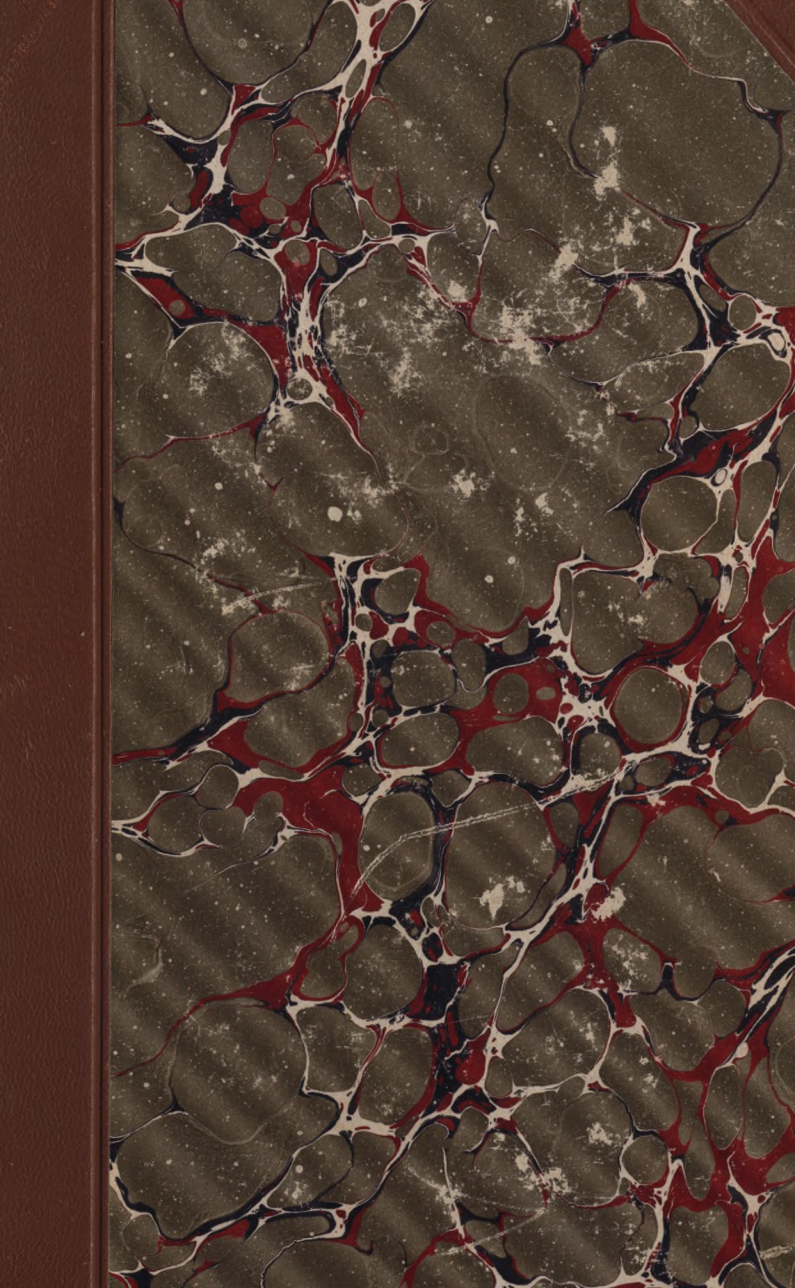
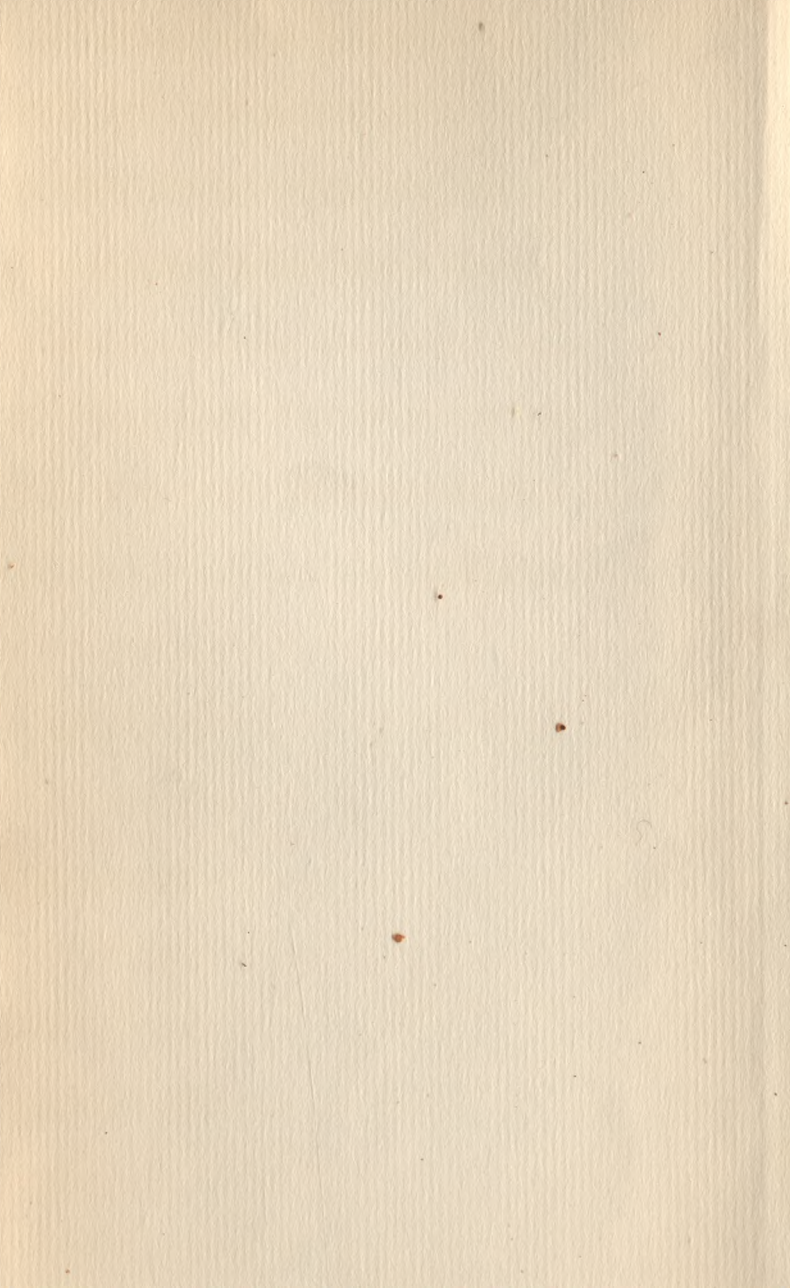


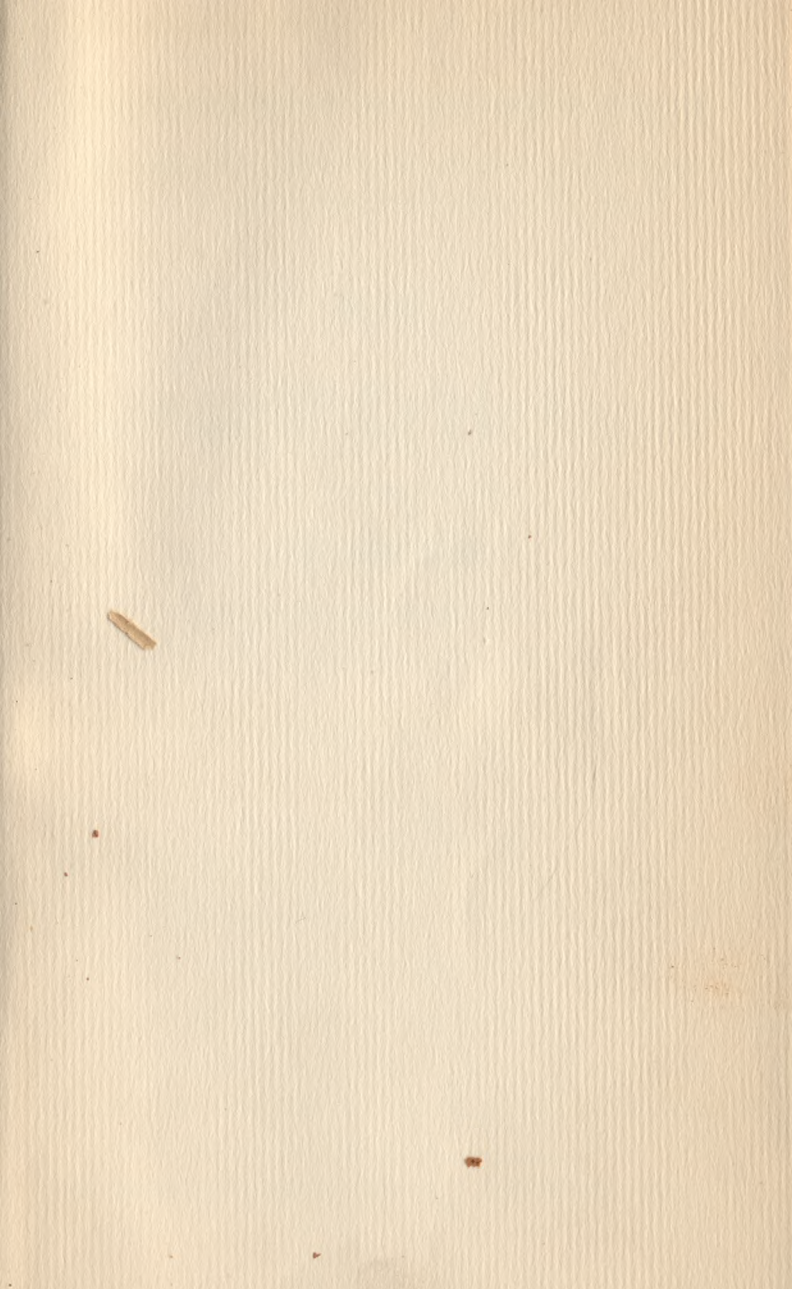


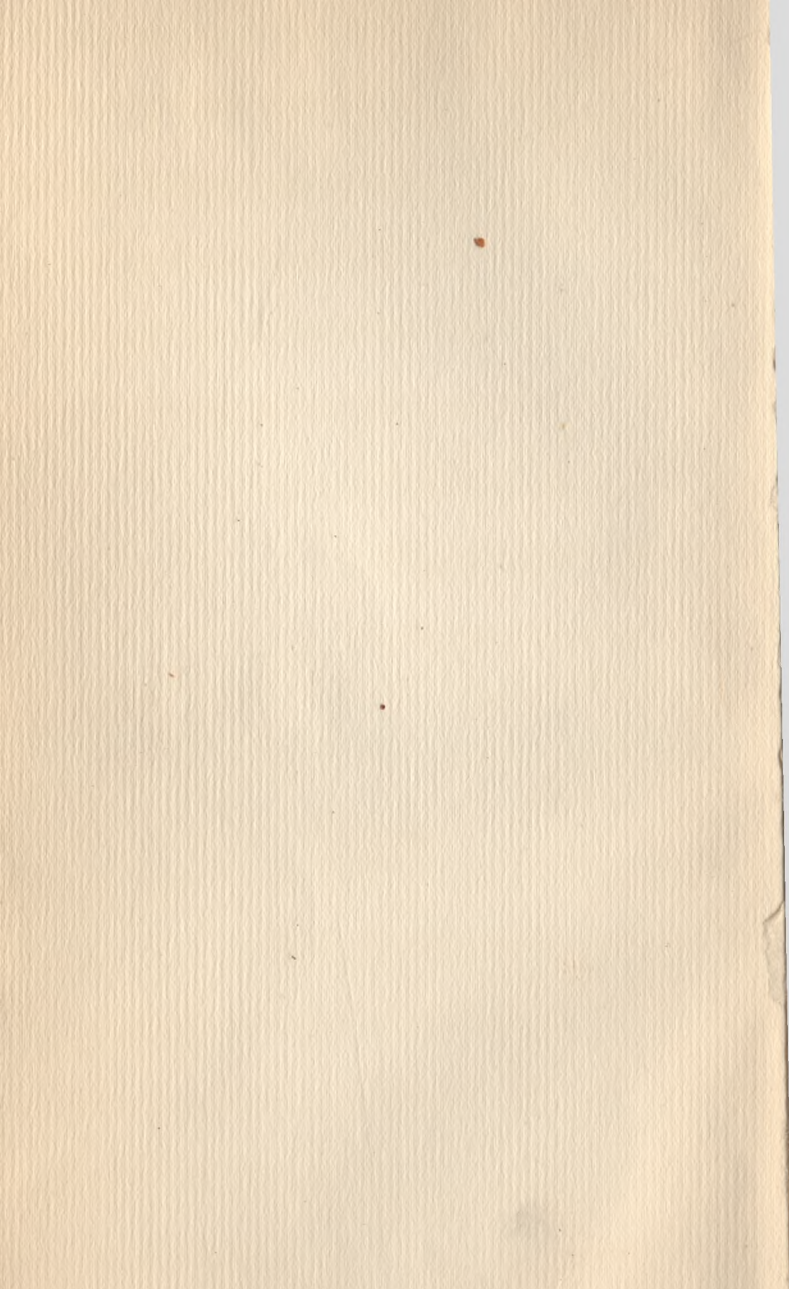
Biblioteka Gl. AWF w Krakowie

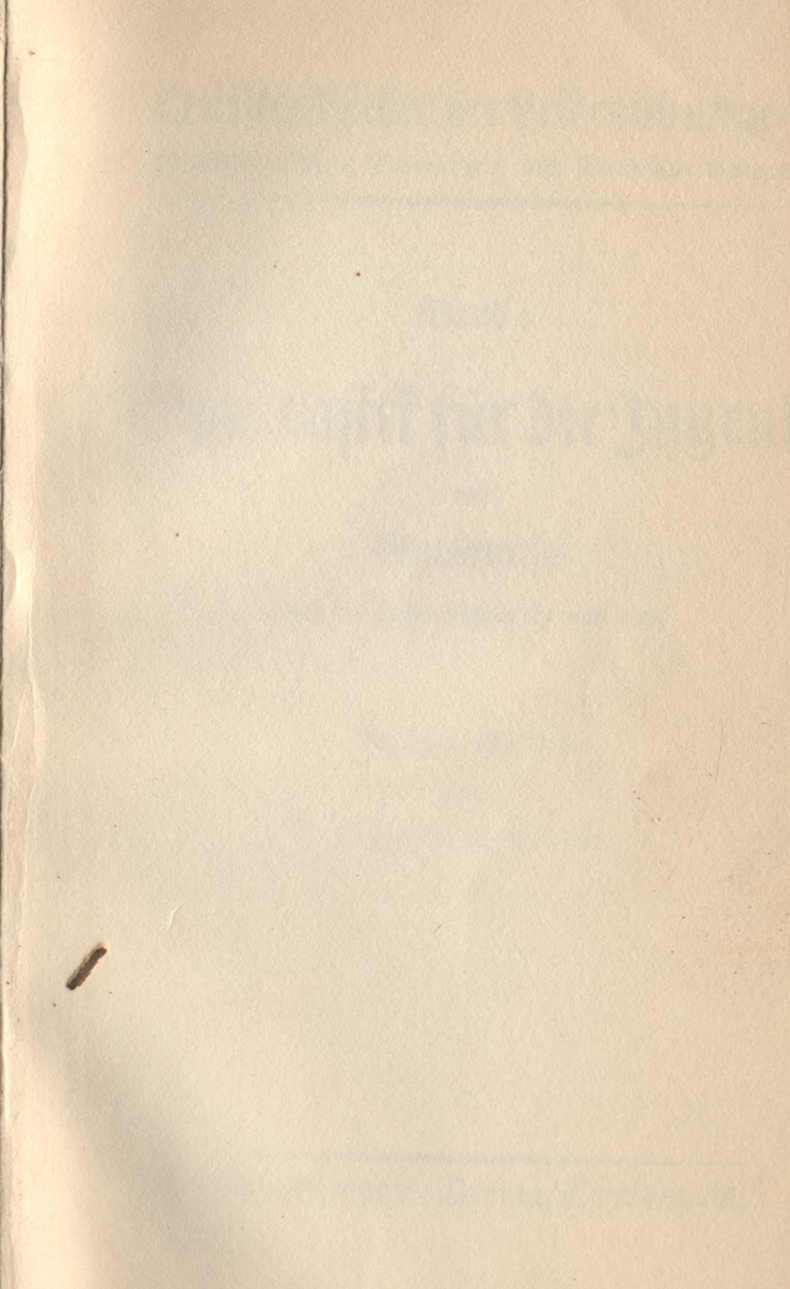


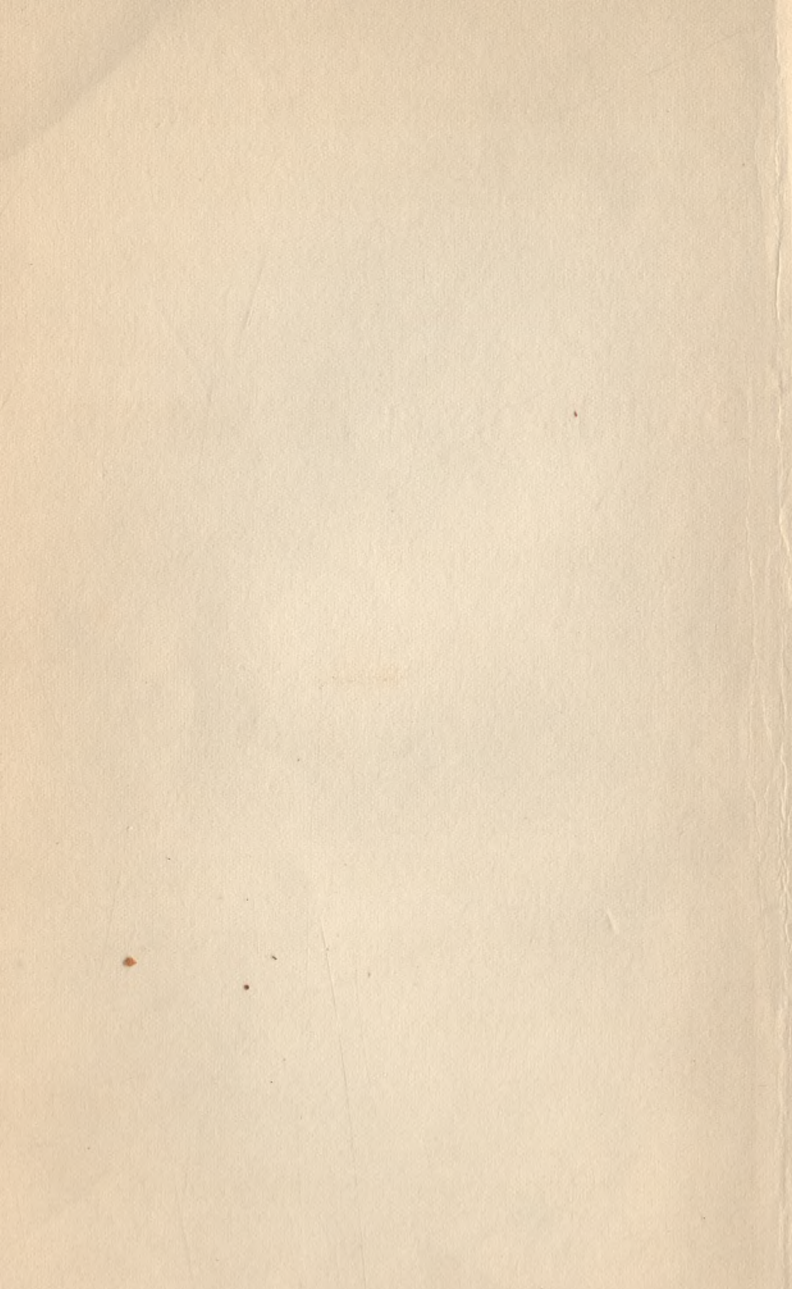
1800065766











Quellenbücher der Leibesübungen

Herausgeber Max Schwarze † und Wilhelm Limpert

Band I

Gymnastik für die Jugend

von

Gutsmuths

nach der Originalausgabe von 1793

Mit einem Vorwort

von

Erich Harte, Berlin

Wilhelm Limpert-Verlag, Dresden = A. 1



I 19380-A

Akc. 1968 v. 552

V o r w o r t

Gutsmuths und Jahn werden gern in Verbindung miteinander genannt. Ueber beide fällt man in der Turngeschichte das Urtheil, daß sie die Väter des deutschen Turnens seien. Das hat auch bei beiden Männern eine gewisse Berechtigung. Gutsmuths hat das Verdienst, den Leibesübungen einen vollwertigen Platz im Erziehungsplan der Schulen erkämpft zu haben. In Leben und Lehre war sein Schaffen gleich vorbildlich. Jahn hat das Turnen zu einem lebendigen Volksgut gemacht, das heute keine Volksschicht im Streben nach Erhaltung ihrer Lebenskraft entbehren mag.

Jahn und Gutsmuths haben einander gekannt und geschätzt. Dieses innere Verhältnis baute sich namentlich in den Jahren aus, als die Früchte von Jahns Arbeit auf den Schlachtfeldern der Freiheitskriege 1813—1815 zur Reife kamen. Gutsmuths, der sich auf die Schule beschränkte, hatte diesen Erfolg nicht. Er gerade konnte sich in der unruhigen Zeit der Franzosenkriege nicht in dem Maße öffentlich auswirken, wie es zum Segen der damaligen Schule nützlich gewesen wäre.

Gutsmuths ist kein so begeisterter Führer größerer Volkskreise im nationalpolitischen Sinne gewesen wie Jahn. Sein Wirkungsreich war ein kleines Landerziehungsheim Schnepfenthal bei Gotha, das er wegen zu hohen Alters — er war bereits über 50 Jahre alt — auch während der Freiheitskriege nicht verließ. Innerlich hat ihn aber das Werk Jahns stark ergriffen, weil er selbst in jüngeren Jahren schon dem Gedanken zuneigte, die körperliche Erziehung in den Dienst der staatspolitischen Schulung zu stellen. Er erweiterte in den Kriegsjahren seine Erziehungspläne auf dem Gebiete der Leibesübungen, indem er bestimmte Behrübungen hinzufügte und für die Gesamtheit des Ausbildungsstoffes die Jahnsche Bezeichnung Turnen annahm. 1817

erschien sein „Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes“, für Turnlehrer und reisere Turner bestimmt, das zugleich ein wichtiges Quellenbuch über Gutsmuths' Lebenswerk geworden ist. Auch wenn dieses wegen der militärischen Kennzeichnung des Begriffes Turnen von Jahn getadelt wurde („Mir ist das Buch zu sehr ins Drillwesen hinein“), so hat Gutsmuths sich doch dem Turnvater der Hasenheide in vielen Dingen innerlich angenähert. Jahn selbst hat nach einem Besuch in Schnepfenthal und im Hinblick auf die „Gymnastik“ seine Eindrücke über Gutsmuths in dem Endurteil zusammengefaßt: er war ein „echter „Vaterlandsfreund“.

