

## Der Wert des Jugendspiels für die Erziehung zur Wehrhaftigkeit.

„Sie sollen alles lernen. Wer durchs Leben  
Sich frisch will schlagen, muß zu Schutz und Trutz  
Gerüstet sein.“

Schiller. Wilhelm Tell. 3. 1.

Das Jahrbuch für Volks- und Jugendspiele von 1900 enthält eine größere Abhandlung von Schendendorffs über „Wehrkraft und Jugendziehung“, die gewisse turnerische Bestrebungen vor die breitere Öffentlichkeit bringt, welche die Fachpresse schon länger beschäftigt haben. Es handelt sich dabei um die Frage: Reicht die körperliche Ausbildung, wie das heutige Schul- (und Vereins-) turnen sie unsrer Jugend vermittelt, aus, diese für den Dienst bei der Waffe sowohl im Frieden wie im Kriege genügend vorzubilden?

Wenn wir hier nur den Turnunterricht an den höheren Unterrichtsanstalten ins Auge fassen, so wird niemand leugnen, daß derselbe, gut ausgenützt, anstellige und gewandte Leute heranbildet, die sich in Fremdartiges leicht schicken, und denen dadurch die Ausbildung im Friedensdienste des Heeres wesentlich erleichtert wird. Andererseits sind jedoch in den letzten Jahren häufig und von den verschiedensten Seiten Untersuchungen darüber angestellt worden, ob das heutige Turnen eine ebenso gute Schule für den Ernstfall sei, oder aber, ob hier nicht in der modernen Kriegsführung begründete Anforderungen an die Leistungsfähigkeit des Soldaten gestellt werden, die man früher nicht kannte und die auch von der Schule mehr als bisher zu berücksichtigen sind.

Die neuen Zeitverhältnisse, womit unser Heerwesen zu rechnen hat, sind von den namhaftesten Militärschriftstellern der Neuzeit allseitig beleuchtet worden.\* In ihren Schriften wird ausgeführt, daß in höherem Maße als früher bei der heutigen Fechtwaise die geistigen und moralischen Eigenschaften des einzelnen zur Geltung kommen. Während früher der Kampf vorzugsweise in geschlossenen Massen durchgeführt wurde, „verbleibt in den Schützenlinien, in denen der Kampf der Infanterie jetzt fast ausschließlich geführt wird, der selbständigen Einsicht, Urteilsfähigkeit, Geschicklichkeit und Entschlossenheit des einzelnen Soldaten weiter Spielraum zur Wahrnehmung aller sich bietenden Vorteile, und der Erfolg ist wesentlich davon abhängig, wie der Soldat mit eigener Kraft und Einsicht die Absichten des Führers fördert.“ (von Blume.) „Solange die Truppe noch in einigermaßen geschlossenem Verband

\*) Besondere Beachtung verdienen: „Einfluß der Kultur auf Krieg und Kriegsrüstung“ von Generalmajor von Reichenau, Berlin 1897, Mittler u. Sohn, „Die Grundlagen unserer Wehrkraft“ von General z. D. W. von Blume, Berlin 1899, Mittler u. Sohn, ferner: „Zur Psychologie des großen Krieges“. III, Statistik und Psyche, von C. v. B.-K., Wien 1897, Braumüller.

