

Das deutsche Turnen und der Sport. *)

Vom k. k. Turnlehrer *Rupert Körner*.

Zwei gütige Feen haben an der Wiege des deutschen Turnens ihren Segensspruch gesprochen, die Arbeit und die Freude, und sie haben dem Turnen ihre Gaben als Eigentum mit auf den Lebensweg gegeben. Als „*Arbeit im Gewande jugendlicher Freude*“ entstand also das deutsche Turnen, ganz so, wie einst der große Begründer des deutschen Schulturnens, *Guts - Muths*, das Turnen bezeichnete. Diese freudeerweckende, anregende Seite des deutschen Turnens, dieses Moment der Lust neben harter Arbeit ist es, was unsere deutsche Leibesübung vor allen fremdländischen Turnarten ganz besonders auszeichnet und sie hoch über jede andere körperliche Ausbildung hebt.

Man mag dem Jüngling noch soviel vom gesundheitlichen Wert der allseits ausbildenden Rumpf- und Beinübungen, der Vorbedingung aller anderen kraftschaffenden Gerätübungen, erzählen, so sehnt sich die Jugend, ganz wie in früherer Zeit und es wird auch immer so bleiben, nach Übungen am Reck, Pferd, Bock, Barren und anderen Lieblingsgeräten oder nach Sprung und Wurf, nach Lauf und Spiel. Von der Natur ist unserer Jugend, gleichviel ob Knabe oder Mädchen, die Freude an solchen Übungen, die Freude an der Bewegung überhaupt mitgegeben. Die Bewegungslust ist unserer deutschen Jugend angeboren und ungesunde Verhältnisse, teils Körperschwäche und Gebrechen, teils aber auch Verwöhnung, Abgestumpftheit, ja sogar frühzeitig übersättigtes greisenhaftes Wesen liegen vor, wenn die Freude am Regen und Sich-Bewegen schwindet. Dieser Trieb lockt nicht nur unsere Kleinen hinaus in Luft und Sonnenschein, sondern auch die älteren, treuen Turner reißt die immer junge, reine, ungetrübte, Freude und das Wohlgefallen an frisch fröhlichem Treiben fort, nicht Sucht nach äußerlichem Lohn, sondern innere Befriedigung. Ein innerer geheimnisvoller Drang treibt den Jüngling zu Lauf und Kampf, die Jungfrau zu anmutigem Tanz, die Knaben und Mägdlein zu heiterem

*) Die wichtigsten Quellen: F. A. Schmidt, *Unser Körper*, 1909. — Karl Wodicka, *Turnen und Sport in der Mittelschule*, 1913. — Ludwig Gurlitt, *Erziehung zur Mannhaftigkeit*, 1907.

Spiel, geradeso wie des Dichters Geistesleben und Gefühlsringen in seinen Liedern zum Ausbruch kommt. Und wie die Entwicklung der Leibesübung zeigt, scheint nach den Hellenen keinem Volke dieser stark ausgeprägte Trieb so tief eingepflanz zu sein wie der germanischen Rasse. Es möge daher unserem deutschen Turnen die Kraft erhalten und bewahrt bleiben, diesem Bewegungsstreben unserer Jugend mit allen Mitteln entgegenzukommen, wie es bis jetzt keine andere Art der Leibeskunst vermochte! Dann wird es zum Spiel für alle Bevölkerungsschichten, zum Spiel, weil es gern und freiwillig getrieben wird, gepflegt um seiner selbst willen. Dann werden wir auch mit Lion, dem großen Leipziger Turnschriftsteller, warm empfinden, der da sagt: „Die Turnkunst ist die Poesie des Leibes“.