Wollen wir Gutsmuths gerecht bewerten, so müssen wir seine Bedeutung zunächst im Rahmen der allgemeinen pädagogischen Entwicklungen zu kennzeichnen suchen. In seinem Elternhause in Quedlinburg (geb. 9. August 1759) herrschte, was bei der Nähe der großen Halleschen Erziehungsanstalten Grandes verständlich war, ein etwas pietistischer Grundzug. Man hielt auf eine zwar nicht lieblose, aber im ganzen doch nüchterne Sittenreinheit. In der Schule wirkte man gleichfalls für eine Erziehung in diesem Sinne, griff aber, wenn die bisweilen frömmelnde Güte nicht half, oft zu ziemlich drakonischen Maßnahmen. Jedenfalls fehlte der Schulerziehung jene große, von Vernünfteleien aller Art freie Erzieherliebe, die beim Versenken in das Wesen der Kindesnatur von selbst groß werden muß. Wenn Gutsmuths, dem aus elterlicher Angstlichkeit heraus die kräftespendenden Tummelstunden mit fröhlichen Altersgenossen versagt blieben, sich trotzdem ein so starkes Maß innerer Freudigkeit bewahrte, so ist das vor allem auf einen ihm angeborenen Grundzug zu froher Lebensbejahung zurückzuführen. Er verfügte schon als Schüler über jenen Frohsinn, der die wertvollste Seite im Wesen eines Erziehers ist. Dieser Wesenszug bewährte sich frühzeitig, da er als achtzehnjähriger Gymnasiast die Erziehung der Söhne des Arztes Dr. Ritter in Quedlinburg übernahm. Ganz aus heißem Herzen heraus kam ihm der Mut und die Begleitung zu dieser Aufgabe, darum hingen auch seine Zöglinge begeistert an ihm.

Seine erste bewußte Belehrung in pädagogischen Fragen zog er aus Basedows beiden Hauptschriften „Elementarwerk der menschlichen Erkenntnis“ und „Methodenbuch“, die erst wenige Jahre

vorher erschienen waren. Sie wurden damals von den vornehmeren Kreisen, denen ja auch seine Zöglinge entstammten, mit großer Anteilnahme gelesen. Man führte ohne innere Berechtigung die Werke dieses sonderbaren Rationalisten auf Rousseaus Gedankenwelt zurück. Erziehen im Sinne Rousseaus war damals einfach Modesache, namentlich in den vornehmeren Kreisen. Gutsmuths zog aus diesen vielgelesenen Schriften allerdings nur das wirklich lebensnahe Wissen. Ganz im Sinne Rousseaus war Gutsmuths' Liebe zu Natur und Heimat. Diese durchstreifte er wandernd mit seinen Zöglingen und band dabei jene Freundschaften, die seinem Erzieherwerk eine eigene Größe verliehen. Auf der Universität Halle, die er 1779 für drei Jahre bezog, studierte er, wie damals alle Gymnasiallehrer, Theologie, trieb aber daneben Physik, Mathematik, Geschichte, neuere Sprachen und Pädagogik, um mit möglichst vielseitigem Wissen zu den Ritterschen Kindern zurückzukehren. Gutsmuths rechnet man der pädagogischen Richtung der Philanthropen (Menschenfreunde) zu. Er war es vielleicht mehr als mancher seiner pädagogischen Zeitgenossen, da er die Geschäftstüchtigkeit der meisten von ihnen nicht besaß. Denn sonst hätte er sich nach einem erträglicheren Posten umgesehen, als Dr. Ritter 1784 verstarb. Gutsmuths übernahm aber sogar noch die Ordnung der Hinterlassenschaft des Verstorbenen und unterrichtete seine jungen Freunde ein ganzes Jahr unentgeltlich. Der Erfolg seiner Arbeit war so groß, daß er beiden Jungen 1785 eine Freistelle auf dem Philanthropinum von Salzmann in Schnepfenthal verschaffen konnte.

Mit dem Augenblick, als er die Ritterschen Kinder dort abgelieferte, begann für Gutsmuths der entscheidende Teil seines Lebens. Salzmann war Lehrer am Dessauer Philanthropinum bei Basedow gewesen. Er hatte die dort herrschende pädagogische Aermelfreiheit zu seiner Vervollkommenung zwar fleißig genutzt, kam aber trotzdem wegen der ewig Händel suchenden Art seines Anstaltsleiters nicht zur rechten Erzieherfreude. Für ihn war es ein großer Gewinn, als er 1784 das eigene Landerziehungsheim in Schnepfenthal eröffnen konnte. Er war weit besser als sein pädagogischer Leitstern Basedow für erzieherische Gemeinschaftsarbeit geeignet. Bei allem Suchen nach vernunftgemäßer Begründung für seine erzieherischen Handlungen war er ein Mensch von starker Innerlichkeit und von tiefer Wirkung auf die

Menschen seines Arbeits- und Bildungskreises. Er hatte es verstanden, sich ein Wirkungsreich aufzubauen, in dem seine vornehme Persönlichkeit so recht zur Geltung kommen konnte. Nur 40—60 Schüler hat das Landheim je zusammengefaßt. Es waren Kinder der höchsten Gesellschaftsschichten, die zuweilen aus ganz Europa zusammenkamen. Geldliche Sorgen gab es kaum zu überwinden, so war es auch kein allzu fühlbares Opfer, als Salzmann sich entschloß, auf Gutsmuths' Empfehlung die Ritterschen Kinder als Freischüler aufzunehmen. Die ganze Art der Fürsprache hatte Salzmann sofort für den jungen Quedlinburger Pädagogen eingenommen, über dessen umfassendes und gegenwartswirkliches Wissen ihm die weitere Unterhaltung Aufschluß gab. So war es zu allseitiger Freude, als Salzmann Gutsmuths das Angebot machte, seinen Zöglingen in Schnepfenthal weiterhin der Erzieher zu bleiben. Durch eine ergreifend innige Feier wurde der jugendliche Lehrer in den Schnepfenthaler Arbeitskreis eingeführt.

Gutsmuths war ein feingebildeter Kopf, der sich in vorausgegangenen Studienjahren mit der Ideenwelt aller pädagogischen Neuerer seiner Zeit vertraut gemacht hatte. Hier in der ländlichen Abgeschlossenheit und in der schönen Natur Schnepfenthals bot sich ihm nun Gelegenheit, das in die Tat umzusetzen, was er in den Schriften des Modepädagogen Rousseau als wertvoll erkannt hatte, und was bei den Schnepfenthaler Schülern als Ausgleich gegen Ueberspanntheiten aller Art namentlich in „gesellschaftlicher“ Hinsicht nützlich erschien. Das war vor allem die Erhaltung und Stärkung eines gesunden Lebensgefühls, die Nutzung der Segensströme eines natürlichen ländlichen Lebens und der Kampf gegen alte Konvention im Verkehr von Mensch zu Mensch. Eine entsprechende Einstellung der Erziehung hatten gewiß auch andere Pädagogen seiner Zeit als wertvoll erkannt. Aber die Art ihrer Hinneigung zum Kinde vollzog sich manchmal in recht süßlichen Formen. Gutsmuths selbst spricht in der vorliegenden Erstausgabe seiner „Gymnastik“ von einer „weichlichen, hypochondrisch-sorgsamen Erziehung“. Der Dichter Kästner verspottete derartige Erziehermethoden schon 1772 in diesem köstlichen Epigramm:

„Dem Kinde bot die Hand
zu meiner Zeit der Mann,

da streckte sich das Kind
und wuchs zu ihm hinan.
Jetzt kommen hin zum lieben Kindlein
die pädagogischen Männlein.“

Daß Gutsmuths dieser Richtung nicht verfiel, lag begründet in seiner ganzen Wesensanlage zu gesunder Naturhaftigkeit.

Als Lehrfächer wurden ihm nach vorheriger Verständigung Rechtschreibung, Geschichte, Erdkunde, Technologie, Französisch und Gymnastik (einschl. Schwimmen) übertragen. Obgleich hier eigentlich seine Verdienste um die Leibesübungen zur Sprache stehen, muß über diese erstaunliche, vom heutigen Bildungsideal aus gesehen, fast besorgniserregende Vielseitigkeit einiges gesagt werden. Gutsmuths' hervorragendste Leistungen liegen auf drei Gebieten: allgemeine Pädagogik — Erdkunde — Leibesübungen. Die Männer der geographischen Wissenschaft rechnen ihn ebenso zu ihren Bahnbrechern wie die Vertreter der Leibesübungen; er ist geradezu eine geographische Berühmtheit. Einer seiner beiden Quedlinburger Pflegesöhne, der berühmte Geograph Dr. Karl Ritter, hat ihm die Grundlegung seines Lebenswerkes zu danken. Und die allgemeine Pädagogik wirkte sich insofern auf die Leibesübungen aus, weil er durch seine umfassende Kenntnis der pädagogischen Strömungen seiner Zeit die körperliche Erziehung, wie wir noch sehen werden, in geradezu moderner Weise in den Gesamterziehungsplan einbaute. Man bedenke, was es bedeutete, wenn er, den wir eigentlich den Turnlehrern zurechnen, von 1800 bis 1820 eine hochangesehene, erziehungswissenschaftliche Zeitschrift „Bibliothek für Schulwesen und die gesamte pädagogische Literatur Deutschlands“ herausgab — und das alles neben seinen sonstigen literarischen Arbeiten und den Anforderungen, die Erziehung und Unterricht ohnehin an ihn stellten.

Mit frischem Mut griff er jedenfalls seine neue Tätigkeit an. Auf dem Gebiete der Leibesübungen fand er Anfänge, die Salzmann aus seiner Dessauer Zeit herübergenommen hatte. Man betrieb dort die Übungen des griechischen Pentathlon. Doch lassen wir Gutsmuths selbst erzählen, wie sich die Anfänge gestalteten*):

*) Aus dem „Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes“.

„Im Jahre 1785 betrat ich als Jüngling Schnepfenthal, da führte mich Salzmann auf einen hübschen Platz mit den Worten: „Hier ist unsere Gymnastik!“ Auf diesem Plätzchen, am Rande eines Eichenwäldchens, entwickelte sich nach und nach die deutsche Gymnastik; ein erzdeutscher Mann — das war Salzmann — gewährte ihr da Schutz, und nur wenige Schritte davon ruht der irdische Teil des Vortrefflichen. Hier belustigten wir uns täglich mit fünf Uebungen in ihren ersten unregelmässigen Anfängen. Diese stammten von Dessau, wo Salzmann zuvor gewesen. Ob dort Basedow oder sonst jemand den Gedanken gefaßt hatte, die Körpererziehung der Griechen ein wenig in Anwendung zu bringen, ist mir unbekannt. Salzmann übertrug mir bald die Leitung dieses ersten Anfanges der Uebungen. Ihre Bedeutung kannte ich. Was ich aus dem Schutte, aus den geschichtlichen Resten des früheren und späteren Altertums herausgrub, was das Nachsinnen und bisweilen der Zufall an die Hand gaben, wurde hier nach und nach zu Tage gefördert zum heiteren Versuche. So mehrten sich die Hauptübungen, spalteten bald so, bald so in neue Gestaltungen und Aufgaben und traten unter die oft nicht leicht auszumittelnden Regeln. So entstand nach sieben Jahren in der ersten Ausgabe meiner Gymnastik („Gymnastik für die Jugend“ von 1793) die erste neue Bearbeitung eines sehr vergessenen und nur noch in geschichtlichen Andeutungen vorhandenen Gegenstandes. —

Ich wollte den Gedanken an eine, in weichlicher Zeit sehr nötige Verbesserung der Erziehung in gebildete Familien bringen, sie damit vertraut machen und zu Versuchen veranlassen. Dem Wort kam schon damals und immer fort die That zu Hilfe; In- und Ausländer, Eltern und Erzieher, Leute jeden Standes fanden sich täglich bei den hiesigen Uebungen ein und nahmen die Anschauung mit. Nicht bloß ein bescheidener Wunsch wurde erfüllt von sehr vielen Familien und einzelnen Anstalten: in Dänemark fing man an, den Gegenstand als Volkssache zu betrachten. Dem hochherzigen Kronprinzen und damaligen Regenten dieses Staates, der die Fesseln der Leibeigenschaft und der Sklaverei im Norden und Süden zerbrach, hatte ich mein Buch gewidmet; hingerissen von seinem herrlichen Tun, glaubte ich, er werde eine kräftigere Erziehung

begünstigen. Von der Zeit an entstanden daselbst mehr und mehr gymnastische Anstalten. Nach der Kopenhagener Zeitung „Dagen“ (Stück 171 des Jahres 1803) war ihre Zahl schon auf 14 gewachsen, und es hatten an denselben in den letzten 4 bis 5 Jahren ungefähr 3000 junge Menschen teilgenommen. Aus den Seminarien ging die Sache in die Landschulen, und nach öffentlichen Blättern hat die Regierung den Befehl ertheilt, daß bei jeder Landschule ein Platz von 1200 Geviertellen für die Leibesübungen eingeräumt werden solle. Von Dänemark aus ist, wie ich höre, der Anfang im benachbarten Schweden gemacht. — Zwei Jahre später (1795) erschien eine zweite Bearbeitung des Gegenstandes im zweiten Theile der „Enzyklopädie der Leibesübungen“ von Vieth. —

Indes arbeitete ich in Schnepfenthal immer weiter. Jederzeit gewährten mir 40 bis 60 jugendliche Teilnehmer aus dem In- und Auslande ein herrliches Feld zum Beobachten. Ich wollte, ich mußte der Sache näher auf den Grund, nicht bloß um ihrer selbst, sondern auch um ihrer heimlichen Widersacher willen. Zweierlei faßte ich von jetzt an beinahe 10 Jahre lang ins Auge: die Wirkung der Uebungen auf jeden einzelnen Knaben und Jüngling und die weitere Ausbildung der Uebungen selbst. Ueber jedes wurde besonders Buch gehalten. So sicherten sich meine Erfahrungen, und so mehrten sich nicht bloß die Uebungen mit ihren Stufen und Aufgaben, sondern die Natur einer jeden wurde weit genauer erforscht und Regel nach Regel gefunden. Auf diesem Wege entstand die zweite, fast ganz umgearbeitete Ausgabe meines Buches 1804.“

Es erscheint vielleicht verwunderlich, weshalb der Wilhelm Limpert-Verlag nicht die verbesserte Ausgabe von 1804, sondern die Urausgabe der „Gymnastik“ im Neudruck herausgibt. Jeder Käufer dieses Neudruckes des ehrwürdigen Gutsmuths-Buches wird sich klar darüber sein, daß die „Gymnastik“ kein praktisches Hilfsbuch mehr für ihn sein kann, sondern ein Spiegel, der einen Rückblick in einen bedeutsamen Teil der turngeschichtlichen Entwicklung in Deutschland tun läßt. Gutsmuths unternahm mit seinem Buch eine Kampfansage gegen die Erziehungsweisen seiner Zeit. Auch wenn er fast 10 Jahre lebendige Erfahrung im Verkehr mit der Jugend gesammelt hatte, ehe er sich mit einem fast 700 Seiten starken Buch an die Öffentlich-

keit wagte, so war es verständlich, daß in demselben die Gegensätzlichkeiten zu den herrschenden Anschauungen ganz besonders klar zum Ausdruck kommen mußten. Gutsmuths hat herzlich wenig Quellenstudien zu seiner „Gymnastik“ treiben können. Galen und Mercurialis waren die eigentlichen fachlichen Hilfsbücher. Im übrigen stützte sich Gutsmuths auf medizinische (Lissot, Frank, Hufeland, Acker mann) und allgemein-pädagogische (Rousseau, Locke u. a.) Schriftsteller, soweit sie sich eingehend mit der Erziehung des werdenden Menschen befaßt haben.

Wie wenig Gutsmuths sich an die Quellenwerke klammerte, wie sehr er Gegenwartsmensch war, das beweist die prachtvolle Sprache, die überzeugende Redekunst, mit der er alle Zweifler und Nichtkenner der Sache der körperlichen Erziehung in den Kreisen der Eltern und Erzieher zu gewinnen sucht. Das eben macht den eigentlichen Wert der Urausgabe der „Gymnastik“ aus. Die zum Beweise angeführten Erlebnistatsachen muten uns im Zeitalter des Hochstandes der Turn- und Sportbewegung manchmal naiv, kindlich an. Doch lassen sie uns einen klaren Blick tun in die Kulturlage der damaligen Zeit. Ist es nicht als ein eigenartiges Kennzeichen des Zeitgeistes zu bezeichnen, wenn man z. B. gegen eine planmäßige Steigerung der Kraft und Gesundheit der Jugend einwendete, daß sie zur Folge haben könne, daß der turnerisch und sportlich Geschulte im Falle einer körperlichen Bedrohung sich zu tätiger Abwehr bereitstellen, vielleicht auch handgreifliche Vergeltung üben würde, statt den Angreifer den ordentlichen Gerichten zu übergeben. Wie anders denkt man in unseren Tagen, in denen man durch Boxen und Jiu-Jitsu bereits der Jugend Fertigkeiten vermittelt, mit denen sie sich der eigenen Haut wehren kann. Die Weichlichkeit der Zeit um 1800 war so stark, daß sich Gutsmuths erst noch um die Darlegung der Unterschiedlichkeit der Begriffe Natürlichkeit und Wildheit im Wesen des Jungen bemühen mußte.

Sein gymnastisches System hat Gutsmuths, wie es auch noch in der Jetztzeit geschieht, physiologisch unterbaut. Jedoch stellte er, wie es die heutige Sportphysiologie wieder ausdrücklich betont, fest, daß der Übungswert nicht einwandfrei zu ergründen ist. Daher verzichtete er darauf, das Gesamtübungsgut nach physiologischen Gesichtspunkten abzugliedern. Er versuchte zwar am Schlusse des Buches eine Uebersicht zu geben über den Nutzen der

Leibesübungen für die einzelnen Körperteile, war sich aber des zweifelhaften Wertes seiner Einteilung wohl bewußt. Sein eigentlicher Leitgedanke ist der generische, d. h. er nennt die Leibesübungen, die im Laufe der Kindes- und Menschheitsentwicklung als Brauchwerte sich mit dem Menschendasein verbunden haben. Im Grunde genommen pflegt er also natürliche Leibesübungen. Erst in der Neuauflage von 1804 verläßt er diese reine Linie, indem er Uebungen des Voltigierens (hier schon „gemischte Sprünge“ genannt, zum Unterschied von den Gesellschaftssprüngen: fortgesetztes Bockspringen über lebende Hindernisse) und eine militärische Ausbildung hinzufügt, die man in das Gebiet der Bewegungskunst einreihen muß.

11
 Mein körperlich ist zu bedenken, daß Gutschmuths im Begriff Gymnastik nicht allein die Leibesübungen vereint, sondern das ganze große Gebiet der Gesundheitspflege. Er bedauert es, daß die Erzieher Theologie statt Biologie studieren. Wie heute die Vorkämpfer der sozialen Hygiene greift er bereits beweisführend auf die Ziffern der Säuglingssterblichkeit zurück. Er gibt für Säuglingspflege Ratschläge im Sinne eines uneingezwängten Wachsenlassens in Licht und Luft, wie sie erst jetzt durch die fortgesetzte Aufklärungsarbeit in hygienischen Fragen Wirklichkeit zu werden versprechen. In rassenhygienischer Hinsicht könnte man sein Wort: „Laßt uns die Nationen in Gedanken nebeneinander stellen, die mittelsten herausnehmen und von diesen das Menschenmaß entlehnen: so verschwinden alle Grillen von unserer vorgegebenen Kleinheit und zwergartiger Ausartung“ — noch jetzt in den Streit um die Rassenwertigkeit hineinwerfen, der um die Frage des Ideals der nordischen Rasse entbrannt ist.

11
 Auch in der Trainingshygiene finden sich so manche anziehenden Ansichten. Ganz besonders Wert gelegt wird auf die Ernährung. Gutschmuths bekennt sich zu den Nohköstlern, warme Getränke und Speisen, namentlich wenn sie mit allen Kniffen der Küchenkunst zubereitet sind, lehnt er als schädlich ab. Zwischen der Mahlzeit und den körperlichen Bewegungen will er einen gehörigen Abstand gewahrt wissen. Andererseits erwartet er von einer vernünftigen Betriebsweise der Leibesübungen heilende Einflüsse bei fast allen, namentlich auch bei den inneren Krankheiten. In der zweiten Auflage seiner Gymnastik spricht er von den Griechen: „sie wendeten außerordentlichen Fleiß auf die Er- 15. 2.

kennung der Krankheitsmerkmale (Diagnostik), nahmen Leibesübungen, besonders das Bad und das Reiben, zu Hilfe und ersetzten so das, was ihnen an anderen Mitteln abging“. Und seine Erwartungen für die Gegenwart spricht er dahin aus: „Nicht bloß damals, sondern auch noch jetzt, darf man wohl behaupten, daß die Heilungsart der Kranken ohne jene Übungen unvollkommen sei, da es Fälle gibt, bei welchen der Gebrauch der Leibesübungen schlechterdings notwendig ist, so lange die Natur ihren Gang gehet. Krankheiten, die in festen Teilen ihren Grund haben, werden nur weichen können, wenn wir die festen Teile, einstimmig mit der Natur, in Aktion setzen. Du bist schwach und elend durch Leidenschaften, deine Nerven sind erschlafft, deine Muskeln kraftlos durch unablässige körperliche Ruhe und Trägheit, durch warme Getränke, durch Studieren u. dgl., innerliche Mittel sollen dir helfen; das ist lächerlich, sie werden dir soviel helfen als Rubachs Gebet für schlottrige Bäder. Diese Methode ist von der, durch welche du siech wurdest, wenig verschieden; sie kann die festen Teile nicht wieder kraftvoll machen; wähle dazu eine Methode, die mit der Natur der Sache mehr übereinstimmt: übe den Körper, gebrauche Bäder!“ Kann man dieses Mahnwort nicht noch heute den Medizinern für ihre Heilweisen mit einem gewissen Recht ans Herz legen? *str. 169. original*

Gutsmuths stellt diese Betonung der gesundheitlichen Werte der Leibesübungen allerdings ganz in den Gedanken der Erziehung zur menschlichen Persönlichkeit. Die Einordnung erfolgte unter dem Leitgedanken: Erst ein wirklich gesunder Mensch kann seine charakterlichen Werte entfalten. Aus dieser Einstellung heraus werden dann die eigentlichen erzieherischen Maßnahmen geboren. Gerade die vorliegende Urausgabe der „Gymnastik“ ist aus so heißem Herzen geschrieben, daß kein Wort darüber verloren werden soll. Das Durcharbeiten des Buches bietet in pädagogischer Hinsicht einen ungetrübten Genuß. Verwiesen sei im besonderen auf den langen 18. Abschnitt, der die „Übung der Sinne“ behandelt. Hier bietet Gutsmuths eine kleine Psychologie der Gefühle. Sie ist ganz gewiß nicht mehr zeitgemäß; trotzdem erlaubt sie einen feinen Einblick in die Geisteswelt des Verfassers. Auch der Fachpsychologe wird diesen Darlegungen eine gewisse Anteilnahme nicht versagen können.

