

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Leibeserziehung des ländlichen Menschen. Von Hans Suren

[urn:nbn:de:bsz:31-336020](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-336020)

Leibeserziehung des ländlichen Menschen

VON HANS SURÉN.

Wenn man über das weite Gebiet, der Leibesübungen nachdenkt, dann muß man eingangs zu zwei Fragen Stellung nehmen. Erstens: Braucht der ländliche Mensch überhaupt Leibesübungen? Zweitens: Welche Leibesübungen kommen für ihn in Betracht? Hinsichtlich der ersten Frage herrschen viele Unklarheiten und falsche Ansichten. Der Standpunkt ist allerdings überwunden, daß Leibesübungen für den ländlichen Menschen — Mann und Frau, Jüngling und Mädchen — unnötig wären, weil man auf dem Lande durch die vielseitige schwere Arbeit ja „Leibesübungen“ genug habe. Ja, gerade weil der Körper beider Geschlechter durch diese schwere Arbeit Gefahr läuft, zu versteifen, muß er durch ausgleichende Übungen vor dieser Gefahr bewahrt werden. Aber niemals kommen Zweck- und Leistungssport für den ländlichen Menschen in Betracht, in der Hauptsache nur Gymnastik mit und ohne Gerät, Bodenturnen und vor allem Schwimmen.

Was heißt Gymnastik?

Meine Art der Gymnastik und meine gymnastische Auffassung der gesamten Körperkultur, wie ich sie in vielen Aufsätzen fortlaufend kundgebe, hat sich einen großen Anhängerkreis erworben. Ich habe seit Jahren alles aufgeboten, um nicht nur die in Deutschland sich aufwärts entwickelnden körperlichen Erziehungsmethoden scharf zu prüfen, sondern ich habe mir auch einen Blick für die Wirklichkeiten über unsere Grenzpfähle hinaus erworben. Auf dem heute allgemein beschrittenen Weg kommen wir der hohen Kultur des Leibes nicht näher, zu der Altgriechenland nach jahrhundertelanger Erfahrung gelangt war. Den Sportsleuten fehlt es ganz auffällig und sichtbar an der Körperschönheit. Auch unsere gesamten schulmäßigen Bestrebungen auf dem einschlägigen Gebiet, selbst in neuester Zeit, lassen ein Streben nach dieser Seite hin vermissen. Alle Energie verbrauchen wir in Fragen, die mit dem Wettkampf und seinen Nebenerscheinungen zusammenhängen. Damit kann natürlich die Masse des Volkes niemals durchgreifend körperlich erfaßt werden. Der völkische Nutzen der Leibesübungen kann sich deshalb gar nicht auswaschen. Nur der Weg führt uns wahrhaft aufwärts, der die Massen im gymnastischen Sinne erfaßt und fesselt! Die Masse muß an ihrer Kraft, ihrer Gesundheit, an ihrem schönen Körper, an dem soliden Lebenswandel und an ihren Leistungen unerschöpfliche Reize und im Wettkampf und Rekord ein besonderes Erleben finden. Meine gymnastischen Anschauungen erziehen jeden zum selbständigen Handeln und sind aufs beste geeignet, zur Selbstdisziplin zu erziehen.

Manche Menschen sind so sehr den verschiedenen Witterungseinflüssen unterworfen, daß sie zu gewissen Zeiten sich müde und zerschlagen fühlen. An derartigen Tagen ist am besten keine Gymnastik zu üben, sondern nur Lockerungen und Schwingen. Jeder Mensch hat nur ein begrenztes Maß von Energie, das er

an solchen Tagen vollauf für seine Tagesarbeit braucht! Selbstverständlich kann man durch weise Einteilung seinen täglichen Vorrat an Energie für die Arbeit steigern. Die Gymnastik soll auch ein Regler der täglichen Energie sein. Es läßt sich mit ihr jeder Tag so einteilen, daß man stets mit gleicher Müdigkeit ins Bett geht, ohne erst den Schlaf vielleicht mit verderblichem Alkoholgenuß erkaufen zu müssen.