unter den Augen ihrer Führer ins Feuer geht, ist der Grad, in dem sie sich diesem Feuer preisgibt, in erster Linie abhängig von dem Grade der Disziplin, der in ihr herrscht . . . In der im jetzigen Gefecht aber überwiegenden Zahl der Fälle, in denen der einzelne nach Lockerung oder Mischung aller Verbände und nach dem Verluste von Führern im wesentlichen auf sich selbst gestellt ist, entscheidet sein Ehr- und Pflichtgefühl. Er steht hinter einem Baum oder liegt hinter einem Erdaufwurf in Deckung. Auch nur so viel aus dieser herauszuschauen, um selbst zum Schusse zu kommen, kann ihm bei Nähe des Feindes Tod oder Verwundung bringen. Niemand kann so leicht überwachen, ob er das wagt oder sich vielleicht nur so stellt, als ob er es wage. Ist er sich also bewußt, was im Kampf auf dem Spiel steht, und daß nur eine Summe von Opferbereitschaften zum Siege führen kann, so wagt er sein Leben. Ist er aber ein Schuft, so denkt er: Die andern können oder werden es schon gut machen; warum sollst du dich gerade preisgeben! Dieselbe Kette von Gedanken wird rasch durchlaufen, wenn etwa ein Führer oder einige beherzte Leute zum Angriff über eine vom feindlichen Feuer bestrichene Strecke aus der Deckung vorgehen und der Erfolg davon abhängt, wie viele sich anschließen. Die Pflichtbewußten zeigen Mut, die Schurken bleiben liegen, wenigstens solange, bis jene ersten das feindliche Feuer zunächst auf sich genommen haben, um sich dann, wenn es gut geht, mit Hurra anzuschließen. Ebenso, wenn eine Abteilung einem entschlossenen feindlichen Angriff gegenüber ins Wanken kommt: die Feigen vertragen nicht den beim jetzigen Gefecht ja recht seltenen Anblick eines nahen Feindes, dessen Auge man schon leuchten sieht. Entweder sie bringen sich noch rechtzeitig in Sicherheit oder sie strecken sich wie tot hin oder heben gar den Kolben hoch, um sich, wenn der Feind wirklich herankommt, zu ergeben. Dann kommt es darauf an, ob der starken, todesmutigen Seelen genug übrig bleiben, um gerade die letzte, für die Feuerwirkung eines kaltblütigen Verteidigers entscheidungsvolle Minute erfolgreich auszunutzen und Tod und Entmutigung in seine Reihen zu senden oder ihm auch die Aussicht auf einen Bajonettkampf zu eröffnen, für den heutigen Soldaten eine ganz außerordentliche Mutprobe!\*)

Auch an die Nervenstärke des Soldaten wird die Zukunftsschlacht ganz andere Anforderungen stellen, als bisher. „Während in früheren Zeiten die Truppen einander bis auf kürzeste Entfernung auf den Leib rückten und nun erst der männermordende Nahkampf begann, so daß der einzelne, dem Feinde von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehend, fast keine andere Wahl hatte als Sieg oder Tod, beginnt heute die nervenschütternde Wirkung der Schlacht schon auf sehr weite Entfernungen: ehe man vom Feinde etwas sieht, ehe ihn die Gewehrkugel erreichen kann, beginnt das zermetternde Krachen der Granaten und die mähende Gewalt des Schrapnels, und weiterhin erwartet die vorrückenden Kolonnen der mörderische Bleihagel des Infanteriefuers. Mindestens denselben Heldenmut wie die Spartaner bei Thermopylae bewährten stundenlang mitten im Tosen und Heulen der Geschosse die Magdeburgischen Regimenter im Swipwald bei Sadowa und das Brandenburgische Armeekorps bei Bionville! Aber noch höhere Ansprüche werden die Riesenschlachten der Zukunft an nervenstarkes Aus-harren stellen, wenn Schnellladegewehre, Maximgeschütze und Brisanzgranaten ihre furchtbare Wirkung entfalten.“\*\*) Und demgegenüber die in der modernen Kulturentwicklung begründete wachsende Nervosität und die verweichlichenden Einflüsse der heutigen Zeitverhältnisse!

Zudem wird in Zukunft die weite Tragfähigkeit der Gewehre und Geschütze eine bedeutend höhere Anstrengung der Beine und damit des Herzens und der Lunge erfordern. „Öfter als früher werden

\*) Stürenburg, „Erziehung zur Wehrhaftigkeit“, Deutsche Turnerzeitung 1901, S. 298.

\*\*) Dr. Hermann Lorenz, „Wehrkraft und Jugendziehung“, Voigtländer, Leipzig 1899. S. 19 f.

geschlossen anrückende Truppenkörper ihre Zuflucht zum ermüdenden Lauffschritt nehmen müssen, wenn es gilt, sich vor der vernichtenden Wirkung einer Schrapnel-Schnellfeuerkugel in schützender Geländemulde zu bergen. Die Auflösung der Kompagnieen in Schützenketten wird heute fast noch einmal soweit vom Feinde als früher beginnen müssen; beim sogenannten sprungweisen Vorgehen sind über Sturzäcker, Getreidefelder, Hecken, Gräben 700—800 m zu durchlaufen und doch noch soviel Kraft aufzusparen, daß die nötige Wucht beim letzten Vorstoß vorhanden ist. . . . Je breiter die Marschfront der Truppen ist, um so schwieriger ist ihr konvergierendes Vorrücken zur Schlacht, um so anstrengender werden die Gewaltmärsche.“\*)