Methodisch steht die Arbeitsweise von Gutsmuths dem Arbeitsschulgedanken nahe. Da er jeden Zwang ablehnt und die Zöglinge immer wieder an die Erlebnisquellen heranzuführt, der verschiedenartigsten Veranlagung zur Entfaltung verhilft und miterlebend und mitarbeitend neben ihnen steht, kann er eben mit ganzer Seele Erzieher sein. Noch 1839 erteilte er Turnstunden — also im Alter von 80 Jahren. Man rühmt ihm nach, daß er es bis in sein hohes Alter in vielen Leibeskünsten seinen Zöglingen gleichtat. Seine Arbeitsweise hatte infolge der von Gutsmuths mit feinem Verständnis genährten Leistungsfreudigkeit einen in gewisser Hinsicht sportlichen Einschlag. Das beweist namentlich die zweite Auflage der „Gymnastik“, in der er mit einem gewissen Stolz die Leistungen seiner Zöglinge vermeldet. Er hat, was hier noch besonders erwähnt sein mag, in der Ausgabe von 1804 die Ergebnisse einer 16 Jahre lang gewissenhaft durchgeführten Leistungsstatistik niedergelegt. Um eine Vergleichsmöglichkeit mit den heutigen sportlichen Leistungen in Schule und Verein zu schaffen, seien hier die von Gutsmuths verwendeten Maßeinheiten kurz in das heutige Maßsystem eingegliedert: preußischer Fuß, auch Schuh genannt (') = 0,314 Meter; Pariser Schuh = 0,325 Meter; Leipziger Fuß = 0,283 Meter; preußischer Fuß = 10 Zoll ("); Pariser und Leipziger Fuß = 12 Zoll; preußische Elle = 0,667 Meter; preußische Meile = 7,53 Kilometer. Die Neigung zu Wettkämpfen wurde in oft bedenklicher Weise ausgenützt (z. B. Dauerhängen, Dauerstehen auf einem Bein, Dauerschwebestützen). Gutsmuths schätzte die restlose Anspannung des Leistungsvormögens als ein Mittel der Willensbildung in seinem Zeitalter der Weichlichkeit und Nervosität.

Vorschriften für die Bewegungsführung gab er im allgemeinen nicht, obgleich die von ihm für die zweite Auflage selbst gezeichneten Bilder eine gewisse turnerische Form verraten. Ihm galt als die Hauptsache der Kampf gegen die Weichlichkeit und die Hinführung zu natürlichem männlichen Wesen. Die Bewegungsform sollte dann ganz der Ausdruck gesunder Männlichkeit sein, nur selten nennt er ein kleines Haltungsmerkmal, in dem er ein Zeichen der Männlichkeit sieht. Er bezeichnet als sein Ideal sogar eine Bewegungsform, die „nicht bloß steife Stärke, sondern auch mehr Gewandtheit, mehr Geübtheit der Sinne“ verrät.

Freiübungen im eigentlichen Sinne kannte er nicht, wenngleich er für Regentage „anständige Stellungen“ im Klassenzimmer empfahl. Ein Zirkelkreisgehen der Arme und Beine im Liegestütz, wie es heute wieder im Übungsschatz der Hochschulen zu finden ist, ist allerdings in der „Gymnastik“ bereits erwähnt. Als einen Nachteil gegenüber Fahn empfindet man es, daß noch gar keine volkstümlichen Übungsbezeichnungen vorhanden sind, wie Hocke, Flanke usw., sondern daß dafür recht umständliche Übungserklärungen verwendet werden müssen. Das ist Fahns unsterbliches Verdienst, daß er es verstanden hat, seine Übungsschätze durch eine urwüchsige und zugleich sachlich geeignete Turnsprache volkstümlich zu machen.

In turnfachlicher Hinsicht bedeutet die Ausgabe der „Gymnastik“ von 1804 zweifellos eine Verbesserung. Ob allerdings die Aufnahme des Voltigierens mit den französischen Fachausdrücken und die Einbeziehung des militärischen Exerzierens gegen den im ganzen natürlichen Aufbau der Urausgabe einen Gewinn bedeutet, muß stark bezweifelt werden. Der Turngeschichtler wird allerdings mit einigem Interesse die Tatsache vernehmen, daß in der Ausgabe von 1804 das Schwimmen schon recht ausführlich behandelt, das Skilaufen erwähnt und für einen gymnastischen Tanz gesprochen wird, der im Grunde genommen allerlei Spielarten der Übungen darstellt, die wir als springender Kreis zu bezeichnen pflegen.

Rein organisatorisch hängt Gutzmuths dem Idealgedanken nach, daß der Klassenlehrer auch die körperliche Erziehung leitet. Doch glaubt er selbst nicht ernstlich an die Verwirklichung dieses Wunsches und will darum auf einen besonderen „Übungslehrer“ zurückgegriffen wissen. Eine Turnhalle hält er für entbehrlich, macht aber für einen Sportplatz mit Laufbahn („Stadium“) sehr eingehende Vorschläge. Er will u. a. die Laufbahn nicht ganz eben haben, sondern hält es für vorteilhaft, wenn der Boden abwechselnd steigt und fällt.

Ganz selbstverständlich ist ihm der Gedanke der täglichen Leibesübungen. Im 19. Abschnitt sieht er für das 7. Lebensjahr noch täglich 10 Stunden körperlicher Bildung (dabei stets auch handwerkliche Betätigung) vor gegenüber 1 Stunde wissenschaftlicher Bildung; im 15. Lebensjahr sollen noch immer 4 Stunden dem Körper gewidmet sein, ja selbst für den Mann im Amte

erachtet er noch täglich 3 Stunden für nötig. Was ist heute aber von dem Ideal von Gutsmuths übrig geblieben? Man könnte resigniert dieses Wort von ihm herausstellen: „Man ist schon zu gelehrt, wenn man es auf Kosten seiner Gesundheit ist.“

Bei seiner vorbildlichen Lebensweise hatte er sich eine beneidenswerte körperliche und geistige Frische bewahrt. 1796 hat er seine „Spiele zur Uebung und Erholung“ veröffentlicht, ein Handbuch der Volks- und Jugendspiele, das heute noch einen urschöpflichen Quell für den Spielgedanken darstellt. Auch dieses Buch verdiente eine Erneuerung in der Urgestalt; denn die 8 Ausgaben, die es bis 1893 erlebte, von der 4. Auflage an von fremder Hand besorgt, sind nicht zum Vorteil für die glückliche Erstausgabe geworden. Als Ergänzung dazu schrieb Gutsmuths 1809 die „Unterhaltungen und Spiele der Familie zu Lannenberg“. Den Stempel hoher Wertigkeit trägt auch das „Lehrbuch der Schwimmkunst“ vom Jahre 1798, dem an Fachschriften folgten: „Spielalmanach“ 1802, „Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes“ 1817 und der „Katechismus der Turnkunst“ 1818. Alle diese Schriften geben eine lohnende Ausbeute in fachlicher Hinsicht, über die ergänzend zur „Gymnastik“ mancherlei fesselnde Tatsachen zu berichten wären, wenn es im Rahmen eines solchen Vorwortes möglich wäre.

Man muß sich bei einer so leibesfremden Erziehung, wie sie damals herrschte, allen Ernstes aber die Frage vorlegen, ob denn die Arbeit von Gutsmuths tatsächlich als gestaltende Kraft im Sinne einer Schulerneuerung gewirkt hat. Diese Frage kann ehrlich bejaht werden. Bekannt ist es, daß Freiherr v. Stein seine hervorragenden Mitarbeiter auf dem Schulgebiete (Süvern usw.) auf Gutsmuths aufmerksam machte. Ganz ungeheuer war die Zahl der Gäste, die Schnepfenthal und auch Gutsmuths besuchten. Schon 1809 klagte er in einem Briefe an Frau Ritter, daß die vielen fürstlichen Besucher Schnepfenthal geradezu zu einem Taubenschlag machten. Mancher Schulleiter folgte dem Vorbilde, das Gutsmuths auf dem Landerziehungsheim gab, und führte Leibesübungen in seiner Schule ein. So kam seine Arbeit nach Sachsen, Böhmen, Mähren, Holland, Frankreich, Schweiz, England und Amerika. Vor allem ist aber Dänemark zu nennen, wo Fr. Nachtegall nach dem deutschen Vorbilde für Heer und Schule eine körperliche Erziehung schuf, angeregt durch

den für die Sache begeisterten dänischen Kronprinzen, dem die „Gymnastik“ gewidmet ist. Auch das Schwimmen hat dort auf dem gleichen Wege Ausbreitung gefunden. Bei Nachtgall empfing endlich P. H. Ling, der Schöpfer der schwedischen Gymnastik, ganz wesentliche Anregungen, so daß also auch dorthin die Arbeit von Gutsmuths ihre Wirkungen ausstrahlte.

Die „Gymnastik für die Jugend“ ist in die holländische, schwedische und griechische Sprache übersetzt worden. Mit ganz unwesentlichen Aenderungen, ohne aber den Namen des Verfassers zu nennen, hat man das Buch in Wien nachgedruckt. Bei einer englischen Uebersetzung, die den Weg nach Amerika fand, machte man Salzmann zum geistigen Vater. Große Teile des Buches erschienen auch in einem französischen Gymnastikbuch, das der Schweizer Elias wieder ins Deutsche zurückübersetzte. In dieser Uebertragung wird nur einmal der Name „Gutsmuths“ so nebenbei erwähnt. Mögen nun die fremdsprachigen Ausgaben ehrliche oder unehrliche Wiedergaben der „Gymnastik“ sein, sie haben immerhin die neue Erziehungsweise in die Welt hinausgetragen und Anregungen gegeben, die sich kaum übersehen lassen.

Gutsmuths hat ganz im Gegensatz zu Jahn die Früchte seiner Lebensarbeit unter voller Anerkennung der pädagogischen Welt reifen sehen. Noch bei seinem 50jährigen Amtsjubiläum turnte er mit seinen Schülern zusammen. Das idyllische Leben auf einem von seiner Frau wohlgehüteten Landsitz in dem benachbarten Ibenhain, den er seit 1797 bewohnte, und von dem er anfangs täglich zweimal, später einmal nach Schnepfenthal hinüberpilgerte, ergänzte seine gesundheitsgemäße Lebensweise. Als der 80jährige sich wirklich von seinem Erzieherwerk zurückzog, hatte er sein arbeitsreiches Leben abgeschlossen; denn schon wenige wenige Wochen danach am 21. Mai 1839, schloß er die nimmermüden, freundlichen Augen.

Deutschland kann stolz sein, daß es diesen Sinner der Turnkunst neben Jahn stellen kann. Der Verlag setzt ihm mit dem Neudruck das beste Denkmal, das man ihm bringen kann, indem sein Andenken wieder bei vielen Freunden deutscher Leibesübungen lebendig gemacht wird.

Berlin im März 1928.

Erich Harte.



H. Lips del

Weimar 1793

C. Westermayr Sculp

Gymnastik für die Jugend

Enthaltend
eine
praktische Anweisung
zu
Leibesübungen.

Ein Beytrag zur nöthigsten Verbesserung der
körperlichen Erziehung
von
Gutsmuths
Erzieher zu Schnepfenthal.

Ihr lehrt Religion, ihr lehrt sie Bürgerpflicht,
Auf ihres Körpers Wohl und Bildung seht ihr nicht.

Schnepfenthal,
im Verlage der Buchhandlung der Erziehungsanstalt

Preis:

Auf Schweizerp. mit 11 Kupf. 3 thl. sächs. — 5 fl. 24 Xr. rhein.

Auf Druckpap. mit 11 Kupf. 1 thl. 8 gr. — 2 fl. 24 Xr. —

mit 1 Kupf. 22 gr. — 1 fl. 39 Xr. —

Sr. Königlichen Hoheit

Friedrich

Kronprinzen von Dänemark

dem

Vertheidiger der Menschenrechte

am

Belt und Senega

gewidmet

Durchlauchtigster Kronprinz,
Gnädigster Herr!

Der erhabenen Hand, welche mit menschenfreundlicher Milde die Fesseln der Slaverey im Norden und Süden zerbrach, darf man hoffnungsvoll ein Buch überreichen, das für die Abschaffung einer Slaverey geschrieben ist, in deren Fesseln ein großer Theil der cultivirtesten Menschheit schmachtet. Entnervende Verzärtlung, luxuriöse Weichlichkeit ist ihr Name. Mit dem Gefühle der ungeheucheltsten Ehrfurcht bin ich lebenslang

Ewr. Königlichen Hoheit

Unterthänigster,
der Verfasser.

Sr. Herzoglichen Durchlaucht

Ernst

Regierendem Herzoge zu Sachsen Gotha
und Altenburg etc.

dem

Freunde der Jugend

und dem

Beförderer

aller vernünftigen Erziehung

gewidmet

Durchlauchtigster Herzog,
Gnädigster Herr!

U
nter Ewr. Durchlaucht sanfter Regierung
und thätiger Unterstützung gedieh die Anstalt,
in der ich seit acht Jahren lebe; gedieh die
Kunst, welche die Wangen unsrer Jugend
mit Gesundheit färbt. Durch die gnädigsten
Aeusserungen des Beyfalls, womit Ewr.
Durchlaucht oft die hiesigen jugendlichen
Uebungen belebten, wurde ich bey meinem
Unternehmen angefeuert. Mit dem innigsten
Gefühle des Dankes übergebe ich Ewr. Durch-
laucht meine Arbeit und bin mit tiefster
Ehrfurcht und landeskindlicher Ergebenheit

Ewr. Durchlaucht

Unterthänigster,
der Verfasser.

V o r r e d e .

Die Hauptabsicht der Erziehung ist schon seit Jahrhunderten, daß eine gesunde Seele im starken gesunden Körper sey. Wie kömmts denn aber, daß wir die Ausbildung des Lektorn gemeiniglich vergessen, ungeachtet wir mit unwidersprechlicher Gewißheit wissen, daß den Schwachen, Kränklichen und Siechen, daß den Weichling und Verzärtelten nichts, gar nichts, weder Geld noch Ordensband, weder Gelehrsamkeit noch Tugend, vor den bejammernswürdigen Folgen schütze, die aus seinem Zustande für ihn entstehn? — Dein Sohn erbe von dir nichts, bilde sogar seinen Geist nur spärlich, aber verschaffe ihm einen gesunden, starken, behenden Körper: er wird dich einst segnen, wenn er, sey es auch am Pfluge oder durch den schweren Karst,

am Ambose oder durch den Hobel, ermüdet sein einfaches Mahl genießt; bilde seinen Geist bis zur höchsten Staffel, aber vernachlässige seine körperliche Gesundheit, Kraft und Behendigkeit: und er, ein verzärteltes, leidendes, elendes, unbehülfliches Geschöpf wird sich einst, — — und wenn du ihm Friedrichs Schatz hinterließeſt — — beym Glanze seiner Kenntniſſe, beym Schimmer des Ordensbandes und im Weihrauche des Thrones ſelbſt, deiner mit ſchmerzlichem Gefühle erinnern, und deiner Erziehung fluchen. Gelehrſamkeit und die feinſte Verfeinerung verhält ſich gegen Geſundheit und Körpervollkommenheit wie Luxus gegen — Bedürfniß. Iſt denn folglich unfre Erziehung wohl nicht ein verkehrtes Ding, wenn ſie auf Luxus losarbeitet und darüber des wahren, großen Bedürfniſſes vergift? — — Dieſer Gedanke — O, möchte er doch endlich einmal nicht bloß ganz geſaßt und beherzigt, ſondern auch überall in der Erziehung praktiſch gemacht werden! — liegt meiner Arbeit zum Grunde. Ihr Gang iſt einfach und aus der am Ende gegebenen Ueberſicht leicht zu erkennen.

Es iſt mir wohl bekannt, daß eine ächte Theorie der Gymnaſtik auf phyſiologiſche Gründe ge-

baut und so die Praxis jeder einzelnen Uebung derselben nach den individuellen Körperbeschaffenheiten abgewogen werden sollte. Diese Vollkommenheit suche man in meiner Arbeit nicht; denn sie ist nur auf getreue Erfahrung einer achtjährigen Praxis gebaut, die mich überzeugte, daß Gymnastik zur Erziehung nothwendig, und daß sie so, wie ich sie hier gebe, in ihren einzelnen Uebungen für Körper und Geist der Jugend nicht etwa bloß unschädlich, sondern auch äußerst nützlich sey. Oft hat mich allerdings der Gedanke beunruhigt, daß mein Buch jener Vollkommenheit entbehren und bloß auf Empirismus gebaut seyn sollte; allein das vollkommenste Ding bleibt wahrhaftig unbrauchbar, wenn es nicht nach Ort- und Zeitumständen berechnet ist, und ein solches würde man im Grunde verlangen, wenn man eine gründlich physiologische Gymnastik forderte. Gesezt der gelehrteste Arzt in Europa wäre zugleich Erzieher, übte seine Zöglinge nach den besten medicinischen Einsichten und schriebe eine vollkommen physiologische Gymnastik, wer sollte sie denn gebrauchen? Ist es denn nicht höchst einleuchtend, daß sie nur von solchen Erziehern auf die Jugend im Allgemeinen und ganz besonders auf jedes Individuum derselben angewendet

werden könnte, welche jene medicinischen Einsichten ganz besäßen? — Wäre sie denn brauchbar, so lange unsre Erzieher statt der gründlichsten Medicin, Theologie studiren? — Was will denn folglich die Forderung einer auf Physiologie und Anatomie gebauten Gymnastik sagen? — Ist sie denn nach Ort und Zeit berechnet? — Ich kann nicht entscheiden, wie weit sich die physiologischen Kenntnisse der alten Griechen erstreckten; aber so viel ist sehr bekannt, daß sie überhaupt erst später medicinische Kenntnisse hinein trugen, nachdem sie schon durch eine lange Praxis von dem Vortheile und Nutzen gymnastischer Uebungen für die Jugend und die ganze Nation überzeugt worden waren.

Die drey Abtheilungen dieser Arbeit enthalten Alles was ich versprochen habe, nämlich alle eigentlichen gymnastischen Uebungen. Ich hatte mir vorgesetzt mehr zu leisten, nämlich auch die besten, zweckmäßigsten freyen Spiele der Jugend zugleich mit zu beschreiben; aber mein Wille wurde durch den Raum beschränkt. Bin ich so glücklich, den Beyfall des Publikums zu erhalten: so soll in der nächsten Oster- oder Michaelmesse eine vierte Abtheilung dieses Buches erscheinen, welche alle zweckmäßigen Spiele enthalten wird.

Mit warmen und von dem Gegenstande innig durchdrungenem Herzen schrieb ich diesen Versuch, mit willigem nuke ich in der Folge jede Bemerkung, die mir freundschaftlich darüber ertheilt wird. — Schnepfenthal bey Gotha, Sept. 25. 1793.



Verzeichniß der Subscribenten in der Ordnung, in welcher sie subscri- birt haben.

	Ex.
Frau von Münchhausen in Leizkau	1
Herr Justizcommissar Lange in Nordhausen	1
Der Durchl. Erbprinz Carl Friedrich von Weimar	1
Ein Ungenannter daselbst	1
Herr Buchhändler Hofmann in Hamburg 7 Ex.	
nämlich für	
— Cand. Steinfeld daselbst	1
— Pfennigmeister Richardi zu Talig	1
— Joh. E. Fr. Westphalen in Hamburg	1
— Herrmann Wiegbons Söhne das.	1
— Graf Carl v. Baudissin, königl. dänischer Cammerherr	1
— Dreves in Hamburg	1

* *

Herr Rittm. v. Schwerzel in Willinghausen	1
— Banquier Dan. Girtanner in St. Gallen	4
Cand. Fröhlich zu Rundhof in Schleswig 10 Ex.	
nämlich für	
— Past. Bielefeld zu Sterup in Angeln	1



	Ex.
Herr Cand. Fabricius in Schleswig	1
— Conrect. Forchhammer das.	1
— Cand. Momsen zu Augustenburg auf der Insel Alsen	1
— von Rumohr zu Rundhof und Destergaard	4
— Bothmann das.	2
* *	
— Leibarzt und Hofrath Faust zu Bückeburg	7 Ex.
nämlich für	
die Durchlauchtigste Fürstin Juliane zu Schaumburg-Lippe	2
Herr Dr. Hartog zu Herford	1
— Prof. Benzler in Bückeburg	1
Freyherr von Syberg zu Busch in der Grafschaft Mark	1
Herr Rect. Plesmann zu Horn in der Grafschaft Lippe	1
— Prorect. Schwarz zu Bielefeld	1
* *	
— Pfarrer Schlez zu Ippesheim	3 Exempl. nämlich für sich
— Cammerrath Jung zu Uffeheim	1
— Rect. Nehr zu Windsheim	1
* *	
Herr Buchhändler Hammerich in Altona	12 Ex.
nämlich für	
— Ehr. Petersen in Flensburg	3
— Katech. Suhr in Kiel	2
— Cand. Gramsdorf in Hoesens	1
— Canzleyass. Kellermann in Hadersleben	1
* *	
Herr Prof. Eck in Leipzig	10 Ex.
nämlich für	
— Kaufmann Baumgärtel in Plauen	1
— Landeshauptmann v. Carlowitz in Lübben	1
— General und Ritter v. Firkz in Copenhagen	1
— Kaufm. Friedrich in Köstniz	1

Er.