Eine Einschränkung der täglichen Gymnastik räume ich unter gewissen Umständen den Älteren ein. Schwere Sorge und bittere Enttäuschungen fordern den ganzen Willen für die tägliche Berufsarbeit, so daß ältere Menschen, die den ganzen Ernst des Lebens tragen, zeitweise nicht die Innenkraft aufbringen können, körperliche Übungen vorzunehmen. Hier liegen kein schlechter Wille, keine Bequemlichkeit vor, sondern Sorgen, die das Gemüt bedrücken und den ganzen Willen erfordern, sie zu überwinden, sobald die Stimmung, Zeit und Gelegenheit wieder die Möglichkeit geben.

Was soll geübt werden?

Der eigentliche Übungsort ist das Heim, da die meisten Menschen keine andere Gelegenheit haben. Die Gymnastik wird sich in den meisten Fällen auf das Schlafzimmer beschränken müssen; dieses ist heutzutage der Ort zur Heimpflege des Körpers geworden. Viele Menschen schlafen bei geschlossenen Fenstern. Man bedenke, wie sehr die Gesundheit von frischer Luft abhängt. Waren die Fenster aber geschlossen, so öffne man sie vor der Gymnastik. Im übrigen kann sie an allen Orten ausgeführt werden, am besten natürlich im Freien.

Zu Beginn übe man nur wenig! Man nehme sich Zeit, gewöhne sich in aller Ruhe an die Bewegungen des Körpers und gebe sich diesem Wohlgefühl hin. Man beginne möglichst in der warmen Jahreszeit. Im Winter muß man sich vorsichtig an die Gymnastik gewöhnen. Einige Bewegungen werden dem Körper die Bewegungen erhalten. Allzuviel Angst und Vorsicht sollte man sich abgewöhnen. Späterhin muß man für den Körper so viel wie möglich verfügbare Zeit gewinnen. Für beide Menschentypen, dicke und dünne, sowie Mann und Frau — jung und alt — gibt es in allen Übungen der Lockerung, Dehnung und Geschicklichkeit überhaupt keine Unterschiede, sie können stets und immer geübt werden. Selbst bis in die schweren Gruppen hinein bleiben auch die kräftigenden Übungen für alle Menschentypen die gleichen.

Außerste Konzentration

Konzentration ist die erste Forderung beim Üben der Gymnastik! Endlich beginnt man mehr und mehr zu erkennen, daß nur die Übungen einen wirklichen Wert für die Durchbildung des Körpers haben, die eine Konzentration der Gedanken auf den Körper erfordern. Und in der Tat — hier haben wir das Wesen der Leibesübungen gepackt — hier sprudelt ihr wahrer segensreicher Quell. Der Mensch ist da nicht zu einer Zeit Geist und zu einer anderen Körper, sondern das eine durchdringt ständig das andere, und beide sind innig miteinander verbunden. Und diese alte Weisheit, die einzig durch eine derart erschreckende Zivilisation und durch trassen Materialismus verschüttet werden konnte, müssen wir bei unserer Pflege der Leibesübungen wieder berücksichtigen. Se nach der Beachtung dieser

