

legen zu sein. Die romantischen Ideale der Jugend mit dem Singen zur Laute am Lagerfeuer, dem Abkochen im Freien, dem Uebernachten in Zelten oder in Herbergen alter Burgen und dem Herumstrolchen in der Natur wie die Indianer, haben für jeden Jungen eine große Anziehungskraft. Aber diese hält nicht lange vor. Bei vielen tritt im kritischen Alter die Gefahr der Ernüchterung ein und das Hinüberwechseln zu den zweifelhaften Freuden der Erwachsenen mit ihren oberflächlichen Vergnügungen, und sie haben nicht gelernt, bewußt an sich selbst zu arbeiten, ihre Leistungen, wie das der Sport tut, ständig zu kontrollieren und danach ihr weiteres Leben einzurichten. Dennoch sollte die selbständige Jugendfahrtenbewegung auf den städtischen Schulen gefördert werden, sie bietet auch einen guten Ausgleich gegen das vielfach abtötende Stadtleben und das sie leider nur mangelhaft ersetzende Sportgetriebe.

Für die eigentliche Leibeserziehung in den Schulen und für die gleichzeitige Charakterbildung kommt daher nur der Sport in Frage. Er läßt sich auch leicht in den Schulplan einfügen. Da der Sport besonders die Aelteren wesensgemäß voll zu erfassen vermag, ist er auch für die Studenten die geeignetste Erziehungsmöglichkeit und zweckmäßiger als der Turnbetrieb und die sonst gesunde Körperpflege durch Wandern und andere Bewegungen im Freien.

Grundsätzliches über Körperkultur und Höchstleistungen und die Art des Sportbetriebes

„Der Mensch kann sich selbst unglaublich viel werden, und je mehr er sich selbst ist, um so mehr ist er für andere.“

Jacob Burckhardt

Wir sind davon überzeugt, daß nur die freie Erziehung zur echten Körperkultur führt und selbständige Menschen heranbildet. Die Ausbildung von Herdenmenschen hat sich als verhängnisvoll erwiesen. Schüler und Schülerinnen, die durch eine freie Erziehung und selbsttätiges Sportleben gegangen sind, gehörten, wie wir erfahren haben, zu den wenigen, welche der Zwangseinkunft Widerstand leisteten. Sehr gut konnte das auch beobachtet werden bei den Jungen und Mädchen, welche das Glück hatten, in freien, sportlichen Auslandsschulen, z. B. in der Schweiz, erzogen zu werden. Diese standen den ganzen Vorgängen der parteilichen Uniformierung nicht nur fremd, sondern direkt feindlich gegenüber.

Die freie Erziehung fußt auf dem Vertrauen zur Jugend. Sie weckt den Willen bei jedem einzelnen, sich dieses Vertrauens würdig zu erweisen. So werden die besten Kräfte in ihr entwickelt. Das Vertrauen selbst ist ein wirksames Erziehungsmittel.

Im Turnunterricht hatten wir keinen Glauben an den Willen zur Selbstertüchtigung und daher

den stumpfsinnigen Gehorsam. Er wurde zur Gewohnheit. Im Sport arbeitet jeder an sich, nicht, weil ihm etwas befohlen wird, sondern weil er es will.

Wir glauben an den Willen zur Tüchtigkeit und sehen in der Rekordidee dessen höchste Ausprägung. Wir verwerfen den Neid gegen den Erfolgreichen und bejahen grundsätzlich also das Rekordstreben. Man hat die Spitzenleistungen nur fördern wollen, wenn es sich um die Frage der repräsentativen Vertretung nach außen handelte, sonst aber lehnten viele unlogischerweise den Rekordsport für die breite Masse ab.

Turnen im engeren Sinne und Sport als Kampfspiel haben im Grunde nur das gemeinsam, daß sie beide eine körperliche Ertüchtigung erstreben. In der geistigen Lebenseinstellung sind sie grundverschieden. Die Wesenszüge seien hier nochmals hervorgehoben. Der Sportsmann will Selbstertüchtigung zum Zwecke der persönlichen Bestleistung, der Turner Körperdrill zwecks straffer Körperdurchbildung. Sport bietet der Jugend vor allem Charakter- und Willensschulung, und er ist die *natürlichste Leibesübung*. Turnen ist in erster Linie Körperschulung und in seiner Form an sich unnatürlich. Der Sportler benötigt Muskel-Lockerheit und einen entspannten Körper zur Vorbereitung für die Leistung, er will sich frei und gelöst machen, um eine „Entwicklung“ des Körpers in gewünschter Richtung zu erreichen. Der Turner will als Endzweck gespannte, gerade und kraftvolle „Haltung“ selbst in der Bewegung.

Darin kennzeichnen sich die inneren Unterschiede von Turnen und Sport. Sie stehen sich gegenüber wie Gebundenheit und Freiheit.

Man begegnet häufig noch heute der Ansicht: ja, Sport sei ja ganz gut, aber er führe doch meist zu Uebertreibungen und bringe auch große Gefahren für die Gesundheit mit sich. Wer sich auf den Sport einläßt, muß freilich wissen, daß er mit ernstesten Gefahren rechnen muß. Gewöhnliches Ausbildungsturnen bringt, wie man meint, vorwiegend Nutzen. Sport kann nützen, aber er kann auch schaden. Turnen wurde darum als nützlicher Unterrichtsgegenstand betrachtet, Sport dagegen als Kampf, eine Angelegenheit, die man der Jugend selbst überläßt. Turnen bezweckt, wie seine Vertreter behaupten, vernünftige, vielseitige und harmonische Entwicklung des Körpers. Der Sport erreicht dies zwar auch, aber er ist zum Teil einseitig, denn er will ja die persönlichen Höchstleistungen auf einem Gebiet erreichen und ist nicht bloß „vernünftig“. Er ist Kampf gegen Mitbewerber, gegen Zeit, gegen Raum, gegen sich selbst. Immer nur Kampf, aber als solcher entflammt er und reißt hoch. Wer in einem Kampf klügelt und sich mit Erörterungen von Vernunftgründen abgibt, wird bei dem Endkampf, auf den alles ankommt, nichts mehr ausrichten können. Man hat die Verfechter der Austragung von Marathonläufen angefeindet, weil diese zu sehr mit der Gefahr völliger Erschöpfung verbunden seien. Man kann sich auch in viel kürzerer Frist völlig verausgaben und einen noch längeren

Kampf heil überstehen. Sportlich reif, „fit“ sein, ist alles. Also trainiert muß der Sportsmann sein. Wer sich ungenügend oder gar nicht trainiert auf einen Wettkampf einläßt, wird sich außer seiner Niederlage auch noch alles übrige Unheil selbst zuzuschreiben haben. Mehr als er in sich hat, kann auch der Marathonläufer nicht hergeben, und darum kann er auch nach 42 Kilometern nicht mehr „fertig“ sein als nach 5 Kilometern, wenn er treu gekämpft hat und gezwungen worden ist, alles herzugeben.

Das Sich-selbst-kontrollieren, seine eigenen Kräfte richtig abschätzen und bis zum letzten im Kampf einsetzen — das ist Sport! Es führt von selbst ohne alle Verbote dazu, daß der echte Sportsmann ein Uebermaß an Alkohol, Nikotin und anderen Genüssen meidet, weil er weiß, daß es seiner Trainingsform schadet. Genau so weiß er, daß das soldatische Exerzieren und Strammstehen nachteilig ist und vieles, was die Turner als Leibesübung pflegen. Er trachtet danach, seine Muskeln möglichst geschmeidig und schnellkräftig zu entwickeln, und er meidet daher die Abkühlung und manches, was als Abhärtung gilt, in Wirklichkeit aber nur Abstumpfung bedeutet, die zumeist aus militärischen Idealen der Unempfindlichkeit erstrebt werden. Wir wollen für die Jugend auf den Schulen, den Universitäten und den Hochschulen nicht harten Leibesdrill, sondern Wettkampfsport. Auch nicht Keulenschwingen und andere Schaustellung in Form von Massengymnastik, Baumstämmewerfen und dergleichen.

Der *Wille zur Leistung* soll das Leben bestimmen. Nur dieser führt zur Selbsterziehung und Selbstkontrolle und kann des Massendrills entbehren. Unser Ideal ist auch nicht der Allround-Mann, der alles gleichmäßig kann und der den willkommenen Grundtyp des durchgebildeten Soldaten darstellte. Das Streben nach persönlicher bestmöglicher Leistung führt zur Ausbildung von Sonderotypen. Ohne zeitige Spezialisierung kann bei der allgemeinen Leistungssteigerung keiner sportlich zu Erfolgen kommen.

In dem Bestreben der *alten Erziehung*, einen möglichst allseitig kräftigen Körper zu schaffen, hat man in Wirklichkeit mehr *gesundheitlichen Schaden* angerichtet als durch die Spezialisierung im Sportbetrieb. Ein schmaler, schlanker Jüngling wurde z. B. gezwungen, Schwerathletik zu treiben und schwere turnerische Uebungen zu machen, wobei er seine inneren Organe überanstrengte. Bei solcher Beanspruchung war es auch kein Wunder, wenn der Junge jede Lust für die Körperertüchtigung verlor und dann auch meist keinen Sinn für eine sportliche Betätigung hatte, da ihm alles verhaßt war, was mit körperlichem Training zusammenhing, zumal er nach seinen Erfahrungen seinen Gesundheitszustand eher verschlechtert als verbessert hatte.

Leider gibt es neben den alten Turnlehrern auch eine Reihe von Sportlehrern, besonders solche, welche ehemals Mehrkämpfer waren, und sogar schlecht unterrichtete Aerzte, die, wenigstens für die Winterzeit, schwerathletisches und turne-

risches Training, gerade für die schwächlichen Körpertypen, empfehlen. Wichtiger aber als die an sich zweckmäßige Gliederschulung des Körpers, seiner Gelenke und Muskeln, ist die vernünftige Entwicklung der Organe durch kurze, wechselvolle Anstrengungen und lockere schnelle Bewegungen. Das erforderliche Muskelwachstum kommt meist von selber, denn keine Bewegung ist ohne Muskelarbeit möglich. Das natürliche Laufen, Ringen und jugendliche Raufen sind für die Kräftigung günstiger als die turnerischen Haltungsübungen, selbst wenn diese manchmal von sportfremden Schulärzten als gesunde Leibesübungen empfohlen werden.

Für das Ideal des gleichmäßig durchgebildeten jungen Menschen, wie es dem Turner vorschwebt, begeistert sich die tatenlustige, unbekümmert in der Welt sich austobende Jugend nur selten, wohl aber für den Wettkampf als solchen mit dem aus ihm sich entwickelnden Bestreben, immer besser zu werden und schließlich Höchstleistungen zu vollbringen. Das Rekordstreben ist also jugendgemäß. Die Jugendbewegung lehnte es trotzdem ab, weil sie nur robuste Naturmenschen heranzubilden wollte. Unbeeinflusste Jugendliche denken sonst, wie gesagt, zumeist nicht daran, daß sie gesund bleiben müssen, denn sie fühlen sich kräftig genug für das, was sie als Aufgabe ihres Lebens ansehen. Erst wenn sie wissen, wie ihre Leistungen im Sport abhängig sind von einer gesunden Körperentwicklung, werden sie sich um die planmäßige Körperertüchtigung bemühen.

Es kann natürlich auch vorkommen, daß schwächliche Jungen, die sich ihren Kameraden unterlegen fühlen, nur um diesen gleich zu werden, also ohne den Gedanken des Wettkampfes, ihren Körper zu trainieren beginnen. Sie huldigen zunächst nur dem Gesundheitsideal. Ich selber bin eigentlich auch nur so zum Sport gekommen, und ich war ein fanatischer Anhänger der Natursportidee durch den Einfluß der Jugendbewegung.