Nie fühlt man sich körperlich wonnevoller, als wenn sich im Spiel der Glieder des Leibes Schönheit und Gewandtheit entfalten. In ein heiteres Reich der Freude, fern von allen trüben Sorgen des irdischen Daseins, entführt uns das Turnen und erhebt uns über alle Not und Kleinheit. So soll uns das Turnen zum *Spiel*, nicht zur *Spielerei* werden und dann wird es uns Freude spenden, wenn wir für Freude und Lust noch empfänglich sind; wir werden, losgelöst von allen Nebenzielen unseres Schaffens, aufgehen in freier Arbeit. Dann werden sich die Merkmale des Turnens, der *reinste Frohsinn*, die *volle Freiheit in der Bewegung*, gepaart mit dem *Ausdrucke männlichen Ernstes*, auch uns selbst aufprägen. Dieser Ernst zeigt sich nun in der Unterordnung des Schülers unter den Willen des Lehrers, in der Einordnung in das Gefüge größerer Verbände, in der *Erkenntnis* und *Notwendigkeit* der *Begrenzung der persönlichen Freiheit* innerhalb einer Gesellschaft. Dieser Ernst soll den Schüler zur richtigen *Schätzung des eigenen Könnens* und zur *Bescheidenheit* führen, andererseits aber ihm eine gewisse *Selbständigkeit* schaffen und sein *Selbstvertrauen* erwecken. Nicht ohne Einfluß auf die *sittliche* Richtung wird die Entwicklung des *Schönheitssinnes* bleiben und nicht zuletzt soll sich der Ernst darin zeigen, daß der Jüngling in richtiger Wertschätzung des deutschen Turnens erkennen lernt, inwiefern dieses ihm zum Nutzen und Frommen dient. Vielfach haben sich jetzt Physiologen, Ärzte und Hygieniker einer gesunden Jugenderziehung angenommen und mancher lebhafter Streit hat sich in dieser Hinsicht entsponnen. Dieser Streit bezog sich zunächst nicht auf den erzieherischen Turnunterricht, wie ihn *Spieß* gelehrt und geübt hat, sondern die *gesundheitliche* Seite ist jetzt mehr in den Vordergrund gerückt.

Ich will nun kurz die Licht- und Schattenseiten der zwei großen Richtungen, des deutschen Turnens und des Sportes besprechen.

Wird das *deutsche Turnen*, wie oben erwähnt, „im Gewande jugendlicher Freude“ gepflegt und ist das *Turnen Spiel* und das *Spiel*

Turnen, so ist es in seiner *Vielseitigkeit* einzig dastehend, dem kein Zweig anderer Leibesübungen gleichkommt. Die dem Turnen eigentümlichen Aufgaben werden nirgends in dem Maße einer *gleichmäßigen Ausbildung* so erreicht, wie im deutschen Turnen. Dienen die *Freiübungen* in erster Linie dazu, eine *gute Körperhaltung* zu erzielen und zu kräftigen, *Herz und Lunge zu stärken*, den *Blutkreislauf* zu fördern und den *Stoffwechsel* zu heben, so gebührt den *Geräteübungen* der erste Platz im Schulturnen, weil sie ganz besonders zur Entwicklung und Förderung der *Geschicklichkeit, Gewandtheit, Kraft, Besonnenheit, Ausdauer, Selbstbeherrschung*, des *Mutes* und *Selbstvertrauens* beitragen. Um aber die Jungen auch zur Selbständigkeit und Selbstregierung zu erziehen, da leistet das *Kürturnen* ganz vortreffliche Dienste. Die *volkstümlichen Übungen*, die schon von altersher im deutschen Turnen gepflegt werden und zu denen wir alle Arten von Lauf, Springen, Klettern, Werfen, Fangen, Ziehen, Ringen u. s. w. zählen, erhöhen Kraft, Mut und Gewandtheit und werden sowohl von den Knaben als auch von den Mädchen gerne geübt. Allzuweit würde es mich führen, wollte ich genau alle jene Muskeln anführen, die durch das einzelne Gerät besonders ausgebildet werden.

Wenige Übungen gibt es auf dem *Barren*, bei denen nicht in besonderer Weise die *Strecker* des *Oberarmes* ausgebildet, die *Schultergürtel- und Bauch- und Rückenmuskel* zur Arbeit herangezogen werden. Die *Beugemuskeln* des Ober- und Unterarmes, ebenso der *breite Rückenmuskel* werden durch die Übungen am *Rundlauf, Reck*, an den *Ringern, Leitern, Kletterstangen* und *Tauen* geschult und gekräftigt, während das *Pferd* als Schwinggerät den ganzen Körper ebenmäßig ausbildet. Die verschiedenen Arten des *Sprunges* bilden besonders die *Beuger* des *Oberschenkels* und die *Wadenbeinmuskeln* aus, während beim Niedersprung noch die *Streckmuskeln* der Beine in Tätigkeit treten. Dazu strengt der straffe Turnersprung und die Beachtung der *Haltung* beim Auf- und Niedersprung noch eine Reihe von Muskeln an, die bei der völligen Freiheit des Niedersprunges ausgeschaltet sind, und deshalb ist der turnerische Sprung ungleich wertvoller. Erfolgt der Sprung noch über ein festes Hindernis, *Pferd, Bock*, so wird besonders die Geschicklichkeit, die Gewandtheit und der Mut gesteigert.

