

# Vitalitätskur Jugendsport

J + S kennen fast alle, so klar gehören die zwei zusammen, Jugend und Sport. Nun will der Bund ab 2026 seine Beiträge kürzen. In bedrängten Lagen will gespart werden, klar. Doch umgekehrt wäre erst recht plausibel: Jetzt müssen wir uns selbst stärken, die CH-Sippe revitalisieren. Gleich beim Nachwuchs.

Der aber leidet an «psychomotorischen Defiziten», Kinder bewegen sich stets schlechter; wird der Boden mal uneben wie im Wald, sind sie überfordert, stolpern, fallen hin. Einfache Bewegungen – Purzelbaum, über Schwebebalken gehen – müssen mühsam angelernt werden. Sagen Fachleute. Ich bin keiner. Dafür erinnere ich mich, wie es früher war. Wir Kinder kannten fast nur unebenes Gelände, mit jeder Menge Bäume, die zum Klettern aufforderten.

Dauernd in Bewegung waren wir schon darum, weil es anders keine Unterhaltung gab, kein TV, keinen Europapark, kein TikTok. Also unterhielten wir uns selber – Fussball, Bach stauen, raufen. Das Turnen in der Schule, oft komisch nahe am Drill, war «psychomotorisch» überflüssig; wir kamen eher zu bewegt schon zur Schule.

Das sieht heute genau umgekehrt aus. Die Schule müsste kompensieren, was die neue Lebenswelt den Kindern an Bewegung «erspart». Also turnen, turnen, turnen. Blos sind wir heute auf dem Wissenstrip: Kinder sollen möglichst früh möglichst vieles im Kopf haben. Also ich weiss nicht. Bildung kommt doch von lateinisch *formatio* = formen. Menschen formen. Wie forme ich mich? Den Kopf mit Wissen

## «Den Kopf mit Wissen füttern? Auch gut, aber später.»

füttern? Auch gut, aber später. Erst stärken wir besser, was uns belebt: Bewegungslust, Leistungsfreude, Widerstandskraft. Der Mensch ist zunächst ein körperlich-sinnliches Lebewesen, das will in Schwung kommen, will herausholen, was in ihm steckt. Danach kann der Kopf prima loslegen, mit Wissen, Denken, Träumen. Der Kopf gehört zum Körper, nicht umgekehrt.

Also den Menschen vom Kopf auf die Füsse stellen? In Bad Homburg spielt man das seit vielen Jahren real durch. In den Schulen gibt es täglich eine Stunde Turnen für alle, abwechslungsreich, kein Drill, keine Quälereien am Barren. Das Ergebnis – umwerfend: 1. Die Kinder sind körperlich fit, bewegungserpicht, taktil geschickt, keine Übergewichte. 2. Das soziale Klima profitiert, null Gewalt im Schulhof, Aggressionen und Gockelkämpfe tragen sie sportlich aus, in spielerischer Konkurrenz. 3. Linear bessere Leistungen, obwohl sogenannt wichtigeren Fächern weniger Zeit bleibt. Kein Wunder, die Schüler sind ausgetobt, aufmerksamer, ruhiger, konzentrierter, ausdauernder.

Sollte niemanden erstaunen. Der Mensch ist kein vom Himmel gefallenes Intelligenzwesen, eher ein Spätausläufer des Affen, die Evolutionsleiter hinan stolpernd. Was hilft ihm beim Stolpern? Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Vorwärtsfreude. Selber brachte ich es sportlich nie an die Spitze. Doch ich erinnere mich an die Freude, die ich etwa beim Weitsprung empfand, beim Temposteigern, beim Abheben – diese Freude, Ursache zu sein. Ursache der eigenen Bewegung. Ein urmenschlicher Zug. Schon Kleinkinder wollen dauernd etwas bewegen, körperlich bewegen. Nur essen, schlafen, gestreichelt werden: reicht nicht.

Menschen wollen etwas anstoßen. Am besten sich selbst.

Die Freude, Ursache zu sein. Nicht blos Wirkung. Akteur sein, nicht blos Passivmitglied. Ein Mensch, nicht blos ein Rädchen. Wie komme ich auf den Geschmack? Ich muss erleben, wie toll es ist, Ursache meiner Bewegung zu sein. Beim Sport passiert das fast von selbst, nicht auf Anhieb, klar. Also üben, üben, bis ich entscheiden kann: Ich spiele – mir wird nicht mitgespielt. So erfahre ich die Lust, Beweger zu sein – statt mich wie eine Schachfigur hin- und herschieben zu lassen.

Diese Erfahrung reicht über Turnen und Sport hinaus. Zielt generell auf eine möglichst souveräne Vita: dass ich (immer auch) Autor meines Lebens sein will, nie blos sein Anhängsel. Mit Wissen allein ist das nicht zu haben. Das braucht Kraft – gegen die Schwerkraft der Umstände. Die machen mich gern zum Hanswurst von Moden, fremden Launen und Interessen. Also Gegenkraft aufbauen. Je stärker die Kraft in mir, desto geringer die Gefahr, wie ein willenloses Ding an die Wand gespielt zu werden. Freiheit beginnt mit Widerstand.

Tönt fast wie eine verspätete 1.-August-Rede. Ist es auch.



**Ludwig Hasler**  
ist Philosoph, Publizist und Buchautor.