Herr Vice-Oberconsistorialpräsident Graf von Hohenthal in Doebornitz	1
Mad. Richter in Rügen bey Leipzig	1
Herr Stiftssyndikus Schmidt in Merseburg	1
— Oberamtsregierungspräsid. v. Trostky in Lützen	1
— Professor Eck selbst	1
Die Schule in Lützenau	1

* *

Herr Graf Schlabrendorf zu Stolz in Schlesien	1
— Kaufm. Gräser in Langensalz	1
— Benedict Respinger in Basel	1
Der Durchlauchtigste Herzog Georg von Sachsen Meinungen	1
Ihre Königl. Hoheit Prinzessin Louise von Dänemark	1
Der Durchlauchtigste Landgraf Adolph zu Hessen-Philippsthal	1
Die Durchlauchtigste Landgräfin Wilhelmine zu Hessen-Phil.	1
Herr Cammerrath Reinhard zu Erfurt	1
— Dr. Jani in Gera	1
Mad. Weiß in Langensalz	1
Herr Bartels in Glensburg	1
— Bürgermeister Weiß in Langensalz	1
— Graf Mitrowsky zu Bistritz in Mähren 16 Ex. nämlich für	
sich selbst	1
Freyherr von Hentschel in Brünn	1
Frau Elisabeth von Lechinger das.	1
Herr Fabrikant Hoppe das.	1
— Pred. Rieke das.	3
Für Ungenannte	9

* *

	Gr.
Herr Hofm. Matheides in Rothenkirchen bey Einbeck	1
— Hofm. Kühnreich zu Weßhausen in Franken 8 Gr. nämlich für	
— Rittersath von Truchseß	1
Frau Geheimrätthin Rüdts von Collenberg in Bödighheim	1
Freyherr Rüdts von Collenberg das.	1
Sammerherr und Rittersath von Berlichingen in Heilbron	1
Herr Hoflammer. Strebel in Oberlauringen	1
Freyherr von Gemmingen in Rappennau	1
Freyherr von Truchseß in Weßhausen	1
Herr Rath und Amtmann Rüdert zu Oberlauringen	1
* *	
Herr Cammerseccr. Streit in Breslau	4
— Cand. Heinemeier in Jevern	1
— Phil. Fr. Seidel in Weimar	1
— Rector Starke in Bernburg	1
durch ihn	
— Subrect. Moriz das.	1
Die Lesegesellschaft der Schüler daselbst	1
* *	
Herr Graf Holck in Bordesholme	1
— Graf Holst in Neverstorf	1
— von Qualen auf Windeby	1
— Banquier Küstner in Leipzig	1
— Dr. Schulze, Director des Waisenhauses zu Halle	1
— Subcontr. Tefusch in Preßburg	1
— Dr. Buddeus in Gotha	1
— Prediger Hozzel zu Philippsthal	1
— Prediger Stoltz in Lübeck 10 Gr. nämlich für	
— v. Bartels	1
— Kaufm. Behnke	1

	Er.
Herr Kaufm. Brandt	1
— Kaufm. Brandt	1
— Cand. Brandes	1
— Kaufm. Deuhes	1
— Licent. Hach	1
— Cand. Hoffmann	1
— Kaufm. Winkler	1
— Kaufm. Stolterfoht	1
Die Erziehungsanstalt zu Plön	1
* *	
Herr Schlimmbach, Erzieher der jungen Herrn von Arnim auf Schwarzensee, in Schwarzensee in der Uckermark	10
— Professor Ehlers in Kiel	2
Die Ettingersche Buchhandlung in Gotha	2
für	
Herr Heyne d. j. Erzieh. der jüng. Barone zu Mitweyde	1
— Subconrect. Demme in Mühlhausen	1
* *	
Das Intelligenzkomtoir zu Hannover 4 Er.	
nämlich für	
Herr Inspect. Jesse in Hannover	1
— Prof. Havemann das.	1
— Klosterrath v. Voigt in Braunschweig	1
Frau Geh. Legationsrätthin v. Hammerstein	1
* *	
Herr Kaufm. Schlingemann in Zwoll	12
— Pred. von Gehren in Copenhagen 4 Er.	
nämlich für	
sich selbst	1
— Conferenzrath von Heinrich	1
— Past. Zahle zu Wemmetofte	1
— Cand, Banquier zu Copenhagen	1

	Ex.
Herr Cand. Touton zu Montjoie	12 Ex.
für sich selbst	1
— Prof. Touton in Trarbach	1
— Dr. Jonas in Montjoie	1
— Bernh. v. Scheibler das.	1
Frau Bernh. von Scheibler das.	1
Herr Cand. Kuche das.	1
— Cand. Müller das.	1
— Cand. Laib das.	1
— Wilh. Scheibler das.	1
— Wegelin aus Lindau	1
— Adolph Böcking aus Trarbach	1
— Franzen in Montjoie	1
* *	
Herr Prediger Piper zu Reinshagen in Mecklenburg	4 Ex.
für sich selbst	1
— Geheimerathspräsid. von Dewitz zu Schwerin	1
— Schullehrer Bergner das.	1
— Kaufm. Simonis in Güstrow	1
* *	
Herr Prediger Hartmann in Neval	1
— Cammerpräsid. von Rozebue	1
Freyherr von Bühler, Herzogl. Wirtemberg. Stallmeister in Stuttgart	1
Herr Notatius Wehrt in Nietau	10
— Pred. Urban zu Lestén in Curland	1
— Landschulinspector Haun in Gotha	1
— Joh. Heinr. Haan in Gemark bey Elberfeld	1
Ein Ungenannter in Gotha	1
Herr Prof. Kölpin in Stettin	1
— Großcurd in Stralsund	1
— Stud. Picht in Jena	1

Ex.

Herr Cand. Tilling in Mitau	2
— Landmarschall Osten genannt von der Sacken in Curland	1
— Baron von Rönne Erbherr auf Puhren in Curland	1
— Alberti, Erzieher zu Schnepfenthal	1
Ein Ungenannter in Leipzig	1
Herr Stud. Rückmann in Jena	1
— Pred. E. Fr. Lömlisch in Jägersdorf	1
— Buchhändler Wilh. Fleischer in Frankf. a. M.	16 Ex.

für

Freyherr Joh. Matth. Jos. von und zum Stuß in Cöln	1
Freyherr von Hohenfeld in Limburg an der Lahn	1
Frau Christiane Louise verwittwete Prinzessin zu Hohenlohe- Kirchberg, geborne Gräfin zu Solms-Laubach, in Weikersheim	1
Herr Dr. Engelberger, Breisgau-Landständ. Secret. zu Frey- berg	1
Die Mayersche Buchhandlung in Salzburg	4
Herr Fr. Phil. Hampé, Conrect. am Pädag. zu Siegen	1
— Dr. J. Jassoy in Hanau	1
— Ovenius, Buchhändler zu Duisburg	1
— von Eckhard, königl. preussischer Hauptmann	1
— Hout in Frankf. am M.	1
— Carl Hoffmann das.	1
— Guilhaumann das.	1
— Dr. Niese das.	1

*

*

Herr Schulleh. Gösse in Kalkuhl	2
— Warrentropp und Wenner in Frankf. a. M.	5
— Thalacker, Erzieher zu Schnepfenthal	1
— Buchhändler Hofmann zu Weimar für sich für Hrn. Subconrect. Stiebritz das.	1
— Rect. Hennike in Merseburg	1

	Ex.
Herr Schmid, Hofmeister des Grafen von Schaumb. Lippe zu Schnepfenthal	1
— Lenz, Erzieher zu Schnepfenthal	2
— Sand. Meßdorf in Leipzig	1
Se. Durchlaucht der Fürst von Schönburg	1
Herr Dengel aus Königsberg	1
— von Avemann, bey Sr. Durchlaucht dem Prinzen Carl von Hessen, Statthalter über Schleswig Holstein	1
— Alexander Molnar aus Ungarn	1



U e b e r s i c h t.

Erste Abtheilung.

Abschnitt I.

Wir sind schwächlich, weil es uns nicht einfällt, daß wir stark seyn könnten, wenn wir wollten. Seite 3.

Abschnitt II.

Folgen der gewöhnlichen Erziehungsweise, besonders der vernachlässigten körperlichen Bildung. 55.

Abschnitt III.

Alle Mittel, die man bisher gegen die Folgen der Weichlichkeit anwendete, sind nicht hinreichend. 95.

Abschnitt IIII.

Vorschlag der Gymnastik. — Hindernisse. 110.

Abschnitt V.

Ueber Nutzen und Zweck der Gymnastik. 149.

Zweite Abtheilung.

Abschnitt VI.

Eigenschaften, Ort und Abtheilung der Leibesübungen. 205.

A. Eigentliche gymnastische Uebungen.

Abchnitt VII.

Das Springen. 219. — Bey den Alten. 220. — Jetztige Uebung: 1) Der Höhengsprung ohne Stab. 222. a) Elementarübungen, nämlich das Hüpfen. 222. Die Bewegung und das Hüpfen auf einem Beine. 223. b) Der Sprung selbst ohne Anlauf. 227. Mit Anlaufe. 228. Abänderungen. 230. Der gesellschaftliche Sprung. 233. — 2) Der Höhengsprung mit dem Stabe. 236. — 3) Der Sprung in die Tiefe mit und ohne Stab. 241 — in die Weite mit und ohne Stab. 244. — Der fortgesetzte Sprung. 249. — 5) und 6) Der Sprung in die Höhe und Weite, Tiefe und Weite zugleich. 250. —

Abchnitt VIII.

Das Laufen. 252. — Uebung der Alten. 254. — Jetztige. 256. a) Schnell. 256. — b) Auf die Dauer. 258.

Abchnitt VIII.

Das Werfen. 264. 1) Kunstlose Art mit Steinen. 265. — 2) Die Schleuder. 266. — 3) Der Wurfspeer. 267. — 4) Der Bogen. 268. 5) Der Discus; bey den Alten. 270. Bey uns. 272.

Abchnitt X.

Das Ringen. 274. — Bey den Alten. 276. — Bey uns. 281. 1) Der leichte Kampf. 283. — 2) Der halbe Kampf. 284. — 3) und 4) Der ganze und verdoppelte Kampf. 286. 5) Der zusammengesetzte Kampf. 288. — 6) Das Ringen um einen Apfel und Stab. 291. —

Abchnitt XI.

Das Klettern. 293. — A. Elementarübungen. 295, nämlich 1) Das Anhängen um die Wette, oder Uebung der Hände und Arme. 296. — 2) Das Festhalten mit Beinen und Schenkeln. 299. — B. Das Klettern selbst. 300. — 1) An der Stange. 2) Am Mast. 302. — 3) An der Strickleiter. 303. — 4) An der Leiter. 304. 5) Am einfachen Seile. 306. — Auf Bäumen. 315.

Abchnitt XII.

Haltung des Gleichgewichts oder Balanciren, (nebst verwandten Uebungen) 318. a) unseres eigenen Körpers. 1) Das Stehn auf einem Beine. 319; *πυυλίζειν* der Alten. 323. — 2) Auf der Kante eines Brettes. 324. 3) Auf dem Balken. 324, und dem Gurte. 327. — 4) Voltigirstücke: das Hinaufschwingen. 330. — Das Heben auf den Händen. 332. Das Ausweichen. 337. Abgewinnung des Gleichgewichts. 337. Das Umkehren. 338. Ueberspringen. 338. — 5) Das Wippen. 339. — 6) Die Ovalschaukel. 340. — 7) Die Stelzen. 341. 8) Das Leitergehen. 343. 9) Das Schlittschuhlaufen. 344. — b) Fremder Körper. 348. —

Abchnitt XIII.

Das Heben. 351. — Tragen. 353. — Die Rückenprobe. 354. — Das Ziehen. 356. — Die *Λιχνοτινδα* und *Ελκνοτινδα*. 358. — Der Tanz im Seile, Stricke, und Reife. 359. Das Reistreiben. 367. *Κοινηλασια*. 367.

Abchnitt XIII.

Das Tanzen. 369. — Gehen. 371. — Militärische Uebungen. 375.

Dritte Abtheilung.

Abchnitt XV.

Baden und Schwimmen. 383.

Abchnitt XVI.

Andere nöthige Uebungen, Feuergefähr, Wachen und Fasten. 416.

Abchnitt XVII.

Lautes Lesen und Declamiren. 423.

Abchnitt XVIII.

Uebung der Sinne. 429. I. Ueber Möglichkeit der Sinnesübungen. 432. II. Ueber den Nutzen derselben. 453. III. Auf welche Art sie geübt werden müssen. 460. A. Ueber Sinneswahrheit und Irthum, vollständige und unvollständige Anschauung. 460. 1) Ordnung der Sinne in Absicht und Trügllichkeit. 468. 2) Daraus abgeleitete Regeln für natürliche Sinnesübungen. 470. B. Vom Schlummer der Sinne und künstlicher Weckung derselben. 483. a) des Gefühls 486. b) des Gesichts 488. c) des Gehörs 490. d) des Geruchs und Geschmacks 492. Methodisches Beyspiel. 493.

Abchnitt XVIII.

Uebersicht der gymnastischen Uebungen nach den Haupttheilen des Körpers. 496.

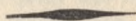
Abchnitt XX.

Methode. — Zeitverwendung. — Allgemeinerer Regeln. 502.

B. Handarbeiten.

Abchnitt XXI

handelt davon. 518.



Ueber die Kupper.

- Nro. 1 stellt den Höhengsprung mit und ohne Stab dar, es wird gebunden, zu Seite 219 — mit dem Rücken auf 218.
- Nro. 2 der Sprung in die Weite mit dem Stabe und ohne denselben, zu Seite 244 — mit dem Rücken auf 245.
- Nro. 3 das Werfen mit Steinen, mit dem Diskus und Wurffspieße und das Bogenschießen, zu Seite 264 — mit dem Rücken auf 265.
- Nro. 4 alle Arten des Ringens, zu Seite 274 — mit dem Rücken auf 275.
- Nro. 5 das Baden und Schwimmen, zu Seite 383 — mit dem Rücken auf 382.
- Nro. 6 das Klettern, zu Seite 293 — mit dem Rücken auf 292.
- Nro. 7 die Haltung des Gleichgewichts, zu Seite 318 — mit dem Rücken auf 319.
- Nro. 8 das Laufen, neben bey ist der gesellschaftliche Sprung dargestellt, zu Seite 252 — mit dem Rücken auf 253.

Nro. 9 das Reistreiben und mehrere jugendliche Spiele, (die in der vierten Abtheilung beschrieben werden sollen,) zu Seite 366 — mit dem Rücken auf 367.

Das nicht numerirte Titellkupfer, stellt die Göttin der Gesundheit dar, fröhliche Knaben tanzen um sie her, in ihren Händen die Symbole der Körperanstrengung, Bogen, Pfeile, Wurffspieß und Diskus.

Das Blatt mit Rissen wird hinten an gebunden.

Nach den drey Abtheilungen läßt sich das Ganze auch in drey Bändchen binden.



Erste Abtheilung.

Lieberkühn:

Sein Geist verwelkt, wenn ihr den Körper vergeßt, und sein Herz wird siech, wenn ihr es mit lauter aetherischen Speisen nährt; baut alle seine Kräfte an, daß eine der andern diene.

Kleine Schriften; herausg. von Gedike. S. 79.

Erster Abschnitt.

Wir sind schwächlich, weil es uns nicht einfällt, daß wir stark seyn könnten, wenn wir wollten.

Wenn wir jetzt nicht mehr so gesund und kraftvoll sind, als unsre alten Vorfahren, so liegt die Schuld bloß an — uns, aber gar nicht an der Natur. Ist dieß der Fall, so kommt es größtentheils nur auf uns an, uns aus dem Schlummer unserer Kräfte heraus zu reißen — und wieder wilde Germanen zu werden? — Lieber Frager, du verwechselst Gesundheit und körperliche Kraft mit roher Wildheit. Kann denn der kultivirteste Mensch sich nicht den physischen Vollkommenheiten des Naturmenschen nähern, ohne in seine Wildheit zu verfallen? — So kommt es, meine ich, bloß auf uns an, unsre Jugend zu dem Grade körper-

licher Festigkeit und Dauer zu bringen, der in unserer bürgerlichen Gesellschaft möglich und nützlich ist. — Um unsre Schuld anschaulicher zu machen, laßt uns folgende Parallele ziehen.

Das harte, rüstige Weib des alten Germanen gebär oft auf frehem Felde unter der Arbeit. Sie wusch ihre geliebte Bürde im nahen Bache und wickelte sie in kühle Blätter. So war die freye heitere Natur das Wochenbette. Oft wurde die Feldarbeit gar noch fortgesetzt. Das Baden und Untertauchen des zarten Weltbürgers, der so eben das Licht der Welt erblickte, war vielleicht Probe seiner Gesundheit, gewiß Abhärtung seines zarten Körpers. Die Mutter selbst säugte das Kind, nicht die Wärterin. Gestärkter lag es nackt und bloß am kühlen Boden und lernte allmählig den Gebrauch seiner Glieder. Diese freye Selbstüberlassenheit mußte die wohlthätigsten Folgen für den Säugling haben; nichts hinderte hier seine anfangs geringen, bald stärkern, bald bedeutendern Bewegungen.

Ganz ähnlich ist die erste Behandlung der Kinder unter den jehigen Naturvölkern. Sie ist zu bekannt, als daß ich mit Reisebeschreibern davon erzählen dürfte. Nur eins, was mehrere derselben

anmerken, darf ich nicht übergehen, es ist die Bemerkung, daß man höchst selten verwachsene Personen unter ihnen antrifft.

Das Knäblein wuchs zum Knaben und begleitete nun schon den Vater auf die Jagd; Reuten, Jagen und Waffenübungen und mit ihnen die frische, unverdorbene Luft stärkten seine Kräfte, segneten seinen Schlaf, sein Wachsthum, beschäftigten seine Seele, stählten seinen Muth, seine Standhaftigkeit, verbannten alle Weichlichkeit. Er blühte zum Jünglinge. Jene Spiele wurden ernste Beschäftigungen, die sein Beruf ihm hieß, und so vollendete sich der Jüngling zum starken, gesunden, heroischen Manne.

Ganz einfache Kleidung von Thierhäuten bedeckte den nackten Körper nur zum Theil; nur über den Rücken herab hieng die Haut des Thiers. Erst später fingen die Reichen an, zu schneiden und ihre Kleidung den Gliedern mehr anzupassen. Ein großer Theil des Leibes blieb dem Zugange der stärkenden Luft offen. Ihr Kopf ward nie bedeckt, oder nur dann, wann sie, zum Schrecken der Feinde, den Kopf der Thierhaut über den ihrigen zogen. Schenkel, Kniee und Beine waren es lange Zeit auch nicht.

Ihre Speisen waren einfach,*) am meisten aus dem Thierreiche, gebraten, gekocht, oft ganz roh.

Ganz ähnlich erzog man das weibliche Geschlecht. Eben die frühe Gewöhnung zur frischen Luft, zu halber Bedeckung des Leibes, zum Bade, zur Handarbeit, zum Landbau, der ihm ganz überlassen war. Alles dieß waren die natürlichsten Abhärtungsmittel gegen die Bänglichkeiten und Schmerzen der Geburtsstunde. Eben so natürlich war die moralische Erziehung; elterliches Beispiel leitete die Kleinen; mündliche Tradition war die Lehrerin der wenigen wissenschaftlichen Kenntnisse, die man gesammelt hatte.

Freie Luft, freie häufige Bewegung und Arbeit in derselben, kaltes Bad, wenig verhüllende Kleidung, einfache Nahrung,

das waren folglich die Mittel, durch welche der junge German Gesundheit und Stärke, Gewandtheit und Dauer des Körpers, Standhaftigkeit und altdeutsche Treue, Muth und Gegenwart des Geistes errang.

*) Cibi simplices, sine apparatu, sine blandimentis expellunt famem. TAC.

Jetzt ein Paar Blicke auf unsre Erziehung. Ich will getreu sehn, nichts vergrößern; denn der Abstich wird von selbst deutlich auffallen. Graues Vorurtheil bewillkommet den neuen Ankömmling. Es steht da bey seinem Eintritte, in Gestalt der Kindermuhme, zittert vor Herenfurcht und gebietet — Schwächung! So sinkt der junge Weltbürger von Mutterleibe in warme Bäder, in Federbetten. Man behandelt ihn als einen Todtfranken; soll er da wohl nichts von seiner Gesundheit verlieren? Arzneyen vergesellschaften sich dann natürlich schon mit der Muttermilch; seine kleinen, so leicht zu verderbenden Glieder werden gefesselt;*) man verderbt sie ihm oft genug, um sie ihm nicht zu verderben; sein ganzer kleiner Leib liegt, der Fühlern Luft beraubt, in einem Dunstbade seiner eigenen Athmosphäre. Wer wagt es, diese entsetzliche Schwächung der Haut, der Muskeln, der Glieder zu verhindern; wer wagt es, den kleinen German allmählig, aber bald, am Bache, am

*) Diese abscheuliche Gewohnheit nimmt ab. In Deutschland? — O da ist es gewiß kaum noch der Rede werth. Aber wohl in England. Und die Folge davon — mögten sie doch alle Mütter wissen und beherzigen — ist Abnahme, beträchtliche Abnahme der Sterblichkeit in dieser Periode der Kindheit, wie die Mortalitätslisten beweisen.

kühlen Quell durch Waschen zu stärken, durch kühle Lebensluft lebendiger zu machen? Wer, ihm seine Freiheit, nur auf weichem Lager, ohne Hindrung, zu gönnen? — Niemand.*)

Nun folgt die Zeit des Tragens im Arme. Anstatt den Säugling frey hinzulegen und ihn seinen eigenen Bewegungen, unter achtsamer Wartung, zu überlassen, wickelt man ihn in Mäntel und trägt ihn; anstatt ihn allmählich die Vorbereitungen zum Gehn lernen machen zu lassen, verfährt man lieber methodisch und lehrt ihn in der Folge das Gehn durch übelgewählte Mittel**). Ist es nicht in dem ersten Jahre, dem Scheine nach, völlig darauf an-

*) Ausgenommen manche Familien, die unter der Leitung besserer Einsichten und weiser Ärzte dem Vorurtheile Trotz bieten. Ich selbst bin Zuschauer von dem fast täglichen Baden eines weiblichen Säuglings gewesen, der wenige Tage nach der Geburt das kalte Bad an der Quelle sehr gut vertrug und im October, wo es morgens schon Eis gab, 6 Wochen alt, sich vortrefflich munter dabey befand.

**) Das Tragen läßt sich freylich nicht ganz vermeiden, aber daß man es, zum Nachtheil der eigenen Bewegung des Kindes, übertreibt und sehr unvorsichtig dabey verfährt, ist bekannt. Das Erlernen des Gehens fängt man häufig zu früh, allgemein ohne Vorbereitung an, welche die Natur des Kindes erfordert. Ohne alle vorherige Übungen, stellt man das Kind, welches sich bisher fast bloß leidentlich verhielt, auf seine schwachen Füße. Schon Plato tadelt dieß. Er will, daß die Füße erst stark genug werden, die kleine Last ohne Schaden zu tragen.

gelegt, die Kräfte des Kindes, welche sich so gern entwickeln mögten, zu unterdrücken, und ist es ein Wunder, daß eine Menge verkrüppelter Personen es durch Auferziehung werden?

Das Knäblein wird zum Knaben, ganz besonders hat ihn noch die zärtliche Mutter im Schutze, sein Aufenthalt ist hauptsächlich die Stube, wenigstens im Winter. Man formt ihn bald zum kleinen Manne; die Beinkleider gewähren ein Familienfest*), die Pelzmützen noch weit und breit die schönste Weihnachtsfreude. Man verhummt ihn von oben bis unten hin, sein Lager ist ein erhitzendes Federbette, seine Speise die gemischte Nahrung der Erwachsenen, Präservative und Reinigungsmittel werden — — die Stützen seiner Gesundheit.

Jetzt wäre der Zeitpunkt da, wo man seinen Körper, sey er auch noch so zart, den größten Theil des Tages hindurch im Freien, bey Hitze und Kälte, im Winde und Regen üben, ihn gegen den Einfluß der Witterung abhärten; seine Glieder durch angeständliche Uebungen, durch Gehen, Laufen, Springen, Werfen u. s. w. stärken, in seiner Seele die

* Ich erinnere hier an des Hofrath Fausts: Mittel den Geschlechtstrieb der Menschen in Ordnung zu bringen.