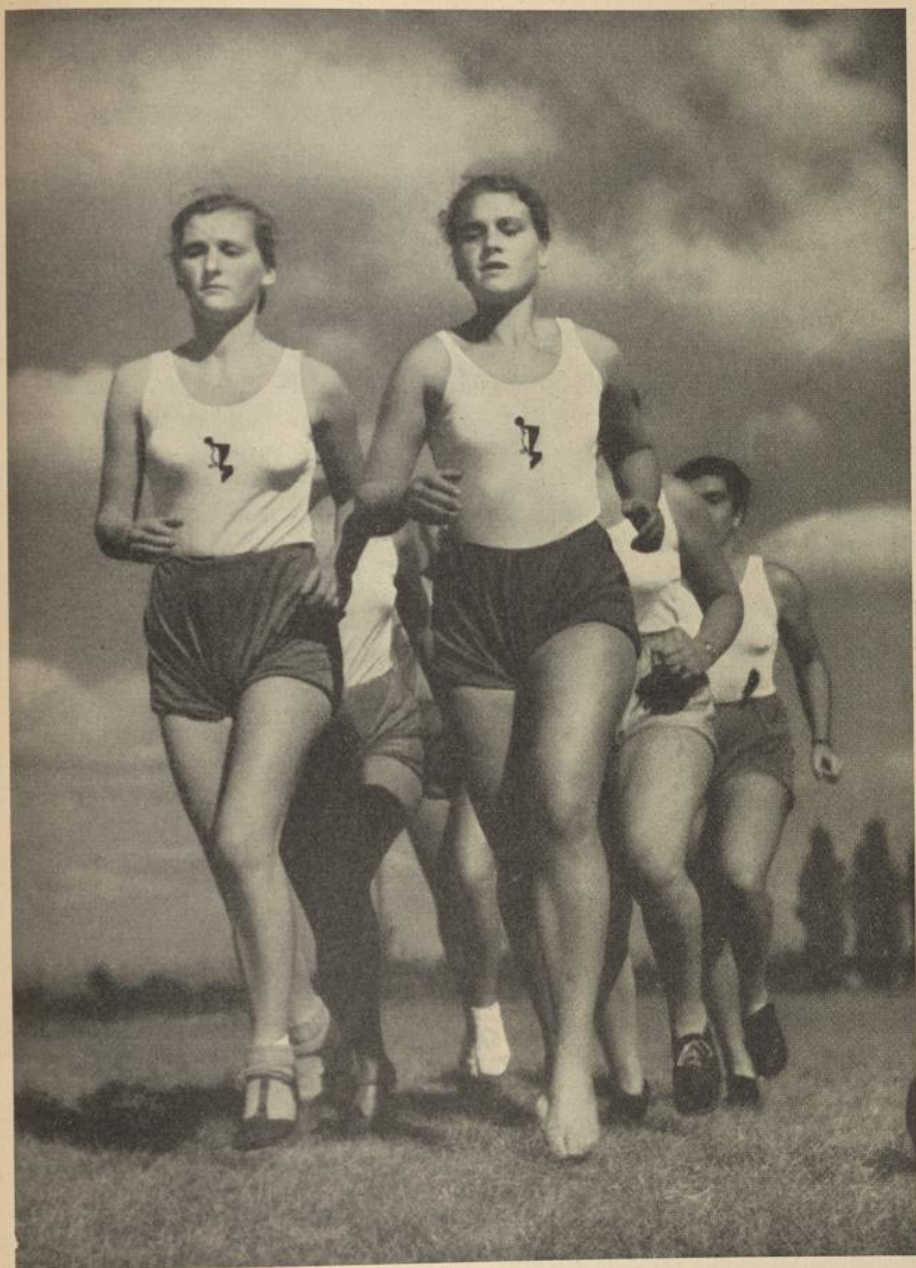
...händlich tun
...die Arbeit
...sein. Es kö
...heit im Bet
...erkennen zu

...müssen An
...fordern des
...ie den ganzen
...men, Körper
...equenlichkeit
...erfordern,
...er die Mög

...mischen kein
...llen auf das
...Heimplatz
...stern. Nun
...die Fenster
...sie an alle

...lich in alle
...gefühl hin
...man sich
...ein Körper
...sich abge
...verfügbar
...und Frau
...Besicht
...t werden.
...Abungen

...Endlich
...wirklichen
...der Ge
...s Weis
...stell. Der
...dern das
...erbunden.
...tion und
...unierer
...ng dieser



Den Körper entwickeln, ausbilden, stärken heißt:
Dem Geiste ein tüchtiges Werkzeug geben.

