Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 3

Artikel: Die Haltung bei Kindern und Jugendlichen : Zusammenfassung des 8. Magglinger Symposiums unter besonderer Berücksichtigung der biologischen Aspekte

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995148

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

3.1968.3

Die Haltung bei Kindern und Jugendlichen

Zusammenfassung des 8. Magglinger Symposiums unter besonderer Berücksichtigung der biologischen Aspekte

Dr. med. Ursula Weiss, Magglingen

Die Arbeitstagung vom November des vergangenen Jahres hatte sich zum Ziel gesetzt, das Phänomen der menschlichen Haltung von vielen Seiten her anzugehen. Teilaspekte, wie sie die Medizin, die Psychologie, die Soziologie, die Pädagogik und die Schulpraxis bieten, wurden zusammengetragen und gemeinsam diskutiert. Haltung und Haltungsgefährdung sind sehr komplexe Begriffe, verwurzelt in anatomisch-physiologischen Gegebenheiten, geformt als Ausdruck des momentanen Verhaltens, welches sich seinerseits nach den jeweiligen normativen Ansprüchen richtet.

Welches sind diese normativen Ansprüche? Es gibt deren eine ganze Reihe. Gültige Formulierungen sind nicht immer ganz leicht zu finden. So muss z. B. das Thema «Ansprüche der Ästhetik an die Haltung» besser umformuliert werden in «Die ästhetische Haltung als Anspruch – an den Menschen» (Lanz). Was aber diese ästhetische Haltung und welches ihre Norm sei, bleibt für die heutige Zeit jedenfalls offen. Das Schönheitsideal muss in jeder Zeit neu gesucht werden. Solange bleibt nichts anderes übrig, als sich nach der konstitutionell gegebenen, gesunden Haltung zu richten. Was heisst gesund? Unter Gesundheit versteht man nicht nur das Fehlen von Krankheiten; es gehört dazu auch eine genügende körperliche Leistungsfähigkeit verbunden mit psychischem Wohlbefinden. In diesem Sinne sieht der Mediziner als Ziel der kindlichen Entwicklung den gesunden Erwachsenen, welcher auch über eine normale Haltung verfügen sollte.

Die Voraussetzung für diese normale Haltung sind die physiologische Beweglichkeit der Wirbelsäule, wobei an den einzelnen Elementen keine krankhaften Veränderungen bestehen sollten (Scheier), die muskuläre Leistungsfähigkeit, die cardiovasculäre-pulmonale Leistungsfähigkeit (Organkraft) und die Fähigkeit der Koordination (Spellerberg). Diese Fähigkeiten verbessern sich entsprechend dem Alter und können mittels Tests kontrolliert werden.
Die Gesundheit aber und die normale Haltungsleistungsfähigkeit befähigen den Menschen den verschiedensten Situationen des Lebens, biologisch gesprochen, Belastungsansprüchen gewachsen zu sein. Diese Situationen können sehr unterschiedliche Haltungen zur Folge haben: aufgerichtet, schief, gebeugt u. a. m. Niemand hat etwas gegen diese einzelnen Haltungen als solche. Der Arzt warnt nur davor, zu lange in Haltungen zu verharren, welche für die einzelnen Teile der Wirbelsäule Überbelastungen bedeuten, da Überbelastungen Schädigungen zur Folge haben. Kommt es in erster Linie zu einem Übermüdungszustand des aktiven Bewegungsapparates, so treten als deren Folge pathologische Strukturveränderungen am passiven Bewegungsapparat auf. Selbstverständlich ist am Arbeitsplatz, in der Schule, bei Turnen und Sport alles vorzukehren, um akute Überbelastungen der Wirbelsäule im Sinne von starken Schlägen und extremen Verbiegungen zu vermeiden.

Das Kind wie der Erwachsene soll sein Verhalten den verschiedenen Situationen anpassen können, ohne krankhafte Folgen davonzutragen. Diese Anpassung manifestiert sich in einem jeweiligen Verhalten, in einer bestimmten aktuellen Haltung. Diese aktuelle Haltung als Resultat der Haltungsleistung hat zwei Komponenten: sie ist einerseits direkt von den Gegebenheiten der jeweiligen Situation abhängig, andererseits aber durch Erfahrungen und Gewohnheiten geprägt.
Das Fixiertsein in einer Gewohnheitshaltung kann als Sturheit, das Fehlen hingegen als Haltlosigkeit bezeichnet werden. Beide Begriffe enthalten eine negative Wertung. Der normative Anspruch von dieser Seite liegt in der Mitte: die gute, richtige, aktuelle Haltung ergibt sich aus dem ausgewogenen Verhältnis der beiden bedingenden Komponenten.
Ob die aktuelle Haltung der Kinder und Jugendlichen heute schlechter ist als diejenige früherer Generationen ist, will man ehrlich sein, eine recht akademische Frage. Sie hat nur Wichtigkeit für Kulturpessimisten. Viel wichtiger ist es, zu jeder Zeit immer wieder neu nach den Situationen zu fragen und da hat sich, allein was den biologischen Sektor betrifft, einiges geändert:

- man kann heute seiner Trägheit nachgeben und dank technischer Errungenschaften ein physisch ausserordentlich bequemes Leben führen. Dabei nimmt mangels adaequater Trainingsreize die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Akute und chronische Überlastungen führen zu Übermüdung und ihren Folgen, eine Entwicklung, die sich besonders bei Kindern und Jugendlichen verheerend auswirken muss.