Keime des Muthes, der Unerforschtheit, der Thätigkeit und des Denkens über Gegenstände der Natur hervorlocken sollte; aber wie wenige Eltern machen sich dieß zur Pflicht! Die Natur will gern bis zum vier und zwanzigsten Jahre nicht bloß für die Seele, sondern auch für den Körper wirksam sehn; wir hindern sie in diesem letzten Geschäfte, und geben uns alle Mühe, sie, so viel als möglich, nur auf das erstere zu beschränken. „Sie ist nicht im Stande zwey schnelle Entwicklungen zu gleicher Zeit mit gutem Erfolge vorwärts zu bringen“ sagt Tissot*); ich setze hinzu, deßwegen, weil diese beyden so sehr im Widerspruche stehn. In Languedoc war einst ein Kind, das im 6ten Jahre schon die Leibesgestalt eines großen Mannes hatte. Die Memoires der Pariser Akademie der Wissenschaften reden von ihm. Hier hatte die Natur Alles für die Entwicklung des Körpers gethan. Aber wie ging es mit dem Geiste? Er blieb der Geist des sechsjährigen Kindes. — Wenn wir aber diesen allein bilden, so gehts umgekehrt mit dem Körper so. — Wie wenige Eltern können es

*) Von der Gesundheit der Gelehrten, übersetzt von Fueslin. Zürich 1768. S. 114.

wegen ihrer Geschäfte; wie wenige wollen es, weil es in ihren Augen mit der feinern Lebensart nicht verträglich ist. Hätten wir öffentliche Plätze, wo sich die erwachsenere Jugend, unter Begünstigung des Staats, durch rasche Spiele, durch männliche Uebungen Körperfestigkeit und Mannsinn für die Zukunft erränge: so wären sie die schönsten Schauplätze für die zarteren Knaben der Stadt und des Dorfes. Sie sind nirgends zu finden!

Das Knäblein hebt indeß an, gelehrt zu werden; es hat zu körperlichen Uebungen nun keine Zeit mehr. Es lernt das a b c, das Lesen und geht schon mit spanischen Schritten auf die Wissenschaften los, ehe noch der sechste Geburtstagskuchen gebacken ist. „Man verlangt schon anhaltenden Fleiß, und „der ist für die Kindheit tödtlich; man will „Wunder schaffen und am Ende werden Narren „daraus.“*) Unsere besten Erzieher haben gegen die zu frühe Anführung zur Gelehrsamkeit geeifert, aber nur noch wenige Eltern haben darauf gehört. — Bald geht es nun zur Schule, zum Latein u. s. w. — Diese neue Erziehungsperiode steht mit dem vorigen in vollkommner Zusammenstimmung; Alles

*) Tissot a. a. D.

beabsichtigt nur Bildung der Seele, gleichsam als ob wir keinen Körper hätten. Und doch hängen wir gewöhnlichen Menschen, aber ganz vorzugsweise wir verfeinerten, unglaublich viel von ihm ab; der eisenfesteste Stoiker, der den Schmerz nicht kennt, der sein zerschmettertes Bein mit Kälte und Gleichmuth beraisonnirt, sage uns was er wolle; wir gewöhnlichen Menschen sehn ihn an, als ein Phänomen und wollen fast durchaus nur — — was der Körper kann. Wie soll er denn aber können, wenn wir ihn nicht üben? Lassen wir den Säugling bis zum zwanzigsten Geburtstage in seinen Windeln liegen, so hätten wir dann ein ohnmächtiges Monstrum, einen zwanzigjährigen Säugling, der weder stehn noch gehen könnte, und das bloß aus Mangel an — Uebung. — Jedoch wieder ins Gleis.

Unsere Schulen beschäftigen sich mit der Bildung des Körpers beynahe durchgehends im Geringssten nicht, und das mit vollem Rechte; denn ihr Plan bringt es nicht mit sich. Aber das ist eben unverzeihlich, daß er es nicht mit sich bringt, das ist eben ein böses Zeichen, daß Niemand in dem Begriffe Schule, die Idee von Körperbildung findet.

Wir verlassen diese Anstalten und werfen unsern Blick auf die übrige junge Welt. Die Schule ist geendigt, wenigstens sechs Stunden haben die Knaben gegessen, wie wird der übrige Theil des Tages angewendet? Sehr verschieden.

Ein Theil, der von Natur muntern Temperaments ist, sucht sich dann zu erholen; aber er ist sich gewöhnlich selbst überlassen. Wählt er körperliche Uebungen, so sind sie nur gar zu oft für Gesundheit und Leben gefährlich. Wie viel junge Menschen auf diese Art verkrüppeln, oder gar ihren Tod finden, ist bekannt genug.*) Ueberdem ist hierbey der Zweck bloß Zeitvertreib, nicht Körperübung unter sorgsamer Leitung. Demungeachtet wird man finden, daß Knaben dieser Art immer die aufgewecktesten, unbefangenen, muthigsten, stärksten und gelenkigsten sind.

Ein anderer Theil, der an Kenntnissen Geschmack findet, beschäftigt sich mit den aufgegebenen Schularbeiten, die oft nicht gering sind und viel Zeit

*) Wie viel verunglücken nicht allein schon bey dem Baden wie mancher ertrinkt bey dem Eislaufen, beschädigt sich durch Feuergewehr! Mir ist der Fall bekannt, daß Knaben, um sich im Springen zu üben, über einen Stock wegsehten, den sie mit dem einen Ende in dem Boden befestigt hatten.

erfordern. So vergeht fast der ganze Rest des Tages unter Stillsitzen. Wie kann sich da der junge kraftvolle Körper entwickeln?

Eine größere bequemere Anzahl verschleudert diese Freystunden in angenehmer Geschäftslosigkeit, bey Besuchen, Vergnügungen im väterlichen Hause, bey öffentlichen Feyerlichkeiten, unter Gesprächen, albernen Erzählungen oder fader Lectüre. Viele sind von Natur langsam, in ihren Gliedern und in ihrem Geiste sitzt schon lähmende Trägheit des höhern Alters, sie verschlummern und verspeisen die edle Zeit des Aufkeimens und Blühens. Diese fasse man und wecke sie körperlich, vielleicht glückt es, ihre Seele unter der Körpermasse hervor zu ziehen.

So tritt der Knabe ins Jünglingsalter. Er wird die Stimmung mitbringen, die er im Knabenalter erhielt. Sein blühender Körper verlor, nur gar zu oft schon mit dem sechsten Lebensjahre, die Rosen von den Wangen. Speise und Trank, sitzende, eingeschlossene Lebensart welkten sie; oder wenn er auch gesund ins Jünglingsalter tritt: so ist sein Körper am Ende desselben doch selten was er seyn sollte, ausgewachsen, aber nicht ausgebildet, groß, aber nicht kraftvoll; Alles hat die

Natur gethan, er nichts. Und was thun denn die Eltern?

Die Vornehmern sehn nur auf Eleganz im Anstande und auf Gesundheit. *) Mit dem sechsten Jahre des Knaben erscheint daher der Tanzmeister lehrt die Positionen u. s. w. Es ist aber ein sehr großer Unterschied zwischen Tanzen lernen und Ausbildung des Körpers, zwischen zierlicher Haltung und Nervosität desselben, zwischen dem zaghaften Geiste des jungen Elegants und dem männlichen Wesen des deutsch sehn sollenden Jünglings. Ich liebe das Tanzen, aber dennoch gesteh ich, dieß pedantische Abmessen der Schritte auf ebenem Boden, oft mit süßer, schmelzender Leidenschaft verbunden, leistet als Körperübung zur Erreichung eines höhern Zweckes, zur Erreichung dessen, was wir kurz Mannheit nennen wollen, wenig oder nichts, und ist oft der Gesundheit des Körpers und der Seele durch Nebenumstände sehr nach-

*) Doch darf sie nicht zu deutlich blühen, weil es zu bäuerisch aussieht ein Paar volle rothe Backen zu haben. Sollte man wohl glauben, daß viele Eltern ihre Kinder inne halten, damit Luft und Sonne ihre Haut nicht verfärben. Besonders gilt dieß vom weiblichen Geschlechte; aber „La delicatessen n'est pas la langueur, et il ne faut pas être malsaine pour plaire. Emile p. 213.“

theilig. Mögte man es doch, als Zeichen der Heiterkeit und Freude, für Knaben und Jünglinge u. s. w. mit Behutsamkeit nutzen.

Das Fechten ist an sich eine vortreffliche Uebung, es stärkt den Körper, macht muthig, ist aber nur in spätern Jahren anwendbar und steht mit dem bekannten point d'honneur in einer gefährlichen Verbindung. Fast dasselbe gilt von dem Reuten; so sehr es dem männlichen Charakter gemäß ist, so kann es doch nur dann erst genutzt werden, wann die Entwicklung der Körperkräfte über die Hälfte geschehn seyn muß. Sehr wenige Eltern denken auf voltigiren, denn fast durchgängig sieht man es, am häufigsten nur durch Hörensagen gestimmt, für eine sehr gefährliche Uebung an, und doch ist es eine der schönsten, selbst für das Knabenalter.

Hier sind wir am Ende unserer gewöhnlichen Uebungen in vornehmen Häusern. Jeder Sachverständige wird von selbst einsehn, daß sie nicht viel mehr sagen als nichts; denn im Grunde bleibt ja nur noch das Tanzen übrig, das aber nur dann und wann geübt werden kann. Hätten nicht viele Knaben dieser Classe selbstgewählte Uebungen, die ihrer natürlichen Munterkeit entsprächen, und

träten nicht im Fortgange ihres Lebens mancherley Umstände ein, die den Körper etwas in Anspruch nähmen und jene weibische Erziehung, so viel es dann noch möglich ist, einigermaßen wieder gut machten: so würden unsere vornehmen Männer bald ganz zu vornehmen Frauen werden; wir würden sie bald nur noch am Filettische, am Zeichenbrette, am Claviere sehn. Die stete weibliche Gesellschaft von Schwestern, Tanten, Cousinen, Kammerjungfern und Mädchen, in der unsre vornehmen Knaben aufwachsen, färbt ab wie die Schminke; sie lernen bald den feinsten Ton, fürchten sich vor Spinnen und Ungeziefer, bekommen Krämpfe, Empfindsamkeit, Nap... — und gewöhnen sich an eine überzärtliche Gesundheitspflege, die sich für den Mann gar nicht schickt; Er hat im Staate das Seinige zu thun, zur angelegentlichen Pflege und Nur eines stets kränklichen Körpers ist keine Zeit da. Es kann nicht fehlen, die übertriebene Zartheit des weiblichen Wesens geht nur gar zu leicht auf das junge männliche Geschlecht über. Es ist ja der natürliche Liebhaber jenes Geschlechts und bildet sich nach ihm so leicht, so gern, wenn die Gelegenheit zumal selbst in der Erziehung liegt. Rousseaus Gedanke:

„Quand les femmes deviennent robustes, les hommes le deviennent encore plus“ *) ist eben so wohl im entgegengesetzten Sinne wahr. Wecken wir aber den männlichen Sinn unserer Knaben schon in früher Jugend; so kann der männliche Charakter wieder der herrschende werden. Und damit, dünkt ich, mögte jenem Geschlechte nicht wenig gedient seyn.

Die arbeitende Volksklasse kann in der jetzigen Lage der Sache, wo man nur öffentlich lehrt, aber nicht erzieht, für die körperliche Ausbildung ihrer Kinder nichts thun. Die eben genannten Uebungen sind für sie zu kostbar, mithin bleibt bis ins 14te, 16te Jahr alle Körperbildung dem Zufalle überlassen, so lange die bürgerliche Gesellschaft durch ihre Schulen nichts dafür thut. Daß diese Selbstüberlassenheit oft gefährlich sey, hab ich schon oben berührt.

Die ärmsten Stände schicken ihre Kinder mit dem 10ten und 12ten Jahre schon in Arbeit, um ihr Brod zu verdienen. Hier verrichten sie oft die strafende Beschäftigung erwachsener Zuchthäusler. Dieß ist entsetzlich! und doch ist es wahr! Kaum ist ein Zehnthheil der spärlichen Geistesbildung voll-

*) Emile. à Deuxpont pag. 204.

endet und der Körper etwa bis zur Hälfte erwachsen: so entreißt man, um des Magens willen, die arme Jugend der Schule und versetzt sie in Sklavenarbeit. Wir schonen des jungen Rosses, satteln und spannen es nicht zu früh; aber diese Jugend ist häufig unverschont von niederdrückender Arbeit. Die ganze junge Maschine leidet unter dieser zu früh aufgelegten Bürde; viele erwachsen nicht, sondern verwachsen, bekommen Leibes Schäden, oder lähmen auf immer alle Schnellkraft der Muskeln und werden steif. Wenn wir uns des Rosses erbarmen, sollten wir unsre Augen gegen ein Elend verschließen, das unsre kleinen Mitmenschen trifft? Das sollte kein Staat zugeben; es muß möglich sehn, eine blühende Gesellschaft zu bilden, ohne eine Menge Glieder derselben so muthwillig zu verderben.*)

*) „Le travail precoce, auquel l'enfant du paysan est astreint, est un mal réel pour le país. Par là même que les familles sont moins nombreuses, et pue plusieurs enfans sont tirés très-jeunes (oder auch erwachsen als Soldaten) de la maison paternelle, ceux qui restent sont obligés de travailler et mêmes à des ouvrages penibles, dans un age où ils ne devroient être occupés que des jeux de l'enfance. Ils s'usent avant l'age, ils n'acquierent jamais toutes leurs forces, ils ne font point leur crue, et l'on voit réunies des physiognomies de vingt ans à des tailles de douze ou treize etc. Tissot. Avis au peuple. Tome II. §. 396.

Andre beschäftigt man mit Spinnen, Spulen, Wollkrägen, Federreißen. Diese Arbeiten sind nicht Körperübungen; denn sie geschehen in Stuben, sitzend, und schaden, lange fortgesetzt, der Gesundheit.

Ich endige hier die kurze Uebersicht alter und neuer Erziehungsart im Betracht der Körperbildung der Jugend. Der Kontrast zwischen beyden ist zu fühlbar, als daß ich nöthig hätte, die Parallelen näher zusammenzurücken. Ich halte es für eben so überflüssig, sie auf die Lebensart nach der Erziehung fortzuziehen, um hier den Abstieg zu zeigen, der zwischen den jetzigen und ehemaligen Menschen statt findet. Indesß erlaube man mir noch folgende Bemerkungen. Es giebt zwey Fehler in unserer Erziehung und Lebensart, welche sehr vieles zur Schwächung unserer jungen und erwachsenen Welt beytragen. Ich würde sie, da sie gar zu bekannt sind, nicht anführen; allein ich könnte dann leicht in den Verdacht fallen, alle körperlichen Uebel aus einer einzigen Quelle, nämlich aus Mangel an Uebung unserer Jugend, ableiten zu wollen. Diese blinde Liebe zu der gewählten Lieblingsidee ist Schriftstellern nur zu sehr eigen; Heinicke schob einst alles Elend der Welt auf das

— Buchstabiren. Wollte Gott, es wäre so, wie leicht könnten wir dann auf einem Scheiterhaufen unser Elend mit den Buchstabirfibeln verbrennen. — Ich halte jenen Mangel an körperlichen Uebungen zwar für eine Hauptursach, aber unsere luxuriösen Tafeln so wie die Kleidung der Jugend sind bekanntlich sehr stark mitwirkende Nebenursachen. Ich werde mich hüten, viel dagegen zu sprechen; die mehresten Menschen denken nicht so philosophisch, sich aus Gründen das zu entziehen, was in ihren Händen ist und ihren Gaumen kitzelt. Selbst von der so guten, allgemeiner werdenden Erziehungsmaxime, die Jugend vom Luxus im Essen und Trinken mehr und mehr zu entwöhnen, läßt sich zwar viel, aber bey weiten noch nicht alles erwarten; denn wird sie älter, so erhält sie doch dasselbe Luxusprivilegium, was die Erwachsenen haben. Jedoch ist durch jene Einschränkung schon viel gewonnen; die meisten Kränklichen verlohren in jenem frühern Zeitraume ihre Gesundheit, denn Mäßigkeit in den frühern Jahren trägt für die spätern die ergiebigsten Zinsen. Nach der strengsten Forderung wäre der gewöhnliche Grad von Einschränkung, und wenn sie auch für das ganze künftige Leben fortgesetzt würde,

noch immer nicht stark genug und die vollkommenste Wirkung würde erst eintreten, wenn wir uns mit den Naturvölkern zu Tische setzten. Allein ich mag sie nicht thun, nicht bloß weil selbst die weisesten Eltern es nicht über sich vermögen, ihre Kinder von allen Suppen, von den häufigen warmen und gemischten Speisen zu entwöhnen, sondern weil allerdings auch manches Grillenhafte darin liegt. Dem gesunden Hungrigen, glaub ich, ist alles gesund, wenn sich Mäßigkeit mit ihm zu Tische setzt. Wie sehr man aber nöthig habe, mit der Ernährung der Jugend behutsam zu seyn und wie sehr es möglich sey, die schönsten Eigenschaften unserer Seele zu verspeisen, das mag uns ein alter weiser Arzt sagen. „Diesenigen, welche sich nicht überzeugen können, daß die Nahrung im Stande sey, diese mäßiger, andre ausgelassener, unkeusch, viele nüchtern, unternehmend, furchtsam, sanft, bescheiden, mürrisch zu machen, die mögen zu mir kommen, und von mir lernen, was sie zu essen und zu trinken haben; sie werden finden, daß sie zur Weisheit viel tüchtiger und zur Vervollkommnung der Kräfte ihrer vernünftigen Seele weit geschickter sind, wenn ich durch dieses Mittel ihre Einsicht und ihr Gedächtniß werde gestärkt, wenn

ich sie werde fleißiger und weiser gemacht haben.“*)
 — Frisuren und steife Sonntagskleider u. s. w. sind zwar, Dank sey es dem bessern Geiste unserer Erziehung, in allen nachdenkenden Familien abgeschafft; aber im Ganzen erscheint unsre Jugend doch immer noch viel zu früh in der unbequemern Kleidung der Erwachsenen, soll immer noch zu früh die Rolle derselben spielen. Bey weiten der größte Theil wird in Kleidung so verpackt, als wenn die frische Luft, die unser ganzes Körpersystem so ungemein stärkt, nicht zu sehr abgehalten werden könnte. Man vergißt es, daß unsre unbequeme oder zu sehr verhüllende Kleidung nicht bloß Haut und Muskeln erschlaffe, sondern auch träge und zu aller körperlichen Anstrengung unlustig mache. Wenige Eltern wagen es noch, ihre Kinder mit unbedeckter Brust und mit bloßem Kopfe gehn zu lassen. Selbst manche Aerzte eifern dagegen **); und doch kann ich ihnen mehr als 40 junge gesunde Leute vorstellen, die Jahr aus, Jahr ein, Tag und

*) Galen, quod animi mores corporis temperamenta sequantur. Cap. 3.

**) Nach einigen Aufsätzen in dem bekannten Intelligenzblatte Anzeiger, entstehen vom Bloßtragen des Halses — Kröpfe. Ob Türken und Polen wohl dieselbe Erfahrung gemacht haben?

Nacht, im Regen und Schnee, Winde und Sonnenschein ohne Kopfbedeckung und mit freyer Brust gehn. „Das Mannsvolk weiß beynahe nicht, was es mit seinem Kopfe anfangen soll; überall anders eingehüllt und bedeckt, trägt es diesen bald in Turbane, bald in Mützen, bald in mannichfaltig aufgestülpten Hüten u. s. w. Nur der Petitmaitre erfand den rechten Platz für seinen Hut — unter dem Arme. — — Ich will keine Satyre schreiben und es ist mein wirklicher Ernst, wenn ich dieser Erfindung die Beybehaltung eines Theils unserer Kräfte unter der vornehmern Klasse zuschreibe.“*) — Man sieht aber doch den Sonnenstich vom Bloßtragen des Kopfes entstehen. Dieß ist ganz unwahr; er entsteht nie vom Bloßtragen, sondern durch Entblößung des Kopfs, den man durch Versäumniß eines so natürlichen Abhärtungsmittels so blöde erzog, daß er gleich durch Kälte oder Sonnenstrahl Schaden nimmt.

Fünf Stücke wären für unsere Jugendkleidung genug: Schuhe, Strümpfe, lange ungefütterte Beinkleider von leichtem Zeuge, Hemden bis kurz unter die Hüften, ein leichtes Kamisol.

*) Frank in seiner medicinischen Policen. III. 732.

„Wie die zärtlichen Mütter dieß aufnehmen werden, läßt sich voraussehn. Was heißt es anders, als ihre zarten Kleinen ermorden, wenn man ihnen so mitspielt.“

Locke erinnert mich durch diese Worte hiervon abzubrechen. Ich würde noch weiter gegangen seyn; denn nie kann ich den rührenden Anblick zweyer fürstlicher Kinder vergessen, die noch weniger bekleidet waren und sich, bey aller frühen Geistesbildung, dem Zuschauer als entzückende Beispiele einer musterhaften Leibes-Erziehung darstellten. *)

Schon diese Bruchstücke sind hinreichend, es uns begreiflich zu machen, daß wir in Rücksicht auf Dauer und Kraft des Körpers nicht mehr alte Germanen seyn können, daß wir bey dieser erstaunlichen Abweichung von alter Erziehungsmethode unendlich weit hinter unsern rohen Vorfahren im deutschen Canada zurückbleiben müssen. Der Negersäugling, von europäischen Stiefeltern

*) Walter Vaughan, Doctor und Physikus zu Rochester schrieb im vorigen Jahre „An Essay philosophical and medical, concernig modern Cloathing“ (philosophisch = medicinischer Versuch über die jetzige Art sich zu kleiden.) Er hat dabey nichts geringeres zur Absicht, als zu beweisen, daß die gewöhnliche Art uns zu kleiden, nicht nur die natürliche Form des Körpers verderbe, sondern auch Ungeschicktheit, Kränklichkeit und Tod verursache.

nach unserer Mode erzogen, sey es auch selbst am Senegal, wird, den Körperkräften nach, nie der Neger seyn, der er durch Negererziehung geworden seyn würde. Mit leichter Mühe können wir ihn zum zärtlichen, schwarzen Elegant machen, der das Wasser scheuet, auf Anhöhen schwindelt, heute den Schnupfen und morgen den Spleen hat. Ja jeder alte German von dem ächtesten, gesündesten Blute entsprossen, aber in eine jegige bürgerliche Lage versetzt, oder vielmehr in die Stube des Webers hinein geboren, würde nicht zum raschen, rüstigen Krieger, sondern zum stillen, schwächlichen Feinweber aufwachsen.

