

Wie der Fisch im Wasser

Autor(en): **Diem, Carl**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [6]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991152>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Wie der Fisch im Wasser

Prof. Dr. Carl Diem

Die Freude am Schwimmen ist nicht mit dem erfrischenden Kältereiz allein erklärt, der «uns zu einem neuen kräftigen Leben zusammenzieht» — man beobachte einmal badende Knaben, wie sie «wonnereich» immer wieder ins Wasser springen und dabei mit aalglatter Geschmeidigkeit eintauchen —, mehr noch zieht uns das «Fischhafte» der gleitenden Bewegung, der Duft der Atmosphäre, die Spiegelung der Sonnenstrahlen in den Wassertropfen auf der nassen Haut an, und eben jene Magie des Wassers... «Auf dem Wasser will ich schweben, tauchen will ich in die Flut, Wasser ist der Erde Leben, Wasser ist der Erde Blut.»

Man schwimmt heute anders, als es Homer und Ovid, Nonnos und Manilius geschildert haben und als es Byron getan. Um es zu lernen, benötigt man nicht mehr den Binsengürtel der alten Römer oder das «Schwimmwams», das Goethe für sich erfunden hatte, weder «Schwimmböcke» oder Hängematten noch gar die «Angel», die General von Pfuel vorgeschlagen haben soll. Wir lernen heute nicht mehr die Schwimmbewegungen zerlegt nach Zählen, sondern gewöhnen uns im «natürlichen» Schwimmunterricht ans Wasser. Unmerklich, aus einer Zahl wohlgefügtter Wasserspiele stellt sich die Schwimmkunst von selbst ein.

Im Wasserball gewährt das Schwimmen zum Naturgenuss noch die Erlebniskette eines Parteispiels, mit dem Uebereinanderrollen wie im Aalkorb, mit seinem Hinunter und Herauf beim Greifen und Werfen des Balles, jener wunderbaren Kombination der Gliederarbeit und der Gedankenarbeit, denn jeder Spieler muss jeden Augenblick in vierzehn Gehirnen denken, um die Spielsituation zu erfassen und blitzschnell zu handeln, seinen sechs Kameraden und sieben Gegnern gemäss. Als Gegenstück zum Spiel: Der Ernst des Rettungsschwimmens, einer Fertigkeit, die systematisch gelehrt wird und die man sich in Nächstenliebe und Selbsterfüllung durch Prüfungen der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft aufzeigt.

Dieser Wandel des Schwimmens aus einer Brauchkunst zu vollendetem Sport ist mit jenem Leistungstrieb zu erklären, dem zufolge der Mensch sich gegen die un-

natürliche Drosselung seines Bewegungslebens im täglichen Dasein wehrt. Wenn heute schon die Hälfte der deutschen Jugend haltungsgeschwächt ist, wenn 73% aller Invalidenrenten um durchschnittlich 12 Jahre vor dem 65. Lebensjahr gewährt werden müssen, wenn 88% aller Unfälle sich aus Ungeschicklichkeit ereignen, wenn 40% aller Todesfälle auf Herz- und Kreislaufschäden zurückgeführt werden müssen, so bedeutet dies einen Einbruch in die Lebenskraft eines Volkes, der Rettungsmassnahmen erfordert, und dazu gibt es ein schnell, zuverlässig wirkendes und sogar billiges Mittel: Mehr Bewegung!

Mit etwas Bücken oder einigen Rumpfübungen oder Spaziergehen ist es beim täglich steigenden Unmass des Bewegungsmangels nicht mehr getan. Die luftdichte Abtötung unseres Bewegungsbedürfnisses muss, in ganz anderer Weise als bisher, durch konzentrierte Anstrengung ausgeglichen werden. Daher das Sportbedürfnis — es ist die instinktive Selbsthygiene der vital bedrohten Menschheit —, allerdings der ausübende Sport, nicht mit den Augen von der Zuschauertribüne her. Das Herz- und Kreislauftraining, das wir brauchen, mit dem wir auch die Haltungsschwächen bekämpfen, geht nicht ohne sportliches Laufen und ohne sportliches Schwimmen.

Erforderlich sind maximale Reize auf Herz und Atmung, Laufen und Schwimmen ergänzen sich zu kürzester wirkungsvollster Anwendung. Das Schwimmen mit seiner Tiefatmung, Kreislaufanregung, Brustweitung, Schmeidigung der Wirbelsäule und seiner zügigen wechselreichen Muskelarbeit ist von solcher Bedeutung, dass seinen Anlagen ein Wort gewidmet werden muss, zumal wir auf diesem Gebiet in Deutschland weit zurückgeblieben sind. Ohne regelmässiges Schwimmen eines hohen Teils unseres Volkes werden wir den Gesundheitsrückgang nicht stoppen, geschweige denn ausgleichen können. Aufs Regelmässige kommt es an.

Und gerade im Winter, wo wir uns vor jedem Kältereiz bewahren, darf diese Ausarbeitung nicht fehlen, darf die Gewöhnung nicht einschlafen!

*

Die Mittel, mit denen Julius Cäsar sich gegen Kränklichkeit und Kopfschmerz verteidigte: ungeheure Märsche, einfachste Lebensweise, ununterbrochener Aufenthalt im Freien, beständige Strapazen — das sind, ins Grosse gerechnet, die Erhaltungs- und Schutzmassregeln überhaupt gegen die extreme Verletzlichkeit jener subtilen und unter höchstem Druck arbeitenden Maschine, welche Genie heisst. Nietzsche

*