Auch als ich selbst schon einen Namen hatte, also nicht nur, weil die Trauben zu hoch hingen, war ich ein Gegner häufiger Wettkämpfe. Nachdem ich nur auf Drängen meiner Vereinskameraden bei den Ostdeutschen Meisterschaften mitgemacht hatte, wollte ich trotz großer Erfolge bei keinen weiteren Kämpfen mitmachen. Mir schien es ein Verrat an dem Ideal des bloßen Gesundheitsstrebens zu sein, mich an der Preis- und Rekordjägerei und den sonstigen Eitelkeiten im Sport zu beteiligen. Mir fehlte die Erkenntnis, daß dies nicht nur äußerliche Auswirkungen eines konsequent durchgeführten Wettkampfgedankens waren, sondern daß das gesunde Leistungsstreben erst zur dauernden Selbsterziehung führt. Ich sah in dem erfolgreichen Sportsmann nur einen verhätschelten und umjubelten „Crack“, der ich durchaus nicht werden wollte. Ich erkannte noch nicht genügend, daß die Götter vor den Erfolg den Schweiß und die Enthaltbarkeit gesetzt haben und die Masse des Wettkampfanreizes bedarf. Ich meinte, daß es genüge, den Sport zu betreiben, nur um der Gesundheit zu dienen. Ich faßte Sport

nicht als Kampferziehung auf, sondern sah darin nur eine gesunde körperliche Bewegung im Freien zur Erholung und Stärkung der Organe.

Es gibt viele, die es zum Sport rechnen, wenn sie im Sommer baden gehen oder im Winter sich auf dem Eis tummeln und mit oder ohne Skier ein wenig in die Berge steigen. In Wirklichkeit gehört aber zum Sport der Wettkampfgedanke. Alle die Uebungen wie Gymnastik und Bewegung im Freien wird ja auch der Sportsmann pflegen, weil er alles tut, was seiner Kräftigung dient. Schwieriges Bergsteigen und Skilaufen ist im übrigen ein ständiger Kampf mit den Naturgewalten. Es ist daher immer Sport.

Mancher, der bei der Ausübung des sogenannten Gesundheitssportes anfängt, Leistungssteigerung zu erreichen, wird ganz von selbst zur Sportidee kommen, weil es ja keinen Sinn hat aufzuhören, sobald man sich kräftiger fühlt, sondern man wird danach trachten, die persönliche Höchstgrenze der Leistungsfähigkeit zu erreichen. Im Grunde genommen lag dieser Gedanke auch der deutschen Jugendbewegung nicht fern. Mit ihrem Ideal der platonischen Tugend, mit ihrer Idee der Hilfsbereitschaft, inneren Wahrhaftigkeit, Rechtlichkeit, Echtheit und Einfachheit, ihrer Enthaltensamkeit, Festigkeit und Abhärtung kam sie auch den Sportidealen innerlich nahe. Dennoch lehnte sie den Wettkampfbetrieb wegen seiner zu stark betonten Aeüßerlichkeit des Lebens ab. Durch ihren Trieb nach Selbsterkenntnis und durch die Forderung, jedem seine selbsttätige

Freiheit und seine volle individuelle Entwicklung zu ermöglichen, mußte sie eigentlich folgerichtig auch zur Forderung der persönlichen Höchstleistung auf dem Gebiete des Sports kommen. Sie ließ diesen Höchstleistungsgedanken jedoch nur in der Kunst und in der Literatur gelten.

Aber warum wollen wir die Mittelmäßigkeit als Ziel körperlicher Ertüchtigung aufstellen? Was sonst anderes ist die Forderung nach guter Durchschnittsleistung, wie sie von den Turnern und manchen Volkssportkreisen vertreten wird in Uebereinstimmung mit den Ideologien der früheren Jugendbewegung?

Sport ist aber nicht ein Mittel zum Zweck der Gesunderhaltung, sondern er ist Selbstzweck. Er hat ein gleiches Lebensrecht wie die Kunst, als Ausdrucksform höchster menschlicher Leistungen und seelischen Erlebens. Die Hingabe an die Idee der Vollendung, das Besessensein beim Vollbringen der Leistung ist beim Sportler dasselbe wie beim Künstler. Beide fühlen sich daher oft, wie im klassischen Altertum, innerlich zueinander gehörig. Die Griechen zeichneten unter allen Erscheinungen der Natur den Menschen als die erste und herrlichste aus, und sie erkannten in seiner Gestalt die höchste sinnliche Offenbarung des göttlichen Wesens. Darum war Körperdienst genau wie die Kunst Götterkult. Auch wir müssen den Eigenwert der Körperkultur herausstellen.

Nur Mittelleistungen im Sport erzielen zu wollen und den persönlichen Höchstleistungsgedanken zu bekämpfen, ist ein Widerspruch in sich.

Dies wurde mir schließlich selber bei meinem anfänglichen Gesundheitssport klar. Eigentlich war ich von Beginn an wettkampfmäßig eingestellt; denn ich wollte ja nach vieler Krankheit hinter meinen Kameraden nicht zurückbleiben und im Grunde des Herzens sie vielleicht sogar in einigen Uebungen überbieten. Trotz turnerischer Ausbildung auf der Schule war ich so schwächlich geblieben, daß ich 1918 sogar beim Militär zurückgestellt wurde! Zunächst hatte ich durch Hantelübungen und mehrkämpferische Betätigung, so unter anderem auch mit Stabhochsprung, ohne große Erfolge meinen Körper zu kräftigen versucht. Bei den Waldläufen, die ich zur Stärkung meiner inneren Organe betrieb, erlebte ich in den anschließenden Wettkämpfen die ersten Freuden der sportlichen Selbstertüchtigung, und ich lernte noch mehr und besser an mir zu arbeiten als zuvor. So erkannte ich wie meine Kampfkameraden, daß es nicht nur darauf ankommt, die Muskulatur zu kräftigen und die Uebungen technisch besser zu beherrschen, sondern daß man zum Wettkampfe selbst seinen Körper in beste Verfassung, d. h. „in Form zu bringen“ hatte. Jetzt schien plötzlich die Vorbereitung zum Wettkampf nicht mehr wie bisher „übertrieben“. Ich befolgte streng die sportliche Lebensweise: viel Schlaf und Ruhe, völlige Enthaltbarkeit, Massage und warme Bäder, wenig Essen am Kampftage, Vermeidung von anderen Anstrengungen, z. B. Schwimmen, Radfahren, Paddeln, Rudern usw., kraftzehrende Sonnenbäder, dafür aber das aus-

reichende vorherige Warmlaufen vor dem Start. Es galt ja wirklich, sein Bestes im Kampfe zu geben. Besonders das Erlebnis eines Halbstunden-Paarlaufens brachte mich dazu.

Mit einem Trainingskameraden zusammen trat ich gegen die besten Paare bei einem Abendsportfest an. Jeder lief eine Runde. Dann schlug man, wie beim Stunden-Paarfahren der Radrenner, seinem Partner auf die Schulter, und dieser lief dann die nächste Runde gegen seine Gegner von den anderen Paaren, bis man wieder selbst an die Reihe kam. Mein Kamerad war zu laufschwach und schlecht vorbereitet. Er war nur eingesprungen, weil mein eigentlicher Partner erkrankt war. Er war an sich sonst ein guter Radfahrer, aber eben kein Laufspezialist. Er verlor bei seinen Runden immer den Boden, den ich bei meinem Lauf herausholte, und schließlich blieb er weit zurück. Er hatte sich in der kurzen Zeit, während ich lief, nicht genügend erholen können. Das Rennen näherte sich dem Ende. Da entschloß ich mich, zwei Runden hintereinander zu laufen, um ihm eine längere Ruhepause für den Schlußkampf zu geben. Es war natürlich trotz meines guten läuferischen Könnens eine schwere Aufgabe für mich, aber ich hielt das Tempo in den zwei Runden durch, und mein Kamerad fand wieder Anschluß. Auch die Gegner hatten Kräfte für den Endspurt gespart, so gab es noch einen harten Kampf. Mein Partner lief verbissen, um den Anschluß zu behalten, doch konnte er nicht verhindern, daß ihm einige der gefährlichsten Gegner

zum Schluß davongingen. Ich mußte selber, als ich zur letzten Ablösung antrat, mich Meter um Meter wieder herankämpfen. Die Vereinskameraden spornten mich begeistert an. Als die dreißigste Minute kam, konnte ich durch plötzlichen Einsatz nochmals vorstoßen und die Spitze bis zum Schluß behaupten. Ich war glücklich und froh, daß ich durch eifriges Lauftraining und durch meine gewissenhafte Vorbereitung diesen Sieg, zusammen mit meinem Kameraden, für die uns umjubelnden Vereinsfreunde errungen hatte. Es war also die freudebringende, erhöhende Wirkung des Sportes, die ihn mir als Selbstzweck wie die Kunst gerechtfertigt erscheinen ließ. Ich kam ferner zu der Erkenntnis, daß, wie auf dem Gebiet der Kunst und Literatur, Spitzenleistungen Richtmaß für die Höherführung der geistigen Kultur sind, so die sportlichen Höchstleistungen auf dem Gebiet der Körperkultur.

Es kann, um es nochmals zu wiederholen, auch nicht das Ziel des Sportes sein, Durchschnittskönner heranzubilden, sondern möglichst gute Sportler, gerade auch innerhalb der großen Masse des Volkes. *Volkssport* ist gleichzusetzen mit *Massensport*, wie es der Fußball, Handball, das Schwimmen und die Leichtathletik sind. Kennzeichnend für den Volkssport soll nur sein, daß er möglichst geringe Kosten bei der Ausübung, sowohl in bezug auf die Geräte, den Platz als auch die Ausrüstung verlangt. Jedem Bauernjungen oder Lehrling ist der Volkssport zugänglich, er ist der Wettkampfsport der breiten Volksschicht. Durch

das Streben nach persönlicher Bestleistung jedes einzelnen kann im Volkssport jedoch nur ein hoher Leistungsdurchschnitt erreicht werden.

Die Verwerfung der Rekordidee geschah ja gerade von seiten der Militaristen, weil sie den einzelnen nur solange sportlich schulen wollten, wie es für die Soldatenausbildung wichtig war. Darum stand den militärischen Kreisen das Turnen auch in seiner geistigen Einstellung weit näher als der Sport, da ja auch das Turnen häufig das freie Höchstleistungsstreben verbannte und nur den allgemeinen Körperdrill wollte.

Ursprünglich rechnete man zum Turnen auch die sportlichen Kampfspiele. Friedrich Jahn hat nicht selten Einzelkämpfe unter seinen Turnern veranstalten lassen. Aber diese Wettkämpfe waren nicht das Ziel der körperlichen Vorbereitung, sondern nur ein Mittel zum Zweck, nämlich dem der besseren soldatischen Ertüchtigung. Wenn man jetzt an Stelle des Gedankens der militärischen Vorbereitung im Turnen nur ein Mittel der Gesunderhaltung sieht, so bleibt man geistig doch der ursprünglichen Absicht nahe; eine wirklich innere Umwandlung findet nicht statt. Darum darf das Wort Turnen auch für die gymnastische Körperschulung in den Schulen nicht gebraucht werden, sondern hierfür dürfen wir nur den Begriff des Sportes setzen. Selbst das Geräteturnen und die kommandierten Freiübungen sollten nur als eine Art Gymnastik bezeichnet werden, sofern man auf sie nicht ganz verzichten will. In Amerika gilt allgemein für die Geräteübungen nur der Begriff

Gymnastik. Wenn das Turnen ein Teil des Sportbetriebes ist, können wir auch nicht mehr von einem „Turn- und Sportlehrer“ sprechen. Das Wort „Turnen“ muß seines Ursprungs halber im Schul- und Vereinsbetrieb völlig in Wegfall kommen. Wo es sich um bloße Gesundheitsübungen handelt, kann man statt Turnen „Körperpflege“ sagen, so z. B. Lehrer oder Verein „für Sport und Körperpflege“.

Zu den Gefahren des Sportes in der Erziehung rechnet man auch das Ueberwiegen des Interesses für dieses Lebensgebiet bei den Sportbegabten. Die Notwendigkeit der Leibesübungen auf den Schulen wird überall anerkannt. Sehr sorgfältige Untersuchungen in der Schweiz, Amerika und anderen Ländern haben bewiesen, daß die körperliche Tätigkeit auch die geistigen Schulleistungen verbessert. Die Wichtigkeit gerade der körperlichen Arbeit von Jugendlichen, die Ausbildung in den Handfertigkeiten und die Auf-führung von Theaterstücken ist von modernen Pädagogen bestätigt worden. Man sagt, diese Beschäftigungen sind bedeutsam für die Anregung des jugendgemäßen Tatwillens und des Vertrauens auf eigene Kräfte. Keiner wird diese Art der Betätigung für gefährlich halten, selbst wenn sie die spätere Berufswahl beeinflusst. Wo späterhin bei den älteren Schülern der Sport auch die geistigen Interessen ganz in Anspruch nimmt und alles andere als untergeordnet erscheinen läßt, ist es nur ratsam, den Betreffenden beruflich zum Sport zu führen. Nicht nur für Lehrer

und Sportberichterstatter, sondern auch für den Organisator bietet sich im Sport Lebensunterhalt, also für viele Menschen. Warum soll diese Berufswahl verwerflich sein? Ist er ein schlechterer Beruf als andere? Und soll der Sport auf den Schulen nur eingeschränkt zugelassen werden, weil er dazu führen könnte, daß junge Menschen sich zu intensiv mit ihm befassen und ihn sogar später zum Beruf erwählen? Dann dürfte man ja auch nicht andere Gebiete des freien Kulturlebens eingehend auf den Schulen behandeln und praktisch ausüben, wie Theater, Musik, denn auch dort könnte ja einer seine besondere Begabung entdecken und statt eines nüchternen Wirtschaftsberufes mal die „brotlosen Künste“ wählen. Von dieser Seite den Sport zu bekämpfen und auf den Schulen nur das Turnen betreiben zu wollen, ist eine Verkennung der Aufgaben der Schulen.