„Die ‚Turnkunst‘“, sagt Jahn, „soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der bloß einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überfeinerung in der wiedergewonnenen Männlichkeit das notwendige Gegengewicht geben und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen. Jede Turnanstalt ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine Erwerbschule männlicher Ringfertigkeit, ein

Wettplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhilfe, Gesundheitspflege und öffentliche Wohltat; sie ist eine Lehr- und Lernanstalt zugleich in einem steten Wechselgetriebe. Einer erstarkt bei der Arbeit des anderen, stählt sich an ihrer Kraft, ermutigt sich und richtet sich empor. Ein Beispiel wird so das Vorbild und reicht weiter als tausend Lehren*.

Sehen wir uns nun einmal die *Sportarten*, wie sie jetzt betrieben werden, an. Ich will selbstverständlich von allem solchen Sporte absehen, der einer bloßen Liebhaberei dient und mit der körperlichen Tätigkeit keine Gemeinschaft hat, z. B. dem Ansichtskarten-Markensport u. s. w.

Der *Ruder-* und *Radfahrersport* sind in gewissem Grade miteinander verwandt. Der eine ergänzt den anderen. Diejenigen Muskelpartien, die beim Radfahren vernachlässigt werden, *Arm- und Rückenmuskeln*, werden beim Rudern hervorragend ausgebildet, während sich die *Beinmuskeln* beim Radfahren außerordentlich entwickeln. Jeder dieser Sporte ist für sich allein sehr *einseitig*, ebenso wie das *Bergsteigen*, das nebst den *Bein-* noch die *Atemmuskeln* sehr anstrengt. Deswegen muß es von schwächlichen Menschen sehr vorsichtig betrieben werden, weil es leicht zur Schädigung des Herzens und der Lunge führen kann.

Von ungleich höherem Werte und eine der gesündesten Leibesübungen ist das *Schwimmen*. Hier tritt die *ganze Rumpfmuskulatur*, sowie die *Atemmuskeln* in Tätigkeit. Sehr groß ist der *sittliche* Wert des Schwimmens, weil es dem Menschen die Kraft verleiht, einer gefährlichen Naturkraft standzuhalten, ja sogar ihr manchmal ein Menschenleben abzurufen. Keiner möge daher versäumen, schon in der frühesten Jugend die Schwimmkunst zu erlernen für sich zur Wohltat, zur Freude und Lust, zum Selbstvertrauen und zur Herrschaft über das oftmals böse geartete Element. Wenn Goethe selbst das Baden unter freiem Himmel unter die „Verrücktheiten, die aus dem Begriff entstanden, man müsse sich in einen Naturzustand zu versetzen suchen“, rechnet, so mag das zu seiner Zeit nicht ganz ungerechtfertigt gewesen sein, weil man noch mehr Natur in sich hatte und keine himmelhohen Häuser das herrliche Firmament dem menschlichen Antlitz entzogen und die Luft noch frisch und rein wehte, selbst in den größten Städten. In richtiger Erkenntnis des Wertes des Badens schreibt Hufeland vor ungefähr 100 Jahren: „Bey weitem die mehrsten Menschen empfinden außer dem Bade der Heiligen Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohltat des Badens nicht wieder. Die Haut wird durch den täglichen Schweiß und Schmutz immer mehr verstopft, durch warme Bekleidung, Pelzwerk, Federbetten u. s. w. erschlaft und geschwächt und durch eingeschlossene

Luft und sitzendes Leben gelähmt*. Selbst das harmlose Vergnügen des *Schneeballwerfens* und des *Schlittschuhlaufens* waren lange Zeit verpönt, wie wir in den Marburger Universitätsstatuten von 1629 lesen können. Allein jetzt haben sich alle Arten des Wintersportes (*Rodeln*, *Ski-* und *Schlittschuhlaufen* und *Eisschießen*) schon Bahn gebrochen. Wiewohl sie *alle* den großen Nachteil der *Einseitigkeit* haben, so besitzen sie trotzdem einen unschätzbaren Wert, weil sie den Großstädter hinausführen in die klare, gesunde, staubfreie Luft der Berge, in der sich die Brust weitet, die Herztätigkeit hebt, und weil sie den Sinn für die Naturschönheiten bilden und heben und das Auge ungetrübt alle Herrlichkeiten schauen lassen, an denen so viele Städter achtlos vorübergehen. Klopstock hat in der 1764 gedichteten Ode „Der Eislauf“ beredt für seine Kunst geworben:

„O Jüngling, der den Wasserkothurn
Zu beseelen weiß und flüchtiger tanzt,
Laß der Stadt ihren Kamin! Komm' mit mir,
Wo des Krystals Eb'ne dir winkt.“

In der Elegie „Winterfreuden“ schreibt er wohl mit Recht dem Eislauf sein rüstiges Alter zu.

Leider sind diese Sporte vielen Menschen wegen der oft weiten Entfernungen und des großen Aufwandes an Zeit und Geld nicht zugänglich. Der *Fechtsport* ist, wie kein anderer Zweig der Leibeserziehung, im höchsten Maße *edel* und zur *Selbstbeziehung* erziehend. Aber auch ihm haftet der Fehler der Einseitigkeit an, weil er *meistens*, ja fast *stets* nur *eines* Armes sonst *schlummernde Muskeln* ausbildet.

Haben diese Sportarten nur eine einseitige Entwicklung einzelner Muskelgruppen zur Folge, während das deutsche Turnen eine allseitige, gleichmäßige Ausbildung und Durcharbeitung des ganzen Körpers zu seinen Vorzügen zählt, so darf man sich nicht verhehlen, daß den einzelnen Sportzweigen gewisse Vorteile eigen sind, wie: Ertragung von Anstrengungen, Mäßigkeit im Essen und Trinken, Anspannung der Willenskraft, Selbstzucht, Geistesgegenwart und Zurückdrängung früh reifer geschlechtlicher Triebe. Dem aber stellen Ärzte, die selbst Sportleute sind, die Gefahren entgegen, die von Seiten des Sportes drohen, und es ist darauf hinzuwirken, daß die Jugend durch *Überarbeitung* nicht frühzeitig verfallt. Diese Gefahren schließen insbesondere die *Leichtathletik-* und *Fußballvereine* in sich. Leichtathletik ist nur eine Modename für unsere gut deutschen volkstümlichen Übungen, die von jeher in jedem Turnen betrieben wurden. Allein das Nichthervortreten in die Öffentlichkeit und der Nichtwettbewerb in ihnen verursachten, daß sie aus ihrer schlichten Reihe im deutschen Turnen herausgeholt und als etwas Neues der neuerungssüchtigen Menschheit dargereicht wurden. Ganz entgegen dem Sinne der Instruk-

tionen, wo es heißt, jeder *ausartende* auf *bloßen Wettbewerb* abzielende Betrieb sei von der Schule fernzuhalten und der Turnunterricht habe vorwiegend *ideale* Aufgaben zu erfüllen, streben diese Vereine, die sich mit der Leichtathletik befassen, *Höchstleistungen* an und richten, weil es *Mode* ist, in der Öffentlichkeit sich hervorzutun, *Wettkämpfe* ein, die unstreitig zur *Übertreibung*, zur *Überanstrengung* unserer Jugend und zu deren frühem Verfall führen. Die Sucht und das Streben nach *äußeren Erfolgen* lassen den *inneren Wert* ganz vergessen. Im deutschen Schulturnen betreiben wir alle Übungsformen nicht um des *Selbstzweckes* willen, sondern nur als *Mittel*, um die Jugend für die Erfüllung der im späteren Leben ihr obliegenden Pflichten widerstandsfähiger, ausdauernder und brauchbarer zu machen. Nicht aber wollen wir unsere Jugend zu *Sportsleuten* heranbilden, die in der nächsten Olympiade besser „abschneiden“ als in der letzten. Die Jugend soll turnen, um sich ihre Gesundheit zu kräftigen und zu erhalten und kann dann später erst auf die Jagd nach Preisen ausgehen. Nicht als wollte ich damit sagen, es sollen die Knaben ihre Kraft, Kunst und Geschicklichkeit nicht aneinander messen, nein, ein Wettkampf in den der Jugend angemessenen Grenzen, nicht in Leistungen, die man ihnen nicht ohne schwere Schädigung der Konstitution, wie es beim 2500 m Lauf der Fall ist, aufzwingt und sie dadurch zur Überanstrengung und Schwächung der Kräfte treibt, wird gewiß dem ungestümen Drange des Knaben zu zeigen, was er kann, willkommen sein und wird auch die Lust und Liebe zu den körperlichen Übungen heben.

