



Liebe Leser/innen,

wie sagte doch der Pädagoge und Gründer der deutschen Turnbewegung, Turnvater Friedrich Ludwig Jahn „Frisch, Fromm, Fröhlich, Frei“. Diesen Spruch kennen wir wohl alle, aber woher stammt er denn eigentlich? Der Wahlspruch geht zurück auf einen Reimspruch des 16. Jahrhunderts („Frisch, frey, fröhlich, frumb – sind der Studenten Reichtumbh!“) Im Jahn-Museum kann man hierzu folgendes lesen:

- Frisch nach dem Rechten und Erreichbaren streben, das Gute tun, das Bessere bedenken, und das Beste wählen
- Frei sich halten von der Leidenschaft Drang, von des Vorurtheils Druck, und des Daseins Ängsten.
- Fröhlich die Gaben des Lebens genießen... und
- Fromm die Pflichten erfüllen...

Aus diesen 4 Anfangsbuchstaben des Turnerwahlspruches, den 4 F, formte der Darmstädter Kupferstecher Heinrich Felsing 1843/46 das heute überall bekannte Turnerkreuz.

Turnen oder Sport insgesamt ist aber viel mehr, als nur vor den Fernsehgeräten zu sitzen und anderen bei sportlichen Leistungen zuzuschauen. Dabei werden Kalorien nur deshalb verbraucht, weil man die Sportler und ihre Leistungen engagiert – aber leider nur - verbal begleitet und kommentiert.

Besser aber als auf dem Sofa vor dem Fernsehen zu sitzen ist es, sich selbst sportlich zu betätigen. Wandern, Fahrrad fahren oder Schwimmen, das kann fast jeder; zumindest sollte man es mal versuchen (auch wenn man nicht mehr einen Marathonlauf oder ein Fußballspiel schafft).

Also gehen auch Sie raus in die Natur und betätigen Sie sich sportlich. Und Sie werden ganz schnell merken: Sport ist viel mehr als nur Bewegung. Durch den Sport, vor allem durch den Mannschaftssport, erfahren Jung und auch Alt bis heute Teamgeist, Vertrauen und nicht zuletzt auch Freundschaft und Kameradschaft.

Der französische Schriftsteller und Philosoph Albert Camus (1913 -1960) spricht wohl nicht nur mir aus dem Herzen, wenn er sagt, „Was ich schließlich am

sichersten über Moral und Verantwortung weiß, verdanke ich dem Fußball.“

Kurt Hahn, einer der Gründer der Erlebnispädagogik, wollte mehr, als Kindern nur den Spaß an sportlicher Bewegung beizubringen. Er wollte durch Spiel und vor allem durch Sport den Kindern Prinzipien der Menschlichkeit vermitteln. Seine Maximen waren: Lasst Wettkämpfe eine wichtige, aber keine vorherrschende Rolle spielen. Gebt den Kindern Gelegenheit, sich selbst zu entdecken. Lasst die Kinder Triumph und Niederlage erleben.

Sportler zu sein, das ist mehr als nur gewisse körperliche Fähigkeiten zu haben. Sport passiert im Kopf (Stefan Raab). Und der Sport kann bis heute mit dazu beitragen, für das Leben zu lernen; mit allen Höhen, aber auch seinen Tiefen und das in nachfolgender Erkenntnis von Kurt Hahn: „Wir wollen durch Sport zu Menschen erziehen und nicht Menschen zu Sportlern.“

In diesem Sinne wünsche ich eine erfüllte und sportliche Woche.