Nur der willensmäßige und erzieherische Standpunkt kann maßgebend sein für die Auswahl der Leibesübungen auf den Schulen, und daß hier der Sport den Vorzug verdient, kann wohl nicht in Zweifel gezogen werden. Viel zu wenig bekannt ist, daß er auch vom *gesundheitlichen* Standpunkte aus vorzuziehen ist.

Der bedeutende Sozialhygieniker Alfred Grot-jahn hat sich schon vor 30 Jahren gegen den turnerischen Betrieb wegen dessen irriger Auffassung von Körperertüchtigung gewandt, allerdings

ohne daß die Schulen das beachteten. Er gab zugleich Anweisungen für ein gesundes Ueben der Körperkräfte für jedermann. Dabei hat kaum einer wie er schon die Notwendigkeit des Sports, insbesondere der Laufübungen, für die Jugendlichen erkannt. In seinem kleinen volkstümlichen Buch „Die hygienische Forderung“ schrieb Grotjahn u. a.:

„Die beste Korrektur der Folgen einseitiger Arbeit ist ihre Ergänzung durch Leibesübungen, die dieser Einseitigkeit entgegenwirken und namentlich dem, der lediglich oder vorwiegend Kopfarbeit leistet, die für die Gesundheit ganz unerläßliche Muskeltätigkeit darbieten. Dabei dürfen aber die Leibesübungen nicht ausschließlich nach ihrem Wert für die Hebung der Muskelkraft und Gelenkigkeit oder, wenn es sich um Gruppenübungen handelt, für den Ordnungssinn eingeschätzt werden. Das sollte erst in zweiter Linie kommen. Vielmehr müssen sie hauptsächlich gewertet werden nach ihrem Nutzen für die inneren großen Organsysteme, also namentlich für das Atmungs- und Nervensystem. Ohnehin liegt der Nutzen, den die regelmäßige tägliche Vornahme der Uebungen für Gelenke und Muskeln mit sich führt, so sehr im Wesen jeder Leibesübung, daß darauf nicht besonders geachtet zu werden braucht; denn es gibt keine Leibesübung, bei der nicht Muskeln und Gelenke geübt werden, wohl aber viele, die den inneren Organen nichts nützen oder ihnen sogar schaden. Zu letzteren gehören manche der beliebtesten



*Der Kampf um den Ball im Rugby!
Während beim Geräte-Turnunterricht immer nur Einzelne üben, sind beim Kampfspiel fast alle zugleich tätig und bilden sich von selbst körperlich aus*

Uebungen an unseren Turngeräten, nämlich alle, die bei ihrer Vornahme zur „Pressung“ verleiten.

„Diese Pressung besteht im starren Festhalten der Bruststellung in angepanntester Ausatemstellung, die der Turner unwillkürlich einnimmt, wenn er eine nicht ganz einfache Kraft- oder Geschicklichkeitsübung am Reck oder Barren ausführt. Schädlich ist hierbei nicht nur das Anhalten der Atmung, sondern auch die dadurch erschwerte Füllung der rechten Herzkammer und die Entleerung der Schlagadern, in die nach Aufhören der Uebung das Blut mit unnatürlicher Wucht hineinströmt. Auch die Biegsamkeit des Brustkorbes und die Elastizität der gesamten Atmungsorgane leiden unter dieser Pressung, während es doch darauf ankommt, dieses lebenswichtigste und dabei sehr übungsfähige Organ bis zu seiner äußersten Leistungsfähigkeit auszubilden. Das ist umso nötiger, als die Schul- und Entwicklungsjahre, in denen die Atmungsbreite des Menschen sich ausbildet, mit besonderen Hemmungen für Geradehalten und Ausweitung des Brustkorbes verknüpft sind. Die Ausdehnungsfähigkeit des Brustkorbes sollte nach Abschluß des Wachstums einen Unterschied von zehn bis zwölf Zentimetern, gemessen bei tiefster Ein- und Ausatmung, erreichen. Das wird leider oft nicht erzielt, obgleich sich hierin durch Tiefatmen, Zehnminutenturnen und Lungengymnastik außerordentlich viel tun läßt.

„Die vortrefflichste Atemübung ist unter der Voraussetzung eines gesunden Herzens der Lauf,

sei er Dauerlauf, sei er Schnellauf über kurze Strecken. Der Brustkorb wird erweitert, die gesamte Atemfläche der Lungenbläschen für den Gasaustausch bis zur Höchstleistung in Gebrauch genommen und auch die ungünstigst gelegenen Teile der Lungen, wie namentlich die Spitzen, werden kräftig durchblutet. Daher ist auch allein das Laufspiel imstande, unter ausgiebigen Lustgefühlen bei der heranwachsenden Jugend äußerste Bewegung und Uebung auszulösen und dabei noch nervenerzieherisch, nämlich durch Anbahnung des schnellen Entschlusses zur Tat, zu wirken. Alle Leibesübungen, die sich in die Form des Spieles im Freien kleiden, sind von der Hygiene nachdrücklich zu unterstützen; denn nichts erleichtert so sehr den Ablauf schneller Bewegungen wie die Lustempfindungen der Spannung und Lösung, die mit dem Spiel verbunden sind, und nichts erschwert sie so sehr wie die langweiligen Haltungs- und Ordnungsübungen, mit denen ein mürrischer Turnlehrer oder Unteroffizier der Jugend die Freiübungen, die den Körper besser als alle Geräteübungen entwickeln und überall ohne Umstände vorgenommen werden können, bis in das spätere Alter vereckeln kann.

„Vom gesundheitlichen Standpunkt ist es daher dringend wünschenswert, daß die Pflege der Leibesübungen sich anders orientiert, als es der Ueberlieferung der herkömmlichen Turnerei entspricht. Die Geräteübungen und die Ordnungsübungen müssen zurückgestellt werden, die

Schnelligkeits- und namentlich die für die inneren Körperteile wichtigen Freiübungen des Rumpfes mehr als bisher in den Vordergrund treten.“

In einer sehr gründlichen Schrift über deutsche Körpererziehung kamen auch 1923 zwei hervorragende Jugendärzte, Dr. Rudolf Hecker und Christian Silberhorn (die übrigens Grotjahr trotz 14-seitigen Literaturnachweises nicht erwähnen), gleichfalls zur Ablehnung des reinen Geräteturnens. Sie wollen allerdings das Turnen in den Schulen nicht fallen lassen, weil sie noch glauben, daß es das grundlegende Mittel zur körperlichen Ausbildung sei, worauf der spätere Spiel- und Sportbetrieb aufgebaut werden könnte, dabei verwerfen sie aber einen Hauptteil des Geräteturnens. So heißt es bei ihnen: „So gewiß das Turnen an Geräten in vernünftigen Formen einen unvergleichbaren Vorteil des deutschen Turnens insofern darstellt, als es den Menschen für die verschiedenen Fälle schult, wie sie das Leben jederzeit bieten kann, fehlt aber doch bei einer großen Anzahl dieser Geräteübungen das Merkmal der praktischen Anwendbarkeit. Sie gehören vielmehr in das Gebiet des reinen Schau- und Kunststücks und treten aus dem Rahmen der eigentlichen Körperbildung weit heraus. Besonders ungünstig äußern sich die Stützübungen, wie sie beim Barren- und Pferdturnen betrieben werden, an den ausladenden Schultern und der unverhältnismäßig stark gewölbten oberen Rückenpartie. Dazu kommt noch, daß weitaus der größte Teil all dieser Geräteübungen in Beugstellungen

des Körpers vor sich geht und daher auch ungleich mehr die Beugemuskeln des Körpers in Anspruch nimmt als die Streckmuskeln. Dieser Vorgang wirkt namentlich deswegen so ungünstig, weil unsere täglichen Beschäftigungen fast ausnahmslos in gebeugter Körperhaltung vor sich gehen und einer Korrektur bedürfen. Für den Wegfall solcher die Beugestellung bevorzugender Uebungsarten machen sich einsichtige Bestrebungen immer mehr geltend; mit Rücksicht auf die Wachstumsverhältnisse, auf die gute Körperhaltung, muß verlangt werden, daß die Uebungsarten des reinen Stützens an den Turngeräten für die heranwachsende Jugend völlig unterbleiben."

Trotz dieser verschiedenen fachärztlichen Bedenken gegen den alten Turnbetrieb blieb dieser doch die Grundlage der körperlichen Jugenderziehung, weil man sich von ihm nicht lösen wollte und im Sport immer noch die größeren Gefahren der Jugendverwilderung sah durch den angeblich übertriebenen Wettkampfbetrieb. Es ist Sache des sportkundigen Arztes, hier zu entscheiden, er muß auch als Schularzt den Sportbetrieb überwachen. Es dürften aber nur solche Aerzte zugelassen werden, die den Sportbetrieb und die Anforderungen, die er an den Körper stellt, wirklich genau kennen.

Der Eifer und der Ehrgeiz junger Sportler im Wettkampf kann am Anfang dazu führen, daß wirkliche Ueberanstrengungen entstehen. Eine *ärztliche Kontrolle* aller Sporttreibenden ist da-

her unerläßlich, aber im allgemeinen braucht man nicht zu ängstlich zu sein; denn die Ermüdung und Erschöpfung nach sportlicher Tätigkeit bewirken schon von selber, daß der junge Mensch sich der Ruhe hingibt und weniger Lust zu neuer Betätigung hat. Die Ausbildung des Normalherzens zum Sportherzen ist keine Gefahr. Denn in Wirklichkeit ist das *Sportherz*, sofern es nicht durch die Pressungen bei Dauerkraftübungen entstanden ist, d. h. eine Herzerweiterung bedeutet, nur ein muskulös besser ausgebildetes Herz. Das größere Herz des Sportlers ist also nur von Vorteil für die gesamte Lebenstüchtigkeit.

Auch der Laufspezialist braucht wie jeder Sportler, der ein Ballspiel als Kampfspiel wählt, die allgemeine Durchbildung des Körpers. Aber es ist eine irrige Meinung, daß er den Gewichtsverlust im Sommer beim Lauftraining ausgleichen müßte im Winter durch das Muskelwachstum an den Armen und am Körper mittels Hantelübungen, Gewichtreißen, Geräteturnen usw. Im Frühjahr würden die Läufer dann nichts anderes zu tun nötig haben, als schnellstens dieses überflüssige Muskelgewicht wieder los zu werden, wobei sie das erhöhte Gewicht durch den gleichfalls verursachten Ausbau des Knochengestüts dauernd als Nachteil behalten. Als Kraftreserve dienen antrainierte, nebenwichtige Muskeln nur selten; die Aufspeicherung von Energie erfolgt vielmehr am besten durch viel Ruhe neben dem Spezialtraining und durch gesunde Lebensweise. Wo Muskelwachstum an den Beinen erforderlich ist, kann

man es selbstverständlich auch durch schnellkräftige Widerstandsübungen im Winter herbeiführen. Das allgemeine Spezialtraining, auch des Läufers, im Winter setzt sich sonst zusammen aus Waldläufen, leichter Dehn- und Bewegungsgymnastik, Reiterläufen und Spielen, auch gelenkigen Partner- und Sprung-Uebungen, hinzu kommen Atemübungen mit Dehnungen des Brustkorbes. Zur Stärkung der Konstitution kommen bei Jugendlichen weiter hinzu schnelle wilde Raufspiele mit dem Medizinball, ferner Hindernisrundenstafeln, wie sie die Jungens selber gerne mögen. Die Zweckgymnastik gehört zum ständigen Trainingsprogramm des Läufers wie jedes anderen Spezialisten. Aber die *Gymnastik sei einfach*, wie schon Plato gefordert hat.