Angeregt einerseits durch Erwägungen dieser Art, andererseits durch die bekannte Mahnung Seiner Majestät Kaiser Wilhelms II. auf der Schulkonferenz 1890: „Bedenken Sie, was für ein Nachwuchs uns für die Landesverteidigung erwächst,“ hat der Central-Ausschuß für Jugend- und Volksspiele schon seit mehreren Jahren die Stellung des Turnens und besonders des Turnspiels zur Wehrhaftmachung unsrer Jugend zum Gegenstand ausgedehnter Verhandlungen gemacht, und schon in seiner Sitzung am 22. Jan. 1893 beriet er über die Frage: Inwiefern nützen die Jugend- und Volksspiele der Armee? Unter Beurteilung der auf rein militärische Übungen gerichteten Auswüchse der Jugenderziehung und unter Hervorhebung des Satzes: „daß alle Bemühungen, die auf Erhöhung der Wehrkraft unsrer Jugend, d. h. ihrer Militärtauglichkeit abzielen, in gleicher Weise der Arbeitskraft und Arbeitstüchtigkeit unsres Volkes im Frieden zugute kommen“, wurde als Ziel der Bestrebungen hingestellt, „dem Vaterland eine kraft- und faßtvolle, tüchtig entwickelte, leistungsfähige und ausdauernde deutsche Jugend als Grundlage des Volksheeres zu schaffen.“ (Schmidt.) Als Mittel dazu werden bezeichnet: Spiele im Freien, Marsch-, Lauf- und Springübungen, Turnen, Bergsteigen, Wandern, Schwimmen, im Winter Schlittschuhlaufen u. s. w., kurz, die Erhöhung der Leistungsfähigkeit von Lunge und Herz, denn „die Schulung dieser Organe ist die körperliche Unterlage der Felddienstfähigkeit“. Auch wurde merkwürdigerweise schon damals die Frage gestreift, „ob nicht eine leibliche Erziehung der Jugend überhaupt über die Schuljahre hinaus zu einer verpflichtenden werden soll und muß.“

Von neuem und in erhöhtem Maße wurde die Frage der Förderung der Wehrkraft durch Erziehung in den Vordergrund der turnerischen Besprechungen gehoben durch die im J. 1898 in der Zeitschrift für Turnen und Jugendspiel erschienene Abhandlung des Realschuldirektors Dr. Lorenz in Quedlinburg „Die Marschleistungen der Kriegsheere, ein Fingerzeig für die Jugenderziehung.“ In Folge dieses Aufsatzes stellte der Central-Ausschuß für den IV. Kongreß für Volks- und Jugendspiele in Königsberg im J. 1899 das Thema: Welche Anforderungen stellt der Heeresdienst an die moralischen und körperlichen Eigenschaften der Jünglinge, und wie kann die Jugenderziehung im Dienste der nationalen Wehrkraft die Vorbedingungen dazu schaffen? Den Vortrag übernahm Dr. Lorenz, er hat ihn in wesentlicher Erweiterung in der trefflichen Schrift „Wehrkraft und Jugenderziehung“ allgemein zugänglich gemacht.

Eine wichtige Folge des Königsberger Kongresses war die Wahl eines besondern Ausschusses „für Förderung der Wehrkraft durch Erziehung“, des sog. „Wehrausschusses.“ In seiner Sitzung vom 4. März 1900 zu Berlin entwarf dieser einen Arbeitsplan, nach welchem sich für die Erziehung zur Wehrhaftigkeit folgende vier Hauptgesichtspunkte ergeben:

„Es sind durch die Leibesübungen der Jugend auszubilden:

\*) Lorenz, a. a. O. S. 28.

- a. die sittlichen Eigenschaften der Selbstzucht, der willigen Unterordnung, des Mutes, der umsichtigen Entschlossenheit, des zähen Willens,
- b. eine straffe Gesamtmuskulatur mit geschickter Koordination und geschmeidigen Bewegungen,
- c. ein kräftiges Herz und widerstandsfähige Lungen,
- d. scharfe Augen."