Fröbel

Lat steht und fällt eine gute Gymnastik. Anfängern wird es sehr schwer fallen, sich ganz auf eine Übung zu konzentrieren. Vor der Ausführung der Übung überlege man sich kurz, aber scharf, was und wie man üben will und beginne erst nach völliger Sammlung mit der Ausführung. Richte bei allen Übungen deinen ganzen Willen und deine volle Aufmerksamkeit auf die gute Ausführung der Übung! Die tägliche Gymnastik soll den Willen stärken! Man wird beobachten, daß es oft nicht leicht ist, seine Gedanken allein auf eine bestimmte Muskelgruppe zu richten. Nur wenn man dies beachtet, wird man ganzen Erfolg erzielen. Wer seinen Willen beherrschen lernt, ist Herr in allen Lebenslagen.

Eine gymnastische Übung stärkt den Körper und reinigt den Geist

Allmählich muß der dicke Mensch seine Übungsformen mehr der Dauerarbeit anpassen. Er wird also zugleich mit den Übungen in vorgeschriebener Form einige Übungen mit sehr geringen Widerständen als Dauerform üben. Die asthenischen, dünnen Menschen müssen mehr und mehr nach einer entgegengesetzten Arbeit streben — kurz, energisch und maximale Reize. Letztere werden daher vielfach weniger Zeit gebrauchen als die Dauerarbeiter. Man hat zu beachten, daß in dieser unterschiedlichen Form auch einzelne Körperteile besonders berücksichtigt werden können. Es ist sehr wohl möglich, daß jemand im Oberkörper (oder auch nur in den Armen) Muskeln ansetzen will — also kurze maximale Beanspruchung (z. B. Expander) — während er ansonsten dünner zu werden wünscht. Jedenfalls kann die Gymnastik, wendet man sie einigermaßen überlegt an, alle Wünsche erfüllen.

Wert der Atmung

Zum Wesen der Gymnastik gehört fernerhin untrennbar eine wohldurchdachte Atmung. Mit Ausnahme einfachster Übungen muß die Aus- und Einatmung stets geregelt sein. Die Atmung ist innig mit der Übung verbunden! Hierdurch wird auch die Wirkung auf die inneren Organe so sehr erfolgreich. Alle Menschen, die sich nach Schönheit und Gesundheit sehnen, aber durch den Zwang ihres Berufes wie aus vielen anderen Gründen zur Ausübung eines Sportzweiges keine Gelegenheit haben, müssen wissen und lernen, daß die gymnastischen Übungen sie auf sicherstem und bestem Wege zur Schönheit und Gesundheit führen werden. Diese beiden herrlichen Gaben wollen heutzutage erworben werden. Nur ständige Arbeit am Körper erzieht zur Schönheit.

Zweckmäßige Ernährung

Ich kann auf das hochwichtige Gebiet der richtigen Ernährung hier nur flüchtig eingehen. Aber ich muß stark unterstreichen, daß alle Bemühungen um körperliche Kraft und Schönheit auf die Dauer keinen vollen Erfolg haben können, wenn dem Körper die richtigen und wichtigen Ernährungsstoffe vorenthalten werden oder er unzureichend ernährt wird. Auch mit wenigen Mitteln kann jeder Mensch seinem Körper die richtige Kraftnahrung zuführen. Leider glauben die meisten, daß man zu einer Erstarbung möglichst einen vollen und überladenen Magen haben muß. Es kommt aber nicht darauf an, wie man isst, sondern was man isst! Die meisten Menschen wissen nicht, daß sich die Mahlzeit nicht nach der Gewohnheit,



Ein Volk, das mit Lust und Liebe die Ewigkeit seines Volkstums auffaßt, kann zu allen Zeiten sein Wiedergeburtstfest und seinen Auferstehungstag feiern.

Friedrich Ludwig Jahn

sondern nach dem Hungergefühl richten soll! Ich selbst fühle mich bei mehr und mehr naturgemäßer Lebensweise und einfacher, aber richtiger Ernährung nicht nur außerordentlich wohl, sondern werde von Jahr zu Jahr kraftvoller. Ich muß lächeln über die allgemein verbreitete Ansicht vom Werte der Fleischnahrung, zumal sie nicht nur teuer ist, sondern die so sehr schädliche Harnsäure enthält.

