampfspiele an: Beim Fußballspiel können nicht mehr als zwei Mannschaften mit je 11 Mann beschäftigt werden. Das gleiche gilt für eine ganze Anzahl der Spiele, die zur Familie der Handballspiele gehören. Das Hauptspiel dieser Gattung, das

eigentliche Handballspiel, ferner das ihm am nächsten verwandte Raffballspiel, das deutsche, besonders im Norden stark verbreitete Schlagballspiel, erfordern die gleiche Anzahl von Spielern und denselben Raum wie das Fußballspiel. Faust- und Trommelball können nur die Hälfte dieser Spielzahl beschäftigen, Tennis wird höchstens von zwei Paaren gespielt, Hockey hat wieder die obligate Elf in der Mannschaft. Jedes dieser Kampfspiele mit Elfermannschaft erfordert etwa 1 ha an Spielfläche. Wenn also zur Pflege des Massensports die Kampfspiele in Frage kommen — und das ist in der Tat so —, dann wird eine Vermehrung der Spielfläche die natürliche Folge sein müssen. Das Kampfspiel kann aber nur einen Teil der Massen aktiv beschäftigen. Die Zahl der Mannschaft läßt sich nicht beliebig vermehren, denn an den Ausscheidungsspielen können immer nur die Mannschaften der 1. und 2. Klasse teilnehmen. Für die unteren Klassen fehlt es an Aufstiegsmöglichkeiten, und dadurch wird das Spiel seines eigentlichen Reizes beraubt. Es wird also beim Kampfspiel von einem eigentlichen Massenbetrieb nur in sehr beschränktem Maße die Rede sein können, selbst dann, wenn genügend Spielplätze vorhanden sind, was zur Zeit nicht der Fall ist.

Am leichtathletischen Sport, der an keinen Mannschftsverband gebunden ist, können theoretisch beliebig viel Einzelsportler teilnehmen, wenn auch zum Wettkampf immer nur eine ganz kleine Anzahl ausgewählter Kämpfer zugelassen werden kann. Aber für diesen Leistungssport fühlen sich nur wenige gut veranlagte junge Leute befähigt. Die Meinung, daß durch eine Herabsetzung der Leistungsziele und durch eine Verdrängung des Wettkampfes — auch soweit er sich in den Grenzen eines gesunden Strebens nach Leistungssteigerung hält — dem Massensport gedient wäre, scheint mir abwegig zu sein. Das Gegenteil halte ich eher für richtig. Bei der Wertung des Leistungssports dürfen wir nicht vergessen, daß er begleitet sein muß von einem ständigen, sehr sorgsam dosierten Training. In diesem Training liegt der große Wert des Sports überhaupt, muß es doch verbunden sein mit einer sehr geregelten Lebensweise — der Enthaltbarkeit von Alkohol und anderen Rauschgiften — sowie mit weitgehender Mäßigung im Geschlechtsverkehr. Bedeutende Wettkämpfer meiden oft monatelang jeden Geschlechtsverkehr, weil er nach ihrer Meinung am meisten die Kräfte schwächt und ihren Muskeln die Härte nimmt. Wie es damit auch sei — jedenfalls ist eine in jungen Jahren geübte Mäßigung in allen Genußdingen von äußerst heilsamem Einfluß auf die gesamte Entwicklung des Menschen. Und da diese Enthaltbarkeit fast nur von den Anhängern des Leistungssports geübt wird, kann man nur wünschen, daß dieser Sport weit mehr als bisher die Massen erfassen möge. Hier kommt vor allen Dingen der Lauf in seinen verschiedensten Spielarten in Frage. In einer Form, nämlich im Waldlauf, dem berühmten Croß-Country der Engländer, ist er



Hallengymnastik

sogar ein Massensport von großer Schönheit und Anziehungskraft. Dieser Lauf könnte auch bei uns mit mehr Eifer betrieben werden. Die klassischen Kurz- und Mittelstreckenläufe von 100 bis 1500 m sind leider nur eine Angelegenheit besonders veranlagter Sportler. Es müßte gelingen, alle Laufarten zu reinen Trainingszwecken mit stark herabgesetzten Laufzeiten mehr als bisher für die Massen zu pflegen.

Nicht viel anders stellt sich das Massenproblem dar bei den sonstigen leichtathletischen Übungen, z. B. bei Sprung und Wurf. Die Spitzenleistungen stehen auch bei diesen Sportarten auf einer so schwindelnden Höhe, daß nur ganz wenige, besonders gut veranlagte Sportler ihnen halbwegs nahekommen können. Erreicht die Leistung beispielsweise im Sprung nicht eine Höhe, die überhaupt für den Wettbewerb mit anderen in Frage kommt, so verliert die Übung für den Sportler an Anreiz, und keine noch so gut gemeinte Ermahnung wird ihn veranlassen können, sich diesem Sport ernstlich zu widmen. Es ist im Sport nun einmal nicht anders: nur die Leistung reizt zu weiterem Üben. Das macht den leichtathletischen Sport besonders wertvoll für die Masse. Wo der Anreiz zum Üben fehlt und an die Stelle dieses Anreizes etwa eine verstandesmäßige Überlegung vom Nutzen der

Leibesübungen und von dem daraus sich ergebenden Pflichtgefühl zur Übung tritt, da kann von einer Gewinnung der Masse für den Sport nicht die Rede sein. Jugend will angezogen sein.

Das vom leichtathletischen Sport Gesagte gilt mehr oder weniger auch vom gesamten Wassersport. Für die Ausübung des Schwimmsportes fehlt es in hohem Maße an geeigneten Bädern. In vielen Gegenden unseres Landes ist es nicht einmal zur Sommerzeit möglich, den Schwimmsport auszuüben, weil geeignete Gewässer nicht vorhanden sind. Das Baden in natürlichen Flußläufen ist vielfach wegen der damit verbundenen Lebensgefahr mit Recht verboten; vielfach aber sehen auch die privaten Eigentümer der Ufergelände darauf, daß der Schwimmsport nicht ausgeübt werden kann. Geschlossene Schwimmhallen, die auch im Winter benutzt werden können, besitzen noch nicht einmal alle deutschen Großstädte. Bei dieser Sachlage ist es nicht einmal möglich, allen Schulkindern einen verbindlichen Schwimmunterricht zu erteilen und die Forderung zu erfüllen, daß kein Kind die Schule verlassen darf, ohne schwimmen zu können.

Auch für den Rudersport fehlt es an Ausübungsmöglichkeiten, ganz abgesehen davon, daß es sich hierbei immer noch um einen recht teuren Sport handelt, der großen Massen der Arbeiterschaft aus finanziellen Gründen verschlossen ist. Zu einer Art Volkssport hat sich dagegen in den letzten Jahren der Kanusport entwickelt. Das sogenannte Paddeln ist mehr und mehr zu einem Massensport geworden, der gerade von der Arbeiterschaft gepflegt wird. Die Vereine haben zur Ausbreitung dieses Sports viel beigetragen, indem sie den Selbstbau der Boote anregten und unterstützten. Mehr und mehr gelingt es auch, die kleineren Flußläufe, die bisher für den Rudersport gesperrt waren, für den Verkehr mit Paddelbooten freizubekommen. Das hat zur Ausbreitung dieses Sports ebenfalls in erheblichem Maße beigetragen. Wenn es sich bei der Ausübung dieses Sports in erster Linie auch nicht um eine kräftige Durcharbeitung des gesamten Körpers handelt, so bietet er doch eine ausgezeichnete Erholung von der Berufsarbeit. Zugleich bereitet er als eine Art Wasserwandern viel Freude.

Eine besondere Form der Leibesübungen, an der sich die Masse beteiligen kann, stellt das Wandern dar. Auch hier handelt es sich nicht im eigentlichen Sinne um Leibesübungen, von denen wir immer verlangen, daß sie möglichst vielseitig die Muskulatur des Körpers beschäftigen. Beim Wandern wird in der Hauptsache die Beinmuskulatur angestrengt. Daß diese einseitige Anstrengung, wenn sie zu einer übertriebenen Dauerleistung wird, gesundheitliche Schäden im Gefolge haben kann, ist ohne allen Zweifel. Das ist besonders dann der Fall, wenn noch der alten Unsitte gehuldigt wird, schweres Gepäck mit sich zu schleppen. Das stellt dann eine besondere Belastung der Beinmuskulatur dar, die sehr oft zu einer gesundheitsschädlichen

Übermüdung führt. Zwar ist das heutige Wandern von der Unsitte des Kilometerfressens abgekommen; aber leider stecken sich auch die heutigen Gruppen sehr oft zu weite Ziele, so daß nicht selten in geschlossener Kolonne stundenlang im sogenannten Klotztritt marschiert werden muß. Wie stark und anhaltend die Übermüdung nach solchen Touren ist, darüber quittieren tagelang anhaltende Schmerzen in der Beinmuskulatur.

Abgesehen von diesen Übertreibungen kann das Wandern, besonders wenn es mit Spielen, Gymnastik und Tänzen verbunden wird, eine in ihrer gesundheitlichen Wirkung ausgezeichnete Leibesübung der Massen sein.

Aus den Betrachtungen insgesamt ergibt sich, daß einzelne Sportzweige nicht ausreichen, um eine Massenbewegung zu erzielen. Es müssen möglichst alle Formen der Leibesübungen gepflegt werden; doch müssen sie so gestaltet sein, daß sie einen Anreiz auf die Massen ausüben.

Betrachten wir abschließend noch das Turnen, so finden wir, daß in der Regel der Turnverein an zwei Abenden in der Woche übt und dabei die große Mehrzahl seiner Mitglieder turnerisch beschäftigt. Freilich, die Art, wie das geschah, die Aufstellung in Riegen, das Nachturnen der vom Vorturner vorgemachten Übungen, das gänzliche Fehlen eigener Initiative, die höchstens in einem ganz kurzen Kürturnen sich entfalten konnte, entspricht



Laufübungen

wenig den Anforderungen, die wir heute an die Leibesübungen stellen. Immerhin, im gewissen Sinne könnte durch dieses Turnen eine Beschäftigung der Massen erfolgen, wenn damit auch nicht gerade ein hervorragend körperbildender Wert erzielt wird. Das letztere gilt auch von den großen Massenfriübungen, die heute noch als Glanzstücke der großen Turn- und Sportfeste dienen. Wenn auch diese Massenfriübungen heute nach modernen Grundsätzen zusammengestellt werden, so bedeuten sie doch immerhin etwas Zwangsmäßiges, etwas, das von langer Hand eingeübt werden muß und das im Grunde genommen mehr Schaustück als körperbildende Leibesübung ist. Bei diesen Friübungen können große Massen, wenn es der Raum erlaubt, beschäftigt werden, aber die Masse wird an diesen Übungen immer nur aus Pflichtgefühl, nicht aus eigenem Antrieb, aus innerem Drange teilnehmen.

Wie stellt sich das Massenproblem nun in der Gymnastik dar? Wir haben mehrfach in diesem Buche von der körperbildenden Gymnastik oder von der Körperschule — wie die Sammelbezeichnung für dieses Gebiet im bürgerlichen Sport heißt — gesprochen. Wenn wir hier von Gymnastik reden, so kann nur dasselbe gemeint sein. Es handelt sich also um das weite Gebiet der ausgleichenden Gymnastik, in der alle Elemente der Leibesübungen vereinigt sind, und ohne die auch ein erfolgreiches Training für den Leistungssport nicht betrieben werden kann. Hier liegt das eigentliche Betätigungsfeld sowohl für die große Masse, die es zu besonderen Leistungen im Sport nicht bringen kann, wie auch für die auf vielseitiges Training angewiesenen Rekordleute. Erst mit der Ausbreitung dieser noch sehr jungen Form der Leibesübungen ist das Massenproblem im Sport seiner im Augenblick möglichen Lösung nähergebracht worden. Die körperbildende Gymnastik übt auf die Teilnehmer einen eigenartigen Reiz aus, weil, wie schon bemerkt, in ihr die meisten Elemente der Leibesübungen überhaupt enthalten sind.

Nach diesen Erörterungen stellt sich also das Massenproblem im Sport so dar, daß in der Vereinigung aller Formen der Leibesübungen, besonders aber des Sports und der Gymnastik, die Lösung liegt. Sport und Gymnastik sind nichts weniger als Gegensätze, sondern ergänzen einander in bester Weise. Ohne Gymnastik ist ein eigentliches Training für den Leistungssport gar nicht mehr denkbar; und ohne den Sport mit seinen unendlichen Reizwirkungen auf die Masse wird auch die Gymnastik nicht den Zulauf finden, den sie gebraucht, um zur Leibesübung der Massen zu werden. Darum finden wir in großen leistungsfähigen Vereinen alle diese Formen der Leibesübungen vereinigt; damit ist der Rahmen für eine aktive Beteiligung aller Mitglieder gegeben. In diesen Vereinen findet jeder die von ihm bevorzugte Leibesübung vertreten; er findet aber auch jede erdenkliche Gelegenheit zu Ergänzungs- und Ausgleichssport, so daß ihm die Möglichkeit zur allseitigen Leibesübung und Leibespflege gegeben ist.

Z

u dem Bestreben der Leibesübungen, den Leib zu bilden, d. h. ihn höher zu entwickeln, seine Leistungen zu verbessern, ihn gesünder und schöner zu machen, steht die heutige Lebensweise in vielfacher Hinsicht in einem offenen Gegensatz. Besonders der immer mehr steigende Genuß von Rauschgiften ist geeignet, die Lebenstüchtigkeit der Kulturmenschheit herabzusetzen. Je feiner und empfindsamer der Kulturmensch wird, desto zerstörender wirken auf ihn die Rauschgifte. Freilich auch gegen diese zerstörenden Wirkungen versucht der Kulturmensch sich immun zu machen; es gelingt ihm auch in weitgehendem Maße. Wäre das nicht, dann müßten die Alkoholvölker längst zugrunde gegangen sein. Der Gewohnheitstrinker wie auch der Gewohnheitsraucher ordnen das regelmäßig genossene Rauschgift ihrem Körperhaushalt ein. Überschreiten sie nicht das gewohnte Quantum im Konsum dieser Genußmittel, dann zeigen sich oft keine sichtlichen Nachteile für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers. Etwas anders scheint es aber doch schon mit der Wirkung der Rauschgifte auf Gehirn und Nerven zu stehen. Die Beobachtungen bestätigen allgemein die Tatsache, daß Alkohol die Substanz angreift. Man denke auch an die organischen Nervenkrankheiten, die durch das Gift der Syphilis und des Alkohols entstehen, bzw. entscheidend beeinflußt werden. In keinem Falle kann der Genuß von Rauschgiften dem Organismus dienlich sein; es sei denn, daß der Arzt zu einem bestimmten Zweck das Gift verordnet. Auch seelische Hemmungen vermag der Alkohol zu beseitigen; leider geschieht das meist nur im üblen Sinne. Viele, viele Verbrechen würden ungeschehen bleiben, wenn nicht der Alkohol die letzten Widerstände in der Seele des Verbrechers beseitigen würde. Wieviel Lebensglück in den proletarischen Familien durch den Alkohol zerstört wird, das läßt sich überhaupt nicht in Worte fassen. Wir haben es hier nicht mit ausschweifendem Alkoholgenuß zu tun — denn der verträgt sich mit dem Sport so wenig wie das Wasser mit dem Feuer —, sondern mit der Enthaltung von allen Rauschgiften schlechthin. Zu ihnen gehören auch das Nikotin und alle Gifte, die eine vorübergehende Aufpeitschung der Nerven hervorrufen. Viele Sportsleute verwerfen den Tabakgenuß ebenso scharf wie den Alkoholgenuß; manche halten ihn für noch schädlicher. Der

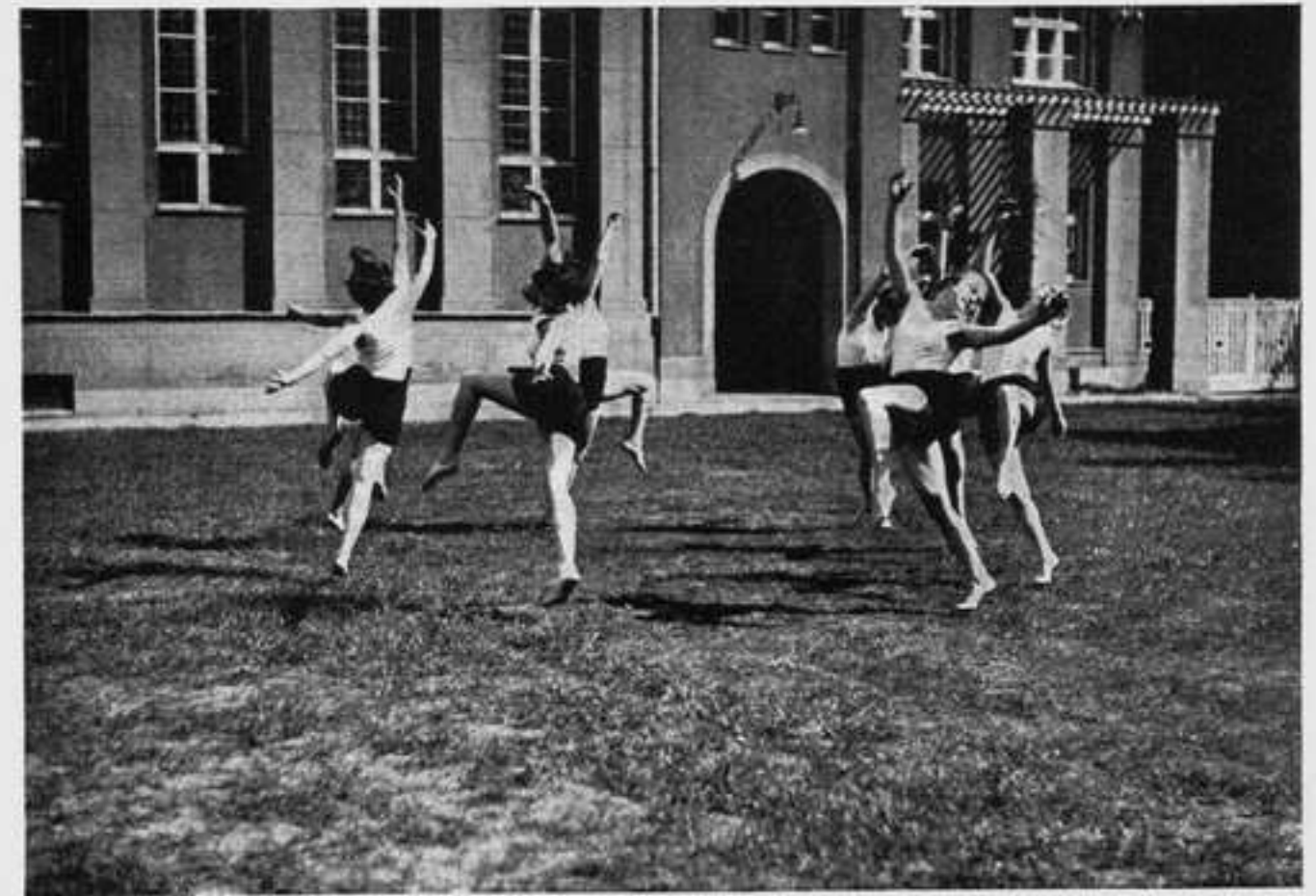


Ein Salto rückwärts aus dem Stande rücklings

Nichtraucher wird dem zustimmen, denn er kennt den abscheulichen Einfluß des in die Luft geblasenen Tabakrauches nur zu gut. Zu den Rauschgiften gehören auch Kaffee und Tee, deren durchschnittliche Wirkung aber über eine gewisse Anregung des Lebensprozesses nicht hinausgeht. Der Genuß des gewöhnlichen Hauskaffees kann als gesundheitsschädlich wohl kaum angesehen werden. Starker Kaffee ist dagegen sehr schädlich, was wohl jeder schon an sich selbst einmal beobachtet hat. Daß Tee anregend wirkt, ohne unangenehme Begleiterscheinungen hervorzurufen, ist bekannt. Ein Zuviel davon muß naturgemäß in derselben Richtung schädliche Wirkungen hervorrufen.