Unter diesen Umständen klagen wir aber über den physischen Verfall des kultivirten Menschengeschlechts, über die Ausartung der alten kernfesten heroischen Natur, und äußern unsre Besorgniß über die immer schwächer und elender werdenden Generationen. Diese Klagen sind gerecht, wären sie doch eben so — behutsam.

Das was einsichtsvolle Männer mit einer so großen Leichtigkeit durchschauen, daß sie es einer nähern Entwicklung nicht werth halten, liegt dem großen Haufen hinter einem Vorhange, der ihm nur dämmernde Lichtstrahlen vergönnt. Begriffe

wie physisch, Natur, Abartung und dergl. faßt er gewöhnlich nur dunkel und bildet sich gemeiniglich ganz falsche Vorstellungen daraus. Daher wird er die Ausdrücke: die Menschen sind gar nicht mehr so stark als sonst, sie sind ausgeartet, sie haben gar die alten derben Naturen nicht mehr u. dgl. sehr leicht ganz falsch verstehen, er wird nämlich die Ursachen davon nicht etwa bloß in der Lebensart der Eltern und Kinder, und in ihrer Erziehung finden; sondern sich verleiten lassen, die physische Verminderung unseres verfeinerten Geschlechts auf eine eingebildete Unthätigkeit der Natur zu schieben, die gar nicht mehr so wirke, wie sie sonst gewirkt habe. Jene Ausdrücke zielen, nach seiner Einsicht, ganz deutlich auf Wirkungen der Natur; und die überspannten Vorstellungen, welche man sich von den alten Germanen so gern macht, weil sie etwas Außerordentliches in sich fassen, die Nachrichten von ausgegrabenen Riesengebeinen, das ehemalige hohe Alter und andre dergleichen Vorstellungen gewähren ihm den Beweis für seine Meinung. *) Wenn nämlich diese hohe

*) Dergleichen Meinungen fanden von jeher viel Beyfall. Beym Homer tödtet Ajax den Epicles mit einem Steine, von dem der Dichter hinzusetzt: so wie die Menschen jetzt sind, würde ihn kaum ein Mann mit beyden Händen

Stufe der körperlichen Größe und Dauer
 jetzt nicht einmal mehr in den Volksklassen zu fin-
 den ist, die sich, in Rücksicht auf Lebensart, unsern
 Urvätern nähern: so kann ja, schließt er: die Le-
 bensart nicht allein Schuld sehn, sondern vorzüg-
 lich die Natur.

Dieses Raisonnement hat zwey sehr schädliche
 Folgen:

1. Wir schieben die Sünden der weichlichen, woll-
 lüstigen und üppigen Lebensart der Eltern und
 die Folgen der damit übereinstimmenden Erzie-
 hung ihrer Kinder auf eine gewisse Unthätig-
 keit der Natur und gehen unsern gewöhn-
 lichen Gang fort; wir unterwerfen uns der trau-
 rigen Nothwendigkeit, weil die Natur sich nicht
 zwingen lasse, uns wieder so hervorzubringen,
 als unsre starken Urväter.
2. Wir verlieren dann das Zutrauen auf unsre
 physischen Anlagen und Kräfte.

tragen können. Nach den Lamaischen Religionsbegriffen
 wurden die frühesten Erdbewohner achtzig tausend Jahr alt
 und waren von Riesengröße. Alter und Größe nahmen aber
 mit der Zeit ab, kamen bis aufs Gewöhnliche, und werden
 künftig immer mehr abnehmen. Dann wird das Pferd die
 Größe des Hasen haben und der Mensch zwey Fuß hoch
 seyn, aber im 5ten Lebensmonate schon heirathen. Pallas
 I. Thl. S. 271.

Was soll in beyden Fällen aus uns
werden?

Es ergeben sich aus dem bisherigen für den Menschenfreund und Erzieher zwey sehr nothwendige Behutsamkeitsregeln:

1. Man äußere jene Klagen über den physischen Verfall des Menschen immer nur sehr bestimmt, man läutere die dahingehörigen Vorstellungen und bringe sie dann in Umlauf, ganz besonders bey der Jugend.

Man gestatte mir einen schnellen Ueberblick der hierher gehörigen Hauptideen.

Der Mensch wird, was er ist, nicht bloß durch die Natur sondern auch durch Leben, das ist, durch tausend zufällige Eindrücke, die auf ihn wirken, von der Zeit an, da er noch als erster Keim im tiefen Schlummer liegt, bis zum Grabe.

Die Gesetze der Natur sind unumstößlich; oder sollten wir wohl zufälligen Ursachen die Kraft zugestehn, an den ewigen Gesetzen zu nagen, die zur Constitution der ganzen Weltmaschine gehören? Zu welcher Abänderung würde dann das Ganze, zu welcher unwürdigen Unstetigkeit sein fester Gang fortgerissen werden!

Die Natur bildet folglich noch mit

eben der Kraft und nach eben der Form alle Geschöpfe, so noch heute wie sonst, und wir dürfen von unserer physischen Verschlimmerung nichts auf eine Abänderung ihrer Geseze, und ihrer Wirksamkeit schieben;

sondern alles auf zufällige Ursachen d. i. auf fehlerhafte Entwicklung des Keims durch die Schuld der Eltern und Umstände, auf verderbende Erziehung, auf entnervende Lebensart und hier und da auf nachtheiliges Klima.

Diese zufälligen Ursachen, können zwar die Natur nie zwingen, ihre Regeln zu vernichten und die Formen zu zertrümmern, nach denen sie von jeher bildete; aber sie doch an der Ausführung ihrer Regeln in einzelnen Fällen hindern.

Kann aber der zufällige Eindruck nur die Ausführung des Naturgesetzes hindern: so ist ihm bloß Einfluß auf das Einzelwesen, nie auf die Gattung selbst möglich; er kann nicht ganze Gattungen phantastisch umschaffen und die organisirte Natur wie die Schaubühne umwandeln.

So ist alle Schwäche des jetzigen verfeinerten Menschen nur individuelle

Schwäche, und selbst das, was wir Nacharten nennen, wenn Schwächen und Fehler der Eltern auf die Kinder übergehen, ist nur fortgesetzte Wirkung des zufälligen Eindrucks.

Jemehr folglich jene zufälligen Ursachen mit ihren Wirkungen weggeräumt werden, destomehr bildet die Natur nach ihrer ursprünglichen Regel.

Daß dieß Wegräumen aber möglich sey, zeigt uns die tägliche Erfahrung, nach welcher wir oft starke und große Kinder von schwachen und kleinen Eltern abstammen sehen; sie beweist uns nämlich, daß jene zufälligen Ursachen und ihre Wirkungen sehr wankelhaft seyen.

Diese sehr oft vorkommenden Fälle sind der größten Aufmerksamkeit des Erziehers und Arztes werth; so lange wir den Grund davon nicht eifrig aufzusuchen streben und uns durch die Ausdrücke: er oder sie artet nach dem Großvater, der war schwach oder klein u. s. w. als auf eine unabänderliche Nothwendigkeit berufen, sind wir mit unserer physikalischen Erziehung noch nicht weit. Fast möchte ich sagen, noch nicht so weit, als mit der Zucht unserer Hausthiere, deren Rassen wir durch Fleiß oft in ganzen Ländern zu verbessern verstehn.

2. Wir müssen die übertriebenen Vorstellungen von unsern alten Vorfahren, besonders den alten Germanen berichtigen, das ist, sie der Wahrheit gemäß ziemlich weit herabstimmen.

Ob wir hierzu berechtigt sind, dieß bedarf einer so umständlichen Erörterung, daß ich mich hier nicht darauf einlassen darf, sie ganz zu geben; doch mögte es wohl nicht undienlich seyn, hier ein Paar Hauptmomente, Lebensdauer und Größe, herauszuheben, um zu zeigen, daß der jetzige kultivirte Mensch aus einigen Volksklassen, die im Freyen arbeiten, den alten Germanen, unbändige Wildheit abgerechnet, fast noch ganz gleich sey. Bemerkungen dieser Art sind eher fähig, uns durch gestärktes Selbstzutrauen zu beleben, als jene hohen, uns sehr demüthigenden, Vorstellungen von der Größe, riesenmäßigen Form und Dauer unserer Urväter; eher als die wehmüthige Zerknirschung, mit welcher wir in alten Rüstkammern die großen Schlachtschwerdte und die sogenannten centnerschweren Rüstungen anstaunen. Nur gar zu leicht schleicht sich Partheylichkeit in unser Urtheil, wenn wir den Muth und die Stärke jener Zeiten mit der Muthlosigkeit und Schwäche unserer verfeinerten, halbsiechen Volksklassen in Vergleichung brin-

gen, und davon auf den allmählichen Ruin der ganzen kultivirten Welt schließen.

Piso Aquitanus, einer von Caesars edelsten Kriegern, kam ins Lager der Sueven, des rüstigsten germanischen Völkerstammes, der nach der Antwort, die er Caesars Gesandten gab, sich selbst gegen die Götter unüberwindlich hielt. Die blauäugigten Helden sammelten sich um ihn her. Ihr Anführer der Sueven, ich bin zu euch gekommen, um, wenn ihrs erlaubt, die Uebungen eurer Reuterei mit anzusehn; sie sind, sagt man, unwiderstehlich, und eure Kohorten gleichen den Gebürgsströmen. Man hält Rath, ist zweifelhaft, ob man dem Römer wohl eine Kunst zeigen solle, die man selbst gegen seine Nation schon glücklich angewendet hatte. Jedoch man erlaubt. Piso kommt am nächsten Morgen. Die Krieger sammeln sich, die Uebung beginnt, man meint eine Feldschlacht zu sehn, und Piso urtheilt, mit einem Worte, verächtlich von Suevischer Kriegskunst, der doch schon Römische Kohorten unterlagen. Einheimische Sitten, Römische Kunst verblendeten den Fremdling. Man speist, keine Römische Mahlzeit verdirbt den Magen, aber Deutscher Gerstentrank löst die Zungen. Piso fährt in seinen ungünstigen Urtheilen fort,

lobt nur Römische, tadeln nur Deutsche Krieger, prahlt wie ein Thraso, und erklärt endlich, durch Widersprüche erhist, alle Sueven für — H...ds..r. Da sprang ein junger rüstiger Krieger auf. Das Gefühl der Schmach belebte seine Faust. Sie reißt das Schwerd heraus, trifft bloß im Herausziehen des Gegners Nacken, und streckt so den Kopf des Römers in den Sand. — —

Man erzähle diese That dem Freunde des grauen Alterthums, dem Bewunderer des Großen und Heldenmäßigen: er wird die nervigte Faust des Sueven bewundern, die nur im Herausziehen den Römerkopf des Hohnsprechers zu Boden schleudert; seine Phantasie wird ihn unter die heiligen Eichen der Vorzeit entrücken, in die Versammlung unserer Gigantischen Urväter; er wird mit einem jammervollen Blicke auf unsre jekige Welt sehn, die Eichen nicht mehr so ehrwürdig, die Mannskraft erloschen finden, und jene That etwa nur noch auf dem spaßhaften Theater für möglich halten. Jedoch kann ich ihm hinterher versichern, ihrer Einkleidung nach ist sie — unwahr; denn sie geschah unter Friedrich dem Zweyten, von einem noch lebenden Officier gegen einen Oesterreichischen General*).

*) Mir von einem sehr glaubwürdigen Manne erzählt.

Verzeihung für diesen Absprung! Er schien mir nöthig, um die Partheylichkeit zu vergegenwärtigen, mit welcher der enthusiastische Bewunderer des Antiken die Vergangenheit dort und hier die Gegenwart anblickt.

Alle Kraftäuserungen, die man in tausend Werkstätten und bey tausend Arbeitern in einer Ausdauer erblickt, die selbst der rohe rüstige Naturmensch, ohne besondrer Uebung, nicht erreichen kann, könnten vor seinen Augen da liegen: seine Phantasie würde doch alles das nicht in denselben entdecken können, was in der raschen kriegerischen Lebensart der alten Germanen sie mit einem Feuer belebt, das von den Altären der Freyheit herüberflammt; sie wird in diesen nützlichen und theils höchstschweren und gefahrvollen Beschäftigungen einzelner Stände der arbeitenden Volksklasse nur elende Mühseligkeiten sehen, weil sie nicht von lauter Aeußerung der Freyheit und vom Wiehern des wilden Muthes, sondern von Bedachtsamkeit begleitet, und von bürgerlicher Ruhe begünstiget werden. — — Jedoch zur Sache.

Lebensdauer.

Last uns die frühesten Zeiten überspringen, damit chronologische Zweifel uns nicht quälen, Büf-

fons anziehende Kraft der Erde nicht mit zu Hülfe genommen werde, oder gar ein spaßhafter Einfall uns verführe, das antediluvianische Menschengeschlecht an den lebenskräftigern Brüsten der jungen, unerschöpften Natur länger ausdauernde Lebenskraft einsaugen zu lassen. Unser Lebensziel ist seit David nicht von der Stelle gerückt; es währt 70 (man wird von selbst einsehn, daß ich von der ganzen Europäischen Gattung rede), wenns hoch kommt 80 Jahr, und es soll, wenn die vom Wachstume hergenommene Regel wahr ist, nicht länger dauern, so daß alle die Beispiele von sehr alten Menschen, z. E. von Thomas Barre, der im 120sten Jahre noch einmal heirathete, im 140sten noch vor dem geistlichen Collegio erscheinen mußte, und erst im 152sten Jahre starb; von Joh. Rovin, der erst im 172sten, von Peter Zorten, der im 185sten, von Camper, der zu Neus im vorigen Jahre im 112ten Jahre starb, daß, sage ich, alle dergleichen Beispiele — wovon ich noch sehr viele anführen könnte, für deren Wahrheit ich jedoch nicht durchgehends stehen mögte — nur als Ausnahmen von der mechanischen Grundregel, auf welche sich unser Körperbau stützt, anzusehn sind.

Wir finden auf der ganzen Erde kein Volk, das

uns an Lebensalter überträfe, aber in den heißen Erdstrichen nicht leicht Menschen von 70 bis 80 Jahren, und bey dem Neger das Greisenalter aufsfünfzigste bis vierzigste herabgerückt. Mit welchem Rechte kann man denn da bey uns an Abnahme der Lebensdauer glauben? — Unser Körpergestell wächst etwa 20 bis 24 Jahre. Die Natur scheint, wenn wir von Pflanzen und Thieren analogisch schließen wollen, die Zeit des Wachsthums fast zu einem Drittheile der ganzen Lebenszeit angeordnet zu haben, mithin sind 70 bis einige 80 Jahre für unsere Dauer auf diesem Planeten bestimmt.

Wenn aber diese Lebensdauer im Durchschnitte nur von dem geringern Theile erreicht wird, so liegt die Schuld nicht in Nachlassung der Naturkräfte, sondern, eben so wie schon zu Davids Zeiten, in der Lebensart, das heißt in Millionen Ursachen, welche das Individuum früher tödten, als es, um mich so auszudrücken, der Zuschnitt seiner Natur erforderte. Hier liegt immer ein so oder so verkleideter Mord, nicht Natur zum Grunde. Eben derselbe Fall ist es, wenn von allen Gebornen die Hälfte vor dem zehnten Jahre stirbt.

Diese wenigen kurzzusammengefaßten Winke werden uns mit Büffon zusammentreffen lassen.

Man lese folgende Stelle in seiner Hist. natur. Tom 4 de la vieillesse et de la mort; aber doch ja nicht anders, als mit Rücksicht auf die ganze Gattung. „Wenn man überdem die Bemerkung macht, daß der Europäer, der Neger, der Sineser und Amerikaner; daß der Polirte und Wilde, der Arme und Reiche, der Städter und Landmann, Menschen, die in jeder andern Rücksicht so sehr von einander abstehen, sich in diesem Punkte (der Lebensdauer) ähnlich bleiben, so daß Alle von der Geburt bis zum Tode dasselbe Maas, denselben Zeitraum zu durchlaufen haben; daß die Verschiedenheit der Rasse, des Klimas, der Nahrung und Bequemlichkeit in die Lebensdauer keinen Unterschied bringt; daß die Menschen, welche rohes Fleisch oder trockne Fische, Sagu oder Reis, Cassave oder Wurzeln genießen, eben so lange leben, als diejenigen, welche sich von Brot oder gekünstelten Gerichten nähren; wenn man dieß bedenkt sage ich: so wird man nur noch deutlicher einsehen, daß die Lebensdauer weder von Gewohnheiten, noch Sitten, noch Nahrungsmitteln abhängt, daß nichts die mechanischen Geseze (in Rücksicht der ganzen Gattung, die auf ewigen Naturgesetzen beruhet) verrücken könne, welche die Zahl unserer Jahre be-

stimmen, und daß man sie selten anders als durch Unmäßigkeit oder Hunger abändern könne.“

Größe: — groß und klein sind relative Begriffe, sie beziehen sich immer auf ein Maaß, welches der Gattung im Allgemeinen zu kommt. Zieh wir es vom Ungewöhnlichen ab, so werden jene Begriffe verschoben und unrichtig. Bebe, der 33 Zoll hohe Zwerg des Königs Stanislaus war klein; Bernhard Gili der 120 Zoll hohe tyroler Riese groß. Nach Bebes Maaße sind wir alle Riesen, nach Gilis, Zwerge. Auch nicht die Spielart darf uns zum Maaße dienen, sonst wären alle Menschen Riesen, weil die Eskimos, mit ihren kleinen nördlichen Brüdern, kleine Männerchen sind; oder sie wären alle Zwerge, wenn man sie nach Conrings und anderer gewählten Riesenvölkern abmessen wollte. Folglich keine Zwerge, keine Riesen, keine ausgegrabenen Elephantenknochen, aus denen man so geru Riesen zusammen setzte, sollen uns das Maaß hergeben, sondern nur die ganze Gattung. Laßt uns die Nationen in Gedanken neben einander stellen*), die mittelsten herausnehmen und

*) Einwendung: „dadurch läßt sich nichts beweisen; denn das ganze Menschengeschlecht ist nach und nach kleiner geworden.“ — Irre ich nicht, so kommt wirklich irgend wo bey Buffon etwas der Art vor. Dreytausend Jahr alte Murnien beweisen aber das Gegentheil.

von diesen das Menschenmaaß entlehnen: so verschwinden alle Grillen von unserer vorgegebenen Kleinheit und zwergartiger Ausartung. — Wie in aller Welt konnte man diesen unumstößlichen Satz aus dem Gesichte lassen und unsre Leibesgröße nur immer nach der, bis zur Fabel übertriebenen, Leibeslänge der alten Germanen und neuen Patagonen beurtheilen? — —

Wir durchreisen unsere Erde, wir finden in den Lappen, Samoyeden, Ostiaken, Grönländern, Eskimos und in den Pesseraechs ungestalte, fast nur 4 Schuh hohe Zwerge; in den Mallicolleses kleine, hagere, häßliche, affenähnliche Geschöpfe; in den Neuholländern, Neuguineern, Neukaledoniern, in den Charlotten- und Hebridenbewohnern kleine, unansehnliche Menschenkinder; die Größe des weitläufigen Tatarischen Völkerstammes sinkt unter die unsrige herab; der Siameser, der Malaye auf Sumatra, der Bewohner von Formosa, der Aegypter, die zahllosen Negervölker Afrikas, der Hottentotte u. s. w. stehn an Leibesgröße unter uns; der ganze Ueberrest, der Mongole mit dem Sinesen und Indier, der Sunkinese, Timorländer, Mindanaer, der Maur und Berber, der Nordamerikaner in seinen verschiedenen Stämmen, der Bra-

filianer, der Bewohner der Marquisasinseln, Teau-
 keas, der Freundschaftsinsel, der Osterinsel u. s. w.
 stehn mit uns und den übrigen Europäern Schei-
 tel an Scheitel; kurz, ein sehr ansehnlicher Theil
 unserer Gattung in allen Himmelsstrichen, dies-
 seits und jenseits des Aequators, in der alten und
 neuen Welt, steht an Größe und körperlichem Ge-
 halte unter uns; der ganze große Nest hat mit uns
 Europäern namentlich mit uns Deutschen gleiches
 Maaß zwischen 5 und 6 Schuh; selbst der Be-
 wohner Canadas, des amerikanischen Germaniens,
 durch Klima erfrischt, durch Nahrung nicht karg-
 lich erhalten, durch kunstlose Erziehung abgehärtet,
 durch Jagd und Kriegsübungen auseinander ge-
 arbeitet, nicht abgemergelt von Sorgen, nicht nie-
 dergedrückt von lastender Arbeit, ist groß — wie
 wir. Mit welchem Rechte will man es uns denn
 versagen, uns mit dem Maaße zu messen, das die
 Natur dem größten Theile unserer Gattung be-
 legte? warum sollten wir wohl das Maaß von ein
 Paar, größtentheils eingebildeten, Ausnahmen her-
 nehmen? warum will man uns neben den bewun-
 derten Patagon und den immanen German stel-
 len. Jedoch laßt uns einige Augenblicke neben sie
 treten und sehn, ob die Sache so schlimm sey, daß

wir zu einer Abart werden. Ich habe die wichtigsten Zeugen für die Größe der Patagonen nachgesehen*). Wir stellen das kleinste und größte Maaß neben einander. Jenes ist nach Bougainville 5' 5'', dieses nach Wallis 5' 11'', so bleibt für die Mitte 5 Schuh 8 Zoll Pariser Maaß.

Will man nicht durchaus an Abbé Pernetty's Grille hängen bleiben, sondern jenen Gewährsmännern folgen: so ist es wohl deutlich genug, daß die von Pigafetta bis auf 12 Fuß ausgedehnten, von seinen Nachfolgern Schouten, Frezier, Byron, Wallis auf 11, 10, 8, 6 Fuß verjüngten Patagons nun endlich bis auf die gewöhnliche Menschengröße eingetrochen sind, so daß Pigafettas Riesen nun ebensowohl zur Fabel gehören, als Commersons langarmichte Zwergnation, die Quimos auf Madagaskar. Daß in jenem Maaße von

*) Hier sind sie, da wo es nöthig war, auf französisches Maaß gebracht:

Wallis fand die mehresten	5' 5½'' bis 6''
nur einige	5' 11''
Bougainville fand sie wenigstens	5' 5'' bis 6''
— nur einige	5' 9'' bis 10''
— keinen über	5' 10''
Giraudais — wenigstens	5' 7''
Duclos Guyot — wenigstens	5' 7''
Carteret — die mehresten	5' 10½''.

