

**Zeitschrift:** Schweizer Monatshefte : Zeitschrift für Politik, Wirtschaft, Kultur  
**Herausgeber:** Gesellschaft Schweizer Monatshefte  
**Band:** 89 (2009)  
**Heft:** 968

**Artikel:** Anstoss : was heisst denn hier Freiheit?  
**Autor:** Jahn, Friedrich Ludwig / Kieser, Werner  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-168265>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

## Was heisst denn hier Freiheit?

Der Turnerwahlspruch geht auf die Formulierung von F. L. Jahn «Frisch, frey, fröhlich und fromm – ist des Turnes Reichthum» aus der «Deutschen Turnkunst» von 1816 zurück.

Ein Anstoss durch «Turnvater» Friedrich Ludwig Jahn:

«*Frisch, fromm, fröhlich, frei.*»

Eine Antwort aus dem Stegreif von **Werner Kieser**

Werner Kieser, geboren 1940 in Zürich, ist Erfinder des Kieser-Trainings und Gründer der gleichnamigen Franchise-Kette.

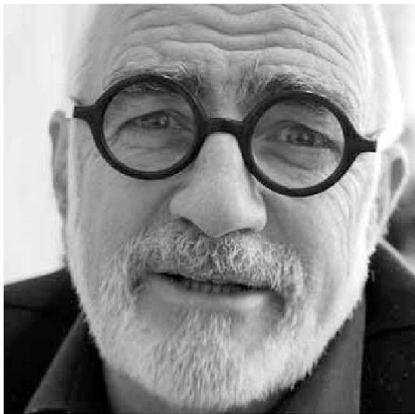


Foto: S.-V. Renninger

«Frisch, fromm, fröhlich, frei... so zusammengestellt ergeben die vier Adjektive einen Widerspruch. «Fromm» und «frei» schliessen sich aus. «Fromm» bedeutet die Unterwerfung unter ein autoritäres Glaubenssystem, also den Verlust der Freiheit. Schon immer. Nicht nur damals, am Anfang des 19. Jahrhunderts, als Jahn seine «Deutsche Turnkunst» schrieb. «Fromm» und «fröhlich» hingegen widersprechen sich nicht. Denn wer fromm ist, der ist die Last der Verantwortung los, der hat sie an den Glauben, an etwas Höheres delegiert. Und kann daher auch fröhlich sein.

«Frisch» ist eigentlich ein harmloses Wort. Recht überlegt, hängt es ebenfalls vom Frommsein ab. Denn wer im Glauben fest ist, der hat nicht nur eine Erklärungsformel, die er vielfältig einsetzen kann. Sondern er ist auch so entlastet, dass er frisch ans Werk gehen und seinen irdischen Bedürfnissen folgen kann. So gesehen bilden «frisch», «fromm», «fröhlich» eine Einheit – und einen Gegensatz zu «frei».

Dieser Widerspruch bei Jahn hat mich immer gestört, denn fachlich gesehen war Jahn sehr gut. Er hat vieles vorgegessen, was die Trainingswissenschaft später bestätigt hat. So hat er etwa das Negativtraining erfunden, eine Erkenntnis, die wir heutzutage in der Trainingspraxis nutzen. Leute, die keine Klimmzüge schaffen, steigen auf einer Treppe hoch und lassen sich dann langsam aus eigener Kraft wieder herunter. Sie sind stärker in der Extension als in der Kontraktion. Viele dieser Hinweise habe ich

in seiner «Deutschen Turnkunst» geschätzt, die ich genau studiert habe. Nur eben nicht seine Frömmerei und dass er viele seiner Thesen religiös untermauert hat, wo das gar nicht nötig war. Die Turnerei war ja im Grunde genommen eine liberale Bewegung – und dennoch wurde der liebe Gott bemüht.

«Freiheit» ist aus meiner Sicht ein Alles-oder-Nichts-Begriff. Freiheit gibt es ganz, oder gar nicht. Ich schätze die Schriften des russischen Philosophen Isaiah Berlin, der die positive von der negativen Freiheit unterschieden hat. Mich interessiert nur die negative Freiheit, die Absenz jeglicher Art von Zwang. Was will ich mit der positiven Freiheit, der Freiheit zu etwas? Ein positiver Freiheitsbegriff ist immer ein operativer Herrschaftsbegriff. So war man in den kommunistischen Diktaturen etwa frei, ein Kommunist zu sein. Aber man war nicht frei, keiner zu sein.

Kieser-Training ist freiwillig. Der Zerfall des Körpers mit dem Alter ist unaufhaltsam, ab 25 geht es nur noch bergab, die Muskelkraft wird kontinuierlich weniger. Dass man dem Prozess dennoch nicht ohnmächtig ausgeliefert ist, weiss man erst seit den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts. Denn mit Krafttraining kann man den Zerfall aufhalten. Krafttraining ist Einsicht in die Notwendigkeit. Und das ist kein Zwang, sondern Freiheit. Wenn ich erkenne, dass etwas sinnvoll für mein Weiterleben oder meine Reproduktion im Sinne Darwins ist, dann mache ich es eben.

Sicher, man könnte jetzt sagen, dass auch das Kieser-Training auf Glauben beruhe. Wenn das wirklich so wäre, dann wäre ich ein Guru. Aber das bin ich nicht. Denn ich begründe und belege meine Trainingsprinzipien. Wir haben eine eigene Forschungsabteilung, ich arbeite mit der Wissenschaft, nicht mit Gott. Die Datenbank mit all unseren Forschungsergebnissen ist inzwischen sehr gross, und ich behaupte nur das, wofür ich auch eine empirische Evidenz habe. Bei Turnvater Jahn war das noch anders.

Freiheit kriegt man nicht geschenkt, man muss sie sich nehmen. Und dazu gehört auch, dass man turnt. Vielleicht ist es auch das, was der Turnvater Jahn sagen wollte.»

*aufgezeichnet von Suzann-Viola Renninger*