Im allgemeinen konsumiert der moderne Kulturmensch ein Zuviel an Genußgiften. Das rächt sich im späteren Lebensalter. Aber auch seine son-

stige Lebensweise entspricht nicht den Anforderungen, die vom Standpunkt der Körperkultur zu stellen sind. In der Ernährung herrscht ein Übermaß an Eiweißnahrung vor, besonders bei dem im Berufsleben körperlich nicht angestrengt tätigen Menschen. Bei dem Schwerarbeiter besteht die Gefahr der Eiweißüberfütterung aus zweifachen Gründen nicht: Erstens reicht bei ihm das Einkommen nicht aus, und zweitens verbrennt er bei seiner Tätigkeit mehr Stoffe als der Leichtarbeiter. Überhaupt ist die Ernährungsweise der Arbeiterklasse, soweit nicht direkter Mangel an Nahrungsmitteln besteht, meist gesünder als beim Bürgertum, bei dem ein Zuviel an Eiweißzufuhr die Regel ist. Für den Sportler kommt die sogenannte gemischte Kost in Frage, nicht die rohköstlerische Lebensweise, wie sie heute von einseitigen Leuten gepredigt wird. Die Wahrheit liegt in der Mitte. Was dem Sportler frommt, das sollte im übrigen jedem Menschen auch recht sein. Die übertriebene Behauptung von der Schädlichkeit jeden Fleischgenusses ist abzuwehren. Die in vegetarischen Zeitschriften hin und wieder auftauchenden Meldungen von großen Leistungen vegetarischer Sportler entsprechen oft nicht den Tatsachen; meistens handelt es sich dabei um Dauerleistungen im Gehen, bei denen die Zuckernahrung eine große Rolle spielt. Daß im späteren Lebensalter und selbstverständlich bei gewissen



Tanzgymnastik (Aus der Arbeit der Bundesschule)

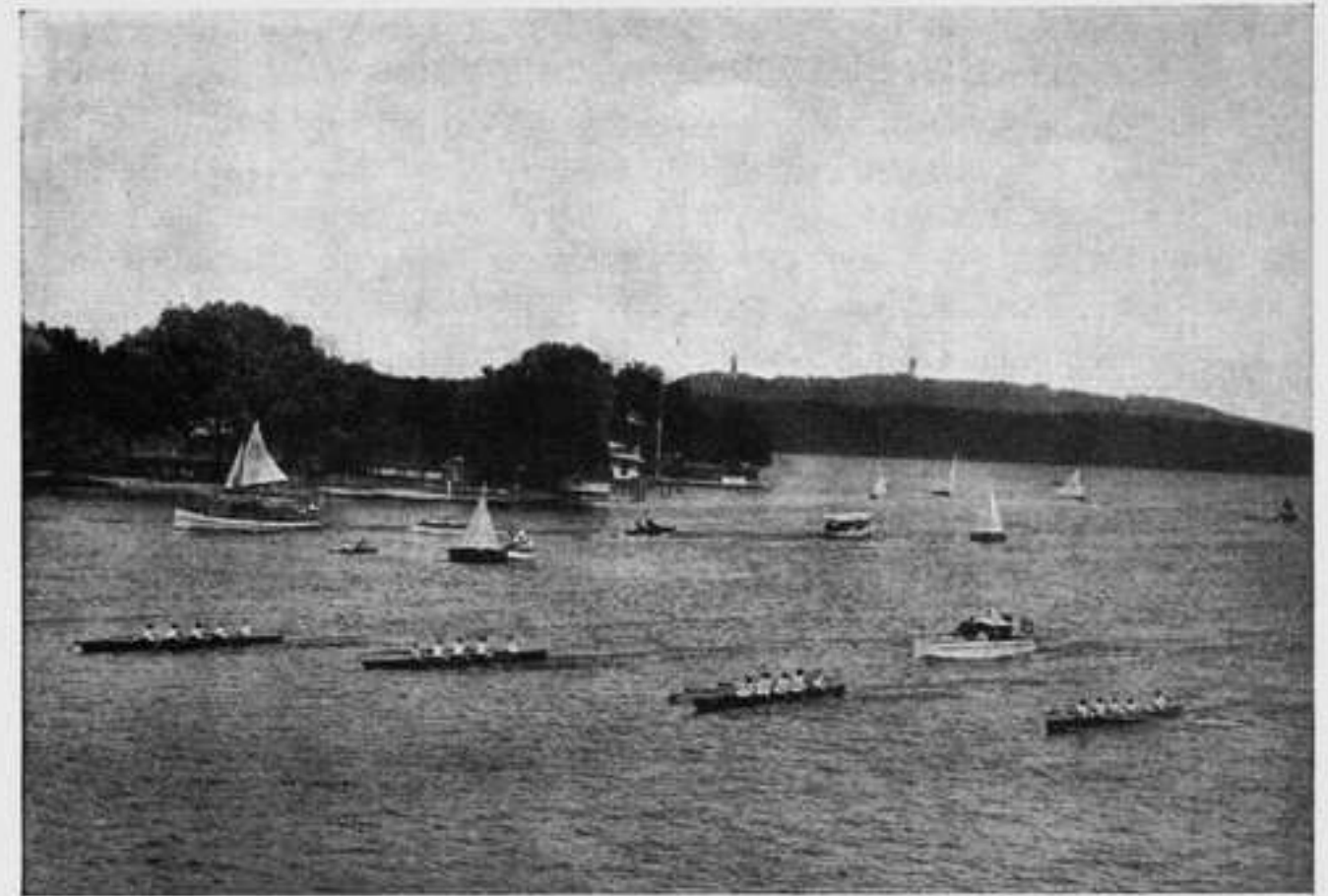
Krankheiten der Fleischgenuß schädlich sein kann und unter Umständen unterbleiben muß, hat mit unseren Betrachtungen nichts zu tun. Im höheren Alter treibt man auch keinen Leistungssport mehr.

Zum Leben gehört noch mehr als Essen und Trinken, und wenn von Lebensreform die Rede ist, muß man die Dinge von der gesellschaftlichen Seite aus betrachten. Vom Standpunkt des Arbeiters stellt sich der Sport immer wieder dar als ein Mittel der Klassenhochzuchtung, d. h. die Arbeiterklasse soll durch den Sport körperlich und geistig aus ihrer Minderwertigkeit herausgehoben werden, soll die herrschenden Klassen überwinden. Vor allem soll das eigene Gefühl der Minderwertigkeit, das ein Hauptgrund für die geistige Herrschaft der herrschenden Klassen ist, beseitigt werden. Die subjektive Reife für den Befreiungskampf muß gewonnen werden; denn die objektiven Bedingungen zum Beginn des Kampfes um die gesellschaftliche Macht sind im wesentlichen gegeben.

Leider werden geistig und körperlich Minderwertige immer aufs neue von Minderwertigen gezeugt und geboren. Der bürgerliche Staat hat kein dringliches Interesse an einer Auslesezeit im Proletariat. Die Arbeiterschaft muß darum auch auf diesem unendlich schwierigen Gebiet der Biologie zur Selbsthilfe greifen. Dazu sind die Leibesübungen, ist besonders der Sport



120 Körperbildende Gymnastik (Springen als Gesellschaftsübung)



Stilrudern der Frauen

in Verbindung mit der Nacktkultur das beste und wirksamste Mittel. Der Sport ist nicht nur Körperbildner, er ist ebenso Willenstrainer, Persönlichkeitsbildner. Er gibt Selbstvertrauen in die eigene Kraft, stärkt Entschlußkraft und Wagemut, alles Dinge, die aus einem Sklaven einen freien Menschen machen können. Damit erweist sich der Sport, gerade weil er eine Kampfform der Leibesübungen ist, als ein hervorragendes Mittel gegen menschliche Minderwertigkeit auf dem gesamten Lebensgebiet. Je mehr die Arbeiterschaft sich einem zielbewußten Sport hingibt, desto gesünder wird sie auch ihre biologischen Grundlagen aus eigener Kraft gestalten können. Das im Sport zum Ausdruck kommende Kulturbedürfnis sorgt weiterhin schon für eine weise Beschränkung der Geburtenzahl in der proletarischen Familie, besonders dann, wenn auch die Frau an den Leibesübungen teilnimmt. Die Lebensreform muß bereits bei dem Kind beginnen. Das Kind muß schon im zartesten Alter an natürliche Lebensweise gewöhnt werden. Den Spielplatz soll es später so nahe wie möglich beim Hause haben; denn je länger der Weg dahin ist, desto seltener wird er von ihm gegangen. Weiterhin sollten weit mehr Sonnenbadeplätze für die Kinder geschaffen werden, Planschbecken, in denen sich die Kleinen unbekleidet tummeln können.

Im ganzen gesehen, kommt es darauf an, den Gedanken der Körperbildung und Körpererziehung auf das gesamte Leben zu übertragen und damit den Geist zu bilden, der sich den neuen Menschen baut.

Das Thema „Sport und Alkohol“ ist sehr scharf umrissen worden in einem Merkblatt, das der „Deutsche Ärztebund zur Förderung der Leibesübungen“ herausgegeben hat. Da die dort aufgestellten Forderungen weitreichend sind, lassen wir sie hier folgen¹⁾:

1. Alkohol in geringen Mengen belebt das Nervensystem. Dieser Belebung folgt aber nach kurzer Zeit eine Erschlaffung. Bei mittleren und größeren Mengen unterbleibt die belebende Wirkung; es tritt vielmehr sofort Erschlaffung ein.
2. Während des Trainings ist Enthaltung von Alkohol unbedingt geboten.
3. Alkohol darf nie — auch in kleinsten Mengen nicht — vor einer turnerischen oder sportlichen Leistung genossen werden. Er wirkt immer ungünstig. Der leichten Anregung folgt, fast stets noch vor Ablauf auch einer sehr kurzen Leistung, die gefährliche Erschlaffung. Gerade der halbe Meter, um den man auf kurzen Strecken schlechter wird, kann einen den Sieg kosten.
4. Auch nach sportlicher oder turnerischer Anstrengung ist Alkohol in der Regel — für den noch nicht voll erwachsenen Körper unbedingt — schädlich. Mehr noch als den frischen erschläft er den angestregten Körper. Durch seine lähmende Wirkung täuscht er oft gesunde Müdigkeit vor, verdeckt aber damit Unruhe und Aufregung, die Zeichen der Überanstrengung. Wer diese Zeichen nicht beachtet, hat an den Folgen oft lange zu leiden.
5. Als — sehr selten nötiges — raschwirkendes Mittel gegen gewisse Erschöpfungszustände gehört Alkohol nur in die Hand des Arztes oder — in dessen Abwesenheit — des älteren erfahrenen Sportführers.
6. Wer nicht nur einmalige Höchstleistung erstrebt, sondern möglichst lange leistungsfähig bleiben will, sollte auch außerhalb der eigentlichen Übungszeit Alkohol nach Möglichkeit meiden: Alkoholgenuß setzt Schwung, Lust und Kraft zu tüchtiger turnerischer oder Sportarbeit herab.
7. Die größten Meister des Sports und die besten Turner leben frei oder so gut wie frei von Alkohol: sie wollen nicht ermüden, wollen einen festen zähen Willen behalten. Dieser Enthaltensamkeit verdanken sie zum großen Teile ihre Erfolge. Willst du es daher im Turnen oder Sport wirklich vorwärts bringen, so mache es wie sie: Iß gegen Durst frisches reifes Obst, trink frisches Wasser, reine Obstsäfte, gute Milch!

¹⁾ Verlag: „Auf der Wacht“, Berlin-Dahlem. Preis pro Tausend RM. 8.—

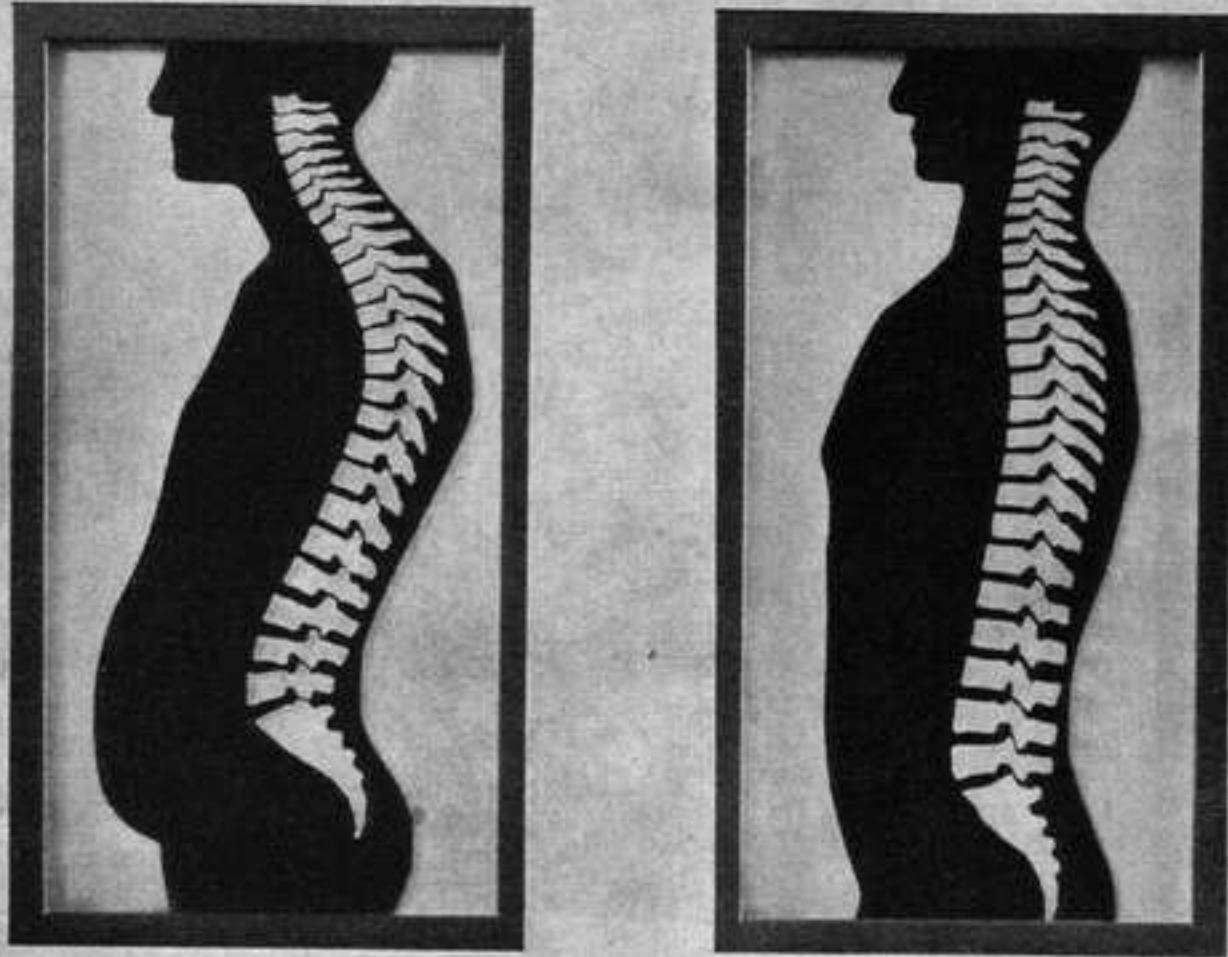
Sport, Muskelarbeit und -ermüdung

Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, daß der Sport unsere Muskeln bildet, daß er sie länger, vor allem aber dicker und damit leistungsfähiger macht. Weniger bekannt ist schon, daß diese Wirkungen des Sportes auf dem Prinzip der Bewegung beruhen, daß also der bewegte Muskel besser gebildet wird als der ruhende. Da die Bildung der Organe lebender Wesen von ihrer Ernährung abhängt, so ergibt sich weiter, daß die Bewegung den Ernährungsprozeß der Muskeln begünstigt. Mit diesen Feststellungen haben wir nur äußerlich wahrnehmbare Vorgänge zu erkennen gesucht. Damit ist aber noch nichts gewonnen für die Erkenntnis der inneren Vorgänge in den Muskelzellen, die man als den Kraft- und Wärmeherd unseres Körpers bezeichnet hat. Um diese geheimnisvollen Vorgänge zu erklären, hat man oft das Beispiel der Dampfmaschine zu Hilfe genommen. Eine solche Maschine nimmt bekanntlich Stoffe auf, die unter Zufuhr von Sauerstoff verbrennen, wobei Wärme erzeugt wird. Diese Wärme ist augenscheinlich in den aufgenommenen Stoffen enthalten und wird durch den Verbrennungsprozeß freigemacht. Mit der Wärme allein wäre der Maschine nicht gedient, sie ist ja kein Zimmerofen, sondern ein Mechanismus, der sich bewegen, der arbeiten soll. Aus der Wärme, die eine Form der lebendigen Kraft ist, muß eine andere Energieform entstehen, die den Mechanismus in Bewegung setzt: das ist die Kraft der Bewegung. Eine weitere Form der lebendigen Kraft ist noch das Licht, das aber für unsere Betrachtung weniger Bedeutung hat.