Fragen wir nun, welche Stellung das Jugendspiel in diesem Plane der Erziehung zur Wehrhaftigkeit einnimmt, so kann die Antwort wieder mit den Worten des genannten Arbeitsplanes gegeben werden: „Die Jugendspiele sind als angewandtes Turnen zu behandeln und zu betreiben, als solches entsprechen sie höchst segensvoll den Anforderungen wehrhafter Erziehung:

sie formen als Abbild des Kämpfens und Ringens die für den Kriegsdienst besonders notwendigen Charaktereigenschaften,

sie stärken und üben Nervensystem und Gesamtmuskulatur durch plötzlich geforderte, freie und stets wechselvolle Koordination,

scharfen den Blick,

kräftigen außerordentlich den Herzschlag und die Lungenthätigkeit.“ —

Nur eine völlige Verkennung desjenigen, was unser deutsches Turnen, soweit darunter im landläufigen Sinne ausschließlich Frei-, Ordnungs- und Geräteübungen verstanden werden, für die Erziehung leistet, könnte die Ansicht aufkommen lassen, als wäre dasselbe durch die erhöhte Pflege der Turnspiele entbehrlich geworden. Die Durchbildung der Muskulatur, die Gewöhnung des Körpers an eine schöne, aufrechte Haltung, die Stärkung des Vertrauens auf die eigene Kraft, die Gewöhnung an rasches Auffassen und genaues Ausführen eines Befehls, eine sichere Koordination, d. h. die Fähigkeit, nur die für einen gegebenen Fall notwendige Muskelkombination zu verwenden (und dadurch Kraft zu sparen), dies alles läßt sich durch kein Mittel so vollkommen erreichen, wie es durch unser deutsches Turnen geschieht.

Und dennoch wäre demgegenüber eine Vernachlässigung der Turnspiele, wie diese heute ausgeübt sind, von ungleich schlimmeren Folgen, als ihre einseitige Bevorzugung. Zwar gibt es auch heute noch vereinzelte Turner, die sich gegen eine besondere Pflege des Spieles sträuben. „Ganz im Gegensatz zu Guts Muths, Jahn und Spieß hatten die Turner das Spiel in fast allen deutschen Städten . . . als eine Art Aschenbrödel behandelt, als etwas Unsystematisches, nicht Schulgemäßes geringgeschätzt und ihr sogenanntes Turnspiel auf einige wenige Minuten und auf eine kleine Ecke ihrer Turnhalle oder ihres Turnplatzes eingeschränkt.“\*) Seitdem jedoch Witte\*\*) den Charakter der einzelnen Spiele scharf bestimmt und treffend zwischen „Reckspielen“ und „ernsten Kampfspiele“ unterschieden hat, läßt sich die einzige Stellung dieser letzteren im Turnunterricht und damit im Erziehungsplane nicht mehr ableugnen. Denn durch sie wird ein Moment in den Turnbetrieb hineingetragen, das trotz der unübertrefflichen Ausbildung der Übungsmöglichkeit, wie unser Schulturnen sie bietet, diesem fehlt: das Moment des Kampfes und damit zugleich eine direkte Vorschule für den Ernstkampf. Die ernstesten Kampfspiele mit scharf bestimmtem Siege, Fußball, Rastball (das alte Harpastum), Schleuderball, Schlagball, Ball mit Freistätten, Thorball, Feldball, Tamburinball und Barlauf, auch Schnitzeljagd, kommen für die oberen Klassen unserer höheren Schulen in erster Linie in Betracht. „Beim

\*) Dr. Konrad Koch, „Die Erziehung zum Mute u. s. w.“, Berlin, Gaertner. 1900.

\*\*) Dr. E. Witte, „Das Ideal des Bewegungsspiels und seine Verwirklichung“, Berlin, Gaertner. 1896.

Barlauf wagt gleichsam das Getümmel des offenen Gefechtes hin und her im Wechsel des kühnen Angriffs und der besonnenen Abwehr, des lockenden Demonstrierens und des listigen Überfalls. Von festen Operationslinien gehen ebenfalls aus z. B. Schleuderball und Fußball, und wie beim Feldzug kommt es hier vor allem darauf an, welche Partei sich zuerst und dauernd den Vorteil der Offensive sichert. Beim Schlagball\*) und Thorball hingegen ist der einen Partei von vornherein eine feste Verteidigungsstellung zugewiesen: da gilt es, das Festungsthor des Gegners zu zertrümmern, seine Geschosse durch Abfangen unschädlich zu machen, die Entweichenden und wieder Zurückkehrenden zurückzuhalten. Wie die Bomben der Artillerie fliegen Schleuderball, Faustball, Fußball in hohem Bogen, während der kleine Wurfball in kraftvoller Rajanz gleich dem Infanteriegeschoss auf den Feind zusaut; blitzschnelle Entschlossenheit, scharfen Blick und sicheres Abschätzen der Entfernung muß der Werfer betätigen, wenn es für ihn heißt: Jetzt, Schütze, triff und fehle nicht dein Ziel!\*\*)