Die Härte des Trainings besteht lediglich darin, daß man auch im übermüdeten Zustande weiter trainiert. Dadurch entsteht auch der nötige *Wachstums- und Entwicklungsreiz*. Hartes Training ist gerade im Winter geboten, aber nur für die Muskeln, die notwendig sind. Feigheit im Training führt im übrigen auch zur Feigheit im Kampf! Sich im Sportkampf bewähren, ist das Ziel des Sportlers — nicht bloße Bewegungsschulung!

Es gibt eine Reihe von naturorgankräftigen, bewegungsbegabten und früh muskelentwickelten jungen Menschen, die ohne viel Training zu schnellen Anfangserfolgen kommen. Aber ihr weiterer Aufstieg hängt davon ab, ob sie wie die untalentierten Sportler an sich arbeiten, d. h. sich einem intensiven Spezialtraining hingeben, um

ihre bestmögliche Leistung wirklich zu erreichen und harte Kämpfer zu werden.

Es ist immer zu beachten, daß spezialisiertes Training nicht völlig einseitiges Körpertraining bedeutet. Denn die Leistung hängt von der Allgemeintüchtigkeit des Körpers ab. *Sondertraining* für eine Sportart heißt nur Meidung unnützer Muskelausbildung, Bevorzugung der für den Sportzweig wichtigen Körperteile und eingehende Uebung der Technik. Dazu kommt die Sonderausbildung der Organe auf Schnelligkeit, Kraft oder Ausdauer, je nachdem wie es erforderlich ist. Spezialisiertes Training bedeutet nur, daß man sich nach Möglichkeit entsprechend seinen Anlagen, gemäß seinem Körpertypus im Sport vollendet ausbildet, zum Zwecke der persönlichen Höchstleistung.

Gegen die Ausbildung in einer Richtung wird oft der Einwurf erhoben, daß auch die Griechen in dem allseitig entwickelten Körper das höchste Ideal sahen. Aber auch schon in den alten Zeiten gab es immer neben dem Vielkämpfer den Spezialisten, und man hat nie gehört, daß diese dem griechischen Ideal zuwiderliefen. Und es waren oft gerade auch die hervorragendsten Spezialisten einer Sportübung, die den griechischen Fünfkampf „Pentathlon“ gewannen.

Das spießhafte Ideal allseitiger Ausgeglichenheit, wie es im Turnen verwirklicht werden sollte, führt in Wirklichkeit gar nicht zur *ästhetischen*

Harmonie, höchstens in den Fällen, wo die körperlichen Anlagen von vornherein die Ausbildung von allseitigem Können erheischen. Jeder Körper hat seine eigene Harmonie und verlangt sonst irgend eine Entwicklungsrichtung, und er wirkt um so vollkommener, je mehr seine Ausbildung im Sinne seiner Veranlagung erfolgte. So kann ein auf der Oberstufe stehender Spezialist durchaus als vollendet gelten. Das Reh wirkt trotz seiner Schlankheit in seiner Art auch wunderbar harmonisch neben dem körperkräftigen Löwen.

Der seinen Anlagen gemäß entwickelte Sportler entspricht dem ästhetischen Ideal, denn er kommt seiner eigenen Vollendung am nächsten. Er findet auch die schönste Technik, weil nämlich die richtige Technik zugleich auch die schönste ist. Nur durch dieses Höchstleistungsstreben erreichen wir den vollendeten Schönheitstyp in Bewegung und Gestalt.

Der so nach Vollkommenheit strebende Sportler wird immer auch ein Vorbild auf dem Gebiete des „fair-play“ in der Haltung der „sportmanship“ sein. Er trachtet danach, der Kritik keinen Anlaß zu geben, ihn geringer zu bewerten, als er auf Grund seiner ziffermäßigen Leistungen im Ansehen steht. Sicher wird auch der vollendete Turner eine gewisse Charaktererziehung erhalten, aber er hat viel weniger Gelegenheit, durch besonderen Edelmut sich wie der Kampfsportler auszuzeichnen. Auf jeden Fall liegt der Wert des Jugendsportes gerade in der Tatsache, daß es hier gilt, seine kämpferischen Eigenschaften nicht

nur zu entwickeln, sondern auch zu *zügeln*. Er lernt dabei, auch Rücksicht auf die Gesundheit des Gegners zu nehmen, zumal er selbst im Falle von Gefahren Schonung seiner selbst erwartet. Er lernt Achtung vor dem Körper des Gegners, vor der Gesundheit des anderen, er sieht im Gegner immer auch den Menschen! Und daß dies wirklich geschieht, kann man immer wieder beobachten. Vor kurzem sah ich beim Fußballspielen einen jungen Stürmer nicht weit vorm Tor mit dem Ball nach vorne durchbrechen. Gerade als er zum Schuß ansetzen will, wirft sich ihm der Torwart entgegen. Es wäre ihm ein leichtes gewesen, über den Torwart weg den Ball ins Netz zu schießen, aber es bestand die Gefahr, daß er zugleich mit dem Fuß den Kopf des Torwartes traf, und er unterließ den siegbringenden Schuß.

Aber der Sportler achtet, wie wir feststellten, nicht nur auf die Gesundheit des Gegners, sondern berücksichtigt auch seine seelisch-geistige Persönlichkeit; denn zum fairen Benehmen eines Sportsmannes gehört, neben absolut *rechtlichem* Verhalten und daß er nie unerlaubte Kampfmittel anwendet, daß er seinen Gegner nicht lächerlich zu machen versucht, wenn dieser ihm unterlegen ist, und daß er andererseits neidlos anerkennt, wenn er besiegt wurde. Es ist ja ein schönes Zeichen sportlicher Gesinnung, daß der Besiegte dem Sieger die Hand zu reichen hat, dieser aber wird sie ihm mit aufmunternden Worten herzlich schütteln und ihm vielleicht Gelegenheit zu einem neuen Treffen versprechen.

Das Teilnehmen am Mißgeschick eines Kameraden kann so weit gehen, daß man dem Gegner sogar seine Fehler sagt und ihm Anweisungen gibt, wie er sich verbessern kann, und ihm Mut zuspricht für ein zukünftiges Zusammentreffen. Es gehört zur Fairneß, daß man einem gleichwertigen Gegner Gelegenheit zur Revanche gibt.

Ein Beispiel aus meiner Sportlaufbahn mag hier angeführt sein, das zeigt, wie gerade die besten Sportler auch zugleich die edelsten Charaktere sind. Bei den Olympischen Spielen in Amsterdam 1928 hatte ich mich nicht in bester Trainingsform an den Start begeben können, da ich mir vorher beim Handballspiel den Fuß gebrochen hatte. Von dem Mißgeschick erfuhr der berühmte finnische Masseur Koivistonen und, um mir zu helfen, kam er aus Südamerika, wo er sich ein eigenes Institut gegründet hatte, nach Deutschland, da er meinte, daß es ihm gelingen würde, das mangelnde Training durch Massage auszugleichen. Seine kameradschaftliche Hilfe hat mir große Dienste getan, aber es fehlte mir doch an dem erforderlichen Training der Organe. Es gelang mir zwar durch geschickte Taktik, zunächst im Vorlauf meine Gegner glauben zu lassen, daß ich doch in Höchstform sei. 200 Meter vor dem Ziel setzte ich plötzlich zum Endspurt ein, viel zu früh für die anderen, gewann einen Raum und konnte dann die letzten 100 Meter verhältnismäßig unbedrängt, anscheinend spielend zum Ziele laufen. Im Zwischenlauf kam ich u. a. mit einem der besten Amerikaner, ferner mit dem

früheren Olympiasieger Lowe, den ich zwei Jahre zuvor auf den englischen Meisterschaften in Weltrekordzeit geschlagen hatte, dem ungarischen Rekordmann Barsi, dem Kanadier Wilson, der später in Los Angeles fast Olympiasieger wurde, sowie dem vorzüglichen Franzosen Keller zusammen. Unter diesen Läufern gab es keinen, der sich durch Taktik um die Chance bringen ließ, in den Endlauf zu kommen, für den nur die drei Besten sich qualifizieren konnten. Der Amerikaner und Lowe lagen schon eingangs der Zielgeraden weit voran, und die anderen folgten dicht dahinter, während ich Mühe hatte, den Anschluß zu behalten. Aber ich wollte dennoch den Kampf nicht aufgeben. Mit äußerster Energie kam ich schließlich an Wilson und Barsi vorbei, doch im Ziele trennte mich noch Handbreite von Keller. Ich taumelte und mußte mich gleich nach dem Ziel auf den Rasen werfen. Ich hatte mich vollkommen verausgabt. Keiner meiner Kameraden kam mir zu Hilfe. Im Gegenteil! Die Sportgewaltigen haben mir später noch vorgeworfen, ich hätte mangelnde straffe Haltung nach dem Rennen gezeigt! Aber dann kam der bekannte Schweizer Paul Martin, der seinerzeit bei den Olympischen Spielen in Paris 1924 Lowe nur knapp unterlegen war, zu mir mit einer Decke und einem Schluck Kaffee. Und gerade er hatte persönlich am wenigsten Anlaß, sich meiner anzunehmen, denn im Jahre seines Triumphes hatte ich ihm eine Niederlage im 800-Meterlauf beim Länderkampf Deutschland — Schweiz bereitet. Und die-

ser Sieg war noch nicht einmal ein einwandfreier gewesen, weil er das Startkommando überhört hatte, daher zu spät losgelaufen war und ich nicht, wie es die Fairneß verlangt hätte, abgestoppt hatte. Er war bekannt dafür, daß er als Französisch-Schweizer die Deutschen nicht schätzte, und dennoch kam er, um mir beizustehen. Und Lowe, der nochmalige Weltmeister, schrieb mir nach seinem neuen Olympiasieg einen Brief, in welchem er im Namen seiner Kameraden zum Ausdruck brachte, daß alle Engländer aufs tiefste bedauert hätten, daß ich nicht, wie zwei Jahre zuvor in London, im Vollbesitz meiner Kräfte gewesen sei, und er versicherte, daß er mich nach wie vor als den wahren Weltmeister betrachte. Gibt es einen besseren Beweis, wie der Kampfsport vollendetes Menschentum erzieht?

Nach seinem Olympiasieg in Amsterdam trat der zweifache englische Weltmeister Lowe wegen beruflicher Inanspruchnahme vom Sport zurück. Aber zuvor wollte er aus Fairneß mir noch einmal Gelegenheit geben, in besserer Form gegen ihn anzutreten. Das Rennen fand in Berlin statt. Unter anderem war der französische Weltrekordmann Séra Martin im Rennen. Ich begnügte mich damit, diesen in scharfem Endkampf niederzuringen. Ich hätte es nicht vermocht, Lowe, diesen vorbildlichen Sportsmann, vor dem Abschluß seiner Laufbahn noch einmal niederzukämpfen. So ging er mit leicht errungenem Vorsprung in eigener Rekordzeit als glücklicher Sieger durchs Ziel.

Niemand erfuhr bisher, daß ich damals nur Séra Martin besiegen wollte und mich darum mit dem zweiten Platz begnügte.

Einige Weltrekordläufer und Olympiasieger haben den Versuchungen nicht immer widerstanden, zum *Beruisssport* überzutreten. Das Geld lockte, und sie wurden leider ihren Idealen untreu. Sie haben mit der Aufgabe des Amateu- rismus, der Nichtbezahlung ihrer Beteiligung an Sportkämpfen, nicht nur ihren Ruf eingebüßt, sondern auch die reine Freude am Kampfspiel. Diese wurzelt in dem Erleben, nur um des Sieges willen zu kämpfen, um der Ehre willen und um als bester Vertreter ihrer sie umjubelnden Gemeinschaft zu gelten.