Weist uns der Sport hinaus in die freie Luft — übrigens läßt auch Jahn schon auf seinem Turnplatz unter Bäumen die Jugend sich ertüchtigen — so darf *niemals* der Sport das Turnen ganz ersetzen wollen und er kann es auch nie, sondern soll nur als *willkommener Helfer* bei der Stärkung der Jugend begrüßt werden. Das deutsche Turnen kann in seinen volkstümlichen Übungen den Sport vorbereiten helfen, nie aber ganz ausbilden, es sei denn, daß eine *dritte Turnstunde* eingeführt würde, und dann, glaube ich, hätte diese Stunde eine wertvollere Aufgabe, als die Jugend zu *Sportfexen* auszubilden.

„Turnen sei uns Spiel, das Spiel Turnen“. Und so wollten wir auch in der dritten Turnstunde nebst den nach dem Turnen mir am edelsten dünkenden Leibesübungen, Fechten und Schwimmen, auch *spielen*. Welch *hoher Schönheitswert* wohnt den Spielen inne! Sehen wir uns nur einmal unsere größeren beliebtesten Spiele an und beobachten wir genau unsere Schutzbefohlenen. Kein *fremdländisches Spiel* reicht an *das deutsche Schlagballspiel* heran. Es steht an *oberster Stelle* aller unserer heimischen Spiele und führt bei seinen sonstigen hohen Eigenschaften als *Laufspiel* zu *schönen* und *anmutigen* Stel-

lungen. Das feine Zuspielen, Fangen, Abwerfen eines laufenden Gegners, das sichere Treffen mit dem Schlagholz, der weite Schlag und Wurf, das Sich-decken, Durchbrechen der Umzingelung: all das erfordert rasches Handeln, Gewandtheit, Kraft und Ausdauer. Dabei zeigt es uns sowie das *Korbballspiel*, das ein ebenso kühnes Lauf- wie Kampfspiel ist, trotz aller höchsten Anforderungen, die es an alle stellt, oft Bewegungen und Stellungen von *hervorragender Schönheit* und *Anmut*; deshalb soll das Korbballspiel besonders von Mädchen eifrig gepflegt werden. Nicht einen Augenblick zeigen sich *eckige, verzerrte* Bewegungen, wie sie beim *Fußballspiel* bekannt sind. Das Korb- wie das Schlagballspiel besitzen als Lauf- und Kampfspiel dieselben Werte wie das Fußballspiel; nur sind sie ihm an Schönheit der Bewegungen und Feinheit weit überlegen. Während das Fußballspiel nur *Bein- und Fußmuskeln* anstrengt, sind beim Korb- und Schlagballspiel auch noch die *Rumpfmuskeln* rege tätig. Der *erziehliche* Wert, den das Fußballspiel auf unsere Jugend ausübt, ist *negativ*; denn nur allein die Sucht, den Ball zu stoßen, führt zu oft zu Anrempelungen, rohem Benehmen gegeneinander, — sehr oft auch bei Erwachsenen — und häufig zu Unglücksfällen. Dies alles trifft bei den heimischen Spielen nicht zu.

Darum laßt uns unsere schönen heimischen Spiele spielen und die anderen nichtdeutschen nur kennen lernen, damit wir, von dem ungleich *höheren sittlichen* Werte unserer Spiele überzeugt, auch fernerhin nicht am Fremdländischen immer Gefallen finden, weil es eben fremd und modern ist!

Bei den Spielen können wir Arbeit leisten im Gewande jugendlicher Freude, und weil die Freude zur Sache gehört, so kann sie sich hier ungehindert äußern und .hinein zu hundert Toren, wenn das Herz hundert Tore hätte* wie Karl Webers sagt. *Im Spiel und in der Leibesübung regen sich, ferner auch in munterem Wettspiel, alle leiblichen und geistigen Kräfte und vom Born dieser unerschöpflichen Freude durchtränkt, keimt zum erstenmal Lust und in der Freude erwachender Kraft das Selbstgefühl auf, das im Gefühle höchster Befriedigung heranreift zum Selbstbewußtsein.*