Durch alle diese Spiele gelangen die Tugenden, auf welchen die Wehrhaftigkeit des Soldaten beruht, zur schönsten Entfaltung, „sie formen als Abbild des Kampfens und Ringens die für den Kriegsdienst besonders notwendigen Charaktereigenschaften“. Gerade bei diesen Kampfspiele liegt der Erfolg vor allem darin, daß der einzelne sich selbst in scharfer Zucht hält, sich willig unterordnet den Zwecken der Gesamtheit, daß er mit Entfagung und neidlos dem Kameraden die glänzendere Rolle überläßt, wenn das Wohl seiner Partei es erfordert. „Thatkraft, unermüdlige Initiative und kühnes Selbstvertrauen entfalten sich, wenn das Gefecht vorwärtsgesetzt, Geduld und willensstarke Zähigkeit, wenn ein mächtiger Gegner durchaus nicht weichen will. Besonnene Ruhe und straffe Aufmerksamkeit auf alle Wechselfälle sind unerlässlich. Wer auch nur einen Moment träumerisch oder lässig wird, kann seine Partei wichtiger Vorteile berauben und verfällt dem scharfen Tadel der Spielgenossen. Andererseits weckt und belebt auch wieder ihre lobende Anerkennung das mannhafte Ehrgefühl, das freilich nicht in dem Grade zum Ehrgeiz anwachsen darf, daß dabei die selbstlose Hingabe an die Kameraden verloren ginge. Einer für alle und alle für einen, — dieser mannhafte Grundsatz treuesten Zusammenhaltens adelt ebensosehr das Parteeispiel wie die soldatischen Gefechte.“\*\*\*) Wenn auch der Schüler in diesen Spielen keinen wirklichen Gefahren entgegengeht, so ergeben sich doch in ihrem Betrieb nicht selten Lagen, „die wenigstens das Abbild der Gefahr wie des unerbittlichen Kampfens und Ringens geben.“ Das aber stählt den Mut, es sieht der Furchtsame seine Schreckhaftigkeit und das bange Zagen schwinden, hier lernt er Entschlossenheit und zähes Festhalten an einem erstrebenswerten Ziele. —

Das deutsche Turnen in seinen Frei- und Geräteübungen in dem Spieß'schen Ausbau der Übungsmöglichkeit ist eine Schule der Koordination, wie es keine zweite gibt. Hier lernt der Schüler, indem von den leichtesten Bewegungsformen ausgegangen wird, für jede Übung das richtige Maß von Kraft anwenden, und diese, möglichst wenig Kraft verbrauchende und daher einzig richtige Lösung der Bewegungsaufgabe, ist ihrer äußern Form nach die gymnastisch schönste. Doch diese Geschicklichkeits- und Kraftübungen werden stets als gekannte Bewegungen, sei es nach einem Erinnerungsbild, sei es nach dem gegebenen Vorbild oder auf Befehl des Vorturners oder Lehrers ausgeführt: überall bleibt genügend Zeit zur koordinierenden Überlegung. Die Ausbildung zu plötzlichen Bewegungen, d. h. zur Schlagfertigkeit findet in dieser Schulung der Bewegungsnerve keine Stätte. Diese Lücke in der Übung

\*) Mehr noch beim Feldball. F.

\*\*) Lorenz, a. a. O. S. 53.