- Im Gegensatz dazu sind viele Menschen geistig-seelischen Überbeanspruchungen ausgesetzt. Dies bedeutet für den Organismus eine recht paradoxe Situation, welche bekanntermassen zu krankhaften Entwicklungen führen kann.

- Dazu kommt, dass die langen Phasen körperlicher Inaktivität nicht in völlig unbelasteten Haltungen verbracht werden, sondern in Haltungen wie z. B. beim Sitzen, welche für den passiven Bewegungsapparat ausgesprochen überbelastend und damit schädigend sind.

- Die durchschnittliche Lebenserwartung hat in den letzten 40 Jahren von rund 55 auf gut 70 Jahre zugenommen. Ob diese Lebenszeit sinn-

voll verbracht werden kann, hängt zu einem guten Teil vom Grad der körperlichen Leistungsfähigkeit ab. Die heutigen Jugendlichen sollten eigentlich leistungsfähiger sein als ihre Urgrosseltern. Die Bekämpfung leistungsvermindernder Umstände ist in dieser Sicht ein psychohygienisches und ökonomisches Postulat unserer Zeit.

Damit ist der Schritt zur Praxis getan. Aus der Sammlung von Postulaten, wie sie anlässlich des Magglinger Symposiums durchdiskutiert wurden, können hier nur ein paar der wichtigsten angedeutet werden.

Es gibt eine sehr grosse Zahl von Leistungstests. An die Forschung richtet sich unter anderem die Frage, mit welchen die Haltungsleistungsfähigkeit zu erfassen sei. Es dürfte nicht leicht sein, dem Schularzt z. B. gesicherte Messmethoden in die Hand zu geben, welche ihm im Rahmen von Reihenuntersuchung eine exakte Haltungsbeurteilung erlauben, sei es zur Auswahl gefährdeter Schüler oder zur Nachkontrolle therapeutischer Massnahmen.
Weiter fehlen exakte Untersuchungen über den Zusammenhang sozialer und psychischer Einflüsse auf die morphologische Haltung und umgekehrt.
Die Entwicklung der menschlichen Haltung auf längere Sicht kann nur mittels breit angelegter Längsschnittuntersuchungen angegangen werden. Weitere Untersuchungen auf den Gebieten der Arbeits- und Trainingsphysiologie sind nötig, als Grundlage für ein wirkungsvolles methodisches Vorgehen bei der Haltungsschulung.

Grundsätzliche Aufgaben auf dem Gebiet der Haltungsbeeinflussung bei Kindern und Jugendlichen gliedern sich in die beiden Gebiete Haltungserziehung und Haltungsbeurteilung. Dabei ist zu beachten, dass eine gute Haltungsdisposition, welche durch gezielte Verbesserung der Haltungsleistungsfähigkeit erreicht werden kann, noch lange nicht eine gute Haltung garantiert. Diese kommt nur zustande, wenn der Schüler an seiner Haltung interessiert werden kann. Die Haltungserziehung sollte daher neben der Schaffung einer guten Haltungsdisposition ihre grosse Aufgabe in der eigentlichen Formung der guten Haltung sehen. Dabei sind 3 Aspekte besonders hervorzuheben:

- Das Bewusstmachen guter und situationsgerechter Haltung;

- Die Gewöhnung an gute Haltung durch Schaffung haltungsmotivierender Situationen. Eine Möglichkeit bieten dazu z. B. in Turnen und Sport das Geräteturnen, das Eislaufen, der Tanz, bei Schulveranstaltungen tänzerische Aufführungen und Theater.
  Werden im Schulalltag erreichbare, kindgemässe Lehrziele gesteckt, so dürfte sich beim Schüler auf Grund des Erfolgserlebnisses die allgemeine Grundstimmung und damit auch die Körperhaltung verbessern.

- Das Vermeiden einer Gewöhnung an schlechte Haltung; je jünger die Schüler sind, umso mehr Bewegungspausen sind nötig, wenn es nicht zu einer physisch/psychischen Übermüdung kommen soll. Gutes, angepasstes Schulmobiliar ist wichtig, aber doch nur eine Krücke für einen für diese Art Belastungen ungenügend ausgebildeten Organismus.

Die Überwachung der Haltungsentwicklung umfasst vor allem die Auswahl gefährdeter und geschädigter Kinder, ordnet für diese prophylaktische und therapeutische Massnahmen an und kontrolliert den weiteren Verlauf.

Zur Bewältigung all dieser Aufgaben in der Forschung und in der Praxis kommen neben anderen Institutionen vor allem vier Personenkreise in Frage, welche sehr eng zusammenarbeiten sollten:

- die Elternschaft
- die Schule
- der schulärztliche Dienst
- Behörden und Fachinstitutionen

Jede dieser vier Gruppen übernimmt ganz bestimmte Verantwortungen. Was heute noch fehlt ist eine wirksame Koordination der verschiedenen Bemühungen.

Die Referate und Diskussionszusammenfassungen vom 8. Magglinger Symposium werden in der Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule erscheinen.

Literaturverzeichnisse zum Thema Haltungs- und Sonderturnen können von der Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen, bezogen werden.