Als Siegespreis genügt eine schöne Denkmünze, eine Ehrenurkunde oder ein Lorbeerkranz. In Griechenland war der Siegerkranz vom heiligen Oelbaum. Falls Geldpreise ausgesetzt werden, haben wir keinen reinen Sport mehr. Der Ehrenpreis soll in erster Linie, sofern man einen solchen bei großen Kämpfen vergibt, künstlerisch wertvoll sein; sein Materialwert ist Nebensache, er soll für den Sieger nur Erinnerungswert haben. Gute Bilder mit Ansichten des Ortes, wo die Kämpfe stattfanden, sind auch von bleibendem Wert für den Sieger. Die Vergebung von Preisen ist eine verantwortliche, erzieherische Angelegenheit. In Anbetracht der Tatsache, daß der Sport von so weittragender erzieherischer

Wirkung auf die Jugend ist, muß alles getan werden, um die *Kulturverbindung* zu betonen und den Amateurgedanken im Sport hochzuhalten. Der Verfall des griechischen Sportes setzte mit der Käuflichkeit der Wettkämpfer ein, nachdem der Kulturgedanke an Kraft verloren und der Sport sich losgelöst hatte vom Gesamtleben des Volkes.

Viele Sportler, die ihren Beruf wegen ihrer Sportbetätigung vernachlässigen müssen oder doch geringere Einnahmen durch Verlust an Arbeitsstunden haben, können die Geldopfer, die sie für ihre Sportbetätigung benötigen, aus Mangel an Einnahmen nur bestreiten, wenn sie wenigstens für den Arbeitsausfall beim Sport entschädigt werden. Diese Entschädigung hat jedoch mit der Bezahlung der Sportleistung nichts zu tun, und der Amateurgedanke wird dadurch eigentlich nicht verletzt; denn solange sie keine Geldpreise für ihre Siege nehmen oder ihre Teilnahme nicht im voraus von einer Bezahlung abhängig machen, betätigen sie sich am Sport ja nur um der Freude am Spiel, am Wettkampf und um der Selbstertüchtigung willen. Der strenge alte Amateurbegriff verwarf auch die Vergütung des entgangenen Arbeitsverdienstes eines Sporttreibenden, womit er in unsozialer Weise viele junge Menschen schlecht bezahlter einfacher Arbeiterkreise, Lehrlinge usw. ausschloß.

Die Einführung der Amateurbestimmungen im Sport erfolgte ursprünglich aus dem Bestreben, gleiche Kampfbedingungen für alle Beteiligten

herzustellen. Man wollte die Handarbeiter von der Betätigung in gewissen vornehmen, kostspieligen Sportarten — so dem Rudersport — ausschließen. Man war der Meinung, daß der Handarbeiter durch seine tägliche Berufsarbeit körperlich besser entwickelt sei und es daher ein Handikap, ein Nachteil für die körperlich nicht so ausgearbeiteten Sportler sei, mit ihnen in den Kampf zu treten. In Wirklichkeit ist aber schwere körperliche Berufsarbeit kein Vorteil für den Sportsmann, denn er kann nur durch Ausbildung der für die Sportbetätigung wichtigen Muskeln zu Höchstleistungen kommen, er muß geradezu die Ausbildung anderer Muskeln vermeiden. So ist in Wirklichkeit der Handarbeiter mit seiner starken körperlichen Inanspruchnahme sogar im Nachteil gegenüber dem reinen Geistesarbeiter.

Bei Einladungen bekannter Sportler zu ferngelegenen Sportveranstaltungen werden die Reise- und Aufenthaltskosten von dem Veranstalter bezahlt. Jedoch darf der Amateursportler nicht mehr als 45 Tage im Jahre bezahlt bekommen. Auch die Bezahlung des Namens für Reklamezwecke gilt als unvereinbar mit dem reinen Amateurismus. Die Forderung von kostbaren Ehrenpreisen, von zu hohen Aufenthaltsspesen und Uebernachungskosten sowie die Ueberzahlung der zulässigen Reisevergütung, ferner die fachlich unberechtigte Berufshilfe für Spitzenkötter gilt schon als verkappter Professionalismus. Viele vertreten daher die Ansicht: besser ehrlicher Berufssport als Scheinamateurismus.

Im Boxen, Radfahren, Fußballspielen mag u. a. der Berufssport seine Berechtigung haben, weil die dauernden Höchstleistungen auf diesem Gebiete meist den ganzen Menschen erfordern und bei den vielen Reisen auch keine Zeit für anderweitige berufliche Arbeit bleibt. Es kommt auch im Berufssport zu schönen und ehrlichen Kämpfen, welche die Zuschauer begeistern und für den Sportbetrieb im allgemeinen werben können, aber das Beste im Sport lassen diese Kämpfe vermissen: die materielle Selbstlosigkeit der Betätigung, den hohen Idealismus, der erst sportliches Ethos zeugt und echte Gemeinschaften aufbaut.

Die *Sportlehrer* als Professionale zu bezeichnen, z. B. die Skilehrer, wie dies in vielen Ländern geschieht, ist ein Unrecht; denn diese sind sonst bei ihrem aktiven Sporteinsatz geistig bestimmt so gute Amateure wie jeder andere Sportler. Ihre Tätigkeit läßt sie meist ihr eigenes Individualtraining vernachlässigen. Bei Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball, Rugby, Football usw., können sie dagegen kaum Nachteile durch ihren Beruf haben. In ihrer eigenen Mannschaft sollten sie schon deshalb nicht spielen dürfen, damit nicht gute Spitzenmeister nur deshalb als Sportlehrer angestellt werden, um sie für den Verein zu halten. Man sollte den Lehrern aber nicht verwehren, wenigstens im Einzelsport selbst aktiv tätig bleiben zu können. Die Sportlehrer sind nicht nur für die Höhe der Körperkultur, sondern auch für den Sportgeist verantwortlich. Ihre Sportfreudigkeit und ihr Idea-

lismus müssen sich auch auf die Betreuten übertragen. Deshalb müßten gerade die besten Sportlehrer für den Amateursport gewonnen werden. Das hängt allerdings von ihrer entsprechenden Bezahlung ab, und es ist Sache des Staates, die Berufsfrage der Sportlehrer zu lösen. Nur wenn der Höchstleistungssport Volkssache und vom Olympischen Geist getragen wird, kann er seine kulturelle Aufgabe innerhalb der Erziehung lösen.

Besondere Fragen der Körperpflege und Jugendertüchtigung

Es gibt ein Übermaß von Gesundheit, das stets zur Ungesundheit verführt. Alles wirklich Junge leidet an solch einem Gesundheitsüberschuß, der Gefahren sucht.

Carl Ludwig Schleich

Sport ist vorwiegend eine Lebensprobe der Jugend. Wie sie sich dabei erlebt, ist bestimmend für ihr weiteres Leben. Es ist daher nicht unwichtig, daß sie zum rechten Sport geführt wird.

Der Mannschaftssport bringt die meisten Zuschauer, dennoch ist bei den Olympischen Spielen gemäß der antiken Tradition doch der Sport der *Einzelkämpfer*, ganz besonders der Leichtathleten, das hauptsächlichste Ereignis. Dies beruht wohl auch auf der größeren Bedeutung des Einzelsportlers, dem menschlichen Interesse, welches er erweckt.

Vom erzieherischen Standpunkt aus ist die Art der Sportbetätigung jedenfalls nicht gleichgültig. Die Willensschulung im Kampf um den Sieg ist allen gemeinsam. Der Einzelsport hat aber neben dem Mannschaftssport den Vorzug, daß er zu einer viel größeren Selbstbeobachtung und Eigenkontrolle des jungen Menschen führt. Ein Fortschritt oder Rückgang der Leistung macht sich deutlich bemerkbar, während im Mannschaftssport ein jeder oft unauffällig mittun kann. Meist fällt er

nur bei besonders schlechten oder guten Leistungen auf. Daher findet man auch häufig bei den Einzelsportlern freiwillige, asketische Lebensweise im Training und vor dem Wettkampf, während der durchschnittliche Mannschaftssportler sich öfter leichtsinnig gehen läßt. Zigaretten und Alkohol werden z. B. im Fußball nur selten von selbst gemieden. Nur ein einflußreicher, unachgiebiger Trainer greift hier gelegentlich wirklich bei allen durch. Er schließt z. B. die offensichtlich unsolide lebenden Mannschaftsmitglieder bis zu deren Besserung von den Kämpfen aus mit der Begründung, daß er es gesundheitlich nicht verantworten kann, sie in diesem körpergeschwächten Zustand mitkämpfen zu lassen. Während der Einzelsportler von selbst trainingsgerecht lebt und an sich arbeitet, somit tatsächlich volle Selbsterziehung betreibt, bedarf der Mannschaftssportler also häufig erst der strengen Erziehung eines Sportlehrers, um wirklich zielbewußt zu trainieren. Der Mannschaftssport hat andererseits den Vorteil, zur freiwilligen Einordnung in die Gemeinschaft und zur Pflege echter Kameradschaft zu führen. Dazu kommt die dauernde Erziehung zur Selbstdisziplin, wie sie die Durchführung freundschaftlicher und fairer Kämpfe verlangt. Aber auch der Einzelsportler, besonders wenn es sich um Klubkämpfe handelt, untersteht diesem günstigen Gemeinschaftseinfluß. Neben dem Sportlehrer, dem Schiedsrichter und der Presse ist es immer wieder der ausgeprägte Kameradschaftsgeist selbst,

welcher zum vorbildlichen Sportsmann erziehen hilft. Die Freundschaft aller Sportler untereinander ist so selbstverständlich, daß man sich stets auf sie verlassen kann. Da die anhaltende strenge Selbsterziehung aber nur durch die Betätigung des Einzelsportlers erreicht wird, sollte auch jeder Mannschaftsspieler sich in irgendeiner Sportart als Einzelkämpfer betätigen. Nur so wird er ein vollkommener Sportsmann.

Es kommt vor, daß einige allzu Ehrgeizige sich in unfaierer Weise *Aufpeitschungsmittel* besorgen, sogenannte „Dopings“. Die Sportler, die auf dauernde Erfolge Wert legen, werden bald davon abkommen, weil sie merken, daß es ihrem Körper schadet und ihre Leistungen bald zurückgehen. Nur ein gesunder Körper, das weiß ja der Sportler, ermöglicht Leistungssteigerung, und darum wird er in der Regel mehr als alle anderen alles tun, um seinen Körper vor Schäden zu bewahren. Im übrigen arbeitet der wahre Sportler nicht nur an sich, um die Grundlagen für seine Leistungen zu schaffen, sondern er strebt auch danach, als anständiger Kerl zu gelten, und das kann er nur, wenn er seine Erfolge nach den Grundsätzen des „Fairplay“ ehrlich erkämpft.

Nur der Leistungssport und nicht der Erholungssport oder das Turnen haben den erzieherischen Erfolg, die Jugend weitgehend zur Beachtung der guten Sitten und *Gesundheitsgrundsätze* zu führen. Der Höchstleistungswille bewirkt ja auch enthaltsame Lebensweise. Er ist daher vom Standpunkt der Volksgesundheit und Erhaltung der

Volkskraft aus wichtiger als jede andere Art Leibesübung, selbst als das an sich gesunde, schöne Wandern in der stärkenden freien Natur.

Der strebsame Sportsmann hat von altersher sich einer Abhärtung unterworfen, die durch nichts zu übertreffen ist. Wir hören dies auch aus Berichten von dem Training der Hellenen: „Tisandros, Sieger im Faustkampf (540—528 v. Chr.), härtete sich dadurch ab, daß er in seiner Heimat, der Insel Naxos, stets weit ins offene Meer hinausschwamm. Andere Athleten badeten in Flüssen und Quellen und schliefen zur Abhärtung auf der bloßen Erde, höchstens in ein Tierfell gehüllt mit einem Bündel Gras als Unterlage. Ihre Nahrung bestand aus ungesäuertem Gerstenbrot und aus Fleisch. Man pflegte sich immer mit Oel einzureiben. Bei dieser Lebensweise erreichten die Athleten oft ein hohes Alter, auch gab es Wettkämpfer, die nach Philostrates auf acht, ja auf neun Olympiafesten kämpften und somit offensichtlich ihre Leistungsfähigkeit sehr lange Zeit erhielten. Chionis, der berühmte Läufer, so lesen wir bei Eusebios, nährte sich nur von getrockneten Früchten.“ Der Sportler neigt also dazu, ein asketisches, gesunderhaltenes Leben zu führen.