\*\*\*) Lorenz, a. a. O. S. 53.

plötzlich zu koordinieren, d. h. einem unversehens eintretenden Ereignisse die entsprechende Gegenmaßregel aufs schnellste entgegenzusetzen, wird ausgefüllt durch die „Schlagfertigungsübungen“ (Schmidt), und in ihnen haben wir daher einen wesentlichen Bestandteil einer erzieherisch richtigen Leibesübung zu erblicken. Zu diesen Übungen gehören außer Ringen und Fechten vor allem die feineren und verwickelteren Lauf- und Ballspiele. Hier kann der Spieler sich die Übung nicht vorher zurechtlegen, nicht vorher koordinieren, „Auffassung der Lage, Entschluß, Ausführung des Entschlusses müssen in einem Moment blitzschnell erfolgen“<sup>\*)</sup> um einen bestimmten Zweck sicher zu erreichen. „Es gilt, über den Gegner unter Ausnützung jeder im Verlauf des Kampfes sich anbietenden augenblicklichen Gelegenheit, Vorteile zu erringen oder Angriffe, mögen sie auch noch so unversehens erfolgen, unwirksam zu machen. Es gilt, im Spiel im rechten Augenblick das Ziel zu erreichen, dem angreifenden Gegner auszuweichen, dem dahinjauenden Ball geschickt zu folgen, den im Fluge enteilenden Gegner zu treffen u. s. w.“<sup>\*)</sup> Während nun beim Fechten und Ringen die auf den Bruchteil einer Sekunde abgekürzte Reaktionszeit das Nerven- und Muskelsystem während der ganzen Dauer des Kampfes unausgesetzt in neue Anspannung versetzt, ist es bei den Spielen ganz anders. „Hier ist solche Spannung und Sprungbereitschaft nur für besondere Augenblicke des Spiels erforderlich. Hier wechselt Anspannung fortwährend mit Pausen der Entspannung oder der Erholung. So wird beim Spiel übermäßige Aufregung und erschöpfende Nerventhätigkeit vermieden.“<sup>\*\*)</sup> Für die Erziehung zur Schlagfertigkeit, zur Geistesgegenwart, dieser für das Leben überhaupt und den Ernstkampf besonders so wichtigen Übung ist das feinere Kampfspiel für unsere Jugend die ansprechendste Form. Mehr noch als Ringen und Fechten auch deshalb, weil der wechselvolle Gang des Spiels eine viel größere Manichfaltigkeit von neuen, unvorhergesehenen Lagen und Zufällen ergibt. —

Es wäre ein verhängnisvoller Irrtum, wenn man den jetzt in drei Wochenstunden erteilten Turnunterricht als einen genügenden Ausgleich gegenüber dem übrigen Unterrichte ansehen wollte. Denn abgesehen davon, daß gewisse Zweige des Turnens, wie die Frei- und Ordnungsübungen, weil sie fortgesetzt scharfe Aufmerksamkeit erfordern, für Schüler, die schon mehrere Stunden geistig thätig waren, wegen des dazu erforderlichen Aufwandes an Nervenenergie keine Erholung bieten, können auch die lokalisierten Kraftübungen an den Geräten nach den überzeugenden Nachweisungen von Lagrange, Schmidt u. a. nur unter einem entsprechend großen Aufwand von Nervenenergie und von Willensanstrengung zustande kommen. „Außerste Anstrengung des Muskels bedingt auch äußerste Anstrengung der zugehörigen Organe. Der eine wie die andern unterliegen dem Einfluß der Ermüdung. Daraus geht also hervor, daß alle Kraftübungen, weil ihr Wesen in der Höchstarbeit kleinerer oder größerer Muskelbezirke besteht, auch Höchstenergie der bezüglichen Hirnzellen und leitenden Bewegungsnerven beanspruchen.“<sup>\*\*\*)</sup> Bei den Schnelligkeitsübungen dagegen sind die arbeitenden Muskel nicht anhaltend zusammengezogen, sondern befinden sich in stetem Wechsel von Erschlaffung und Anspannung und ermüden daher nicht so schnell, endlich aber genügt bei ihnen oft der leiseste Willens- und Nervenanstoß zur Unterhaltung der Bewegung, sie erfolgen in so mechanischer Weise von selbst, daß man alle diese Bewegungen als halbautomatische bezeichnet. „Es ist also wesentliche Eigenschaft der Schnelligkeits- und Dauerbewegungen, daß sie den denkbar geringsten Aufwand an Willens- und Nervenkraft im

\*) Dr. F. A. Schmidt, „Die Leibesübungen“. Leipzig, Voigtländer. 1893.

\*\*\*) Dr. F. A. Schmidt, „Unser Körper“. Leipzig, Voigtländer. 1899.

\*\*\*) Schmidt, „Die Leibesübungen“.