5' 8'' so etwas Ungewöhnliches gar nicht liege, brauch ich wohl kaum hinzu zu setzen. Ueberdem rechnete ich bey jenem größten und kleinsten Maaße mir selbst zum Nachtheile; denn das größte hatten nur einige Patagonier, das kleinste nach Wallis und Bougainville die meisten. Eben deswegen, weil in ihrer Länge nichts Auffallendes ist, setzt Bougainville hinzu: „ihr außerordentlich breit-schultriger Bau, die Größe des Kopfs und die plumpen Glieder waren schuld, daß sie uns riesenmäßig vorkamen.“ Es lag folglich nicht so wohl in der Größe, sondern im derben Bau; denn jene ist noch überall, nicht bloß in Ausnahmen da; unsre Mittelgröße ist ja 5' 4'' bis 6'' Pariser Maaß, und in den Staaten, wo man die Großen nicht militärisch aussichtet, steigt sie darüber.

Wir sind bey der Bestimmung der patagonischen Leibesgröße so lange ungewiß geblieben, so lange bey wirklichen Angaben des Maaßes befabelt; die Lüge wurde selbst durch John Winters, des englischen Seefahrers, Versicherung nicht vernichtet, nach welcher er keinen Patagon gesehen hatte, der die Engländer an Größe übertroffen hätte: mit welcher Sicherheit können wir wohl auf die Angaben der Alten bauen, die den Auerochsen etwas

kleiner angeben als den Elephanten*). Die Ausdrücke groß, ungeheuer, unermesslich, wie sie beym Tacitus,¹⁾ Polhän,²⁾ Caesar,³⁾ Herodot,⁴⁾ vorkommen, gewähren keinen bestimmten Sinn, sie tragen den Charakter der Uebertreibung nur zu deutlich an sich. Sidonius Apollinaris**) giebt endlich ein bestimmtes Maaß an. Vielleicht das einzige, das wir haben, es beträgt vielleicht 6' 3'' Pariser Maaß, und ist genommen vom Mittelmann oder von dem Größten? das wissen wir nicht; eine kleine menschliche Wahrscheinlichkeit spricht jedoch, das Maaß sey wohl nicht nach dem Kleinsten genommen. Hierzu kommt noch die Schwierigkeit, das römische Maaß zu bestimmen. Man nimt seine Zuflucht zu dem Grabsteine römischer Baumeister. Was kann das alles helfen, so lange man nicht weiß, wer gemessen wurde.

Laßt uns an den Gräbern unserer ehrwürdigen Voreltern mehr Gewißheit suchen.

Ein großer Eichenwald, der von Eichstädt bis

*) Caesar de B. C. VI. 28. Vri sunt magnitudine paulo infra elephantos.

¹⁾ de morib. G. 4. ²⁾ Lib. 8. ³⁾ d. B. C. IV. 1. ⁴⁾ Lib. VI.

**) Lib. VIII. epist. 9. ad. Lamp. Carm. XII. ad. Catull.

Weißenburg im Nordgau herüberstreicht, der Ueberrest eines alten heiligen Haynes, wo Druiden ihren religiösen Vortrag in räthselhafte Verse hüllten, so wie von jeher der Geist der Cleriken die simpelsten Religionslehren in die staubichte Hülle der Mystik wickelte; dieser Wald bewahrt in seinem Schoße germanische Gebeine*). Sie liegen in großen Grabhügeln, durch die Trockenheit des Bodens vor Verwesung, wenigstens seit dem 6ten Jahrhundert, geschützt, und sind folglich alt genug, um hier Beweiskraft äußern zu können. Sollten wir hier riesenartige Gebeine finden, so geb ich mich gefangen, bringen wir aber Knochen heraus, wie wir sie an uns tragen, so soll uns Sidonius nicht täuschen. Irdene Gefäße, Messer, Lanzenspitzen, Hefthaken, Arm- und Beinringe, Pferdegebisse liegen um und an Knochenentrümmern und ganzen Skeleten. „Kaum war die Erde ein Paar Schuh hoch abgegraben, so fand man ein noch ziemlich vollständiges Gerippe mit dem Angesichte auf der Erde gegen Mittag liegend. Den Kopf, einige Rohrbeine von Armen und Füßen, samt den Hüftbeinen habe ich nachmals selbst ge-

*) Nicht immer verbrannte man die Todten. *Hummels deutsche Alterth.* Cap. 19. §. 2. 3.

sehn. Es gereuet mich aber, daß ich die Länge nicht abgemessen habe. Sie schienen aber keine besondere Größe anzuzeigen, da sie einige gegen ihren Körper abgemessen hatten.“ Beynah vier Schuh tiefer herab, fand man ein Gerippe auf dem Rücken liegend, mit Arm- und Beinringen versehen. „Von dem zum Theil vermoderten Kopfe habe ich die Hirnschale und das obere Gebiß bey mir. Sie scheinen von einem zwar großen (soll nach dem Zusammenhange heißen, Erwachsenen) doch gar nicht alten Menschen zu seyn. Wäre vom Scheitel an bis zu den Füßen die ganze Länge gemessen worden, dann hätten wir ein zuverlässiges Maaß von einem alten Deutschen.“ Ein Maaß ist hier frehlich nicht angegeben, aber man sieht, daß der Verfasser dieser Stellen, Hr. Pickel sich von der Größe der Alten zu überzeugen wünschte. Sicher würde er es nicht mit Stillschweigen übergangen haben, wenn ihm unter den Gebeinen etwas von ungewöhnlicher Größe aufgestoßen wäre. Man könnte über meine, in der angeführten Stelle eingeschobene Exegese lachen, obgleich ganz offenbar das Groß nicht dem Alt zum Gegensatz dienen kann. Wohlan, wir wollen andere Merkmale suchen, von denen sich auf die Statur dieses Kör-

pers schließen läßt. Wir finden an jedem Arme zwey Armringe, wir messen sie und schließen hierdurch auf die Dicke des lebendigen Arms. Hier ist das Maaß. Ihr größter Durchmesser hat 2 Zoll $1\frac{1}{4}$ Linie, Pariser Maaß, der kleinste 1 Zoll 8 Linien. Ferner sind an jedem Beine zwischen Knie und Wade 6 hohle Beinringe von 3 Zoll 2 Linien im Durchmesser. Man messe hiernach seine eigenen Glieder, sie müßten sehr schwach seyn, wenn sie diese Ringe nicht ausfüllen sollten. Ich will ehrlich zu Werke gehn, und den größten von den, in diesen Gräbern gefundenen, Armringen heraus nehmen. Sein größter Durchmesser ist 2 Zoll 6 Linien, der kleinste 2 Zoll $\frac{1}{2}$ Linie. Der Arm, der ihn trug, war stark, aber es giebt jetzt noch ganze Heere von Menschen, deren Arme ihn ausfüllen können*).

Ich will mit dem Bisherigen nicht beweisen, daß unter unsern alten Vorfahren keine größeren und stärkeren Männer gelebt hätten, als uns die Ueberreste ankündigen, bey denen wir eben einige

*) Diese eben angeführten antiquarischen Angaben sind aus Hrn. Ing. Pickel's Beschreibung verschiedener Alterthümer, welche in Grabhügeln alter Deutscher nahe bey Eichstädt sind gefunden worden, Mit Kupf. Nürnberg. 1789.

Augenblicke verweilten; allein diese Thatsachen beweisen deutlich genug, wie das oben angegebene römische Maas, sammt den Ausdrücken alter Schriftsteller zu verstehn sey; sie beweisen, daß, so wie bey uns, nicht alle Germanen die gigantische Form an sich trugen, welche den römischen Soldaten zittern machten. Kriegerische Ebentheuer mit einer wilden Riesennation glücklich zu bestehn, verschönerte den römischen Triumph, ihnen zu unterliegen war weniger schimpflich; diese militärische Maxime, gepaart mit der Liebe zum Wunderbaren, machte im Munde alter Schriftsteller die Germanen zu Enakskindern, und jeder sah gern durch diese politische Brille nach Germanien hinüber, so wie wir lange Zeit durch die der Spanier, nach Patagonien. Ich gebe übrigens sehr gern zu, daß die alten Germanen weit robuster und stärker als die Römer und wir waren, aber ich kann mich durchaus nicht überzeugen, daß wir gegen sie nur Zwerge und mißgeborene Menschen wären. Wenn etwas nicht klein, sondern schon ansehnlich ist, so darf man nur noch etwas hinzusetzen, um es bis zum Außerordentlichen hinan zu bilden. Das mochte man immer gern.

In Hinsicht auf körperliche GröÙe habe ich es übrigens hier noch mit einer Lächerlichkeit zu thun,

die man gewöhnlich unter die Beweise für Körpergröße unserer Vorfahren aufnimmt. Es sind die sogenannten centnerschweren Rüstungen, vor welchen sich alle Angaffer hinstellen, um die zwergartige Schwäche ihrer Zeitgenossen in die Augen zu demonstrieren und die ehemalige gigantische Stärke handgreiflich zu beweisen.

Suchen wir die Beweiskraft in der Größe dieser Rüstzeuge, so finden wir, wie der Augenschein unleugbar zeigt, gar nichts Auffallendes in denselben; die drei und neunziger Leute passen noch eben so gut hinein, als die Bewohner und Kriegsknechte der Raubschlösser. Man nimmt den Schein zu Hülfe; sechsfüßige flammende Schlachtschwerdte legt man neben Stutzerdegen. Jene passen nur in die Faust und an die Hüfte eines unmenschlich großen Riesen, diese — man denke sich den Contrast! Ob sie nun so verstanden, zu den übrigen, da vor uns liegenden, Rüstungsstücken zusammenpassen, das übersieht man. Eine kleine Ungereimtheit versteckt sich ganz gemächlich unter die Bewunderung des Seltsamen. Man hänge sie in Schultergehänge, gebe sie dem Krieger in beide Fäuste, wie es wirklich geschah, so verschwindet mit jener Ungereimtheit alles Seltsame. Aber vielleicht liegt

es in der Schwere. Die meisten dieser Rüstungen sind von getriebenem Bleche, folglich gar nicht beträchtlich schwer. Sie bedeckten die minder kostbaren Glieder gemeiner Streiter, so wie jetzt noch die der Schaarwächter auf manchen Universitäten. Andre, schon durch Vergoldung und Politur ausgezeichnet, sind von beträchtlicher Schwere, von geschmiedetem Eisen. Schwerdte von 17, Helme von 15 Pfund hat man gewogen. — Wird darin der jetzige Soldat fechten können? — nein! eben so wenig als in einer Schnürbrust. Nicht Kraft fehlt, sondern Gewohnheit. Ein Invalide, der in einer waldeckschen Rüstkammer dergleichen vorzeigte, konnte fertig darin manöuvriren. Wie sollte das, bey gehöriger Uebung, eine thierische Maschine nicht können, die nach Desaguliers*) Versuche 2000 Pfund abzuhalten im Stande ist? Möchten doch die Bewunderer dieser Rüstungen beym Anstaunen derselben zugleich überlegen, daß die Zeit sie nur noch mit schwachem Roste überzog; die Verkrüppelung und Verzweigung unserer Generation in einem so kurzen Zeitraume, wäre sie nicht ein Wunder? —

*) Buffon hist. nat. Tom. IV. p. 242. edit de Deuxpont.

Ich könnte hier noch einen andern Hauptgegenstand, nämlich die Fortpflanzung und Fruchtbarkeit berühren; aber wozu? Jedermann kennt das jährliche Plus unserer Gebornen und es ist anerkannt, daß, wenn die Verfeinerung weniger Geburten giebt, der rohe Naturzustand überall noch weniger gebe. Bey dem bedürfnislosen Naturmenschen Nordamerikas, namentlich bey dem Irokesen und Delawaren findet man selten ein Paar mit 6 Kindern; grönländische und Eskimo-weiber gebähren selten öfter, als drey bis vier Mal; ungewöhnlich sind bey ihnen fünf bis sechs Geburten; die Pesseraechs haben gewöhnlich nur zwey bis drey Kinder und die fruchtbarsten Familien der Neuseeländer haben nicht mehr als drey bis vier Kinder aufzuweisen*).

Bey uns sind in allen Volksklassen Ehen von zehn, funfzehn Kindern so gar selten nicht, und einfache Ehen von 24 und 25 Kindern gehören nicht zu den unerhörten Dingen. Wollte man einzelne Beispiele aus der alten Welt z. E. Rehabeams 88 Kinder und Keryes 115 Söhne gegen uns anführen: so können wir mit Beyspielen erwiedern, die unter den jetzigen Umständen noch mehr sagen

*) Loskiel Geschichte der Mission der evangelischen Brüder unter den Indiern. Barby 1789. — Forsters Bemerkungen.

wollen. In London lebte 1772 ein hundertjähriger Greis, der mit acht Weibern 37 Söhne und 9 Töchter gezeugt hatte. Auf jeden Fall ist der Zustand der Mittelskultur für die Fortpflanzung am günstigsten.

Ich endige hier die Bemerkungen in Betreff des ehemaligen Naturmenschen und des jetzigen Bürgers in den rüstigern Volksklassen. Wenn dieser seinen alten Vorfahren in den genannten Punkten wenig oder nichts weicht:*) so hat jetzt keine Volksklasse ihre physische Verminderung auf ein allmähliges Nachlassen der Naturkraft zu schieben, sondern ganz allein in widernatürlicher Erziehung und Lebensart zu suchen; und alle Besorgniß der Unmöglichkeit einer Regeneration des Menschen in

*) „Bey der arbeitsamen Klasse der Menschen ist kaum, wenn anders die Nahrungsmittel nicht fehlen, und eine größere Armuth die Jugend nicht allzufrüh mit übermäßigen Arbeiten belegt, eine Abnahme zu bemerken.“ *Frank medicin. Policy.* I. 89. — Wenn ja jene arbeitenden Volksklassen unsern ältesten Vorfahren in den oben genannten Punkten nicht völlig gleichkommen: so liegt die Ursach ganz allein in der Behandlung ihrer Kinder in den frühesten Jahren, im Mangel an guter Nahrung und in übermäßiger, niederdrückender Arbeit; wir haben in ihnen das Bild der Taus auf O-Takeiti, die alle schwere Arbeiten bey elender Nahrung verrichten und zusehn, wenn die vornehmen Ehrh's das Schweinefleisch verzehren. Zur völligen Entwidlung des menschlichen Körpers gehören sorgloser Frohsinn, gesunde Jugendjahre, gute Nahrung, zweckmäßige Bewegung im gemäßigten Klima.

körperlicher Hinsicht fällt weg. Wir treten dann ruhiger neben unsre Ureltern. Wir erkennen in ihnen rasche Naturmenschen, die uns an körperlicher Stärke durch Uebung zwar überlegen, übrigens aber Menschen wie wir sind. Wir zeigen ihr Bild unsern Kindern. Sie freuen sich der raschen deutschen Männer, ihres Muthes, ihrer Stärke und Härte. Sie fragen uns: warum sind wir nicht so? — Wir antworten: die Natur bringt uns noch eben so gut hervor, als sie; sie artet uns jetzt nicht schlechter; ihre Gesetze sind ewig. Aber wenn der gerade Mensch durch Gewalt zum Krüppel, der Gesunde zum Kranken gemacht werden kann: warum sollte der natürlich Starke nicht durch Verweichlichung geschwächt; der natürlich Edelgeborne durch verkehrte Behandlung von seiner Würde nicht herabgebracht werden können? — Zur Stärke, zur Ausdauer, zum Muth und zur Standhaftigkeit legt die Natur in uns noch ebensowohl als in unsere Voreltern die Reime. Ihrer nicht pflegen, ist so gut, als gewaltsame Unterdrückung; ihrer pflegen, heißt: sie üben. Uebung irgend einer uns angeborenen Anlage brachte die Natur nicht mit in die Summe unserer Mitgift, damit Langeweile uns nicht tödten möchte.

Uebung ist folglich nicht ihre Sache, sondern die eurige. Euer Ideal kann und darf nicht rohe germanische Wildheit seyn; aber wohl germanische Körperfestigkeit und Kraft, Muth und Mannsinn mit Kultur des Herzens und Geistes vereint. Zu jener wären euch nöthig germanische Wälder mit Auerochsen, rüde Unwissenheit, kulturloses Nomadenleben, ohne Grazien und Musen, barbarisches Faustrecht; zu diesen nur das, was ihr haben könnt und was, mit der gefälligsten Harmonie, zur Kultur eures Geistes sich mischen läßt: Entwicklung und Ausbildung eurer körperlichen Anlagen; männlicher Widerwille gegen weibische Weichlichkeit.

Erziehung kann nichts und viel; keinen Keim erschaffen, aber ihn entwickeln oder ersticken. Laßt uns die Talente mit Dank annehmen, welche die Natur unserer körperlichen Maschine noch jetzt verleiht; laßt uns nie wieder rohe Germanen werden, aber bey dem Bekenntnisse: durch Erziehung und Leben etwas zu weit unter sie herabgesunken zu seyn, es fühlen, daß wir zu ihnen wieder näher hinaufklimmen können, wenn wir wollen.

Ob dieß wohl nöthig ist? — — —

Zweiter Abschnitt.

Folgen der gewöhnlichen Erziehungs-
weise, besonders der vernachlässigten
körperlichen Bildung.

Im Anfange der Bibel stehn die Worte: im
Schweiße deines Angesichts sollst du dein
Brot essen. Die große Menschenwelt sah sie
von jeher als einen Fluch an und nur die Weisen
fanden darin das Recept zu einer Universalmedizin.
Ich könnte sie leicht an meine Lieblingsidee schmie-
gen und sie für die älteste Vorschrift der gymna-
stischen Körperbildung ausgeben. Der Ausdruck:
im Schweiße, deutet so deutlich auf körperliche
Anstrengung; der Geist der Hierarchie und Träg-
heit erklärte sie aber, vielleicht zur Verschönerung
gegen die Vorwürfe der arbeitenden Volksklassen,

auch für Deutung auf Geistesarbeit. Was Gelehrt, Vornehm, oder körperlich Bequem war, schenkte jenen Erregten seinen vollsten Beyfall und ließ sich dann von allen den natürlichen bösen Folgen geißeln, die aus der Ueberspringung jener herzlich gutgemeinten Lebensregel fließen.

Mit der begünstigten Leibesruhe vermählte sich der Hang zum luxuriösen Leben; beyde erzeugten ein ganzes Heer von Krankheiten. Schon die alten Athenienser besaßen die leidige Kunst neue Krankheiten hervorzukünsteln*), Aerzte mögen entscheiden, ob wir sie hierin nicht übertroffen haben. Krankheiten wurden unvermerkt zur Gewohnheit, wie ehemals Hexen und Gespenster; man hielt sie nach und nach für nothwendige, sehr natürliche Beylagen des menschlichen Daseyns und wandte dagegen — Medizin an. Weit entfernt, den wahren Grund dieses kläglichen Zustandes aufzusuchen, und, so viel es die Zustände zuließen, wieder frisch

*) „Ist es nicht schändlich der Arzneykunst zu bedürfen, nicht etwa bey Verwundungen und zufälligen, vorübergehenden Krankheiten; sondern wegen träger Unthätigkeit und luxuriöser Lebensart; nicht schändlich, daß Menschen, wie Pfüken mit Wind und Flüssigkeiten angefüllt, Aeskulaps Schüler genöthigt haben, neue Krankheitsnamen, wie Vapeurs und Catharr, zu erfinden?“ Plato de re publ. Lib III. Francof. 1602 pag. 622.

zur Handarbeit zu greifen, fand man endlich den Grund des Krankwerdens wohl gar — im Aussetzen des Medizinirens.

Es ist Zeit abzubrechen. Man zittert ängstlich besorgt für die fortdauernde Existenz des kultivirten Theils unserer Gattung, wenn man sich die unnatürliche, bis zum hohen Grade verschrobene, Lebensweise verallgemeinert nur ein Jahrhundert fortgesetzt denkt. Diese Verallgemeinerung ist zwar zum Glücke nie erfolgt, weil sie unmöglich ist, und die im Schweiße des Angesichts arbeitende Volksklasse gab der Geisterwelt der Gelehrten und ruhenden Vornehmen nur von Zeit zu Zeit körperlich kraftvolle Rekruten, ohne sich selbst so ganz zu ihrer Lebensart herabziehen zu lassen; aber unerseßlichen Schaden stiftete, die Classe der Gelehrten und Geistlichen, welcher die Erziehung der Jugend durch ganz Europa überlassen wurde, dadurch, daß sie die jungen kraftvollen Sprößlinge in einsamen, dickvermauerten Werkstätten zu ihrer Lebensweise hinleitete. Laßt einen Mann von entfernter Herkunft hineintreten, der von diesen sonderbaren Einrichtungen so wenig weiß, als Anacharsis der Skythe von den Gymnasien der Alten: er wird hier eine Versammlung von menschlichen

Geistern zu finden glauben, die man schon vom sechsten Jahre an zwingt, von ihren Körpern zu abstrahiren, denen man es nur darum erlaubt, in denselben zu bleiben, weil es nicht möglich ist, sie allein zu haben; wenn er die mannichfaltigen Operationen bemerkt, durch welche man die muthwilligen Sprünge derselben zu vertreiben sucht, so wird er auf den Gedanken gerathen, an Körpern sey hier nichts gelegen.

Schlechterdings unübersehbar ist der Schade, der seit Jahrhunderten aus dieser verkehrten Erziehungsart entstand. Sie, sie ganz vorzugsweise war die schwärzeste Quelle der Unthätigkeit in körperlicher Hinsicht, der wollüstigen Schwäche, der Weichlichkeit, eines Heers von Krankheiten u. s. w. Kurz eines unübersehbaren Theils unserer Leiden. Ueberspringen wir menschliche Geseze, so sind die Folgen davon doch noch zu hemmen; übertreten wir aber ein hohes Gesez der Natur, auf dem selbst die Dauer der Zusammensetzung unseres Wesens beruhet: so sind sie unaufhaltsam, verminderungslos, sie zerrütten unsere Natur. Ist denn aber das Gesez: du sollst im Schweiße deines Angesichts dein Brot essen, nicht eben so wohl Naturgesez, als der Zusatz von der Wiederver-

wandlung unseres Körpers in Erde? Was sollen wir aber von einer Erziehung sagen, die uns gewaltsam von jenem Gesetze ableitete, indem sie die Bildung unseres Leibes sammt der Gewöhnung zu körperlicher Anstrengung aus ihrem Plane strich, und diese höchstwichtige Sache bloß dem Ungefähr überläßt? —

Vornehme und Gelehrte von Profession bildete man bisher nur gar zu oft zu vielwissenden Geistern in hinfälligen Körpern, zu hülflosen Geschöpfen im menschlichen Leben. Man baute massive Palläste auf leichten Flugsand, und sah, oft nach wenigen Jahren, die ganze Masse zusammenstürzen, oder nicht so nutzbar dastehn, als man grundlos gehofft hatte. Hätte man ihnen Kopfarbeit nicht für Arbeit angerechnet, auf welche uns Bibel, Natur und gesunder Menschenverstand verweisen, sie nicht bloß geistig, sondern auch körperlich gebildet: so wären große Gelehrte, gesündere, kraftvollere und gewandtere Menschen, größere Practiker, glücklichere Hausväter, unternehmendere, pflichtliebendere Männer geworden, als sie waren. „Der Mann von Pflicht, sagt der vortreffliche Ehlers, muß ein Mann von Muth seyn,“ finden wir den bey Kränklichen und Schwachen? Rousseaus Worte:

la force du Corps, et celle de l'Ame; la Raison d'un Sage et la Vigueur d'un Athlète*)

mögen wegen des alten Wortes übertrieben klingen, sie gewähren doch das vollkommenste Ideal des Menschen, und die höchste Geistesverfeinerung ohne Bildung des Körpers gewährt immer nur halbe Menschen.