Eine Quelle der Kraft für den trainierenden Sportsmann können auch die *Luft- und Sonnenbäder* sein, wenn sie vernünftig vorgenommen werden. Ein Unfug ist es aber, in der Sonne herumzuliegen, um die Haut dunkel zu färben und den Eindruck von sportgebräunten Naturmenschen zu machen. Genau wie der Klimawechsel ist die

Reizung der Haut durch Luft- und Sonnenstrahlen blutkreislauffördernd. Die dadurch bewirkte Umstellung der Organe ist auch leistungssteigernd. Außerdem werden durch die ultravioletten Strahlen die gesundheitlich so wichtigen roten Blutkörperchen vermehrt. Sonst ist der Hauptvorteil, daß die Haut funktionstüchtiger gemacht wird; denn auch durch die Haut wird geatmet und der Stoffwechsel angeregt. Ein gelegentlicher Sonnenbrand kann nicht schaden. Aber wir sind keine Neger, die eine dunkle Haut zum Schutz gegen die intensiven Sonnenstrahlen haben. Die Bräunung der Haut bei uns ist ein Schutzmittel gegen zu starke Sonnenbestrahlung. Aus der Tatsache, daß der Körper sich schützt, ist schon ersichtlich, daß ein Zuviel der Bestrahlung (auch durch künstliche Höhensonne) erhebliche Schäden bewirken kann und auf jeden Fall leistungsmindernd wirkt. Ernsthaft auf ihre Körperform bedachte Sportler meiden daher längere Sonnenbäder. Kurze Luft- und Sonnenbäder sind förderlich, aber jeder sollte sich bei solchen Freiluftsonnenbädern bewegen und z. B. Gymnastik oder Ballspiele betreiben. Die günstige Wirkung wird erhöht durch eingeschobenen, nicht zu langen Aufenthalt im Wasser; besonders günstig wirkt sich die kräftigende, salzige Seeluft aus.

Ein ungeahntes Kraft- und Lebensgefühl steigt in dem dem Freiluftsport zugetanen Menschen auf. Wenn die äußeren Umstände es erlauben, ist möglichst, wie in den nordischen Ländern und allen Schwimmhallen des sonst angeblich so pruden

Amerika, die Badehose fortzulassen. Neben anderen ist ein sehr gewichtiger gesundheitlicher Grund gegen die Benutzung der Badebekleidung anzuführen: nach dem Bade trocknet der Körper schnell ab, nicht aber der Stoff der Hose bzw. des Badeanzugs. Die lokale Abkühlung, die dadurch eintritt, ist für die inneren Organe, besonders die Nieren, von schädlichen Folgen. Es gilt im übrigen, die alte Moralvorstellung muffiger und pruder Philister zu überwinden. Der Anblick des naturgeschaffenen Körpers ist etwas Göttliches und keine Sünde. Wer etwas anderes im *Nacktsport* wittert, ist selbst moralisch angekränkt. In Wahrheit herrscht nirgends ein so reiner, gesunder Geist wie im freien Sport und in seiner natürlich denkenden, noch unverdorbenen Jugend.

Auch hier beim naturfrohen Freiluftsport kann man getrost auf den erzieherischen Einfluß der Gemeinschaftskritik vertrauen oder — wo diese weniger möglich ist — auf den gesunden Instinkt der Jugend, denn stets gilt das Wort: „Das Moralische versteht sich immer von selbst.“ Wie überall im ernsthaften Sporttraining können wir jedenfalls gewiß sein, daß auch im Freibadleben, Zeltwandern usw. wissentlich nichts geschieht, was dem Jugendlichen in seiner Entwicklung zum leistungsfähigen Sportsmann schadet.

Für den Sportlehrer ist es von Wichtigkeit, den Körper der jungen Menschen öfter unbekleidet zu beobachten. Nur so weiß er, in welcher Richtung er das Training anzusetzen hat und welche besonderen körperlichen Veranlagungen vorliegen. Auch

die schon genannten erfahrenen Aerzte Dr. Hecker und Silberhorn stellen sich auf diesen Standpunkt. Sie schreiben: „Vom ärztlichen Standpunkte wäre es wünschenswert, auf die Kleidung ganz zu verzichten. Die Haut würde noch besser gekräftigt werden, und die Kontrolle der Uebungen, die Ausmerzung von Fehlern, könnten rechtzeitig und durchgreifender erfolgen. Zur Zeit stehen aber der Nacktübung, die selbstverständlich nur bei getrennten Geschlechtern in Betracht kommt, außer gewissen technischen Schwierigkeiten im Schulbetrieb, noch moralische Bedenken entgegen, die wir zwar für unbegründet halten, mit denen wir aber rechnen müssen. So begnügen wir uns mit der Forderung einer ganz leichten, luftdurchlässigen Kleidung.“

Der Sport erzieht in erster Linie zu männlichen Tugenden, wie sie verkörpert sind in der Tatkraft der kämpferischen Härte und im Mut beim Eintreten von Gefahren. Man hat daher immer wieder Bedenken gehabt, *Frauen im Sportkampf* zuzulassen, und hat ihnen eine andere Art Leibesübungen empfohlen. Aber es ist nicht einzusehen, warum die Frau nicht auch Freude am Kampf mit seiner gesunden Körpergestaltung haben soll, wie der Sport sie bietet. Natürlich wird die Wahl der Sportübungen mehr dem weiblichen Körperbau und den weiblichen Neigungen gerecht werden müssen; denn noch mehr als bei dem Mann soll die Leistung mit dem Körper in Einklang stehen.

Es ist daher auch zu verwerfen, wenn zum Beispiel im Eiskunstlaufen und Turnen sogenannte Pflichtübungen bei den Wettkämpfen neben den sogenannten Kürübungen vorgeschrieben werden.

Die *Pflichtübungen* sollten ganz allgemein verschwinden, und es sollte den Wettkämpfern ganz allein überlassen bleiben, schwierigere Leistungen zu vollbringen. Nur wenn die sportlichen Leistungen, gerade bei diesen mehr künstlerischen Sportarten, aus dem Innern des Ausübenden gestaltet werden, entsprechen sie auch dem ästhetischen Gefühl, und das ist ganz besonders bei der Sportbetätigung der Frauen wichtig.

Die allgemeine rhythmische und die *Tanzgymnastik* werden einen großen Raum innerhalb der Leibesübungen der Frauen einzunehmen haben. Die jungen Mädchen sollen aber auch mit den jüngeren Knaben zusammen Sport und Bewegungsspiele treiben. Die älteren können auch einen Spezialsport aufnehmen. Die Leitung des Frauensports sollte aber möglichst in Händen von Frauen liegen, weil diese im allgemeinen wissen, welche Anforderungen sie an den weiblichen Körper stellen können. Meisterschaftskämpfe sind tunlichst zu beschränken, aber nicht völlig auszuschließen; denn das würde dem Sinn des Sportes widersprechen. Auch bei den Griechen gab es neben den ballspielenden Mädchen gesonderte Sportspiele für die Frauen. In Olympia wurden alle vier Jahre zu Ehren der Göttin Hera Wettkämpfe für Mädchen in drei Altersklassen

ausgetragen. Die Strecke war 160 Meter lang, erforderte also Schnelligkeit und Ausdauer.

Es ist natürlich nicht selten vorgekommen, daß sich unter den erfolgreichen Sportlerinnen vor allem die männlichen Typen durchsetzten, also gegen die weiblichen im Vorteil blieben. Von diesem Gesichtspunkt aus scheint der Sportgrundsatz nicht gewahrt zu sein, der verlangt, daß alle Wettkämpfer unter den gleichen Bedingungen in den Kampf treten. Aber es sind schließlich doch nur Ausnahmen, und die große Masse der weiblichen Jugend kann deswegen nicht von den Freuden des Sportes ausgeschlossen werden. Auch unter den Olympia-Siegerinnen, besonders im Schwimmen, haben sich Frauen durchgesetzt, die die Grazie ihres Geschlechtes nicht verloren haben und später glückliche Mütter geworden sind.

Lassen wir eine Aerztin selbst noch über die Bedeutung der Leibesübungen besonders für die in der Stadt lebenden Frauen und Mädchen zu Worte kommen. Frau Dr. med. Alice Profé schreibt darüber im „Stadionbuch“ folgendes: „Die moderne Zivilisation zwingt den Menschen jeden Geschlechtes und Alters zu einseitiger Arbeit, sei es im Sitzen, sei es im Stehen. Und auch die übrige Bewegung ist nur gering. Der meist nur kurze Weg zur Arbeit, der wirklich gegangen wird, bietet wenig Betätigung zu körperlicher Leistung. Auf der Straße können wir Stadtmenschen nur in vorsichtigen, kleinen Schritten uns bewegen. Und auch der hetzende Lauf wird

immer von neuem gehemmt durch die Warnung des bedrohten Lebens. Bei der Frau kommen die Einschränkungen der Mode hinzu, wie Stöckelschuhe, enger Rock und enger Mantel, die nur ein Trippeln erlauben. Das freie Pendeln der Arme beim Gehen wird dadurch unmöglich gemacht, daß Täschchen und Päckchen infolge der Taschenlosigkeit der Kleider gehalten werden müssen. Mann und Frau, Knabe und Mädchen müssen gegen diese Beschränkung einen Ausgleich haben. Und die Erkenntnis, daß die Leibesübungen ein Mittel dazu sind, ist ein befreiender Gedanke, den unsere Zeit wieder entdeckt hat.“

Durch welche Grundsätze müssen die Leibesübungen nun geleitet sein, die für die Mädchen und Frauen notwendig sind? Es ist selbstverständlich, daß die Uebungen in möglichst guter Luft ausgeführt werden sollen. Ich behaupte aber, daß sie sich weder in ihrer Art noch in ihrem Betrieb, noch in ihrer zeitlichen Ausdehnung von denen der Knaben unterscheiden dürfen. Es kommt hierbei nur darauf an, daß der Sportleiter oder die Sportlehrerin genau wissen, was diese jungen Menschenkinder an Förderung und Ausgleich nötig haben und welche Uebungen vorzunehmen sind, um die Schülerinnen allseitig gut beweglich, geschickt und kräftig zu machen. Sie müssen wissen, in welchem Entwicklungsabschnitt die Mädchen sich befinden und wieviel man ihnen zumuten darf. Dem vorhandenen Kraftmaß sind die Uebungen anzupassen und nicht dem Geschlecht!

Und man wird erstaunt sein, welche Wandlung an dem ganzen jungen Menschen innerhalb kurzer Zeit vor sich geht. Bei den Fortbildungslehrgängen im Deutschen Stadion hatte man stets Gelegenheit zu beobachten, wie wenig sechzehn-, siebzehnjährige junge Mädchen sich zuerst mit der Freiheit ungehemmten großschrittigen Laufens abzufinden wissen. Sie verstehen nicht, beim Laufen die Arme zweckmäßig zu benutzen, wissen nichts mit ihrem Körper anzufangen. Sie sind an die beengten Schritte der Straße gewöhnt. Man glaubt, trotz Badeanzug und bequemer Fußbekleidung, sie immer noch im engen Rock und in den spitzen Stöckelschuhen zu sehen. Aber allmählich lernen sie, im Lauf und Sprung frei zu werden und erleben das Glück des frei fliegenden Körpers. Und unsere körperlich und seelisch verkümmerte Großstadtjugend lebt auf, wenn sie sich auf weitem, grünem Platze tummeln kann. Es sind keine kostspieligen Anlagen notwendig. „Auch der einfachste Platz genügt, wenn er dem Kinde Zeit und Raum freigibt, sich auszutoben.“

Und wie freut sich das Kind, ob Junge oder Mädchen, wenn es unter vernünftiger Leitung merkt, wie allmählich der Lauf schneller und der Sprung weiter und höher wird! Wie freut es sich, wenn es merkt, daß es den gesundenden und sich kräftigenden Körper immer mehr beherrschen lernt! Auch das Mädchen hat den Entwicklungsehrgeiz, sich und seine Leistungen zu steigern. Und es hieße Mädchen verweichlichen, wenn man ihnen immer wieder einredet, sie dürften sich

nicht anstrengen, sie dürften nicht tollern wie die Buben. Die Ansprüche dürfen nicht zu gering bemessen werden, um einen genügend großen Reiz zur Entwicklung zu geben. Die bestmögliche Entwicklung erhält Knabe wie Mädchen nur durch anstrengende Arbeit, durch anstrengende Leibesübung.