Verhältnis zu ihrer mechanischen Leistung beanspruchen; sie wirken für das Nervensystem erholend.\*) Die für die Jugend ansprechendste Form aber, worin diese Übungen zu betreiben sind, ist das Lauf- oder Bewegungsspiel. Auf dem Turnplatz kann es vorkommen, daß in der Dauer der Laufübungen dem einzelnen zu viel zugemutet wird, auch der aufmerksamste Turnlehrer wird dies nicht immer vermeiden können; hier ermüdet auch die weniger wechselreiche Form der Übungen den Schüler eher als im Turnspiele, dessen wechselvoller Gang jetzt schnelles Stürmen, dann wieder bedächtiges Vorgehen, scharfe Wendung und schnelles Rücken, nicht selten auch ruhiges Ausharren erfordert. Das Maß aber der Bewegung trägt jeder Spieler in sich selbst; auch der eifrigste ergibt sich ohne Widerstand, wenn seine Leistungsfähigkeit erschöpft ist. —

Trotz der unbestreitbaren Wichtigkeit des Gerätturnens können auch diejenigen Turnlehrer, die demselben auch heute noch die erste Stelle im Turnunterricht zuweisen wollen, nicht leugnen, daß die wichtigsten Grundlagen der Gesundheit und damit der Wehrfähigkeit: die Marschmuskulatur, ein kraftvoller Herzschlag und die Ausdehnungsfähigkeit der Lungen durch dasselbe zu wenig gefördert werden. Da an dieser Stelle nur die Wichtigkeit der beiden letzteren für größere Anstrengungen, wie sie in erster Linie die militärischen Dauerleistungen erfordern, und die Übung derselben durch die Turnspiele uns beschäftigt, so möge die Wechselbeziehung zwischen Herz und Lunge und der ungemein große Einfluß der Spiele auf sie in der klaren Fassung des verdienten Dr. Schmidt hier dargelegt werden. „In demselben Maße, wie das Lauspiel auf Nerven und Gehirn entlastend und beruhigend einwirkt, so dient es auch in hervorragender Weise zur Belebung der vegetativen Organtätigkeiten, der Atmung und des Blutkreislaufs. Zu jedem thätigen Muskel erweitern sich die Blutgefäße, es findet lebhaftere Blut-Zu- und Abfuhr, lebhafterer Stoffwechsel in ihm statt. Der thätige Muskel scheidet bedeutend mehr Kohlensäure aus, er verbraucht mehr Sauerstoff. Die im thätigen Muskel entstandene Kohlensäure wird vom Blute aufgenommen und durch die Lungen ausgeschieden, der auszunehmende Sauerstoff wird vom Muskel den Sauerstoffträgern im Blute, den roten Blutkörperchen entnommen. Bei Muskelarbeit muß also die Lunge mehr Kohlensäure ausscheiden, muß mehr Sauerstoff aufnehmen, muß ferner das Herz das Blut schneller umtreiben, damit mehr rote Blutkörperchen, mehr Sauerstoffträger den arbeitenden Muskel passieren. Die Menge der auszuscheidenden Kohlensäure ist es vor allem, welche die Mehrthätigkeit der Lungen bei Muskelbewegung auf automatischem Wege herbeiführt; der Mehrbedarf an Sauerstoff ist es, welcher ebenfalls auf automatischem Wege die Herzarbeit steigert. . . . So kann der Atemumfang der Lungen bei Muskelarbeit auf das 12-, 15-, ja 20fache des Atemumfanges im Zustande der Ruhe gesteigert werden. Auch das Herz vergrößert seine Thätigkeit in zweifacher Hinsicht: es treibt mehr Blut um durch Vermehrung seiner Zusammenziehungen, sowie durch Vermehrung der mit jeder Zusammenziehung in das Pulsaderstystem gepreßten Blutmenge, des Schlagvolums. So wird eine Steigerung der Herzarbeit um das 6—8fache möglich. Nun zeigt kein Organ des Körpers in den Jahren vom 12.—18. ein solches verhältnismäßiges Wachstum, wie Lunge und Herz. Werden diesen dann nicht die nötigen Wachstumsanregungen gegeben, so bleibt die Gesamtentwicklung und Widerstandsfähigkeit des Körpers für das ganze Leben eine minderwertige. Was hier versäumt wurde, ist später nie mehr einzuholen, und die Notwendigkeit einer ausgiebigen Übung von Lunge und Herz ist nach alledem wohl nicht zu bestreiten. Welche ist aber die wichtigste Form der Übung für diese beiden Organe? Antwort: Die Herbeiführung gesteigerter Thätigkeit derselben. So gut wie jeder

\*) Schmidt, „Die Leibesübungen“.