Eine Maschine, die zunächst Wärme erzeugt, um diese in die Kraft der Bewegung umzuformen, nennen wir eine kalorische Maschine, also eine Wärmemaschine. Bis vor wenigen Jahren hat die Wissenschaft angenommen, daß auch unser Körper eine solche kalorische Maschine sei. Es mußte allerdings auffallen, daß das in unserem Körper zu erzeugende Höchstmaß von Wärme, die Temperaturspannung, in gar keinem Verhältnis zu der Wärmemenge in der Maschine steht, und daß vor allem unsere Körpermaschine in einem viel höheren Maße die ihr zugeführten Stoffe ausnützt als die Dampfmaschine oder der Benzinmotor. Solange es aber andere Maschinen mit ganz anderem Energieumsatz nicht gab, mußte man die alte Annahme bestehen lassen. Anders wurde es aber, als die chemo-dynamische Maschine

SCHLECHTE HALTUNG IST UNGESUND

Bei krummer Haltung wird der Brustraum verkleinert,
der Bauch vorgepresst (Hängebauch).



Aus dem Deutschen Hygienemuseum, Dresden
Ausstellung: Der Sport und der Mensch

entstanden war, eine Maschine, die im Gegensatz zur kalorischen Maschine nicht erst über dem Umweg über die Wärme Arbeit zu leisten vermochte, sondern unmittelbar die Kraft der Bewegung erzeugte, wobei die Wärme in geringen Mengen als Nebenprodukt auftrat. Nun kam man auf den Gedanken, daß die Körpermaschine, die doch alle Ähnlichkeit mit dem neuen Prinzip des Energieumsatzes zeigt, eine chemo-dynamische Maschine sein könne, womit dann die bisherigen Zweifel als geklärt erschienen. Freilich ist der chemische Vorgang des Stoffumsatzes in der neuen Maschine selbst noch sehr wenig geklärt. Aber selbst dann, wenn wir annehmen, daß unsere Körpermaschine nach dem chemo-dynamischen Prinzip arbeitet, ergibt sich daraus, wie Carl Oppenheimer, der das Problem in einer leichtverständlichen

Arbeit behandelt hat, selbst zugibt, keine grundlegende Andeutung in der Bewertung der physiologischen Vorgänge in unserem Körper. Oppenheimer¹⁾ schreibt am Schluß seiner Untersuchungen:

„In der Tat ist es theoretisch gar nicht zu bezweifeln, daß unsere Kalorienrechnung falsch ist. Aber der Fehler ist außerordentlich geringfügig. Gerade wenn wir von der Annahme ausgehen, daß es sich hier um Reaktionen handelt, die ohne Erzeugung hoher Temperaturen in langsamer Oxydation verlaufen, so können wir uns daran erinnern, daß das Berthelotsche Prinzip bei allen Prozessen fast quantitativ gilt, die bei möglichst niedriger Temperatur exotherm verlaufen. Bei allen diesen Prozessen ist der Unterschied zwischen dem Verlust an Gesamtenergie und dem Verlust an freier Energie des chemisch umgewandelten Systems so gering, daß beide fast zusammenfallen, und das Berthelotsche Prinzip praktisch gültig ist. Und dies dürfen wir auch für die Vorgänge im Körper als richtig voraussetzen. Hier handelt es sich ebenfalls nicht um „Verbrennungsvorgänge“ im eigentlichen Sinne, die also mit wirklich hohen Temperaturen an den Orten der Oxydation und mit meßbaren Gleichgewichten verlaufen, sondern um ohne wesentliche Temperaturerhöhung ziemlich restlos verlaufende exotherme Prozesse, deren Gleichgewicht ganz auf einer Seite liegt, und die also allen Bedingungen entsprechen, bei denen bei einfachen chemischen Reaktionen das Berthelotsche Prinzip praktisch als geltend betrachtet werden kann.“

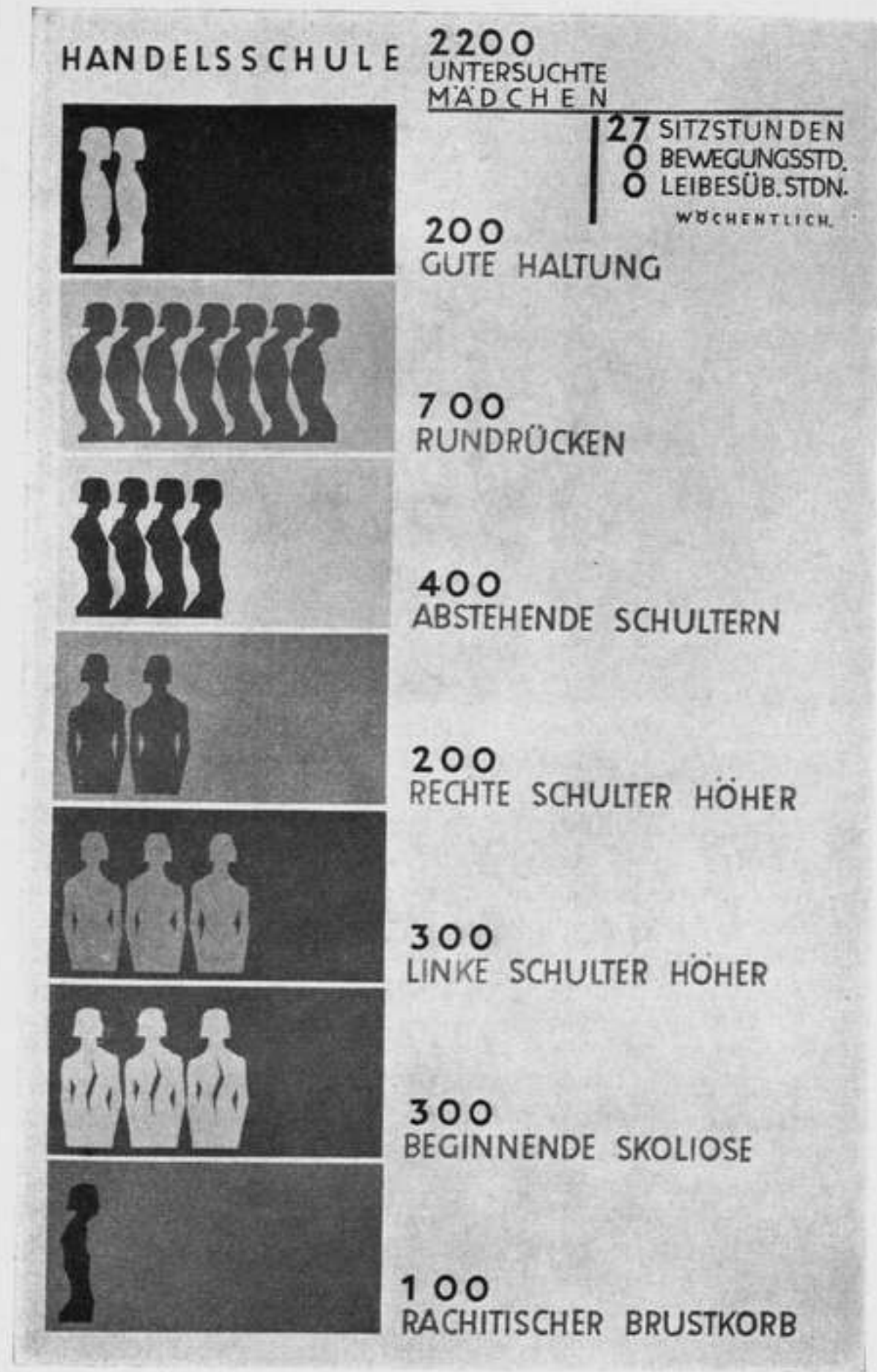
Zu dem gleichen Ergebnis kommt auch Ermanski²⁾, der Oppenheimer mehrfach zitiert. Er schreibt:

„Wenn wir alle diese Erwägungen als sehr ernst ansehen und ihnen große grundsätzliche Bedeutung zuschreiben müssen, so ist doch im Auge zu behalten, daß sie für die für uns besonders in Betracht kommende Frage über die Methoden der Bestimmung der Energiebilanz des arbeitenden Menschen, für die Art und Weise der Messung dieser Energie praktisch von keiner wesentlichen Bedeutung sind. Die Kalorienrechnung bleibt in voller Kraft. Das wird auch von den Anhängern dieser Richtung selbst öfters zugegeben.“

Die neuen Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung ändern, wie festgestellt, nichts an der Tatsache, daß die Muskelzellen der Verbrennungs- und damit der Energieumsatzherd unseres Körpers sind und daß die Bewegung den Verbrennungsprozeß um ein Vielfaches steigert. Wir beobachten, daß bei erhöhter Bewegung des Körpers erheblich mehr Wärme frei wird als im Zustande der Ruhe. Selbst wenn wir mit ziemlicher Sicherheit annehmen

¹⁾ Carl Oppenheimer: Der Mensch als Kraftmaschine. Georg Thieme, Leipzig.

²⁾ Ermanski: Wissenschaftliche Betriebsorganisation und Taylor-System. J. H. W. Dietz Nachf., Berlin.

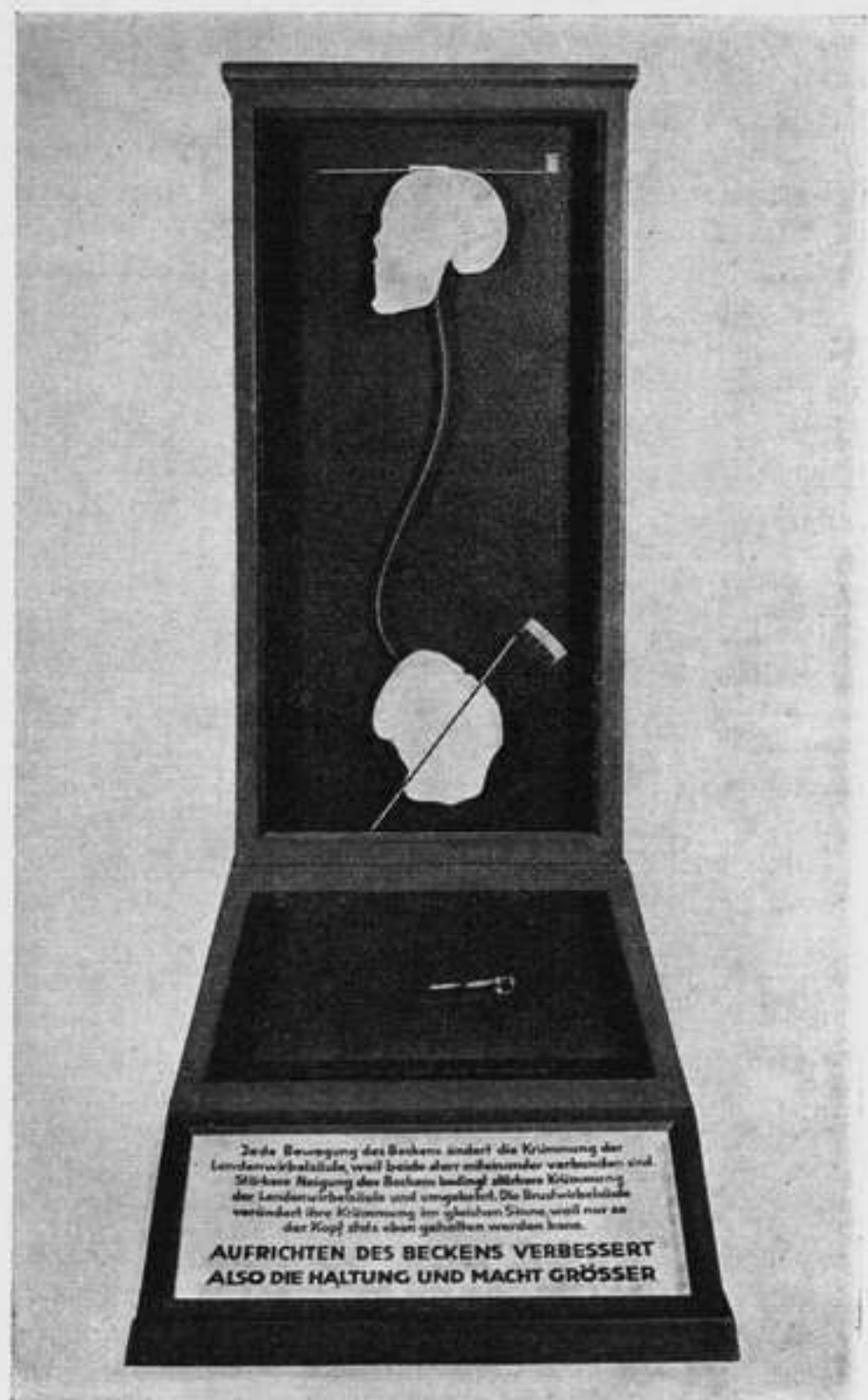


Aus dem Deutschen Hygienemuseum, Dresden
 Ausstellung: Der Sport und der Mensch

dürfen, daß es sich bei dieser Wärme um ein Nebenprodukt handelt, können wir doch daraus folgern, daß die Bewegung einen sehr starken Anreiz auf den gesamten Stoffwechselprozeß des Körpers ausübt, und daß damit die als lebendige Substanz bezeichneten Aufbaustoffe der tierischen Lebenszelle in erhöhtem Maße freigemacht werden und dem Wachstum des Muskels zugute kommen. Wie stark dieser Anreiz der Bewegung auf die Muskeln in der Tat ist, das können wir an einem einfachen Beispiel erproben: Lassen wir einen Sportler einen Lauf über die kurze Strecke von 100 Meter ausführen, wozu er bei voller Kraftanstrengung vielleicht elf Sekunden benötigt, so beobachten wir, daß sich unmittelbar nach Beendigung des Laufes ein starker Schweißausbruch einstellt, der noch längere Zeit anhält, nachdem die Anstrengung längst aufgehört hat. Wir ersehen daraus, daß in den wenigen Augenblicken angestrenzter Bewegung eine starke, noch lange anhaltende Wärmeerzeugung stattgefunden hat, die nur von einer Steigerung des Verbrennungsprozesses herrühren kann. Das charakteristische und für unsere Betrachtung wichtigste Moment an diesem Vorgang ist, daß die Wärmeerzeugung und der gesteigerte Verbrennungsprozeß auch dann noch längere Zeit anhält, wenn die Anstrengung beendet ist, und die durch sie bedingte Energieabgabe aufgehört hat. Daraus dürfen wir den Beweis herleiten, daß die noch anhaltende Steigerung des Stoffumsatzes dem Muskel selbst zugute kommt und seinen Aufbau fördert. Das ist deshalb besonders wichtig, weil sonst Zweifel darüber entstehen müßten, ob nicht die, durch die sportliche Anstrengung bedingte, starke Energieverausgabung den Nutzen des vermehrten Stoffumsatzes mehr als wettmachen könnte.

Da von einer Bewegung nicht die gesamte Muskulatur des Körpers, sondern nur die unmittelbar beteiligten Muskeln betroffen werden, so kommt es darauf an, möglichst vielseitige, abwechselnd alle Muskeln beschäftigende Bewegungen auszuführen. Da ferner bei der Berufsarbeit fortdauernd dieselben Muskeln angestrengt werden, während andere dazu verurteilt sind, um nicht zu stören, sich völlig untätig zu verhalten, ist es nötig, einen Ausgleich zu schaffen durch vorzugsweise Bewegung der vernachlässigten Muskelpartien. Ausgleich kann nur durch Leibesübungen erreicht werden, da mit diesem keine andere Zweckbestimmung als die der Körperbildung verbunden ist. Daß dazu nicht jede beliebige sportliche Übung dienen kann, bedarf keiner besonderen Feststellung, vielmehr bedarf es dazu der Anwendung einer individuellen Ausgleichsgymnastik. Einseitigkeit im Sport bedeutet geradezu die Übertragung der Teilarbeit auf die Leibesübungen.