Und so verlange ich, daß auch bei den Mädchen durchaus die meßbare Leistung notwendig ist. Etwas ganz Wichtiges begreifen sie dabei: Richtiges Laufen, Springen und Werfen ist ihnen nicht von Natur gegeben, sondern wird erst allmählich und mit ständigem Fleiße erlernt. Einen Meistersprung oder einen Meisterwurf kann man nicht tun, ehe man nicht lange genug Lehrling gewesen ist. Diese Erziehung, das Letzte aus sich herauszuholen, die eigene Schwäche und die Unbequemlichkeit zu vergessen, das ist die große Erziehung, die die sportlichen Leibesübungen leisten. Und sie gilt nicht nur für die zukünftigen Männer, sie ist die Aufgabe auch für den Mädchenbetrieb in Schule und Verein — sie ist die Vorbereitung für das spätere Leben. Und so soll jedes Mädchen und jede Frau ihre Höchstleistung zu erreichen versuchen. Es ist ein Betrug, den man an der Frau verübt, wenn man die Forderung an ihre Leistung von vornherein auf ein niedriges Maß niederdrücken will. „Du mußt nicht springen wie ein Mann, sondern wie ein Mädchen!“ wurde einer Turnerin von einem Lehrer zugerufen, der auf „weibliche Eigenart“ bedacht war. Was soll das heißen! Sind etwa die Gräben und Hecken draußen

in der Natur eingeteilt in solche für Männer-
sprünge und in solche für Frauensprünge?

Daher sehe ich keinen Grund, warum man nicht für das Mädchen auch den Mittellanglauf einführen soll, die Strecke von 400 Meter bis 1000 Meter. Er fördert in hohem Maße das Wachstum und die Leistungsfähigkeit des Herzens. Und es ist durch nichts bewiesen, daß diese Strecken für die Frauen schädlich sind. Das aber weiß man, daß übertriebene Vorsicht ein lebenshemmender Faktor ist.

Ich brauche wohl nicht zu betonen, daß ich damit nicht etwa sagen will, die Mädchen von Rekord zu Rekord zu hetzen oder sie alle oberflächlich zu gleichen Leistungen erziehen zu wollen. Das Mädchen und die Frau sollen nicht die Höchstleistung irgendwelcher anderen Frauen oder Mädchen oder Männer zu erreichen suchen, sondern nur ihre eigenen. Dazu sollen sie jedoch erzogen werden.

Und das geschieht dadurch, daß man ihnen etwas zumutet und zutraut. Beim Ueben mit Geräten, mit Medizinball und Eisenkugel soll man diese nicht zu leicht wählen, um den entwicklungsfördernden Wachstumsreiz voll auszunutzen. Und es ist ein Unfug, unsere Gymnastikgeräte dazu zu erniedrigen, auf ihnen „anmutige“ Stellungen auszuführen. Unsere deutschen Geräte bieten Gelegenheit, auch bei der Frau Mut und Selbstvertrauen zu wecken. Hier ebenfalls entscheidet die Leistungsfähigkeit der Einzelnen und nicht das Geschlecht, welche Uebungen vorgenommen werden sollen.

Biologische Grundsätze müssen für die Art der Leibesübungen maßgebend sein, die wir dem jugendlichen Körper bieten. Wir wissen, daß im Entwicklungsalter bei Knaben wie Mädchen die Wachstumsbereitschaft von Lunge und Herz besonders groß ist und daß jeder Wachstumsreiz vom Organismus freudig aufgenommen und beantwortet wird. Ganz besonders ist daher für unsere Mädchenjugend das *Wandern* und *Ski-fahren* im Winter geeignet. Wir wissen heute aus mancherlei Beobachtungen und Erhebungen, wie nachhaltig mehrtägiges Wandern und ausgiebiger Wintersport bei Mädchen im Reifungsalter auf die günstige Entwicklung von Gewicht, Länge und inneren Organen wirkt.

Es gilt, vollentwickelte, natürliche Mädchen in den Schulen zu erziehen. Wenn der Sport das in erhöhtem Maße erreicht, so ist er auch bei der weiblichen Jugend zu fördern. Wir wollen nicht nur anmutige Mädchen, sondern gesunde und schöne an Körper und Geist heranbilden. So forderte es auch Goethe, der sie sogar im Sportkampf zu bewundern wünschte: „Sie überall zu sehen als Meisterin, — das war mein Stolz! Zu teuer büß' ich ihn — zu Pferde sollte sie, im Wagen sein — die Rosse bändigend, als Heldin glänzen. — Ins Wasser tauchend, schwimmend, schien sie mir — den Elementen göttlich zu gebieten.“

Was hier über die körperliche Vorschulung des Lebens und Sports und die sonstige allgemeine Ausarbeitung der jungen Mädchen gesagt wurde, gilt in gleicher Weise für die *Knaben* im Haupt-

entwicklungsalter; sie stehen bei ihrem schnellen Wachstum unter ähnlichen Lebensbedingungen. Für sie ist das Wandern in Form von rauen Jugendfahrten nach Art der Jugendbewegung und Singscharen zunächst ein gutes Mittel zu wirklicher Abhärtung gegenüber den Verweichlichungen des allzu besorgten häuslichen Lebens. Die weniger umsorgten Knaben finden leichter den Weg zum Sport und gewinnen dort natürliche körperliche Widerstandskraft.

Wintersport, Wanderungen und auch andere Naturerlebnisse sind aber auch für jeden ausgebildeten Sportsportler von günstigem Einfluß zum nötigen Ausgleich für die einseitige Tätigkeit, besonders wenn er vorwiegend in dem mechanisierten Stadtleben aufwächst. In diesem Sinne gehört auch Wandern und Singen zum Sport. Wie jeder im Leistungsstreben Stehende braucht im übrigen auch der Sportmensch die „schöpferische Pause“, und diese erlebt er am besten draußen in der vollen Natur.

Was wir erreichen sollten, ist die Verbindung der freien Jugendbewegung mit dem freien Leistungssport, eines ohne das andere ist nur eine Halbheit. Das längere, freie, ungezwungene Gehen wird auf jeden Fall der Sportausbildung keines jungen Menschen abträglich sein, selbst wenn er sich bereits in einem besonderen Sportzweig spezialisiert hat. Es kann seiner inneren Sammlung nur dienen, wenn er mit seinen Kameraden Lieder zur Laute singt, als Naturfreund sich in Wald und Wiese sinnend ergeht und sich so seelisch und



*Junge Ringkämpfer auf der Matte im Freien
beim Training*

geistig stärkt; er wird dann auch für den Sportkampf erhöhte Tatkraft und Nervenspannung gewinnen und ein ganzer Mensch werden.

Die sportliche Betätigung für die Jugend haben wir als ein wichtiges Erziehungsmittel erkannt. Auf die Gefahren unregelmäßigen Sportes bei den Knaben muß hier noch eingegangen werden.

Es ist immer wieder in Zweifel gezogen worden, ob es richtig sei, die Jugend unter siebzehn Jahren schon Wettkampfsport betreiben zu lassen. Auch in anderen europäischen Ländern, so in Schweden, wird dies mitunter für falsch erklärt. Nur steigende Beanspruchung erhöht die Leistungsfähigkeit der jungen Menschen. Dieser Grundsatz der Leibesübungen wird auch von den Wander- und Turnerkreisen anerkannt. Aber nirgends haben wir diese Möglichkeit zur Leistungssteigerung so wie im Sport. Die Gegner sagen, das „frühzeitige“ Streben nach Höchstleistung und der „übertriebene“ Wettkampfbetrieb führe zu Auswüchsen. Man empfiehlt für die Jugendlichen, ohne den sonstigen erzieherischen Wert des Wettkampfsportes zu erkennen, leichte Spiele, Bodengymnastik und Mehrkampfübungen. Wir haben gesehen, wie haltlos diese Behauptungen von den Gefahren des Sportes sind. Was heißt überhaupt „übertrieben“ und „frühzeitig“? Keiner wird im Sport zum Wettkampfbetrieb gezwungen. Die Jugend selbst will ihn, und es ist besser, sie wird dabei sachgemäß beraten und beaufsichtigt, als

daß sie unvernünftig für sich, meist unvorbereitet, Kräfte verausgabende Wettkämpfe betreibt. Man kann ja häufig beobachten, wie sie für sich Radrennen veranstaltet, schwere Gewichte hebt oder auf der Straße „Nurmi“ spielt. Einige Ehrgeizige, meist gerade die weniger kräftigen, schwächtigen Knaben laufen endlose Strecken und tun des Guten zuviel. Ihre Entwicklung, besonders wenn es an ausreichender Ernährung fehlt, wird durch dauernde Höchstbeanspruchung behindert. Der Wachstumsreiz durch den Sport wirkt sich nur körperlich gestaltend aus, wenn neben den Anstrengungen für genügend Ruhe gesorgt ist. Das natürliche Ruhebedürfnis des jungen Körpers sorgt im allgemeinen dafür, daß der nötige Ausgleich durch Schlaf und sonstiges Ausruhen befriedigt wird. Aber nervös veranlagte Knaben bedürfen des erfahrenen Sportlehrers, um das Uebermaß an Daueranstrengung und die Gefahren der Pressung durch den Unfug des Gewichthebens und des Bergauffahrens mit dem Rad zu unterbinden. Wenn der Junge durch seine Belehrung in der Schule oder im Sportverein weiß, daß diese Kraftübungen schädlich sind, wird er aus sportlichem Ehrgeiz um des späteren Vorwärtkommens willen Uebertreibungen von selbst meiden. Die Gefahr liegt also nicht im Sportbetrieb, sondern im wilden Wettkampfeifer sportlicher Anfänger. Durch zu wenig Sport ist auf jeden Fall mehr Schaden verursacht worden als durch zu viel in der Jugend.

Eine andere Frage ist, ob der frühe Wettkampfbetrieb abstumpfend wirkt, so daß die Besten der

Jugend selten auch später die Besten bleiben. Die so oft anzutreffende Behauptung ist durch nichts bewiesen.

Demgegenüber ist zu sagen: Erstens, die in der Jugend Besten sind oft nur die früher Entwickelten, und sobald sie ihre Entwicklung beendet haben, werden sie von den anderen eingeholt und meist sogar überholt, weil sie nur selten wie diese gelernt haben, an sich grundlegend zu arbeiten. Zweitens, viele Jugendliche, die sportlich zu den besten Hoffnungen berechtigten, werden im späteren Reifealter durch andere Interessen so sehr abgelenkt vom Sporttraining, sie werden leichtsinnig in ihrer Lebensweise oder sie wählen einen Beruf, der ihre Zeit so in Anspruch nimmt, daß sie keine Zeit mehr zum Training haben. Ihre Leistungen gehen dann naturgemäß zurück. Drittens, Vereinsfanatiker und Sportlehrer, die jedem Veranlagten, gleichgültig, ob er zum großen Kämpfer auch die nötigen Charaktereigenschaften hat oder nicht, eine große Zukunft voraussagen, werden später enttäuscht. Ganz abgesehen davon, daß Vorschußlorbeeren innerlich belasten, ist eine Voraussage immer vorsichtig zu machen. Es sprechen zu viele Faktoren mit bei dem Heranwachsen ganz großer Talente.

Das Versagen ehemals guter Sportjugendlicher ist übrigens nicht so häufig, wie man nach der Meinung der vielen Jugendkritiker annehmen könnte. Vielmehr werden die meisten Jungen, die schon als Jugendliche hervorragten, auch später die Stützen der Sportvereine. Dies ist ja auch der Grund,

warum weitblickende Sportvereine einen ausgedehnten Jugendbetrieb einzurichten bemüht sind.

Der größte Teil aller Rekordleute war schon in der Jugendzeit erfolgreich und von den Kameraden schon als sogenannte kommende „Kanonen“ erkannt. Ein Beweis, daß frühzeitiger Sportbetrieb kein Fehler ist, sondern daß dieser teilweise eine Vorbedingung für spätere große Leistungen ist.

In Amerika sind in den Schulen auf großen Tafeln zum Ansporn für die Jugend Rekordtabellen angebracht. Hier stehen die Schulhöchstleistungen neben denen des Bezirkes, des Landes und den Weltbestleistungen; Amerika verdankt dem Jugendsport seinen großen Aufschwung. Ohne ihn wären nicht ständig neue Leute an der Spitze und würden die Leistungen im Durchschnitt nicht auf die überragende Höhe gebracht worden sein, auf der sie heute dort stehen. Es haben Jugendliche sogar schon Olympia-Lorbeeren errungen, und zwar nicht nur im Schwimmen, wo sogar Sechzehnjährige Weltbestleistungen aufstellten. Im Laufen zeichnete sich der Kanadier Williams als Achtzehnjähriger in Amsterdam mit einem Doppelsieg über 100 und 200 Meter aus, und der noch nicht neunzehnjährige Zaballa (Argentinien) siegte in Los Angeles sogar in Rekordzeit auf der sonst für Jugendliche ungeeigneten Marathonstrecke.