Muskel geübt wird durch Arbeit, so gut gilt dies auch für Lunge und Herz. Je höher nun die Anforderungen an die Muskelarbeit steigen, um so ausgiebiger muß die Lungen- und Herzthätigkeit zur Bewingung derselben werden; Massenarbeit aber, auf die es hier ankommt, erziele ich nicht sowohl durch konzentrierte Arbeit des Muskels, die diesen schnell ermüdet, als durch Verteilung auf möglichst große Muskelmassen. Die Bewegungsformen aber, welche ohne Ermüdung einzelner Muskel große Muskelmassen anhaltend in Bewegung setzen und damit am anhaltendsten Lungen- und Herzthätigkeit steigern, welche ferner aber auch durch ihren rhythmischen Gang den Kreislauf gleichmäßig beschleunigen und damit dem Herzen die günstigsten und übeudsten Arbeitsbedingungen schaffen, sind die Schnelligkeits- und Dauerbewegungen: Laufen, Bergsteigen, Marschieren, Schwimmen u. s. w., und die Form, in welcher der Lauf besonders ausgiebig und zuträglich geübt wird, ist das Bewegungsspiel.\*\*\*) —

Außer einem schwachen Herzen und wenig widerstandsfähigen Lungen, Blutarmut und schwacher Muskulatur, wie sie bei der langjährigen Schulzeit und der infolge der häuslichen Arbeiten auch nach den Schulstunden anhaltenden geistigen Anstrengung und dem Mangel an wirklicher Erholung bei unseren Schülern sich häufig zeigen, bedeutet auch die bei denselben so stark auftretende Kurzsichtigkeit eine bedauerliche Schädigung der Wehrfähigkeit. Im Jahre 1889 wurden von den zum einjährigen Dienst Berechtigten 20 mal mehr wegen Kurzsichtigkeit ausgemustert als bei den Nichtberechtigten.\*\*\*) Nach dem wiederholt angeführten Werke Schmidts „Unser Körper“ weist das deutsche Gymnasium durchschnittlich 42,5 % Kurzsichtige auf. Demgegenüber werden ebendasselbst folgende (übrigens für Schulen aller Art, auch für Mädchen- und Volksschulen geltende) Anforderungen gestellt: Hinreichende Pausen zwischen den Schulstunden, wobei die Schüler ins Freie hinauszuführen sind (für die höheren Schulen bekanntlich mittlerweile erfüllt), möglichste Beschränkung der häuslichen Schularbeiten, reichliche Bewegung im Freien.

Wo würde die letztere aber ausgiebiger geboten, als im Turnspiele? Schon der Rahmen des Spiels, das wohlthuende Grün des Rasens, das sanfte Blau des Himmels, das in tausend Lichtern durch das dunkle Laub der Bäume spielende, von allen Seiten uns frei umflutende Sonnenlicht bieten dem Auge stets wechselnde Reize und geben dem an abgedunkelte Räume gebannten seine natürliche Spannkraft wieder. Der wechselreiche Gang des Spiels aber, wo das Auge sich bald auf kleinere, bald auf größere Entfernungen einstellen, mit aller Schärfe dem Fluge des Balles, dem Laufe, ja selbst den Gebärden und dem Mienenspiel des Gegners folgen muß, ist die beste Erholung für das andauernde und daher ermüdende Nahsehen, wie die Schularbeit es erfordert. —

Von welcher Wichtigkeit das Jugendspiel in der Erziehung zur Wehrhaftigkeit ist, dürfte aus dem Gesagten zu Genüge hervorgehen. Zur Bildung des Charakters nimmt es im Erziehungsplane eine hervorragende Stellung ein, in der Übung des Nervensystems und der Gesamtmuskulatur ist es eine unentbehrliche Ergänzung des alltäglichen Schulturnens, für die Schulung des Herzens, der Lunge und der Augen ist es durch nichts zu ersetzen. Je mehr aber die Schule es versteht, ihre Zöglinge, die zukünftigen Führer im Heere, auch in dieser Beziehung tüchtig zu machen, „um so besser wird es in den künftigen Feldzügen um Meer und Vaterland bestellt sein.“ —

\*) Schmidt, „Die Leibesübungen“.

\*\*) Nach Lorenz, a. a. O.