Unsere bisherigen Feststellungen sollten den Beweis erbringen, daß durch die sportlichen Bewegungen das Muskelsystem in seinem Ernährungszustand gebessert, und damit seine Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Bekanntlich hängen von der Länge und der Dicke des Muskels seine Leistungen insofern



Aus dem
Deutschen
Hygienemuseum,
Dresden
Ausstellung:
Der Sport
und der Mensch

ab, als die Länge des Muskels für die Hochhebung einer Last, und seine Dicke für die Schwere der zu hebenden Last maßgebend ist. Was den Umfang des Muskels, sein Volumen betrifft, so bedarf es keines weiteren Beweises, daß es durch anstrengende Kontraktion zunimmt. Das wurde schon durch die bisherigen Ausführungen bewiesen. Anders steht es um die Einwirkung auf

das Längenwachstum. Seit den Entdeckungen Steinachs wissen wir, welche entscheidende Rolle die sogenannten Hormone, das sind Ausscheidungsprodukte der Zwischengewebe der Keimdrüsen (männliche Hoden und weibliche Eierstöcke) für das Längenwachstum spielen. Der kürzlich verstorbene Physiologe F. A. Schmidt, Bonn, sagt darüber in dem Werke „Männliche Körperbildung“¹⁾ folgendes:

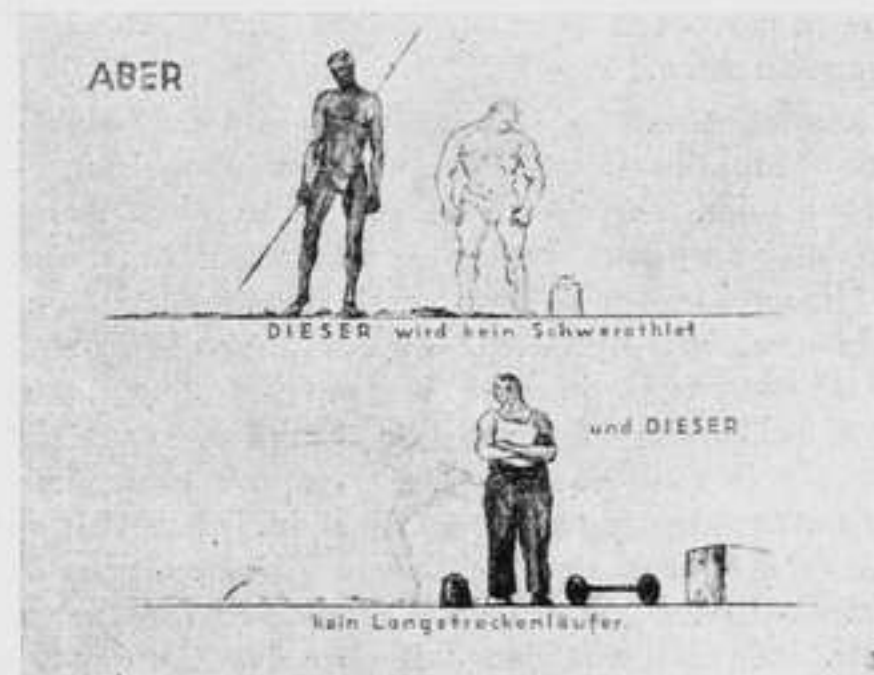
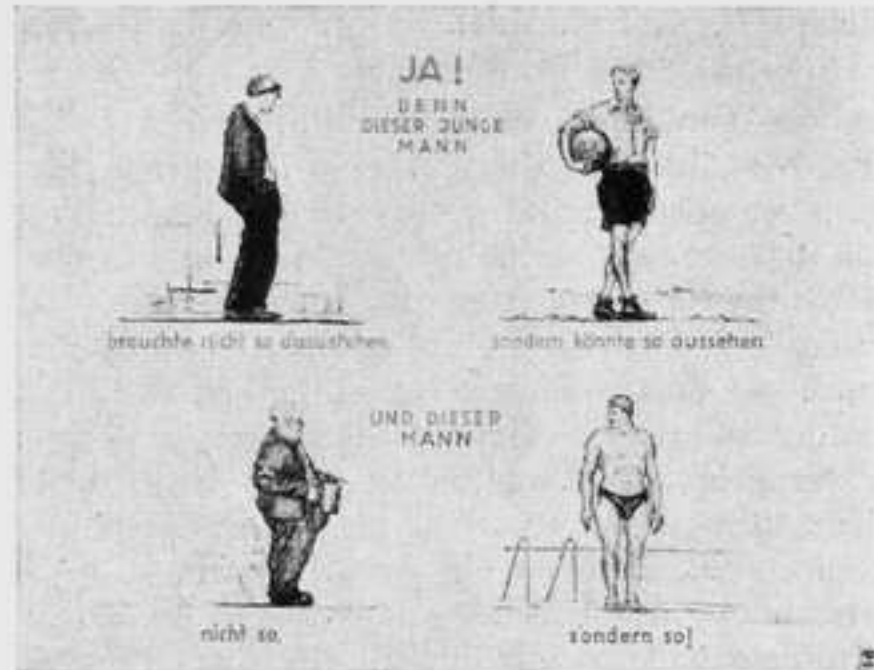
„Man hat die Vermutung ausgesprochen, daß das überstarke erste Wachstum des Säuglings und des Kindes in den ersten Lebensjahren von den Hormonen angeregt werde, welche die Mutter ihrem Sprößling im Blute mitgibt, daß aber das starke erneute Wachstum in der Reifezeit von den eigenen Hormonen der nun zur Reife gelangenden Keimdrüsen mit angeregt werde. Sei dem wie es wolle: Zur Ausgestaltung des Körpers muß aber noch ein Drittes hinzukommen, das ist die Funktion der Organe und, da das verbreitetste Gewebe des Körpers das Muskelgewebe ist, welches beim erwachsenen Manne bis zu 40 bis 45 Prozent des gesamten Körpergewichts betragen kann, vor allem die Funktion der Bewegungsorgane. Ausschlaggebend für die Höhe und Breite des Körpers ist schließlich die Entwicklung des Knochengestübes, und besonders dessen Ausgestaltung wird wesentlich von dem Umfang der Körperbewegung beeinflusst.

Das gilt zunächst vom Längenwachstum. Von den Enden der Knochen der Gliedmaßen, den sogenannten Epiphysen, geht deren Längenwachstum aus, und zumal diese werden schon beim Kinde durch die Anregungen des täglichen Daseins, durch Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen usw. gefördert. Stark gefördert: denn auch Schwächlinge finden wir häufig stark in die Länge geschossen.“

Indessen kommt es auf das Längenmaß des Körpers nicht in erster Linie an, denn davon hängt im wesentlichen nicht seine Leistungsfähigkeit und sein Gesundheitszustand ab. Abnorme Körperlänge kann im Jugendalter sogar zu schweren Nachteilen für die Entwicklung führen, zumal die wichtigen inneren Organe Herz und Lunge mit diesem Wachstum nicht immer Schritt halten können. Wir sind hauptsächlich durch die Erfahrung des Weltkrieges davon abgekommen, in dem langen, nicht athletisch entwickelten Menschen den schwächlichen Astheniker zu sehen. Der Athlet ist oft viel weniger leistungsfähig und lebensstüchtig als sein schwächtiges Gegenstück. Aber auch der unteretzte Pygmaiker ist nicht in jedem Fall der Überlegene, stellt aber doch in der Regel den tüchtigeren Menschentypus dar. Jedenfalls ist es wichtiger, das Breitenwachstum des Muskels zu fördern als sein Längenwachstum. Unter keinen Umständen darf aber das Ziel des Sports die Ausbildung des athletischen Muskelprotzents sein. Das Volumen des Muskels

¹⁾ Matthias-Giese, „Männliche Körperbildung“. Delphin-Verlag, München.

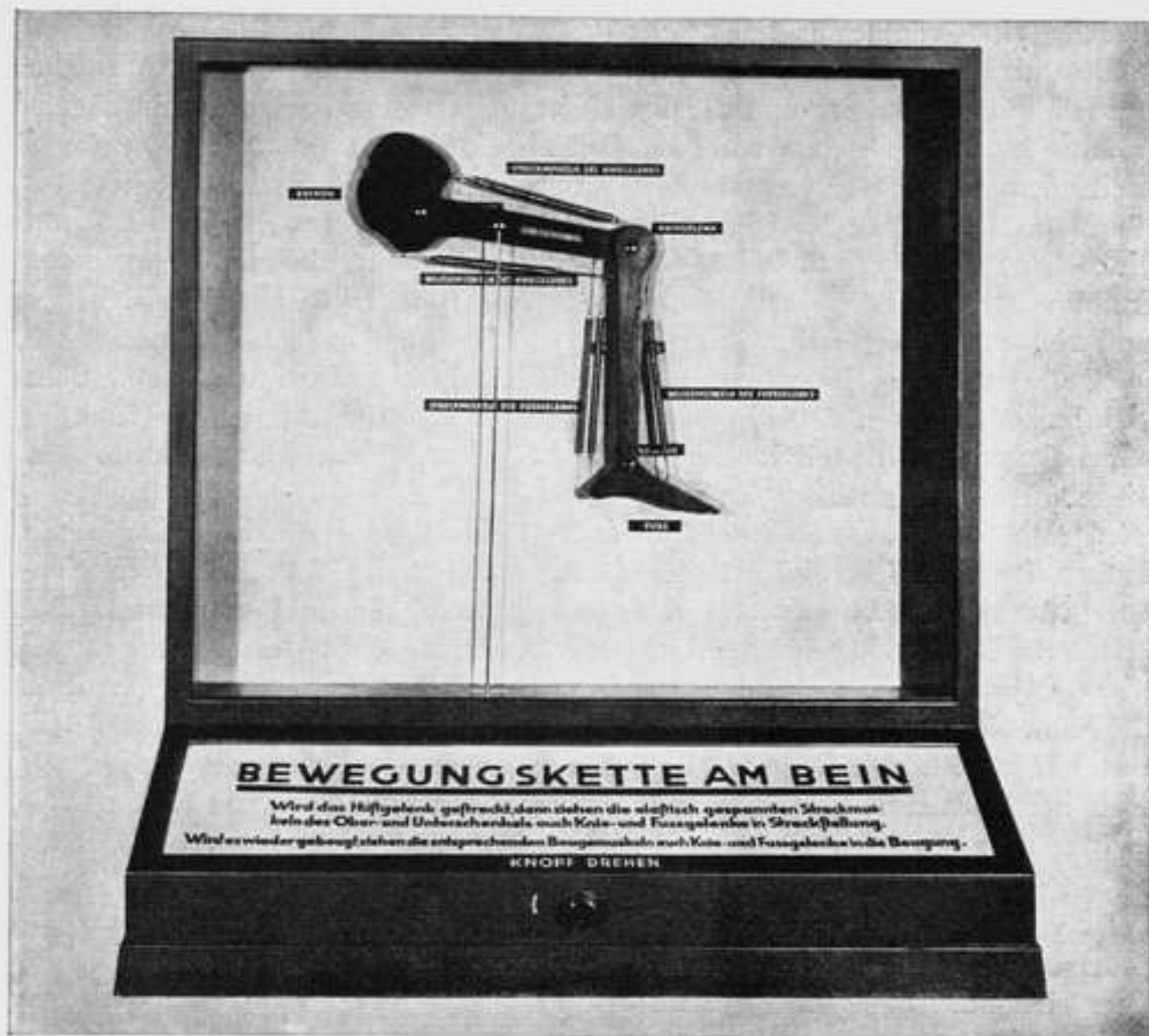
Kann jeder ein Sportsmann werden?



Aus dem Deutschen Hygienemuseum, Dresden
Ausstellung: Der Sport und der Mensch

ist zwar ein Gradmesser seiner Hebekraft, aber durchaus nicht seiner Leistungsfähigkeit im weiteren Sinne. Wir finden Menschen, die bei normaler Muskelbildung ganz erstaunliche Kraftleistungen vollbringen. Auch die Sagen-gestalt Siegfrieds stellen wir uns nicht als einen Vorstadtathleten mit über-quellendem Bizeps vor, sondern als einen harmonisch gebauten, stahlharten Jüngling. Das Schönheitsideal der Siegfriedgestalt stimmt in der Tat mit wirklicher Leistungsfähigkeit des Körpers auffallend überein. Sportliches Training strebt naturgemäß diesem Siegfriedideal nach. Der Kraftleistung muß sich stets die Geschmeidigkeit und Gewandtheit in den Funktionen zu-gesellen, wenn der Körper dem Schönheitsempfinden genügen soll. Sehr wichtig sowohl vom ästhetischen als auch vom Gesichtspunkt der funk-tionellen Leistungsfähigkeit ist die Pflege der aufrechten Haltung des Körpers. Diese aufrechte Gangart zeichnet ja nicht nur den Menschen vor allen Tier-arten ästhetisch aus, sondern ist auch sehr wichtig für die Funktion seiner inneren Organe. Überdies ist die Geschmeidigkeit des Rückgrats viel wich-tiger für alle Funktionen des Körpers, als man gemeinhin annimmt. Die Pflege des Rückgrats, eine Spezialität der Schweden, sollte daher mehr in den Mittelpunkt des Sportes und der Gymnastik gerückt werden, ohne damit in die Schwedennachäffung zu verfallen. Von der Beschaffenheit des Rück-grates hängt auch in hohem Maße der Gang des Menschen ab, finden wir doch bei Rückenmarkskranken das oft völlige Unvermögen, zu gehen. Wie wichtig aber ein leichter elastischer Gang für das allgemeine Wohlbefinden ist, das bedarf wohl kaum eines Beweises.

Es versteht sich von selbst, daß der körperbildende Einfluß der Leibes-übungen am stärksten im Jugendalter ist. Der Einfluß auf das Wachstum kann sich nur solange auswirken, als dieses Wachstum nicht abgeschlossen ist. Das ist besonders wichtig für die Beeinflussung des Längenwachstums, weil das ja bereits in verhältnismäßig jungen Jahren beendet wird. In den Jahren der werdenden Geschlechtsreife, also während der Zeit des größten Wachstums, ist der Mensch der Gefahr der Körperverbildung am stärksten ausgesetzt. Je stärker das Längenwachstum in diesen Jahren ist, desto ge-ringer ist die Widerstandsfähigkeit des gesamten Organismus gegen ver-bildende und deformierende Einflüsse des Berufslebens. In diesen Jahren bilden sich die Anlagen für Organverkrümmungen aller Art. Äußerlich zeigen sich bei Langaufgeschossenen Ansätze für den krummen Rücken und die flache Brust. Junge Leute, die in der Kindheit an Rachitis gelitten haben, sind besonders anfällig für Hohlrücken und seitliche Rückgratverkrümmung (Skoliose). Bei Lungenschwächlingen werden die ersten Herde der Tuberkulose gelegt. Oft kann das Wachstum der inneren Organe mit den äußeren nicht Schritt halten, und die Folge ist eine Schwächung dieser lebenswichtigen Organe.



Aus dem Deutschen Hygienemuseum, Dresden
Ausstellung: Der Sport und der Mensch

Eine Steigerung des Bewegungsrhythmus unseres Körpers hat eine Beschleunigung des Blutkreislaufes und ein schnelleres und tieferes Atmen zur Folge. Die Zahl der Pulsschläge erhöht sich bei schnellen Bewegungen um das Einhalbfache, die Sauerstoffzufuhr steigt mit der erhöhten Atemtätigkeit um ein Bedeutendes. Diese Steigerung erhöht sich noch dadurch, daß der Sport in frischer, sauerstoffreicher Luft betrieben wird, zum Unterschied von der industriellen Berufsarbeit, die meist in schlecht gelüfteten, von keinem Sonnenstrahl entgifteten Räumen stattfindet. Zu den Schäden für die Atmungsorgane, die von der Berufsarbeit ausgehen, gesellen sich die im Wohnungselend begründeten. Es ist geradezu ein Wunder, daß die Wohnungsnot in den Großstädten nicht noch weit mehr Unheil für die Volks-

gesundheit im Gefolge hat. Das ist gewiß nicht zuletzt dem Sport und dem durch ihn stark geförderten Freiluftleben zu danken.

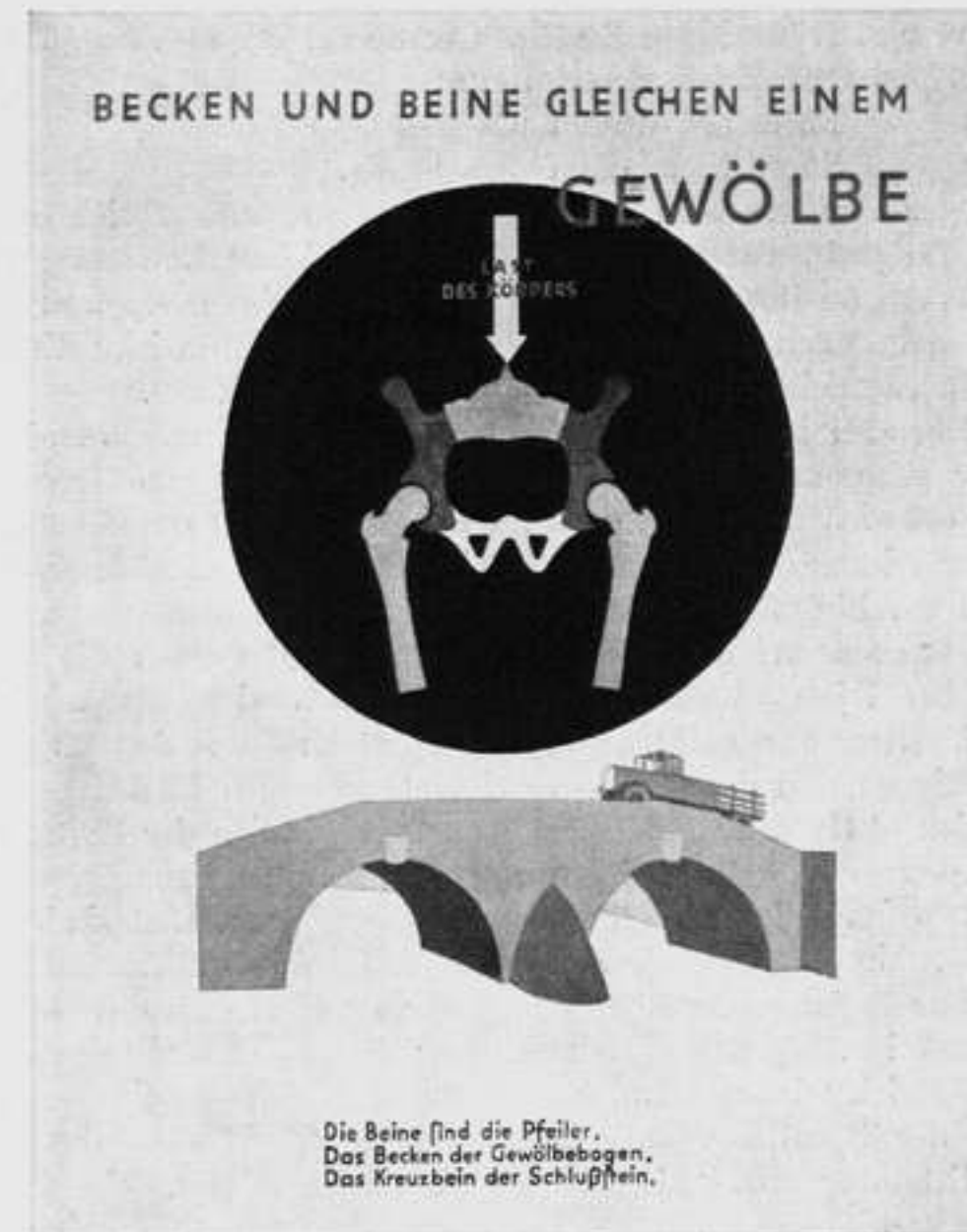
Da die Organe des Blutkreislaufes und der Atmung den gleichen Wachstumsgesetzen unterliegen wie die äußeren Muskeln, so müssen auch sie hin und wieder in einen schnelleren Bewegungsrhythmus versetzt werden. Das erhöhte Tempo darf zwar nicht über eine bestimmte Dauer hinaus ausgedehnt werden, aber es ist ein Irrtum zu glauben, daß eine durch Bewegung verursachte Beschleunigung der Herztätigkeit eine Gefahr bedeutet. Das gilt natürlich nur für ein gesundes Herz, das heißt für ein Herz ohne Organfehler. Der Sportarzt ist stets zu Rate zu ziehen und bei zweifelhaftem Befund muß eine wiederholte Untersuchung vorgenommen werden.