Wert des Wassers

Das Wasser ist für den Menschen ebenso wichtig wie für Tier und Pflanze. Ein junger Körper kann nicht gedeihen, wenn er Sommer und Winter stets in derselben Kleidung steckt! Der Körper eines jungen Menschen kann nicht gedeihen, wenn sich dieser durchschwitzt und nur notdürftig gewaschen abends ins Bett legt und ebenso früh wieder aufsteht. Der Mensch vertrocknet buchstäblich ohne Wasser wie die Pflanze!

In erster Linie liegt es an dem fehlenden Wasser und an der falschen Pflege und der einseitigen und mangelhaften Ernährung des Körpers. Hinzu kommt noch die für junge Jahre meist sehr schwere Landarbeit, die die einzelnen Organe des Körpers zu einseitiger Beanspruchung zwingt und somit den gesamten Organismus in seinem Aufbau oft schwer hemmt. Das muß und kann aber anders werden!

Wie wirkt das Wasser auf den Körper? In erster Linie beeinflusst es die Haut. Die Haut ist nicht, wie mancher annimmt, einfach eine Schutzdecke, sondern ein echtes Organ und genau so wichtig wie das Herz. In der tiefen Hautschicht liegt das feine Netz der kleinen und feinsten Blutgefäße, liegen die Drüsen und Nerven. Die kleinen Punkte, die wir auf der oberen Hautschicht sehen, sind die Mündungen der Ausführungsgänge dieser Talgdrüsen, die Poren. Die menschliche Haut besitzt davon über zwei Millionen Stück. Die Poren immer rein zu halten, ist für das Gedeihen des Gesamtorganismus des Menschen von grundlegendster Bedeutung.

Durch die kleinen Porengänge sondern die Blutgefäße der Haut ihre Schlacken und Abfallstoffe aus und nehmen aus der Luft frischen Sauerstoff auf, mit dem sich die roten Blutkörperchen beladen. Diese roten Blutkörperchen sind der wesentlichste Bestandteil des Blutes. Daß die Lunge, die Atmung als Hauptaufnahmekquelle des Sauerstoffes nicht genügt, wissen die wenigsten. Auf diese Weise erklärt sich, daß ein Körper, der nach schwerster Anstrengung durchschwimmt ein Bad nimmt, ein so auffälliges Wohlgefühl empfindet. Ein Körper, dem die Hautatmung genommen wird, vertrocknet genau so, wie eine Pflanze, der man das Licht entzieht. Wer von Jugend auf die Pflege der Haut vernachlässigt, wird es später unbedingt büßen müssen!

Der Einfluß des Wassers auf den Körper ist aber mit der Reinigung der Haut keineswegs erschöpft, obgleich ihre regelmäßige Reinigung Voraussetzung für ein reibungsloses Arbeiten des gesamten Organismus ist. Die Haut hat außer der Funktion für den Stoffwechsel noch eine andere, nämlich den Ausgleich der äußeren und der inneren Temperatur. Wir wissen, daß unsere Haut auf bestimmte Temperaturen eingestellt ist und bekleiden uns dementsprechend. Nun muß man auf dem Lande immer wieder die Ansitte beobachten, daß manche Bauern sich im Sommer genau so kleiden wie im Winter. Auch hierdurch wird das Arbeiten der Haut behindert! Zu starkes Schwitzen im Sommer verursacht ebenso wie anhaltendes Frieren im Winter Schäden besonderer Art.

Durch regelmäßige Wasseranwendung im Sommer im Freibade, im Winter unter der warmen Dusche, wird eine Abhärtung der Haut erzielt.

Ein Schatz ruht in des Wassers klarer Flut: Gesundheit, Lebensfrische, Jugendkraft, die selbst im späten Alter nicht verdorren.

Schwimmen ist die Krone aller Leibesübungen!

Sorgen wir gerade auf dem Lande durch den Bau von Freibädern (oft genügt schon die Anstauung eines Bachlaufes) dafür, daß unsere Jugend Gelegenheit hat, den Körper zu stählen und zu ertüchtigen, damit ein neues starkes Geschlecht heranwächst, für das der klassische Spruch gilt: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“