Daueranstrengungen sind selbst frühentwickelten Jugendlichen nicht zuzumuten, denn das Wachstum wird gehemmt. Der Jugendliche muß ja nicht nur die verbrauchten Kräfte beim Trai-

ning ersetzen, sondern benötigt ständig solche zum Wachstum. Man hat daher auch auf den amerikanischen Schulen als längste Laufstrecke die 880 Yards festgesetzt. Grundsätzlich ist also nichts gegen einen überwachten und geregelten Jugendsport einzuwenden. Man beobachtet oft Jugendliche, die scheinbar unbeschadet fast jeden Sonntag Wettkampfsport, z. B. im Fußball, betreiben und ihren geliebten Lederball nicht missen mögen. Im Interesse ihrer Entwicklung und auch um eine größere Leistungssteigerung zu erreichen, müssen sie aber von einseitiger Sportbetätigung durch andere Gemeinschaftsunternehmungen abgehalten werden. Schließlich ist es Aufgabe des Jugendführers und Erziehers, für einen vernünftigen, alle Trainings- und Gesundheitsgrundsätze beachtenden Sportbetrieb Sorge zu tragen. Wettkampffreie Monate sind in jeder Sportart nötig, ganz besonders für Jugendliche. Gesunde Jugend will immer tätig sein. Gemeinschaftliche Wanderungen sind wohl der beste Ausgleich. Nach solchen Sportpausen setzt bestimmt eine doppelte Freude am Training und Wettkampf ein.

Es gibt im übrigen eine große Zahl Sportler, die zu Olympiasiegen und sonstigen großen Erfolgen im vorgeschrittenen Alter gekommen sind. Sie haben erst spät mit dem Sport angefangen, dann aber um so intensiver trainiert. Entscheidend im Sport ist der Wille, etwas zu werden. Ich habe unbegabte Schüler gehabt, die sich jahrelang geduldig mühten und trotz schwacher Anfangserfolge später alle überragten. Nirgendwo

wie im Sport gilt so das Wort: „Ausdauer führt zum Ziel!“

Jugendliche, die sich körperlich und organisch für den Wettkampf in systematischem Training geschult haben und bei der sportärztlichen Kontrolle keine Organfehler aufwiesen, können sich auch unbedenklich im Wettkampf voll ausgeben, ja sie sollen das sogar. Denn jede Ueberanstrengung führt zur natürlichen Weiterentwicklung. Voraussetzung bleibt selbstverständlich, daß dem Jugendlichen genügend Erholungszeit gelassen wird und längere Wettkämpfe nicht zu häufig sind. Wo aus Ueberängstlichkeit die Ueberanstrengung unterbleibt, fehlt der weitere Wachstumsreiz. Nur bei denen, die sich im Wettkampf ganz ausgeben, d. h. also ihre Kräfte bis zum äußersten anspannen, wirkt sich also der Sportkampf stark entwicklungsfördernd aus.

Es ist oft zu beobachten, daß sich Wettkämpfer in kläglicher Vorsicht nicht voll im Kampfe einsetzen, ja, mancher Sieger ist mehr erschöpft als die Besiegten.

Letztere sieht man oft nach dem Ziel sich schon wieder lebhaft unterhalten und ohne Zeichen der Ermüdung umhergehen. Sie haben sich nicht mehr angestrengt als im Training. Es gibt viele Zuschauer, denen dies gefällt, die meinen, so müsse der Sport sein, und es wäre ein Auswuchs des Wettkampfsportes, daß manche nach dem Ziel kraftlos zusammenbrechen. Sie können auch nicht verstehen, wenn die Kämpfer noch längere Zeit nach ihrer Anstrengung sich mit niemand

unterhalten mögen und nur ungerne Umarmungen nach dem Siege oder gar das Herumtragen vor den jubelnden Zuschauern dulden. Ganz abgesehen von dem Erlebnis des Kämpfers, das er für sich allein verarbeiten möchte, wirkt sich das Angefaßtwerden bei dem noch fiebernden Körper direkt wie ein Nervenschmerz aus.

Die Vorsicht vor der Ueberanstrengung hat schon so manche Mannschaft ihren Kampf verlorengehen lassen. Eine Mannschaft mit unbedingtem Siegeswillen, wo jeder sein Letztes auch in erschöpftem Zustande gibt, hat oft noch im letzten Augenblick einen Sieg errungen. Oft auch bei Einzelkämpfern sieht man, daß sie nachlassen, sobald sie müde werden. Viele Läufer bummeln unterwegs und zeigen nachher am Endspurt, daß sie noch viele Kräfte hatten und es nicht nötig hatten, ihre Gegner vorzeitig davonlaufen zu lassen. Die fabelhaften Rekordverbesserungen der letzten Jahre sind nur auf die Erkenntnis zurückzuführen, daß es gesundheitlich nicht gefährlich ist, in jedem Rennen bis zur Erschöpfung auf Tempo zu laufen.

Gerade die Jugendlichen in ihrer Begeisterungsfähigkeit neigen dazu, bei den zeitlich kurzen Wettkämpfen, die man für sie lediglich zuläßt, ihre Kräfte restlos zu verbrauchen. Sie erholen sich aber wieder schneller als die Aelteren, da ihre Organe bedeutend elastischer sind. Aengstliche Mütter und auch einige Jugendleiter, die weniger von den biologischen Entwicklungsvoraussetzungen wissen, meinen immer, man müsse

die Jugendlichen vor solchen Erscheinungen bewahren. Nichts ist falscher als dieses.

Nur durch äußerste Anspannung wird die Grenze immer weiter nach oben hinausgeschoben. Die erzieherische Aufgabe der Sportleiter ist es also gerade, die Hemmungen vor vollem Einsatz bei jedem beseitigen zu helfen.

Mir selber hat man in den ersten Jahren meines Trainings gesagt, ich hielte diese vielen schweren Wettkämpfe nicht lange durch. Ich war ja von Natur schwächlich. Als ich nun auf den Sportplätzen mich im Laufen so oft völlig verausgabte, nach jedem Rennen meist längere Zeit auf dem Rasen lag, bis ich mich erholt hatte, sagte man, ich lief mir noch „die Lunge aus dem Hals“. Das Gegenteil trat aber ein. Ich wurde Weltrekordmann und erreichte noch im späten Sportalter dieselben Leistungen wie in den ersten Jahren. Durch die vielen harten Wettkämpfe hatte ich mir erst einen gesunden Körper geschaffen. Oft lief ich in kurzen Abständen mehrere Rennen, und am Schluß der Sportfeste war meist unmittelbar nach meinem letzten Lauf noch eine Zehn-Runden-Staffel, wo ich als Schlußmann einspringen mußte, um noch einen Sieg meiner zu schwachen Vereinskraft herauszulaufen. Und meist machte ich hier das Unmögliche wahr und schaffte es, noch einen Sieg zu erkämpfen, mir und den anderen zur Freude.

Was hier vom restlosen Einsatz im Kampf als Läufer gesagt wurde, gilt genau so für jede andere Sportart, ob es nun Handball, Rugby, Rudern,

Boxen oder Skilaufen ist. Selbst im Tennis und in gewisser Weise auch beim Wurf und Sprung. Es ist eine Kunst, wirklich sein Bestes zu geben, und nur der ist ein wirklicher Sportsmann, der ständig dazu bereit ist.

Die Frage der *Wettkampfulassung von Jugendlichen* ist auch bei den *Hellenen* umstritten gewesen. Mezö berichtet darüber in der „Geschichte der Olympischen Spiele“ wie folgt: „Die Kampfrichter achteten mit aller Strenge darauf, daß die obere Grenze des Jugendalters bei den zum Wettkampfe antretenden Knaben nicht überschritten wurde, andererseits ließ man keinen zu, den man als zu jung und zu wenig entwickelt erachtete. So erging es dem Pherias aus Aigina. Ihn hielten die Hellanodiken für den Ringkampf als ungeeignet, doch durfte er beim nächsten Feste antreten, wo er auch siegte. Den Nikasylos aus Rhodos hingegen scheinen die Kampfrichter für besonders kräftig und entwickelt gehalten zu haben. Obwohl er erst 18 Jahre zählte, reihte man ihn unter die Männer, wo er trotz seiner Jugend siegte. Diesem Sieg fügte er einen weiteren in den nemeischen Spielen und einen dritten in den isthmischen Kämpfen hinzu. Artemidoros aus Tralleis unterlag im Pankration für Knaben, aber in den folgenden Spielen in Smyrna besiegte er sämtliche Gegner, sogar jene der älteren Jugendklasse.“ Er führte übrigens auf Anweisung eines Lehrers auch einen Wettkampf mit den Erwachsenen durch, der ihm mit einem weiteren Siege zugleich weitere Ehre eintrug. Es hatte nämlich einer der

Erwachsenen eine spöttische Bemerkung über den jugendlichen Athleten gemacht, worauf der Junge um die Erlaubnis bat, seine Kraft mit dem Erwachsenen messen zu dürfen. Man gestattete ihm dies, und mit einem Sieg bewies der Junge seine Tüchtigkeit. Der Fünfkampf für die Knaben wurde ein einziges Mal durchgeführt. Zum Waffelaufe ließ man Jugendliche überhaupt nicht zu, dieser Wettkampf war zu anstrengend. Im Stadionlauf war die Laufstrecke für Knaben kürzer als für Erwachsene. In Olympia wurden alle Knabenwettkämpfe hintereinander vor den Kämpfen der Erwachsenen ausgetragen. Bei den pythischen Spielen hingegen war es Brauch, die einzelnen Knabenwettbewerbe jeweils vor den gleichartigen der Männer durchzuführen. Die Wettkämpfe der Knaben haben zahlreiche Teilnehmer angelockt.

Aristoteles war ein heftiger Gegner dieser Knabenwettkämpfe. Seine Meinung lautet: „Darüber besteht bei keinem Menschen ein Zweifel, daß Körperpflege allgemeine Notwendigkeit ist. Auch über die Arten der Leibesübungen herrscht einheitliche Auffassung: bis zum Jünglingsalter muß man sich mit leichteren Uebungen beschäftigen und sich von Ueberernährung wie von Ueberanstrengung fernhalten. Wie schädlich die (allzu frühzeitige) Ueberanstrengung werden kann, ist durch die Tatsache erwiesen, daß man unter den olympischen Siegern kaum zwei bis drei finden kann, die als Knaben wie auch als Männer Siege errungen haben. Sie haben eben zu früh mit der

Arbeit begonnen und haben durch den ewigen Uebungszwang ihre Fähigkeiten mehr und mehr abgestumpft.“ Der Behauptung des Aristoteles widerspricht indes die Tatsache, daß es viele Beispiele jugendlicher Sieger gab, die auch als Männer an erster Stelle standen. Hipposthenes, der Sieger im ersten Ringkampf für Knaben, hat als Erwachsener bei fünf aufeinander folgenden Olympischen Spielen den Sieg im Ringen erworben. Thaliarchos aus Elis siegte im Faustkampfe für Knaben, zwölf Jahre später in dem der Männer, Euthymenes aus Arkadien gewann den Kranz im Ringkampf für Knaben, acht Jahre später im Ringen für Erwachsene, Paionios hatte als Jugendlischer bei den pythischen Spielen im Faustkampf gesiegt und gewann später oft im Ringkampf, endlich der berühmteste aller Athleten des Altertums, Milon, war als Knabe Sieger im Ringkampfe einmal in Olympia, ein zweites Mal in Delphi. Der bekannte Ringkämpfer und Pankratiast Straton errang bei den nemeischen Spielen am gleichen Tage vier Siege unter den Knaben und Jünglingen, als Erwachsener wurde er Herakles-Doppelsieger.

Die richtige Trainingsvorbereitung sollte wie im alten Griechenland allein Voraussetzung für die Beteiligung an Wettkämpfen sein. Jugendliche, die ihre Alterskameraden überragen, sollte man also gerade im Interesse ihrer Zukunft, zur Erhaltung ihrer Wettkampffreude mit älteren ihre Kräfte messen lassen. Auch im Jugendsport muß Freiheit herrschen. Nur im freien Spiel der Kräfte entwickeln sich die Besten!