Die Ermüdung. Jede Tätigkeit unserer Muskeln findet eine natürliche Grenze in der Ermüdung. Die Ermüdung kündigt sich in einem Nachlassen der Leistungsfähigkeit, subjektiv aber in dem Gefühl der Müdigkeit an. Beide Erscheinungen sind nicht miteinander zu verwechseln, denn die Ermüdung stellt sozusagen einen objektiven Befund dar, während die Müdigkeit rein subjektiv und durchaus nicht immer ein Zeichen effektiver Ermüdung ist. Oft ist sie nur eine vorübergehende Erscheinung, die mit der Überwindung des sogenannten toten Punktes beendet ist. Im Regelfalle wird aber das Gefühl der Müdigkeit die herannahende oder bereits eingetretene Ermüdung ankündigen. Da es sich im Sport um keine Pflichtarbeit handelt, kann nur der Wettkampf zu einer Überschreitung der Grenzen verführen, die durch die Ermüdung gezogen sind. Das kommt gewiß hin und wieder vor, bildet aber doch eine Ausnahme. Chemisch angezeigt wird die Ermüdung durch eine zu starke Anhäufung der Milchsäure im arbeitenden Körper. Es handelt sich dabei um ein Zersetzungsprodukt, über dessen Entstehung noch das größte Dunkel herrscht. Die sogenannten Ermüdungsstoffe, wissenschaftlich Toxine genannt, die man gewöhnlich als Milchsäure bezeichnet, stellen eine Überfüllung des Blutes mit giftigen Stoffen dar, deren Entfernung nur durch völlige Ruhe möglich ist. Soweit davon das Großhirn und die Nerven betroffen werden, kann die Erholung nur durch Schlaf erreicht werden. Die zu starke Anhäufung der Toxine, verursacht durch eine überanstrengende Dauerleistung, führt zur völligen Erschöpfung, die oft eine krankhafte Organveränderung zur Folge hat, in ganz krassen Fällen wohl auch den Tod herbeiführt. Da die Toxine sich bei einer Steigerung des Stoffwechselprozesses erheblich im Körper vermehren, sind sie ohne Zweifel Zersetzungsprodukte dieses Prozesses. Es ist gelungen, diese Stoffe im Laboratorium herzustellen, und weiterhin hat man die Entfernung aus dem lebenden Körper mittels Spülung mit einer Kochsalzlösung erreicht, aber viel ist auch dabei für ihre Erkenntnis nicht gewonnen worden. Ebensowenig hat die Ionentheorie das Dunkel, das um die Toxine schwebt, erhellen können.

Das eine allerdings scheint klar zu sein: Die Ermüdung beruht nicht auf einer Auspumpung des Körpers, sondern auf einer Überfüllung mit Abfallstoffen.

Ist demnach das Wesen der Ermüdung noch nicht völlig aufgeklärt, so ist die Erscheinung selbst eine sehr reale Tatsache, die der in körperlicher Berufsarbeit stehende Sportler sehr ernst zu nehmen hat. Oft handelt es sich bei ihm im Sport um eine Zusatzarbeit, die nur deshalb nicht zur Ermüdung führt, weil sie zum großen Teil andere Muskeln als die in der Berufsarbeit in Anspruch genommenen in Bewegung setzt, es sich also um einen Ausgleich handelt. Gefährlich ist es aber, und stets schädlich, bei völlig übermüdetem, obendrein durch Schlafmangel geschwächtem Körper Sport zu treiben. Das würde einem Raubbau gleichkommen, ganz abgesehen davon, daß bei solchen Ermüdungszuständen sportliche Unglücksfälle sehr leicht eintreten können. Es bedarf wohl kaum eines Hinweises darauf, daß im Zustand der Übermüdung der Mensch ins Bett und nicht auf den Sportplatz gehört.

Wir haben schon angedeutet, daß das Gefühl der Müdigkeit nicht immer das Signal der Ermüdung zu sein braucht, es kann auch ein blinder Alarm sein. Das ist zum Beispiel bei sehr langweiliger Arbeit der Fall, wie etwa beim Lesen eines langweiligen Buches, von dem man ja ironisch als von einem Schlafmittel spricht. Das Gefühl der Ermüdung stellt sich aber auch ein bei einseitiger Muskelarbeit, bei der große Teile der Muskulatur von jeder Teilnahme an der Bewegung ausgeschlossen sind. Dieses Gefühl der Müdigkeit wird noch gesteigert, wenn die Arbeit mit unbequemer, anstrengender Körperhaltung verbunden ist, wie das vielfach bei der heutigen Berufsarbeit der Fall ist. Bei solchen Müdigkeitserscheinungen handelt es sich offenbar nicht um eine Anhäufung von Toxinen, sondern um Trägheitserscheinungen des Blutkreislaufes und der Atmung, die durch einseitige Bewegung und Körperhaltung hervorgerufen wurden und die nach kurzem Sich-Recken und -Strecken überwunden werden. Es ist notwendig zu betonen, daß Trägheitsgefühle nicht mit Ermüdung identisch sind, denn Trägheit wird nicht durch Arbeit, sondern durch Untätigkeit erzeugt. Das „Gesetz der Trägheit“ wirkt sich besonders stark bei Personen aus, bei denen der Fettansatz schon von einer gewissen Neigung zu beschaulicher Untätigkeit zeugt. Aber gerade diese Personen bedürfen einer abgemessenen Bewegung am allermeisten. In der Arbeiterbewegung kommt es sehr häufig vor, daß Leute von einem Beruf, der mit starker körperlicher Anstrengung verbunden ist, zu einem geistigen Beruf übergehen. Das bedeutet für den ganzen Körperhaushalt eine Revolution, denn nunmehr wird die Muskelarbeit durch Kopf- und Nervenarbeit plötzlich abgelöst, wodurch eine Umwälzung in der Blutzirkulation und der Muskeltätigkeit eintritt. Mit dem Wechsel des Berufes ist in solchen Fällen in der Regel auch noch die Einstellung bisher gewohnter Leibesübungen ver-



Aus dem Deutschen Hygienemuseum, Dresden
Ausstellung: Der Sport und der Mensch

bunden, denn der neue Beruf des Partei- oder Gewerkschaftsangestellten — es soll sogar bei Sportverbandsangestellten vorkommen! — nimmt seinen Mann so in Anspruch, daß zu irgendwelcher Ausspannung keine Zeit mehr bleibt. Und doch müßte in solchen Fällen der Sport die Brücke des Übergangs bilden, denn nur die Leibesübungen können bei so krasser Veränderung der Lebenshaltung den Ausgleich bringen.

Das Trägheitsgesetz wirkt sich ferner sehr oft bei Personen aus, bei denen sich die ersten Alterserscheinungen bemerkbar machen. Wenn es hier und dort in den Gliedern ein wenig zu wirken beginnt, glaubt man durch Ruhe den Schaden kurieren zu können. Das Gegenteil ist richtig! Ein zu frühes

Rasten führt zum frühzeitigen Rosten. Gerade für dieses Alter gilt das geistreiche Wortspiel Otto Erich Hartlebens:

Raste nie, doch haste nie,
Sonst haste die Neurasthenie.

Es kann gar nicht ernstlich genug davor gewarnt werden, sich zu früh von gewohnter Tätigkeit, vor allem von der körperlichen Bewegung zurückzuziehen. Körperliche Bewegung ist im Alter nicht minder wertvoll als in der Jugendzeit, wenn auch das Tempo der verlangsamten Blutzirkulation und der verminderten Elastizität der Gefäße angepaßt werden muß.

Im vorstehenden ist zum Teil schon auf die sogenannte passive Ermüdung Bezug genommen worden. Es handelt sich dabei um eine Müdigkeit, die sich gewöhnlich beim Warten, zum Beispiel im Wartezimmer des Arztes oder im Wartezimmer eines Bahnhofes einstellt. Diese Ermüdung stellt sich, wie Professor Abbé festgestellt hat, auch in den Arbeitspausen, besonders aber beim Warten auf Material ein. Hierher gehört auch die sogenannte Arbeits- oder Dienstbereitschaft, die vielfach nicht als Arbeitszeit gewertet wird. Diese Form der Ermüdung spielt im Sport deshalb eine große Rolle, weil sie an sich zur Trägheit neigende Personen in den Glauben versetzt, sie seien aktiv übermüdet und bedürften wirklich der Ruhe. In Wirklichkeit handelt es sich aber, wie schon bemerkt, um Stauungserscheinungen, zu deren Behebung die Leibesübungen das gegebene Mittel sind.

Es kann ruhig ausgesprochen werden, daß bei nicht übermäßig langer Arbeitszeit nur in Ausnahmefällen die Muskeln und Nerven durch die Berufsarbeit so stark in Anspruch genommen werden, daß darauf folgende Leibesübungen schädlich wirken könnten. Es soll aber nicht unmittelbar nach Arbeitsschluß der Sportplatz aufgesucht werden oder, wenn das geschieht, sollte eine Erholungspause mit geringer Nahrungsaufnahme eingehalten werden. Je mehr die Leibesübungen zu einer Regel im Leben des Arbeiters werden, um so weniger wird das Gefühl der Müdigkeit imstande sein, von dem Besuch des Sportplatzes abzuhalten.

Die Ermüdung, die durch sportliche Arbeit verursacht wird, bedarf noch einer kurzen Besprechung. Es ist klar, daß sowohl der Wettkampf selbst wie auch die Vorbereitung dazu zu einer Überanstrengung führen können, die eine starke Ermüdung zur Folge haben kann.

Im Wettkampf wird es sich aber meist um eine Überanstrengung von kurzer Dauer handeln, während im Training Dauerleistungen in Frage kommen, die bei Übertreibung zu den bekannten Folgen des Übertrainings führen. Bei letzteren handelt es sich um eine dauernde, durch zu wenig Ruhe unterbrochene Vergiftung des Muskels und der Nerven durch Toxingifte. Hier ist der Satz zu beachten, daß lange andauernde Anstrengungen lange Erholungspausen erfordern, während die Folgen einer kurzen

Anstrengung auch durch kurze Erholungspausen wieder beseitigt werden können. Ein übertriebenes Training ist stets eine Dauerleistung, denn jedes Training ist eine einseitige, immer die gleichen Muskeln und Nerven belastende sportliche Arbeit. Der Wettkämpfer trainiert zur Zeit nur eine bestimmte Sportart, meistens sogar nur eine Spezialleistung, wie etwa den kurzen oder langen Lauf, den Hoch- oder Weitsprung usw. Die so in dauernder Wiederholung angestregten Organe werden bald so stark von Ermüdungsstoffen übersättigt, daß eine Vergiftung die Folge sein muß, wenn nicht sehr lange, sich auf mehrere Tage erstreckende Erholungspausen die übermäßig angestregten Muskeln entgiften.

Zum Schluß sei noch einer, für unser Thema sehr wichtigen Tatsache gedacht, nämlich des Einflusses, den der Rhythmus der Arbeit auf die Ermüdung der Muskeln ausübt. Jedermann hat schon durch Erfahrung bestätigt gefunden, daß eine Tätigkeit, die sich in einem bestimmten Rhythmus vollzieht, viel leichter fällt, und daher viel weniger ermüdet, als eine solche, bei der sozusagen immer wieder von vorn angefangen werden muß. Die Ursache für diese Erscheinung ist darin zu suchen, daß Gehirn und Nerven bei einer rhythmisch verlaufenden Tätigkeit nur noch wenig mitzuarbeiten haben und daß auch die Muskeln nicht andauernd auf einen Willensimpuls warten müssen, sondern automatisch ihre Tätigkeit fortsetzen können. K. Bücher hat darauf hingewiesen, daß der Rhythmus die einseitige, sich automatisch abwickelnde Teilarbeit erträglich mache, weil bei ihrer Verrichtung das Großhirn kaum noch mitzuwirken habe, womit es dem Arbeiter gestattet sei, während seiner Arbeit die Phantasie frei spielen zu lassen. Diese Ansicht ist nicht ganz von der Hand zu weisen, sie ist aber ein treffender Beweis dafür, daß der Rhythmus in den Leibesübungen, besonders in der neuen Gymnastik ein sehr wichtiger Faktor ist. Auch die sportliche Arbeit ist für den werktätigen Menschen erst wirklicher Ausgleich, wenn sie sich in einem Rhythmus vollzieht, der sie zum Spiel des Leibes und der Seele macht.



Wandern und Touristik

W

andern. Wie lockt das Wort! Man möchte stehenden Fußes sein Bündel schnüren und hinausziehen, in die eben aufblühende Frühlingslandschaft. Wandern, das bedeutet losgelöst sein aus dem Pflichten- und Sorgenkreis des Alltags, bedeutet Flucht aus dem Druck von Giebeln und Dächern, den großstädtischen Häuserquadern und dem dröhnenden Hammer-schlag der Fabriken. Mit jeder Wohnkaserne, mit jeder Fabrik, die in der Stadt neu erstehen, wächst das Bedürfnis nach Ausspannung und Erholung in den Massen. Innerhalb der Stadtmauern aber gibt es keine wirkliche Ausspannung mehr. Dort scheint keine belebende Sonne, denn der Dunst, der durch die Ausscheidungen des Riesenleibes verursacht wird, läßt ihre heilenden Strahlen nicht durchdringen. Die Großstadt kennt keine Stille mehr, Tag und Nacht lärmt der Verkehr, bis weit in die Vorstadt hinaus und läßt selbst die Schlafenden nicht zur Ruhe kommen. Keine, noch so ernste Anstrengung der fortgeschrittenen Technik vermag die schädlichen Einflüsse der Großstadtverhältnisse soweit zurückzudämmen, daß die natürlichen Lebensbedingungen erhalten bleiben oder zurückgewonnen werden.

Nur wenigen Großstadtmenschen ist es möglich, für längere Zeit im Jahre die natürlichen Quellen der Erholung und der Regeneration, die im Gebirge, an der See und in den Heilbädern genügend vorhanden sind, aufzusuchen. Wohl ist es den Gewerkschaften gelungen, vielen Arbeitern einen kurzen Urlaub zu erkämpfen, aber den damit Beglückten fehlt es an Mitteln zur richtigen Ausnützung der meist auch viel zu kurzen Urlaubszeit. Der Wochenendgedanke kann sich wegen der Rückständigkeit eines großen Teils des deutschen Unternehmertums nur schwer durchsetzen und ebenso sorgt eine rückständige Verkehrspolitik schon dafür, daß der großstädtischen Arbeiterschaft auch noch der Sonntagsausflug zu einer Tortur gemacht wird. Dennoch hat sich das Wandern der Jugend in keinem Lande der Welt so entwickeln können wie in Deutschland. Der Grund hierfür ist wohl in der Wanderlust unseres Volkes zu suchen oder in der Tatsache, daß es der deutsche Arbeiter noch immer verstanden hat, mit den geringsten Mitteln sich einen geringen Anteil am Kulturleben zu sichern. Das Wandern von Ort zu Ort ist nicht nur ein Hinausgehen von der Stadt auf das Land, sondern auch ein Studium von Land und Leuten. Das Reisen gehörte von jeher zur

Bildung und Erweiterung des Blickes und ist darum schon frühzeitig zu einer Unentbehrlichkeit im Kulturleben geworden. Das Reisen auf Schusters Rappen, das Wandern ist ein köstlicher Ersatz des Reisens in Luxuszügen und Flugzeug, wenn es auch nur selten über große Entfernungen führt. Die Wanderorganisationen haben es einem kleinen Teil der Arbeiterschaft aber auch schon ermöglicht, weit über die Grenzen des eigenen Landes hinaus zu wandern und einen Teil der Schönheit ferner Länder kennenzulernen.

Außer dem sogenannten Naturkneipen und dem Schauen landschaftlicher Schönheiten hat das Wandern auch einen sozialen Wert. Der Wanderer hat Gelegenheit, die Menschen in ihren verschiedensten sozialen Schichten in ihren Sitten und Gebräuchen und ihrer Lebenshaltung zu beobachten. Er lernt Produktionszweige kennen, von denen er sonst nur in Büchern liest, es sei nur auf den Bergbau hingewiesen. An Talsperren und sonstigen technischen Ausnützungen des Wassers erfährt er den Wert der Naturkräfte für die gesellschaftliche Produktion. Alte Schlösser und Burgen geben Kunde von der Geschichte vergangener Jahrhunderte.

Der Wanderer soll nie ein Land betreten, ohne sich vorher über seine Geschichte, seine soziale Lage und den Charakter seiner Bewohner unterrichtet zu haben. Ohne Kenntnis dieser Dinge ist das Wandern nur ein halber



Riesengebirge, Koppe (von der Schwarzen Koppe gesehen)

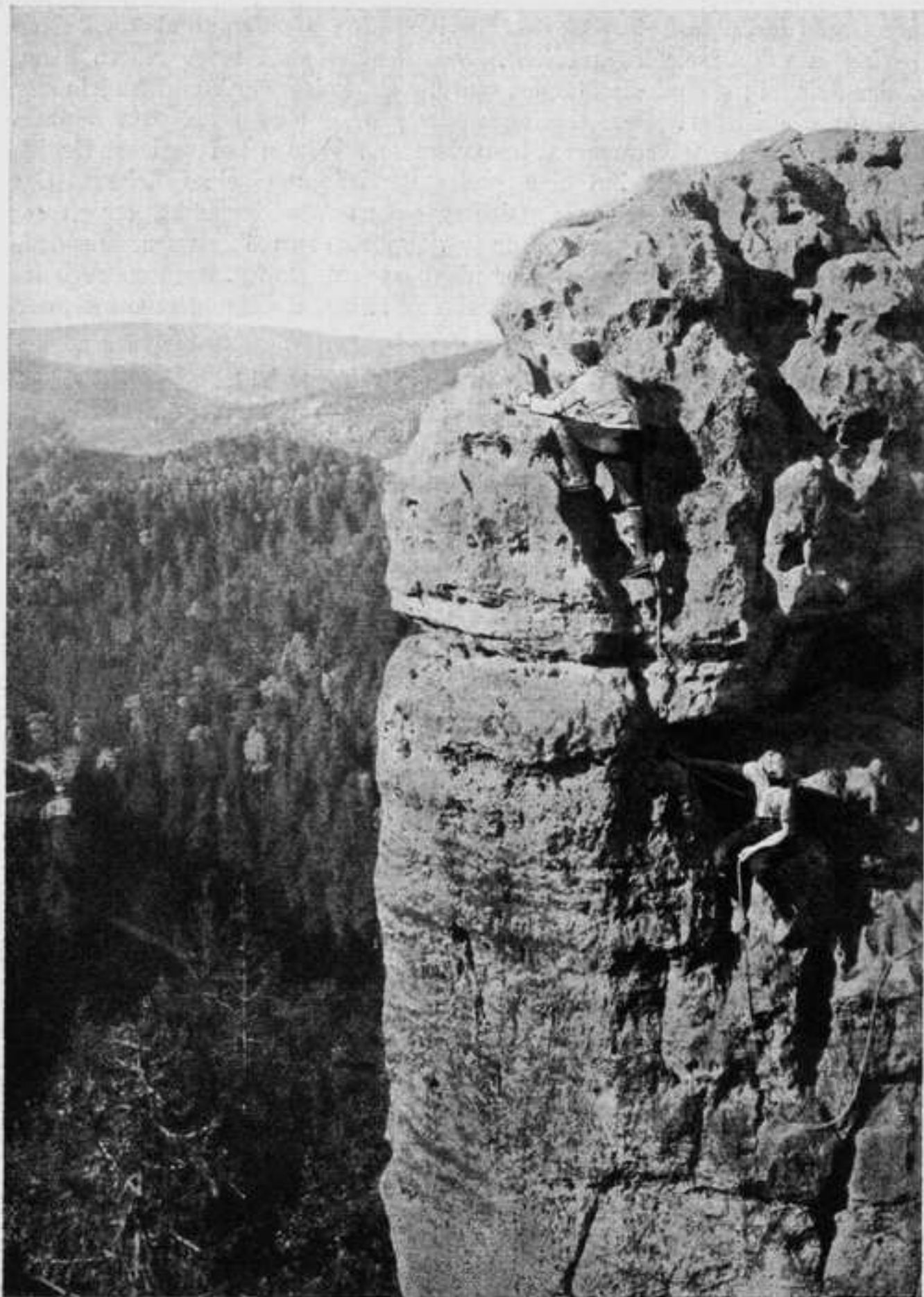
Genuß und bleibt fast ohne inneren Gewinn. Eine Wanderung aber soll einen Gewinn für das Seelenleben bringen, von dem es noch lange zehren kann. In der Erinnerung sind die Stunden und die Erlebnisse der Wanderung immer erst am köstlichsten. Der Arbeiterwanderer muß aber auch stets bestrebt sein, sein Wissen zu vermehren, besonders sein Wissen auf sozialem Gebiet, denn das bedeutet für ihn eine große Bereicherung seines Lebens. Das Modewandern, das Jagen von Aussichtspunkt zu Aussichtspunkt, gar an der Hand eines teuren Baedekers soll er den Globetrottern überlassen. Die Aufsuchung von Naturschönheiten, aber nicht nur im großen, sondern auch im kleinen, mag auch dem wandernden Arbeiter immer die Hauptsache sein, und er mag der Parole Gottfried Kellers folgen:

„Trinkt, o Augen, was die Wimper hält,
von dem goldnen Überfluß der Welt.“

Darüber soll er aber nicht vergessen, daß das gesellschaftliche Leben auch der Natur erst beseeltes Leben einhaucht.

Das soziale Wandern findet in der Arbeiterschaft leider noch nicht viele Anhänger, fast ebensowenig, wie die soziale Kunst. Die knappe Zeit wird fast ausschließlich dem Genuß der Naturschönheit gewidmet, was ja auch verständlich ist, denn der Arbeiter bedarf in erster Linie der Entspannung.

Das Jugendwandern ist schon in den letzten Jahren vor dem Weltkriege mächtig aufgeblüht. Die bürgerliche Wandervogelbewegung löste auch in der Arbeiterschaft gleichartige Bestrebungen aus. Neben dem Touristenverein „Die Naturfreunde“, einer Gründung der Wiener Arbeiter, der ursprünglich vor allem die Touristik und das Bergsteigen volkstümlich machen wollte, bald aber durch die reichsdeutschen Arbeiter zu einer umfassenden Wanderorganisation umgestaltet wurde, kultivierte die Arbeiterjugend das Wandern. Lange vorher hatten zwar die Turnvereine ihre von Jahn eingeführten Turnfahrten unternommen, aber der dabei zutage tretende Geist war nicht immer erfreulich. Im abendlichen Quartier spielten die studentischen Kneipensitten, die in der Turnerkneipe eine plebejische Nachäffung erfahren hatten, oft eine wenig rühmensewerte Rolle. Vor allem fehlte dem Wandern der Turner fast ganz der geistige Gehalt, den Jahn mit ihm verbunden hatte. Das Jahnsche Fahrtentum haben erst die Wandervögel wieder zu Ehren gebracht. Zunächst trieben die Wandervögel ein Hordenwandern der männlichen Jugend der höheren Schulen, das sich streng von der übrigen Welt abschloß. Das Mädchen war in diesen Horden verpönt, wie ehemals bei den Fahrten der Turner. Bald aber trat auch im Wandervogel eine Entartung ein. Alle möglichen Welterlösungsbestrebungen machten sich breit und verfälschten die ursprüngliche Idee. Kritiker sprachen von „einem Vogel, der zu viel gefressen hatte“ und an dieser Überfütterung zugrunde gehen mußte. Nach



und nach entstand aus dem Wandervogel ein ganzes Dutzend solcher Bünde, die sich zum Teil sehr lebhaft befehdeten.

Nach dem Kriege fanden die Bestrebungen auf rationelle Pflege des Jugendwanderns einen Kulminationspunkt in dem Verbands für Deutsche Jugendherbergen. Die wenigen bürgerlichen Gründer dieses Verbandes, die ihn noch heute leiten, haben es verstanden, den Verband politisch neutral zu halten, so daß fast sämtliche Arbeiterorganisationen ihm angehören können. Das bedeutet angesichts der Entwicklung der bürgerlichen Wanderbewegung eine Tat. Der Verband steht als überparteilicher Dachverband von so großer Bedeutung im deutschen Vereinswesen einzig da. Die Aufrechterhaltung seiner Überparteilichkeit ist aber auch nur möglich gewesen, weil er es vermieden hat, seine Arbeit zu zersplittern. An Bestrebungen dazu hat es gewiß nicht gefehlt und mehrmals haben die Arbeitervertreter ihr ganzes Gewicht in die Wagschale werfen müssen, um das Übel der Aufblähung abzuwenden. In der Schaffung von Jugendherbergen hat der Verband in den wenigen Jahren der Nachkriegszeit Außerordentliches geleistet. Mehrere tausend Herbergen verbinden heute die Wege aller deutschen Wandergebiete und ermöglichen es der Jugend, ganz ohne Inanspruchnahme der Gastwirtschaften Wanderungen von längerer Dauer auszuführen.

Das Arbeiterwandern ist in den letzten Jahren durch die Errichtung von Naturfreundehütten gefördert worden. Über 200 Wander- und Ferienhäuser hat dieser rührige Verband in den letzten Jahrzehnten errichtet, wobei naturgemäß die herrlichen Wandergebiete Süddeutschlands bevorzugt worden sind. Die Naturfreunde haben auch den Bergsport für die Arbeiterschaft erobert. In der österreichischen, besonders der Wiener Arbeiterschaft, hat dieser herrlichste aller Sporte eine sehr zahlreiche Anhängerschaft. Da aber der Deutsch-Österreichische Alpenverein eine Domäne der Hakenkreuzler geworden ist, müssen die Naturfreunde sich eigene Unterkunftshäuser im Gebirge errichten, was denn auch trotz der hohen Kosten mit großem Erfolg geschieht. Neben der Naturfreundebewegung besteht eine Ferienheim-Genossenschaft, die, wie ihr Name sagt, Ferienheime für die Arbeiterschaft unterhält, ohne damit in erster Linie die Wanderbewegung fördern zu wollen.

Wichtig ist die Zeltlagerbewegung, die zuerst von englischen Pfadfindern ins Leben gerufen wurde und in den letzten Jahren von der Arbeiterjugend (Internationaler Jugendtag in Amsterdam), besonders aber von den deutschen Kinderfreunden stark gefördert worden ist. Die Kinderfreunde haben ganze Zeltstädte als Kinderrepubliken erbaut und damit dem sozialen Gemeinschafts- wie auch dem Freiluftleben starke Impulse verliehen. Seither hat auch das Wandern mit dem Zelt viele Anhänger gefunden, vor allen pflegen die Wasserwanderer diese Art der Unterkunft. Es darf nicht verschwiegen werden, daß mit dem Zeltlagerwesen Gefahren für die Gesundheit

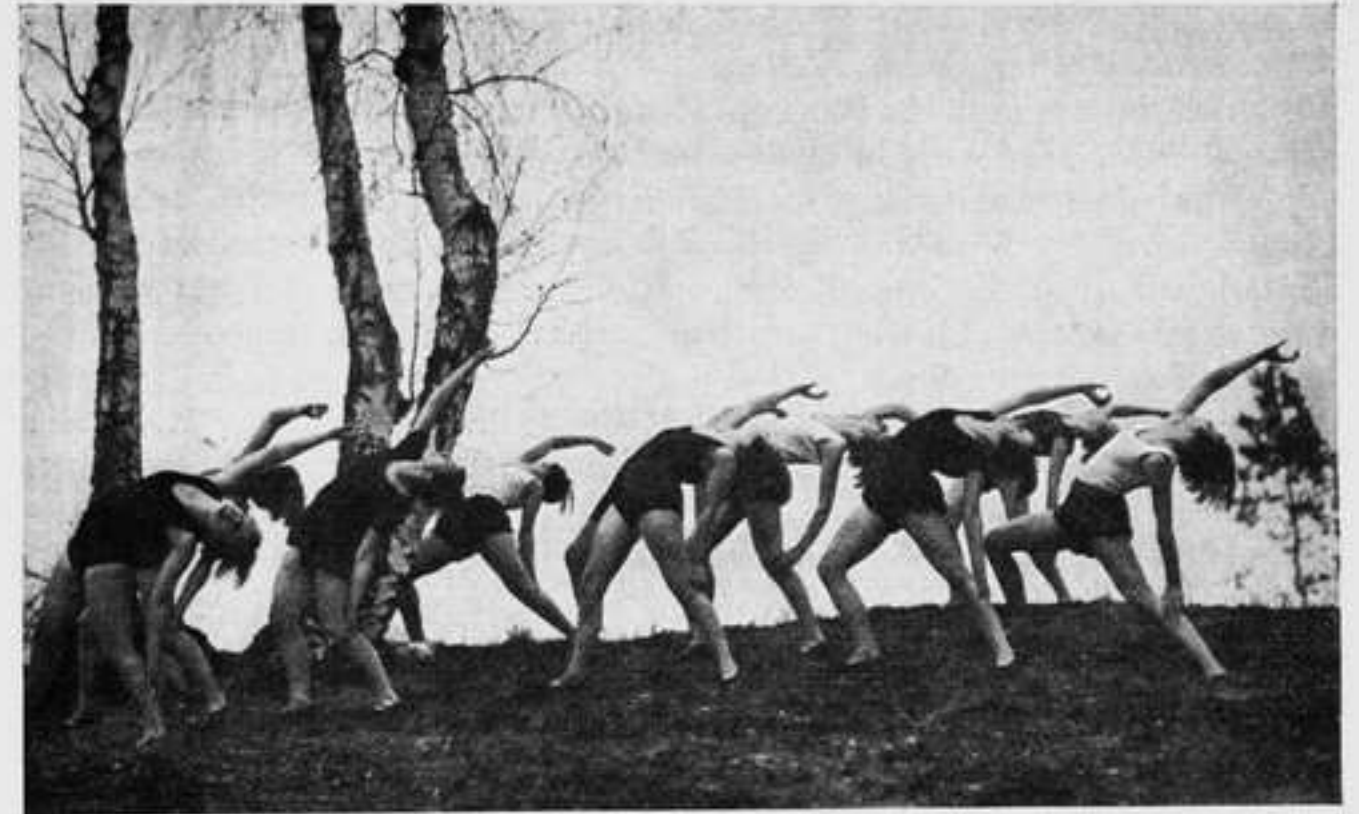
verbunden sind, wenn nicht die nötige Vorsicht angewandt wird. Das Übernächtigen im Zelt ist nur dann nicht schädlich für die Gesundheit, wenn warme Decken und die Feuchtigkeit des Bodens abhaltende Unterlagen vorhanden sind. Das Aufschlagen von Zelten ist von einer behördlichen Erlaubnis abhängig, deren Beschaffung nicht immer leicht ist. Die Verbände arbeiten daran, den „Zeltschein“ durch einen allgemeinen Ausweis zu ersetzen. Das Zeltlagerleben der Kinderfreunde dient zwar nicht unmittelbar dem Wandern, fördert es aber indirekt in sehr hohem Maße.

In allen Ländern wird das Jugendwandern durch die Behörden, vor allem durch die Verkehrsbehörden gefördert. Auf den deutschen Eisenbahnen wird eine Preisermäßigung um die Hälfte des ordentlichen Fahrpreises gewährt, wenn eine Gesellschaft von mindestens neun Jugendlichen, wozu zwei erwachsene Führer kommen dürfen, an der Fahrt teilnehmen. Seit langem versuchen die Verbände, die Mindestteilnehmerzahl auf fünf herabzusetzen, doch haben die Anstrengungen bisher keinen Erfolg gehabt. Die auf der Reichsbahn bestehenden Reparationsverpflichtungen verhindern angeblich eine Erweiterung der Wohlfahrtsbestrebungen.

Die Notwendigkeit des Jugendwanderns, seine gesundheitlichen und kulturellen Vorteile sind unbestritten. Daß aber eine so weitverbreitete Volks-



Wanderung einer Jugendgruppe



Gymnastik auf der Wanderung (Spannbeugeübung)

bewegung auch Auswüchse zeitigen mußte, ist nicht verwunderlich. Aus der bürgerlichen Bewegung entwickelte sich das Latschertum, ein Jugendtyp, der da meinte, daß nur um seinetwillen die Welt erschaffen sei. Das ließ die Haare in seinen Singsonggefühlen ellenlang wachsen, im Gegensatz zu den Hosen, die immer kürzer wurden, und zog mit Klampfe und Brotbeutel durch die weite Welt. Heute wurde beim Bauern das Erhardtlied und morgen auf dem Hofe der Großstadt die Internationale zum Klange der Klampfe gesungen, je nachdem es die Konjunktur erforderte. Auf den Herbergen machte sich das „Hüttenwanzentum“ breit, das nicht nur wochenlang sich durchfüttern ließ, sondern auch noch die Gäste der Herbergen und der Naturfreundehäuser frech anbettelte. Diese Leute hatten oft die verschiedensten Ausweise über Organisationszugehörigkeit bei sich und täuschten damit die gewiegtsten Organisationsleiter. Mit der Wiederkehr einigermaßen geordneter Wirtschaftsverhältnisse hat auch dieser Teil des entarteten Proletariats sich wieder dem Wirtschaftsleben eingeordnet. Übrig geblieben sind aber noch die unorganisierten „wilden“ Wanderhorden, die in kleinen Trupps Wald und Flur unsicher machen und oft die tollsten Zerstörungen anrichten. Meistens in Mädchengesellschaft treiben diese Burschen einen schlimmen Unfug und bringen damit die Wanderjugend der Großstadt in Verruf. Es ist Aufgabe der Arbeiterbewegung, diese Jugend den Organisierten zuzuführen und sie damit zu nützlichen Gliedern der Gesellschaft zu erziehen.

Zum Schluß noch einige Worte über den Bergsport. Neben dem eigentlichen Bergsteigen, dem Klettern unter Anwendung von Eispickel und Kletterseil, gibt es noch ein Bergwandern, das vornehmlich im Mittelgebirge gepflegt wird. Aber auch in alpinen und voralpinen Gebieten kann mancher Gipfel auf dem Wanderwege erreicht werden, wenn die günstige Jahreszeit benutzt wird. So können beispielsweise die Gipfel des Watzmann (erster Gipfel) und sogar die Zugspitze ohne Kletterausrüstung bezwungen werden, wenn der Wanderer sich eines kundigen Führers bedient. Ohne einen sach- und terrrainkundigen Führer sollte sich niemand zum ersten Male in das Hochgebirge begeben, denn die Berge sind oft stürmischer als das Meer. Ein Schneesturm, der oft urplötzlich hervorbricht und eisige Kälte verbreitet, kann dem Unkundigen in sonst ganz ungefährlichen Regionen leicht verhängnisvoll werden. Schon ein einfaches Gewitter darf man nicht leicht nehmen.

Wer in die Berge geht, Sorge zunächst für geeignete Kleidung. Vor allem muß auf die Fußbekleidung Wert gelegt werden, denn an die Füße werden ganz ungewöhnlich hohe Anforderungen gestellt. Im Hochgebirge sind kräftige Bergschuhe die erste Voraussetzung selbst für ganz leichte Touren. Zum derben Manchesteranzug gehört noch ein wolliger Lodenmantel, denn ganz oben gibt es keine Wälder mehr, die vor Wind und Wetter schützen. Im Winter sind Schneeschuhe die Schienen des Gebirges, auf denen man im sausenenden Fluge zu Tal fährt.

Das Hochgebirge übt auf den Wanderer einen ganz eigenartigen, oftmals geradezu hypnotischen Reiz aus. Und wer einmal seinen Fuß auf den Gipfel eines Alpenriesen gesetzt hat (es braucht nicht gerade der Montblanc gewesen zu sein), den läßt die Sehnsucht nie mehr los. Immer wieder zieht es ihn mit magischer Gewalt hinaus und hinan zu den leuchtenden Firnen, die im Sonnenlicht so rosig glänzen können und doch so voller Naturtücke sind. Aber herrlich ist es auch, mit diesen Titanen zu ringen. Bezwingst du sie, dann gewähren sie dir den höchsten Lohn, den das Leben zu bieten hat: Gipfelfreuden.

Eines der beliebtesten Argumente der bürgerlichen Gegner des Arbeitersportes ist die Behauptung, der Sport sei ein politisch neutrales Gebiet und daher berufen, dem Gedanken der Volksgemeinschaft zu dienen. Es hat denn auch an Versuchen nicht gefehlt, die Arbeitersportverbände den bürgerlichen Verbänden näher zu bringen. Kurz nach der Revolution trat die Deutsche Turnerschaft mit einem Schreiben an den Arbeiter-Turn- und -Sportbund heran, in dem ein engeres Zusammenarbeiten der beiden Verbände vorgeschlagen wurde; darauf konnte nur erwidert werden, daß der Bund es ablehnen müsse, mit Verbänden, die nicht auf dem Boden der sozialistischen Weltanschauung stehen, eine irgendwie geartete Arbeitsgemeinschaft einzugehen. Seither ist wohl auch die Deutsche Turnerschaft von ihrer damaligen Einstellung zurückgekommen, denn heute sind die politischen Gegensätze zwischen beiden Körperschaften nicht weniger scharf als vor dem Weltkriege. Es mag daran erinnert werden, daß die Turnerschaft vor einigen Jahren ihren, später wieder zurückgenommenen, Austritt aus dem Deutschen Reichsausschuß für Leibesübungen mit ihrer nationalen, will sagen politischen Einstellung begründet hat. Es ist auch gar nicht zu bestreiten, daß politische Gegensätze innerhalb der bürgerlichen Verbände vorhanden sind und auch gelegentlich zum Austrag kommen.

Was die Arbeitersportverbände weltanschaulich von den bürgerlichen unterscheidet, das ist an anderer Stelle dieses Buches ausführlich dargelegt worden. Ich kann mich an dieser Stelle darauf beschränken, das Verhältnis des Sportes zur Staats- und Parteipolitik zu untersuchen.

Die Sportvereine aller Richtungen behaupten stets von sich, daß sie Aufgaben erfüllen, die eigentlich dem Staate zufallen. Sie beziehen sich dabei besonders auf ihre Tätigkeit in der Jugenderziehung und Jugendpflege. Beide Gebiete stehen mit der Politik im engsten Zusammenhang, es handelt sich um Staatsfragen von höchster Wichtigkeit. Selbst wenn man annehmen wollte, daß die Tätigkeit der Vereine sich auf die körperliche Erziehung beschränken würde — was weder gewollt noch möglich ist —, so kann doch nicht bestritten werden, daß der moralische Einfluß, der auf die Jugend ausgeübt wird, ihre staatsbürgerliche Anschauung stark beeinflußt. Zudem bestreiten die Verbände ja selbst, daß sie die Jugend einseitig körperlich

erziehen wollen. Als Ziel ihrer Erziehungsarbeit bezeichnen sie mit Recht die Bildung körperlich und geistig vollwertiger Menschen. Für diese ihre Tätigkeit fordern die Verbände mit vollem Recht die Unterstützung des Staates und der Gemeinden durch Gewährung von Geldbeihilfen, Errichtung von Spielplätzen und anderen sportlichen Einrichtungen. Die Verbände stellen nicht nur solche Forderungen an den Staat und an die Volksvertretung, sondern haben auch durchgesetzt, daß sie in die staatlichen Körperschaften berufen worden sind. So bilden die Verbände den Reichsbeirat für körperliche Erziehung, stellen stimmberechtigte Mitglieder in den Ausschuß zur Förderung der Leibesübungen des Deutschen Reichstages und sind in allen Ämtern für Leibesübungen der Gemeinden mit Bürgerdeputierten aus ihren Reihen vertreten. Schon diese Tatsachen, die nur einen kleinen Ausschnitt aus der politischen Tätigkeit der Verbände darstellen, beweisen genug, daß der Sport sich von der Tagespolitik nicht trennen läßt.

Der bürgerlich-unpolitische Sportler kann sich der Beweiskraft der angeführten Tatsachen denn auch nicht entziehen und er zieht sich schließlich auf die Ausrede zurück, die Arbeitersportbewegung sei eine parteipolitische Bewegung. Ganz abgesehen davon, daß diese Behauptung in solcher Verallgemeinerung nicht den Tatsachen entspricht, zeugt sie davon, daß der deutsche Philister immer noch eine Abneigung gegen das politische Parteilieben hat, die man heute nicht mehr für möglich halten sollte. Fast jeder Spießer gehört doch wenigstens gesinnungsmäßig einer Partei an und tritt mit dem Wahlzettel für sie ein. In Wirklichkeit verabscheut er auch nur die Parteien, die seinen Klasseninteressen vermeintlich entgegenstehen, und das sind natürlich die sozialistischen Parteien.

Die Arbeitersportbewegung stützt sich politisch selbstverständlich in erster Linie auf die Sozialdemokratische Partei. Das erklärt sich aus der Tatsache, daß die Partei die Interessen der Arbeiterschaft im allgemeinen und die des Arbeitersportes im besonderen vertritt. Keine bürgerliche Partei würde zu dieser Vertretung bereit sein, denn sie alle stehen auf der Seite des bürgerlichen Sportes. Die Arbeitersportler fordern bekanntlich eine weitgehende Verkürzung der Arbeitszeit und eine gerechte, dem Kulturbedürfnis der Arbeiterschaft genügende Entlohnung. Die Erfüllung beider Forderungen macht dem Arbeiter die gesundheitsförderliche Ausübung des Sports erst möglich. Welche bürgerliche Partei wäre wohl bereit, diese Forderungen parlamentarisch zu vertreten und durch ihre Presse zu unterstützen? Nicht eine! Die Arbeiterklasse ist in allen ihren Forderungen auf die politische und wirtschaftliche Selbsthilfe angewiesen, das Werk ihrer Befreiung kann nur ihr eigenes Werk sein.

Kein bürgerlicher Politiker kann im Ernst glauben machen wollen, daß der Sport, der zu einem bedeutenden Faktor des öffentlichen Lebens geworden ist, von der Partei zu trennen sei. Sport und Politik wirken in-

einander wie alle anderen gesellschaftlichen Funktionen auch. Ob ein einzelner oder eine Organisation — gleich welcher Art — auch noch so gern wollte, sie können sich nicht der entscheidenden Bedeutung des gesellschaftlichen Untergrundes entziehen; sie wären ohne diesen überhaupt nicht da. Sport und Politik sind nicht Gebiete menschlicher Willensäußerung, die, jedes für sich, „freien“ Spielraum haben könnten. Dieses „Freisein“ ist eine Illusion, ausgesprochen oder geglaubt von Menschen, die die gesellschaftlichen Zusammenhänge und ihre Stellung darin nicht durchdringen und „zu schieben glauben, wo sie doch nur geschoben werden“ von Mächten, die sie nicht begreifen und die ihnen dann — wenn auch nicht immer bewußt — als überweltliche Mächte, als Einwirkungen irgendwelcher göttlicher Unbegreiflichkeiten erscheinen.

Die Entwicklung der Geschichte beweist auch, daß Sport in jeder Klassengesellschaft auch ein politisches Mittel war. Und die Tatsachen jener Epoche, in der die moderne Arbeiterklasse entstand und weiter entsteht, sprechen eine deutliche Sprache dafür, daß sich mit zunehmender Klassenscheidung auch der Sport in ein „Hüben und Drüben“, in Arbeitersport und bürgerlichen (kapitalistisch orientierten) Sport trennen mußten. Die Arbeiterklasse in ihrer besonderen gesellschaftlichen Stellung gebiert eine andere Haltung zum Sport als die herrschenden Klassen, so wie sie eine andere Politik hat und haben muß als diese. Man kann nicht „neutral“ sein, wenn eine gesellschaftliche Gesamtheit politisch ist; das hieße, im Wasser schwimmen zu wollen, ohne naß zu werden. Mit dieser Art Neutralität wird man zum hilflosen Objekt in der Hand der Politiker und damit reines politisches Werkzeug; Spielball für bestimmte Interessen, von denen man angeblich und offiziell nichts wissen will oder, aus wirklicher Dummheit, nichts weiß.

Die sporttreibende Arbeiterklasse aber denkt nicht daran, Mittel zu sein oder Mittel zu werden für eine arbeitersportfeindliche Politik. Sie will Mittel sein für einen gesellschaftlichen Kampf, der es ermöglicht, die Klassengesellschaft radikal zu überwinden; der es ermöglicht, daß Menschen wieder „Menschen“ sein können und nicht vereinsamte, gehetzte, zerquälte und zerrissene Wesen; wahrhaft schlechter daran als das Tier. Und weil das so ist, bekennen sich die Arbeitersportler zum Gedanken des internationalen Zusammenschlusses und Kampfes der Arbeiterklasse. Im bürgerlichen Sport spiegelt sich das Klassensein der bürgerlichen Welt. Seine Krisen sind Krisen seiner Klasse. Der Arbeitersport gebiert mehr und mehr den jungen sozialistischen Geist der aufstrebenden Arbeiterklasse.

Wenn nun immer wieder die bürgerlichen Sportverbände als die „neutralen“, die Arbeitersportverbände dagegen als die „politischen“ bezeichnet werden — eine Irreführung, die auch von der linksbürgerlichen Presse immer wieder praktiziert wird —, so ist das bewußte oder unbewußte Demagogie

und jedenfalls Ausdruck des politischen Klassenkampfes. Das Bedauern des Bürgertums, daß ein so starker Prozentsatz klassenbewußter Arbeiter außerhalb der Reihen des „nationalen“ Sports steht, ist natürlich echt. Man möchte eben die Arbeitersportverbände in eine Einheitsfront mit den bürgerlichen hineinmanövrieren, um so den schönen Gedanken der (kapitalistischen) „Volksgemeinschaft“ auf diesem wichtigen Gebiete des öffentlichen Lebens zu verwirklichen. Man beruft sich dabei auf die Verhältnisse in anderen Ländern, besonders in England, Holland und Skandinavien. Richtig ist, daß in diesen Ländern, wo der Sozialismus nicht so streng marxistisch orientiert ist, die Arbeitersportbewegung noch nicht existiert oder doch nur schwach entwickelt ist. Es ist das aber lediglich eine Zeitfrage, über kurz oder lang tritt auch in diesen Ländern die unvermeidliche Scheidung der Geister ein. Sobald der Klassenkampf zwischen Bürgertum und Arbeiterschaft sich zum Endkampf zuspitzt, hört jede Harmonie unter den Klassen auf. In den genannten Ländern sind in den letzten Jahren zum Teil sehr hoffnungsvolle Anfänge der Bewegung entstanden; leider hat die Spaltung innerhalb der Arbeiterbewegung einen rascheren Aufschwung verhindert.

Der Kongreß des sozialistischen Arbeitersports in Helsingfors hat eine engere Anlehnung an die Sozialistische Arbeiterinternationale beschlossen, um international die Verbundenheit mit dem Sozialismus zu bekunden. Damit sollte auch der Weg zu den Klassengenossen der noch nicht erfaßten Länder freigemacht werden. Der Ausbreitung des Arbeitersports in diesen Ländern steht vielfach noch die Sozialdemokratie ablehnend gegenüber, weil sie befürchtet, daß sie dann ihre Basis in den bürgerlichen Sportverbänden verlieren würde. Dieser Standpunkt ist sicher falsch und wird durch die Entwicklung ad absurdum geführt werden, aber er ist noch in den politischen Verhältnissen dieser Länder begründet und kann daher nur langsam überwunden werden.

Ein offenes Verhältnis zum politischen Sozialismus bedeutet noch keine organisatorische Unterwerfung unter eine politische Partei. Diese müßte zu einer den Fortschritthemmenden Fessel werden und das Rekrutierungsgebiet stark verengen. Im Arbeitersport muß Platz sein für jeden Sozialisten und die gesamte Arbeiterjugend, nur so kann die Bewegung zu einer umfassenden Volksbewegung werden.

Die Politik hat längst aufgehört, der böse Wauwau zu sein, mit dem man politische Kinder schreckt. Die Politik ist die Geburtshelferin jedes Fortschritts in Staat und Gesellschaft. Und wie der einzelne Staatsbürger Partei nehmen muß, wenn er in seinem Sinne das Staatsleben beeinflussen will, so müssen es auch die Organisationen tun. Letzten Endes sind sie zu diesem Zweck geschaffen worden und würden ihren Zweck verfehlen, wenn sie vor den politischen Forderungen der Zeit den Kopf in den Sand stecken würden. Die Arbeitersportbewegung bekennt sich mit Stolz dazu, in diesem Sinne eine sportpolitische Bewegung zu sein.

Sport und Wehrfrage

Es ist eine schon vor dem Weltkrieg bekannte Tatsache, daß die Länder ohne allgemeine Wehrpflicht die eigentlichen Sportländer waren. Das ist so geblieben, denn seither sind z. B. die ehemaligen Militärstaaten Deutschland und Österreich zu hervorragenden Sportländern geworden, während die alten und neuen Militärstaaten auch heute nur geringe sportliche Bedeutung haben. Wenn diese Länder einzelne Rekordmänner hervorgebracht haben, dann ändert das an der Richtigkeit der festgestellten Tatsache durchaus nichts. Es kommt darauf an, daß die Masse am Sport aktiv beteiligt ist und der allgemeine Durchschnitt der Leistungen auf hoher Stufe steht. Vor dem Weltkriege konnte das nur von den Ländern ohne allgemeine Wehrpflicht, von England, den Vereinigten Staaten, den skandinavischen Ländern und Finnland behauptet werden. (Das letztere hat heute eine beschränkte Wehrpflicht, während es unter der Zarenherrschaft ganz davon befreit war.) Der Weltkrieg hat indessen gezeigt, daß die genannten Völker in ihrer Wehrfähigkeit hinter den Militärstaaten in nichts zurückstanden. Die Armeen Englands und Amerikas haben bewiesen, daß es bei der Kriegstüchtigkeit auf den Drill nicht ankommt, sondern auf die allgemeine Körper- und Geistestüchtigkeit. Dieser Erfahrungstatsache haben die meisten Militärstaaten insoweit Rechnung getragen, als sie die Dienstzeit stark verkürzt haben. Sie bezeichnen das freilich fälschlicherweise als Abrüstung. Frankreich ist zur einjährigen Dienstzeit übergegangen, Belgien noch etwas weiter. Die militärischen Führer des kaiserlichen Deutschland wollten noch kurz vor dem Zusammenbruch nicht zugeben, daß die Lehren des Weltkrieges eine starke Verkürzung der Dienstzeit gerechtfertigt hätten.

Forschen wir nach den Ursachen der Erscheinung, daß in Militärstaaten die Leibesübungen am wenigsten verbreitet und öffentlich geschätzt sind, so finden wir, daß das Bürgertum dieser Staaten in der Armee Garantien für die innere und äußere Sicherheit des Landes gegeben sieht. Die Armee ist das Alpha und Omega des bürgerlichen Staatswesens, hinter dem alles andere zurückzutreten hat. Für die Armee wird der letzte Groschen herausgeholt, aus den Taschen des Volkes freilich, beileibe nicht aus den eigenen. Wo die Armee wacht, da kann der Spießbürger ruhig schlafen. Man war und ist im Bürgertum auch der falschen Ansicht, daß der Militärdienst eine ausreichende

Körperschule für die männliche Jugend sei. Noch heute wird auch von Sport-schriftstellern diese irrige Meinung vertreten. Die Tatsache, daß heute in allen Armeen Sport in einem bisher nie gekannten Maße in modernsten Formen betrieben wird, müßte jedermann darüber belehren, daß der frühere geistlose, schablonenhafte Drill nicht das Richtige gewesen sein kann. Wirkliche Kenner des Militarismus wissen gut, daß der Kasernenhofdrill so ziemlich das Gegenteil moderner Körperkultur ist. Selbst die angeprügelte Disziplin erweist sich nach der Entlassung aus der Kaserne als aufgepuppt, und ist im Nu abgestreift. Die soldatische Haltung aber reicht nicht einmal bis in die Mannschaftsstube, geschweige denn ins wiedergewonnene Zivilleben. Die Erfahrung lehrt, daß der Bauernsohn, der seine zwei Jahre beim Kommiß abgedient hatte, am ersten Tage hinter dem Pfluge wieder die ungeschlachte Haltung zeigte, wie vor seiner Dienstzeit. Für den modernen Krieg hatte der frühere Gamaschendienst fast keinen Wert mehr. Es ist darum ein gefährlicher Irrtum, wenn angenommen wird, diese Schule der Stocksteifheit und des geistlosen Drills sei eine Schule der Körperkultur gewesen. Der militärische Drill war im Gegenteil eine Schule der Versteifung und Verkrampfung, eine Knochenschule, wie sie einseitiger kaum gedacht werden konnte. Wer aus dieser Schule entlassen wurde, mußte oft erst mühsam wieder an Arbeit gewöhnt werden, so verknöchert war er an Leib und Seele.

Noch etwas anderes trägt dazu bei, daß der allgemeine Sport im Militärstaat nicht hoch im Ansehen zu stehen pflegt. Das Militär ist ein sehr kostspieliger Apparat; es frißt einen so großen Anteil aller Staatseinnahmen, daß für kulturelle Zwecke nichts mehr übrig bleibt. Militärstaaten können daher für die Leibesübungen keine Mittel aufwenden und glauben das auch aus den vorerwähnten Gründen nicht dringend nötig zu haben. Die Leibesübungen werden unter diesen Umständen von Staats wegen wenig gefördert und, soweit es überhaupt der Fall ist, geschieht es im Interesse des Heerwesens, wie beispielsweise in Frankreich. Dort ist erst vor kurzem eine Sportstelle im Kriegsministerium eingerichtet worden, der bald darauf ein Staatssekretariat für den Zivilsport gefolgt ist. Gefördert werden nur Vereine, die militärische Jugendpflege betreiben; die dafür eingesetzten Mittel sind aber nur gering. In den jungen Militärstaaten, vor allem in Polen, sieht es noch viel schlimmer aus. Das faschistische Italien pflegt den Sport aus Prestige Gründen, denn es gehört zum guten Ton, einige Olympiasieger als Bürger zu haben.

Ganz andere Wertschätzung genießt der Sport dagegen in den Ländern, wo er fast allein die Aufgabe zu erfüllen hat, die Wehrfähigkeit und Tüchtigkeit dem Volke zu erhalten.

Aber die körperliche Stählung der Jugend hat im bürgerlichen Staat nicht nur den Zweck, Material für den Krieg zu gewinnen; nicht minder wichtig

ist die Rekrutierung für die Wirtschaft, die ebenso dringend gesundes und geschicktes Menschenmaterial braucht. Für die Konkurrenzfähigkeit auf dem Weltmarkt in Qualitätserzeugnissen ist eine tüchtige Arbeitsarmee einer der wichtigsten Faktoren. Nationen, die keine allgemeine Wehrpflicht haben, müssen, vom bürgerlichen Standpunkt aus gesehen, auch dieses Heer durch Förderung der Leibesübungen heranzubilden suchen. Auch das ist ein wichtiger Grund für sie, den Sport zu fördern.

Schließlich ist die Jugend in den Ländern ohne Wehrzwang freier und ungebundener und hat daher gegen sich selbst und gegen die Gesellschaft mehr Verantwortungsgefühl als dort, wo sie von der Wiege bis ins Mannesalter gegängelt wird. Endlich wird ihre Lebensbahn nicht durch die Dienstpflicht in einer Weise unterbrochen, die einem plötzlichen Herausreißen aus allen Lebensgewohnheiten gleichkommt. Für den Industriearbeiter ist die Dienstzeit meist gleichbedeutend mit einer Verbannung aus dem bürgerlichen Leben. Die sportliche Tätigkeit hörte für die meisten damit gänzlich auf und wurde in den seltensten Fällen nach der Entlassung wieder aufgenommen.

Der Wehrsport. Rationell betriebene Leibesübungen sind für die Erhaltung der Wehrfähigkeit von größter Bedeutung. Sie können — das ist ebenso erwiesen — die militärische Ausbildung erheblich abkürzen, besonders dann, wenn aller überflüssiger Drill wegfällt. Darüber hinaus kann aber auch der Sport selbst zu einem militärischen Faktor gemacht werden, wenn er darauf besonders zugeschnitten wird. Dabei ist es zunächst unerheblich, welche Absichten mit dieser Art Sport verfolgt werden, denn es handelt sich bei unserer Untersuchung zunächst nur um die technische Seite der Frage. Eine Erörterung dieses Problems empfiehlt sich schon aus dem Grunde, weil wehrsportliche Bestrebungen von den verschiedensten Seiten begünstigt werden. Besonders die sogenannten Kampfverbände verfolgen mit der sportlichen Betätigung politische Nebenabsichten; dasselbe ist auch bei der Gegenseite der Fall. Proletarische Schutzbünde haben unbestritten den Zweck, den gleichartigen bürgerlichen Gebilden ein Paroli zu bieten. Der Republikanische Schutzbund in Österreich, Belgien, Lettland usw. und neuerdings auch das deutsche Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold pflegen den Wehrsport zum Schutze der Republik. Glücklicherweise wenden diese Verbände dabei keine spezifisch militärischen Methoden an, sondern beschränken sich im wesentlichen darauf, schlechthin Sport zu treiben, um ihre Mitglieder körperlich zu stählen und gewandt zu machen und die Sinne zu schärfen. Dazu gehört auch ein Mindestmaß von Ordnungsübungen, die keinen körperbildenden Wert haben. Soweit kann man die wehrsportlichen Bestrebungen nur begrüßen, denn sie führen so manchen jungen Menschen dem für ihn nützlichen Sport zu, wohin er den Weg sonst nie gefunden hätte. Solange nicht aus dieser Bewegung die Gefahr einer Verzerrung des sportlichen Gedankens erwächst, kann man sie

also gutheißen. Die Arbeitersportler billigen und unterstützen grundsätzlich alle Bestrebungen, die dem Schutze der Republik dienen.

Der Pazifismus. Soweit es sich hierbei um ein politisches Problem handelt, kann es an dieser Stelle nicht besprochen werden. Der Sport als Diener der Körperbildung und Hochzüchtung der menschlichen Rasse ist das natürliche Gegenprinzip gegen den Krieg, der die Menschenvernichtung, wenn auch nicht bezweckt, so doch praktisch zur notwendigen Folge hat. Der Sportler muß also Gegner des Krieges sein. Der bürgerliche Sportler ist es vielfach nicht, wenn er auch die alte Militärfrommheit der Vorkriegszeit nicht mehr besitzt. Der Nationalist wird aber deshalb noch nicht zum Anhänger der Völkerversöhnung, weil er zufällig Sportler ist. Dagegen wird der Sozialist, wenn er ein rechter Sportler ist, um so mehr den Krieg hassen, je mehr er von dem hohen Wert wahren Menschentums überzeugt ist. Hier liegt eine der starken Quellen des Arbeitersportgedankens. Der bürgerliche Sport steckt noch tief in der alten Ideologie der gewaltsamen Auseinandersetzung zwischen den Völkern. Die Jugend wird in dieser Ideologie erzogen. Demgegenüber steht der Arbeitersport ganz bewußt auf dem Boden der Völkerversöhnung und der Ächtung des Krieges als eines Überbleibsel der Barbarei. Er ist deshalb international und unterhält zu den Genossen der ehemals feindlichen Länder besonders herzliche Beziehungen.

Der Arbeitersportler muß Gegner jedes stehenden Heeres und damit auch der allgemeinen Wehrpflicht sein. Solange die kapitalistische Klassengesellschaft besteht, solange die Kulturländer den Wehrzwang haben, wird es Kriege geben. Der Arbeitersport aber soll von Anfang an in den Dienst der internationalen Verständigung gestellt werden. Gerade er ist berufen, die Arbeiterjugend der Kulturländer zusammenzuführen und ihr die Plattform für einen Wettkampf zu geben, der nicht die barbarische Vernichtung des Lebens bedeutet. Die modernen Olympiaden haben nur dann einen Sinn, wenn sie ehrlich in den Dienst einer solchen Verständigung gestellt werden. Das kann bisher nur von der I. Arbeiter-Olympiade in Frankfurt a. M. mit Recht behauptet werden.

Da jede Vorbereitung für den Krieg — wie überhaupt die ganze Kriegsmoralität — abgelehnt werden muß, ist auch der Wehrsport nur ein notwendiges Übel. Ein Lebensrecht kann er nur solange haben, wie noch die Gefahren für die Freiheit — insbesondere der Arbeiterklasse — innen und außen vorhanden sind. Krieg und Sport sind ihrem Wesen nach feindliche Elemente.

M

Sport und Weltanschauung

Man hat in neuerer Zeit versucht, eine „Weltanschauung des Sports“ zu konstruieren. Diese soll begründet sein in der neuen Lebensanschauung, die der Sport angeblich gebildet hat oder doch zu bilden im Begriff ist. Den Verkündern dieser neuen Lehre schwebt offenbar die griechische Kalokagathia vor, ein Begriff, unter dem man den harmonischen körperlich und seelisch gesunden, schönen Menschen und Staatsbürger verstand, also den schlechthin vollendeten Menschen. Das ist auch im Altertum nur ein Ideal gewesen, dem man zustrebte, das aber doch nie auch nur annähernd zu erreichen war. Wenn der heutige Sport diesem Ideal mit allen geeigneten Mitteln zustreben würde, dann hätte er ein Recht, von einer sich bildenden neuen sportlichen Weltanschauung zu sprechen. Ja, man könnte ihm dieses Recht schon zugestehen, wenn er es vermöchte, dem Gedanken, der sich in dem englischen Fair play verkörpert, nicht nur auf dem Sportplatz, sondern auch im Leben Geltung zu verschaffen. Verweilen wir einen Augenblick bei dem Begriff des Fair play, in dem der Engländer seine ganze Lebensmoral zum Ausdruck bringt. Das Wort heißt „ehrlich Spiel“ im weitesten Sinne und bedeutet ein Handeln ohne Falsch und Hinterlist, ein Kämpfen mit offenem Visier und ein ritterliches Verhalten zum Gegner. Es hat also etwa die Bedeutung des kategorischen Imperativs Immanuel Kants: „Handle so, daß die Maxime deines Handelns jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könnte.“ Dieses Sittengesetz soll im Sport deshalb besondere Geltung haben, weil in ihm sonst das Recht des Stärkeren zur Geltung kommt, sofern der Sport eine Kampfhandlung darstellt. Das Recht des Stärkeren ist aber ein rohes, brutales und barbarisches Recht, das keine sittlichen Regeln kennt, sondern über den besiegten Gegner triumphiert. Der Sport verwirft ein solches Recht, weil es seiner Grundidee, der Veredelung und Höherentwicklung des Menschengeschlechts, entgegensteht. Sportlicher Kampf hat zum Ziel die Steigerung der Kräfte und Leistungen (vornehmlich bei den Schwächeren), und ist nicht ein Vorrecht des Stärkeren. Unbewußt kommt im ehrlichen Sport (eigentlich ein Pleonasmus, denn Sport kann nicht unehrlich sein — unfair ist zugleich unsportlich —) das Gesetz von der gegenseitigen Hilfe im Lebenskampf, das Peter Kropotkin uns gelehrt hat, zur Anwendung; der Geist dieser Lehre ist wahrer Sportgeist.

Wenn der Sport eine weltanschauliche Bedeutung hat, dann ist es die, daß er dieses Sittengesetz auf das Leben überträgt. Dazu gehört in erster Linie, daß der Sportler über seine eigenen Schwächen zu siegen versteht, sich also selbst beherrschen lernt. Im Sport muß er so diszipliniert sein, sonst unterliegt er im Wettkampfe. Er lerne es auch in der Familie und Gesellschaft zu sein, das ist die höhere Idee des Sports.

Vorläufig haben diese schönen Grundsätze kein Heimatrecht auf dem Sportplatz, geschweige denn im bürgerlichen Leben. Das Ziel des Sportes müßte freilich die Erreichung dieses Zustandes sein. Man kann vom bürgerlichen Sport nicht sagen, daß er dieses Streben erkennen läßt.

Mit der Rekordhascherei ist schon gar nicht eine neue Weltanschauung zu begründen.

Mit der „sportlichen Weltanschauung“ hat es eben noch gute Wege. Solange der Kapitalismus das gesellschaftliche Leben vergiftet, kann keine auf die Harmonie des vergesellschafteten Menschen gegründete „Diesseitsreligion“ entstehen. Aber, dessen ungeachtet, steht der Sport im Banne der Weltanschauungen, die die Gesellschaft gegenwärtig beherrschen und zerklüften. Das geht schon rein äußerlich aus dem Bestehen der verschiedenen, nach Weltanschauungen getrennten Verbandsgründungen hervor. Dabei sind die bürgerlichen Verbände, trotz Geistesverwandtschaft im Kern, noch wieder getrennt, so beispielsweise Sportverbände und Deutsche Turnerschaft. Daneben gibt es neuerdings einen katholischen und evangelischen Verband. Außerdem bestehen noch reaktionäre Gebilde verschiedener politischer Färbung. Alle diese weltanschaulich gebundenen Verbände bezeichnen sich als unpolitisch im Gegensatz zur Arbeitersportbewegung, die sie als die politische Sportbewegung hinstellen. In Wirklichkeit ist zwar keiner dieser Verbände, wenigstens offiziell, parteipolitisch gebunden, auch die Arbeitersportverbände nicht, wohl aber ruht ihre Existenz in bestimmten weltanschaulichen Gründen. Die einen folgen dabei der nationalen Phrase, die anderen der konfessionellen. Die Arbeitersportbewegung folgt ihrer Klassenlage und sucht den Sport in den Dienst des Klassenaufstiegs der Arbeiterschaft zu stellen. Das wird ihr von den bürgerlichen Sportlern, von den Behörden sehr verargt. Es ist daher wichtig, den Sinn des Verhaltens der Arbeiter zu erfassen.

Der Sport ist eine Erscheinung, die nur in Gemeinschaft mit anderen Personen ausgeübt werden kann. Diese Tatsache hat die Bildung von Vereinen zur notwendigen Folge. Die Tätigkeit eines Vereins beschränkt sich aber nicht auf die Erreichung eines einseitigen Zweckes, sondern erstreckt sich auf die sozialen und politischen Probleme, die mit dem Hauptzweck des Vereins zusammenhängen. Der Sport ist als technisches Gebiet unpolitisch, aber nicht als gesellschaftliche Erscheinung. Vereinsfreiheit, Lehrfreiheit als

politische — Arbeitszeit, Lohnverhältnisse, Wohnungsfrage u. a. als wirtschaftliche Probleme hängen mit der Ausübung des Sportes sehr eng zusammen. Die Personenvereinigungen in den Sportvereinen nehmen zu diesen wichtigen Fragen eine bestimmte Stellung ein und kommen dadurch mit den politischen Parteien in Berührung. Die Frage der Arbeitszeit, die für den werktätigen Sportler von höchster Wichtigkeit ist, bringt die Vereine in Berührung mit den Gewerkschaften und deren sozialpolitischen Bestrebungen. Die Gründung von Werksportvereinen als Teilen sogenannter Werkgemeinschaften wirkt in der gleichen Richtung. Zwischen der Jugend in den Gewerkschaften und der in den Sportverbänden bahnen sich Beziehungen an, die auf eine kulturelle Zusammenarbeit abzielen.

Die einzelnen Sportvereine schließen sich in Verbänden zusammen, um ihre an Staat und Gesellschaft gerichteten Forderungen besser vertreten zu können. Die Verbände setzen sich bestimmte Ziele, und so bildet sich in der Bewegung eine Ideologie heraus, die das Ganze weltanschaulich an eine bestimmte Gesellschaftsklasse bindet. Sportvereine und Sportverbände sind von jeher Gesinnungsgemeinschaften gewesen und werden es immer sein; sie müssen es sein, denn der Sport ist einer der stärksten Faktoren des gesellschaftlichen Lebens.

Die Arbeitersportbewegung steht zur sozialistischen Weltanschauung, wie etwa die „Deutsche Jugendkraft“ zur christlich-katholischen Weltanschauung steht.

Was ist nun sozialistische Weltanschauung, worin besteht sie, ist sie ein Glaube an eine mystische Macht des Weltalls wie die religiösen Weltanschauungen? Diese Frage ist uns sehr oft gestellt worden, besonders von den Anhängern der katholischen Kirche.

Stellen wir zunächst einmal fest, daß unsere Weltanschauung sich auf gesellschaftlichen Boden gründet. Sie geht davon aus, daß alles gesellschaftliche Geschehen untrennbar zusammenhängt mit den Verhältnissen, unter denen die Menschen ihre Bedürfnisbefriedigung vornehmen. Wir sehen in dem sozialen Geschehen nicht das Walten einer Gottheit, sondern eines sozialen Gesetzes. Die Menschen werden in ihrem geschichtlichen Handeln von den ökonomischen Verhältnissen, unter denen sie leben, so stark beeinflusst, daß dieser Einfluß ihren Handlungen die Richtung gibt. Die Produktionsverhältnisse haben seit Überschreitung der Stufe des Urkommunismus die Wirkung, die Menschen, nach ihrer Stellung im Produktionsprozeß, in gesellschaftliche Klassen zusammenzupressen, Klassen, denen eine im Entscheidenden gleiche soziale Lage eigen ist. Da die verschiedenen Klassen innerhalb der Gesellschaft ungleiche gesellschaftliche Interessen haben — beispielsweise Unternehmer und Arbeiter, Kapitalisten und Proletarier — so kommt es zu Klassenkämpfen, die latent ständig im Gange sind, von Zeit zu

Zeit aber revolutionären Charakter annehmen. Die sozialistische Weltanschauung gipfelt nun in dem Gedanken, daß mit dem Aufkommen des modernen Proletariats in der kapitalistischen Gesellschaft die Klassenscheidung überwunden werden kann. Die Voraussetzung für die Überwindung ist die Beseitigung der Ursache der Klassenscheidung, nämlich der kapitalistischen Produktionsverhältnisse. Das glauben die Sozialisten durch Überführung der Produktionsmittel (Grund und Boden, Kapital, Werkzeuge, Rohstoffe) in gesellschaftliches Eigentum erreichen zu können. Also: Abschaffung des Eigentumsrechts an den genannten Produktionsmitteln, Überführung in gesellschaftlichen Besitz und Produktion durch die Gesellschaft für die Gesellschaft. Der werdende soziale Gemeinschaftsgedanke beruht nicht auf der Verwischung der Klassengegensätze, wie es die bürgerliche Ideologie wünscht, sondern auf ihrer Überwindung. Die aus dem von der Arbeiterklasse geführten Kampf um ihren gesellschaftlichen Aufstieg, um die Beseitigung der Klassenherrschaft entspringende Ideologie, das ist die sozialistische Weltanschauung.

Auf die Leibesübungen der Arbeiterschaft angewendet, bedeutet diese Weltanschauung die Überzeugung, daß die Lohnarbeiterschaft erst dann wirklichen Anteil an diesem Kulturgut haben kann, wenn sie nicht mehr unter dem Zwang der privatkapitalistischen Ausbeutung steht, die Lohnklaverei also abgeschafft sein wird. Diese Überzeugung macht den Arbeitersportler zum Sozialisten und bewegt ihn, auch im Sport dem Sozialismus zu dienen. Der Sozialist kann sich nicht damit begnügen, seiner Überzeugung innerhalb der Partei zu dienen; er muß versuchen, das gesamte Gesellschaftsleben mit der sozialistischen Idee zu durchdringen. Die Partei ist nur das politische Instrument, das noch dazu nicht immer auf einen reinen Ton gestimmt sein kann. Die Kulturorganisationen der Arbeiterschaft sind weitere Instrumente. In dem Sportverein haben wir vorwiegend die Jugend der Arbeiterschaft beisammen. Das macht den Sportverein in hohem Maße geeignet für die Verbreitung der sozialistischen Weltanschauung. Im früheren Obrigkeitsstaat hatte das die Reaktion klar erkannt; deshalb wandte sie drakonische Mittel an, um die Jugend den Arbeitersportvereinen zu entziehen. Dieser Kampf ist schließlich zugunsten der Arbeitersportbewegung entschieden worden. Aber der alte Geist steckt auch der heutigen Reaktion noch in den Knochen, und gar zu gern möchte sie die früheren Zustände wieder herbeiführen. Inzwischen hat aber die Arbeiterschaft einen so großen Vorsprung gewonnen, daß sie nur noch geschlagen werden kann, wenn sie sich selbst schwächt.

Die Arbeitersportbewegung erstrebt einen Gesellschaftszustand, in dem der harmonische, an Leib und Seele gesunde Mensch gedeihen kann. Das kann nur die sozialistische Gesellschaft sein. Darum ist die Arbeitersportbewegung getragen von dem Geiste der sozialistischen Weltanschauung.