Hätte man ferner den Stand der Nichtgelehrten, der doch nun einmal nicht bloß zur Geistesarbeit bestimmt ist, nicht bis zum vierzehnten und sechzehnten Jahre zu bloßer Anstrengung des Geistes angehalten; diese kostbare Zeit nicht sogar auf alte Sprachen verwendet, die ihm nutzlos sind; hätte man sie vielmehr auch ganz besonders zur Körperbildung benutzt: so würde auch diese Volksklasse nervichtiger seyn, als sie ist. Selbst die geistige Ausbildung, die man doch so ganz ausschließlich beabsichtigt, leidet, wenn sie allein für sich und nicht mit der physischen im gleichen Schritte betrieben wird. Die Gesundheit des Körpers wird, wie uns tausend Beispiele lehren, dadurch geschwächt. „Die Stärke des Geistes vermehrt sich mit der Gesundheit; wenn der Leib krank ist, so ist der Geist zum Nachdenken untüchtig,“ sagt schon Democrit**).

*) Emile. pag. 163.

***) Epist ad. Hippocrat. Foes. t. 2. pag. 1288.

Ist doch bloße Müdigkeit des Körpers oft hinreichend, unsern Geist zu verstimmen. „Ich kannte, erzählt Acker mann: in Göttingen einen Jüngling, der des Abends sich vor Allem, auch sogar vor sich selbst fürchtete, Gespenster sah und nie allein bleiben konnte. Wenn er einige Stunden geschlafen hatte, so würde er selbst den Teufel ohne Grausen gesehen haben, so sehr stärkte der Schlaf die höhern Kräfte seiner Seele.“ — Körperkraft und Geschicklichkeit entstehen nur durch Uebung; sie verschwinden übungslos im Schlummer gewiegt. Selbst der Arm des stärksten Mannes würde kraftlos und steif werden, ließen wir ihn denselben Jahre lang im Armbande tragen. Unsere körperliche Erziehung ist einem solchen Armbande ähnlich. Ich überblicke hier einige ihrer Folgen und zeige folglich auch beiläufig, in wie fern ich an physische Verminderung glaube und zwischen dem jetzigen und ehemaligen Menschen eine große Unähnlichkeit finde. Es scheint mir, daß sich folgendes daraus herleiten lasse.

1. Mangel an körperlicher Kraft, und Geschicklichkeit; an Dauer und Nervosität.

Nur sehr wenige unserer Jünglinge und jungen Männer besitzen diese Eigenschaften vereint. Manche

sind ganz ungeübt, und daher durchaus schwach und ungeschickt; andre sind gelenkig, ohne nur mäßige Körperstärke zu zeigen, und andere besitzen bloß unbiegsame Stärke; sie sind bloß zu Arbeiten stark, die sie täglich geübt haben, sie sind in ihr Handwerk hinein gewachsen. Vielen kann man es an der ganzen Stellung des Körpers schon ansehen, wess Handwerks sie sind; die Sitzenden sitzen noch halb im Gehen, und zeichnen sich von denen ungemein aus, deren Geschäfte mit mannichfaltigen Körperübungen verbunden sind. Diese Leute sind selten zu etwas anderem geschickt, woben ihre Instrumente und ihre Handgriffe nicht gebraucht werden. Sie verzagen leicht bey jeder kleinen Gefahr, weil sie sich nicht zu helfen wissen. Alles dieß gilt noch weit mehr von den vornehmern Ständen, die noch weit zärtlicher erzogen und von körperlicher Anstrengung entwöhnt sind. Man sieht sie meist schwächlich, zitternd und ängstlich, wenn sie ungewohnte Bewegungen und Vorfälle überstehn z. B. laufen, heben, springen, klettern u. s. w. sollen. Sie tragen die Sorge für ihren zärtlichen Körper in den Jahren des Mannes, ja sogar des Jünglings mit sich; sie beben beim Herabblicken von einer steilen Höhe, schwindeln auf schmalen Brücken, verlieren das Be-

wußtsehn in Gefahren u. s. w. Daß diese Erscheinungen eigentlich nicht in der menschlichen Natur liegen, sondern erst hineingetragen sehn, bedarf keines Beweises. Ich muß es jedem, der auf dergleichen Erscheinungen im gemeinen Leben aufmerksam ist, überlassen, sich diese mit Fleiß abgekürzten Bemerkungen etwas mehr zu entwickeln und die Gefahren zu überdenken, welche durch diese Schwäche und Unbehülflichkeit entstehen. Es macht uns Ehre, auf mancherley Gegenstände so viel Aufmerksamkeit zu verwenden, die unsern Nebenmenschen gefährlich werden können; wir geben Vorschriften, Ertrunkene wieder herzustellen, wir setzen Prämien auf ihre Rettung; aber unter zehntausend Menschen kann kaum ein einziger — schwimmen; und unsre Helfenden laufen gewöhnlich wie Gellerts Henne mit struppichem Gefieder angstvoll am Ufer herum und suchen erst Fahrzeuge. Wir geben Recepte gegen den Biß toller Hunde, und nicht ein einziges will — helfen; warum erziehen wir unsere Jugend nicht so stark, ein so elendes Thier niederzuschlagen, oder ihm geschickt auszuweichen? — Tausend Menschen verunglücken jährlich durch Fallen auf ebenem Boden, Treppen, schmalen Stegen u. s. w.; durch flüchtige Pferde,

durch Ueberfahren, durch Feuer und Feueergewehr u. s. w.; weil sie zu plump, unbehülflich und schwindlich sind; weil sie sich weder durch Kraft, noch Schnelligkeit und Geschicklichkeit zu helfen wissen. Man setze einen Geübten, z. B. einen Matrosen oder raschen Amerikanischen Naturmenschen, mit einem ungeübten Gelehrten oder Handwerker in eine und ebendieselbe Gefahr; und es ist mehr als wahrscheinlich, daß jene sich retten werden, wenn diese umkommen.

Wir alle können nicht Matrosen seyn, nicht die körperlichen Vollkommenheiten des raschen Naturmenschen erlangen; unsre ganze Verfassung streitet dagegen, indem sie uns schon in den Jahren, wo wir heiterer als die Natur selbst sind, an Werkstühle und Studiertische heftet; aber dieß sollte uns desto mehr ermuntern, die frühere Jugendzeit, und die freien Stunden des Jünglings auf körperliche Bildung zu verwenden, um Körper und Geist der Jugend für die Zukunft zu stählen.

2. Körperliche Weichlichkeit und Kränklichkeit.

Mangel an Bewegung deutet in der ganzen Natur auf Schwäche, Verdorbenheit, Leblosigkeit und Tod. Trenk springt löwenartig mit 68 pfündigen

Fesseln im feuchten Gefängnisse herum, um seine Gesundheit zu erhalten, und ein angesehener Arzt sagt: „Ich weiß selbst nicht, welches von beyden dem Menschen zur Erhaltung seines Körpers nöthiger sey, die Speise oder die Bewegung.“*) Warum wollten wir denn die freye, gesundaufblühende Jugend, in die Ketten einer leidigen Erziehungsmode gefesselt, in Zimmer verbannen, sie höchstens nur auf Promenaden bey gutem Wetter karglich in Bewegung setzen, die kaum für Frauenzimmer hinreichend ist? Warum bey schlimmen Wetter im Zimmer und Winters fein warm halten, als wenn sie das Fieber hätte? Es ist wahr, daß in vielen vornehmen Familien diese muhmenhafte Erziehungsweise schon verschwunden ist; daß die vornehmern Stände seit Basedow ihre Kinder gesünder kleiden, sie mehr gegen Sommerhize und Winterkälte, gegen Regen, Schnee und Wind abhärten; aber im Ganzen liegt der unwidersprechlich wahre Gedanke, daß wir Menschen den Einfluß des Climas und der Witterung, der sich so unaufhörlich und gefährlich auf jeden Schwächling äußert, aus dieser Welt nicht hinaus schaffen können,

*) Ackermann über die Krankheiten der Gelehrten. S. 171.

daß wir uns folglich daran gewöhnen müssen, in hundert Schriften — unbenuzt. Wir wissen es, daß es am besten sey, die Jugend daran zu gewöhnen; aber wir wissen es nur, und unsre gewöhnliche Erziehung bleibt das wirksamste Mittel, den Menschen mit den Einrichtungen der Natur unzufrieden zu machen; denn wenn ihm Sturm, Regen, Frost u. s. w. allerley körperliche Leiden zuziehen, was soll er denn von diesen Einrichtungen denken? — er wird über sie murren, sie verwünschen, und das Alles, weil wir ihn nicht hineingepaßt haben. Wir wissen es nur, aber der größte Theil ist für Befolgung noch gar nicht gestimmt; er bewahrt die großmütterlichen Erziehungsvorurtheile, so heilig als die großmütterlichen Halsketten und Perlen-schnüre. Seine Gesundheitsregeln zielen auf Warmhalten, Einhüllen, Purgiren, Schwitzen, Aderlassen, auf Vermeidung der bösen Witterung, auf Stubenhüten u. s. w.; daher menschliche Hygrometer und Barometer überall in großer Menge und rasche, kernfeste Leute nur in kleinerer Anzahl. — Jedoch es ist Hoffnung da! Nach und nach, so wie Lectüre und das Beyspiel aufgeklärter Familien mehr Licht umher verbreiten, wird dieses Unheil verschwinden, und mit ihm eine Menge von

Krankheiten, die wir unsern Kindern nicht an-
erben, sondern anerziehen, weil wir sie gar
zu ängstlich davor zu schützen suchen.

Pour ne les pas exposer à quelques maux
de la nature, vous êtes l'artisan de ceux
qu'elle na leur a pas donnés. *)

Unsre guten Aerzte mögen über die luxuriöse
Kunst, uns krank und hinfällig zu machen, entschei-
den, es ist hier meine Sache nicht. Ich kann nur
im Allgemeinen folgendes hinzufügen.

Es ist sehr leicht einzusehn, daß sich die gekün-
stelte und gemischte Nahrung unserer vornehmen
Häuser mit dem Mangel an Bewegung, der bei
jungen und erwachsenen Personen in denselben
herrscht, so wie mit der zu frühen Geistesanstren-
gung, gar nicht vertrage. Die daher entstandenen
Unverdaulichkeiten, die übeln Säfte, die durch
keine gesunde, durch häufigen Einfluß der Luft
gestärkte, Organisation der Haut fortgeschafft wer-
den, die allmähliche gänzliche Erschlaffung des Kör-
pers, der den balsamischen Einfluß der Luft nach
und nach verkennt, und verschmähet, alles dieß,
sag ich, will man dann durch zärtliche Wartung

*) Emile. pag. 97.

und Pflege, durch ängstliche Diät und Arzneien, durch Magnetismus u. s. w. wieder gut machen. Wie ist das möglich? Für diese armen Verwahrlosten giebt es nur ein Heil, nur eine Errettung von diesen und andern körperlichen Leiden und die ist gut eingeleitete und fortgesetzte Leibesübung im Freyen und allmähliche Abhärtung des verweichelichten Leibes. Ich bin davon durch feste und sichere mehrmalige Erfahrung so überzeugt, daß ich mir getraue, jeden kränklichen Knaben und angehenden Jüngling der Art, wieder herzustellen. — Dieses Uebel herrscht allgemein auch in den Familien der Handwerker, doch in etwas minderm Grade; ich nenne es die Erziehungskrankheit und setze, wenn fast die Hälfte der Neugeborenen diesen Planeten vor dem zehnten Jahre verläßt*), mit vollkommener Ueberzeugung die Hälfte davon auf ihre Rechnung. Ich selbst will von Krämpfen, und andern neumodischen Nervenkrankheiten und ähnlichen Uebeln, die der Mensch von härterer und feiner Natur gemäßerer

*) Nach Süßmilch sterben von 1000 in den ersten zehn Lebensjahren 418. In manchen Gegenden 460. Siehe P. G. Henslers Beytrag zur Geschichte des Lebens und der Fortpflanzung der Menschen auf dem Lande. S. 35.

Erziehung nicht kennt, nichts sagen, weil ich nicht Arzt bin; aber man erlaube mir zwey Aerzte reden zu lassen: „Die Nervenkrankheiten sind weit häufiger und mannichfaltiger als vor 60 Jahren; dieses ist eine allgemein bekannte Wahrheit, jedermann nimmt sie wahr, beklagt sich darüber, und fragt nach den Ursachen davon.“*) Er führt hierauf die Ursachen an, 1) die weit mehr ausgebreitete Liebe zu den Wissenschaften und Uebung in denselben; und daheriges unaufhörliches Lesen. 2) Weit größerer Gebrauch der warmen Getränke. 3) Vermehrung des Luxus, 4) daher mehr Leidenschaften. 5) Der Geschmack an einer weit mehr erhitzen Zurihtung der Speisen. 6) Fortpflanzung elterlicher Weichlichkeit und Schwäche. 7) Die Einflüsse geheimer Krankheiten. —

„Die Hypochondrie macht bey uns, wie Zimmermann in seinem Werke von der Erfahrung II. Thl, 4. B. S. 293 mit Recht behauptet, den halben Theil aller chronischen Krankheiten aus, und diese so wohl, als die in allen Gegenden anwachsenden Nervenkrankheiten sind nöthige Folgen so wohl der Verzärtlung unseres Körpers,

*) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 195.

als der übermäßigen Anspannung unserer Seelenkräfte *).

Emsige Geistesanstrengung und fortdauernde Leibesruhe können den stärksten Körper allmählich zermorschen; man denke sich Luxus im Essen, seltnern Genuß der reinen Luft, gesundheitswidrige Kleidung, und eine unerkannte Unreinlichkeit des Leibes, von der ich beym Badesprechen werde, hinzu: so werden jene beyden Hauptursachen um so schneller und unwiderstehlicher wirken. In diesen wenigen Worten liegen die Grundzüge unsrer Lebensart, besonders der Vornehmern; sie nährt sich mit einem Worte immer mehr und mehr der Lebensart der Gelehrten. So schlichen sich denn die Krankheiten der Studierzimmer allmählich in die Zimmer der feinen Welt und mit noch weit größerer Leichtigkeit in die Kinderstuben, die man zu sehr zu Studierzimmern umschuf. Man erlaube mir die Folgen der Geistesanstrengung unter fortdauernder Leibesruhe mit Lissot hier kurz anzudeuten. Die Werkstatt des Denkens ist das Gehirn; die zarten Fibern desselben sind bey diesem Geschäftte in steter Regung;

*) J. P. Frank System der med. Policey. B. I. S. 67.

sie ermüden durch Fortsetzung desselben; sie können ja, das ist uns allen bekannt, durch Uebertreibung in eine unheilbare Zerrüttung gerathen, mit der alle Denkkraft zerstört wird. Die Nerven des Körpers haben hier ihren Ursprung. Ich möchte lieber sagen, die Gehirnfibern sind die ersten zar-
testen Anfänge der Nerven selbst. Diese müssen folglich auch leiden, wenn jene durch zu häufige Arbeit geschwächt werden. Diese Schwäche wird sich so dem ganzen Körper durch die Nerven mittheilen, der ohne die Nerven keine einzige Ver-
richtung beginnt. Gerathen folglich ihre Wirkungen in Unordnung, so leidet die ganze Körperökonomie, und gleich anfangs der Magen, der viele sehr empfindliche Nerven besitzt. Dieß ist genug, um die Wirkungen der Geistesverrichtungen auf den Körper zu erklären. Man wird es nun nicht sonderbar finden, daß einem Professor der Rhetorik zu Paris allemal übel wurde, wenn er an eine schöne Stelle im Homer kam. — Das bisherige gilt freylich nur von lange fortdauernder, übermäßiger Geistesanstrengung; diese ist nun zwar so allgemein nicht Mode, aber auch selbst die leichten Beschäftigungen des Geistes können durch lange, habituell gewordene Fortsetzung und durch die oben ange-

gebenen Nebenursachen dieselbe Wirkung auf den Körper haben, besonders auf die Jugend*). — Wenn nun aber gar junge, zarte Menschen der Geistesanstrengung in einer Zeit unterworfen werden, wo die Natur noch zur Zeit alles für die Entwicklung ihres Körpers thut, so müssen die Folgen doppelt schädlich seyn; denn auf der einen Seite wird die Natur an der Ausbildung des Körpers gehindert, auf der andern wirkt die Geistesanstrengung schon deswegen weit heftiger, weil sie für dieses Alter mit weit mehr Anstrengung verbunden ist. Baratier war im achten Jahre schon ein gelehrter Mann, im achtzehnten ein Greis, im zwanzigsten todt. Beispiele der Art, wenn auch nicht so auffallend, kann man wahrhaftig überall finden. Die Lebhaftigkeit des Kindes und Knaben ist nach dem Willen der Natur ganz ohne gleichen. Welche lustige Circulation des Blutes, die bey uns Erwachsenen nur durch eine Fieber erreicht werden kann; welche Lebhaftigkeit des immer unbefangenen, ungetrübten Geistes, der je keine Thier-

*) Wir müssen nicht glauben, als ob nur tiefes Nachdenken die Nerven schwächte; es braucht weiter nichts — als das Gesicht zu ermüden, um von einer unzähligen Menge Nervenkrankheiten angefallen zu werden. Tiffot a. a. D. S. 56.

seele sich nur nähert, welch ein süßes unvergeßliches Leben, wo die reinste Heiterkeit aus dem Auge strahlt, wo die ganze Maschine durch die unschuldigste, wahrhaft himmlische, Wollust des Frohsinns im vollsten Gedeihen erhalten wird. — Dieser Frohsinn leidet gar bald in der Gesellschaft der ernstern Musen, und mit ihm das Gedeihen der zarten Maschine; „dieses Alter ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studiren, das ihn schwächt und am Wachsthum verhindert*)."

Eine zweite Hauptursache ist die fortgesetzte Leibesruhe. Es ist fast in allen großen Städten und in sehr vielen Ländern schon so weit gekommen, daß man manche so natürliche Bewegungen, wie das Gehen, für unanständig hält. In Neapel ist es schimpflicher zu Fuße zu gehen, als zu stehen; und wer da seine Füße und Schenkel braucht, sagt Brydone, wird für einen Pferdejungen angesehen. Dieß letzte gilt von mehreren großen Städten auch in Deutschland. Man geht vom Sofa bis zur Hausthür und von da zurück, übrigens fährt man. Was kann man, sagt Frank. I.

*) Tissot a. a. O. pag. 114.

S. 30. aber von solchen Tollheiten erwarten? Kann es wohl lange damit anstehn, daß Leute, die sich schämen, für Männer angesehen zu werden, nach und nach zu Weibern, und Weiber zu gebrechlichen Puppen werden? — Dieß gilt zwar nur von den Vornehmen, aber fast nicht minder von den übrigen Ständen, welche sitzende Gewerbe treiben. Die Nothwendigkeit entschuldigt sie zwar völlig; aber sie entschuldigt weder bey dem einem noch andern Theile die Entwöhnung von aller Körperanstrengung, vermöge welcher sie auch jede Mußestunde bey der Karte, bey'm Bücherlesen u. s. w. in träger Ruhe zu bringen, anstatt dann wenigstens den Körper in eine heilsame Bewegung zu setzen. — Diese Entwöhnung schickt sich für keine Nation, die auf Männlichkeit Anspruch machen will, und es ist ein Hauptzweck der gymnastischen Erziehung, die Jugend davon zurückzuhalten. Es ist augenscheinlich, daß hierin ein Hauptgrund unsrer physischen Abnahme liege. Die Hauptursache unsers Wohlbefindens liegt im Umlaufe der Säfte, besonders des Blutes. Eine rasche Circulation begeistert den ganzen Menschen, selbst der Phlegmatikus wird lebendig, wenn irgend eine Ursach sein Blut in Wallung setzt, sie bringt, bis zum

Uebermaasse vermehrt, den Menschen bis zur Raserey. Diese Wirkungen sind bekannt. Fortdauernde Ruhe schwächt die Circulation, sie verwandelt sich in ein nachlässiges Schleichen, denn das Herz allein ist nicht im Stande, sie zu unterhalten. Es bedarf dazu noch der Bewegung der Muskeln. Aber körperliche Ruhe erschlafft diese, vermindert die Wärme, hemmt die Ausdünstung, verdirbt die Verdauung, erkrankt den ganzen Körper u. s. w. so entsteht ein ganzes Heer von Krankheiten. Es giebt keinen einzigen Theil des Leibes, den eine sitzende Lebensart nicht schwächen sollte und ganz besonders werden auch die Nerven davon angegriffen. Ueberhaupt, sagt Ackermann*), ist die sitzende Lebensart die Quelle von allen Krankheiten, welche die Aerzte Kachektische nennen, und deren ihre Zahl ist sehr beträchtlich. Unter sie gehören die Bleichsucht, Gelbsucht, die Atrophie, Würmer, Flechten, Verhaltung der natürlichen Ausleerungen, besonders der Blutflüsse, Wassersuchten u. s. w. — Dagegen sind Leibesübungen die besten Mittel. Sie stärken, nach Tissot, die Fasern, erhalten die flüssigen Theile in ihrem an-

*) Ueber die Krankheiten der Gelehrten. S. 64.

gemessenen Stande, erwecken die Ekstase, erleichtern die Absonderung, erheben den Muth und erwecken im ganzen Nervensysteme eine angenehme Empfindung.

Ich bin keiner von denen, die mit blindem Enthusiasmus den kultivirten Menschen in ein wildes Geschöpf umgewandelt zu sehn wünschten, um im Schoße der Natur allenfalls auf allen Vieren volle Gesundheit suchen zu können; ich weiß, daß auch der Wilde seine Krankheiten hat; aber ich glaube, daß der kultivirte Mensch sie zu vermeiden besser im Stande seyn muß, weil er mehr Einsicht besitzt als jener, um sie zu vermeiden. Warum hat er denn aber weit mehr? — Es ist wahrlich nicht die Kultur, welche uns in diesem Punkte unter jenen herabsetzte, sondern nur Mißbrauch derselben. Wollen wir gesunde, robuste, nervichte, männliche Nachkunft haben, so laßt uns diese wünschenswürdigen Eigenschaften erst in unsre Erziehung bringen, unsere Natur wird sichtbar den Segen sprechen, und unser Geist gewinnen.

Corpus enim male si valeat, parere nequibit
praeceptis animi, magna et praeclara jubentis.

Marcell. Paligen. Lib. 10.

3. Unthätigkeit.

Laßt uns die sinnliche Empfindlichkeit, die nur nach angenehmen Empfindungen gelüftet, schwächen, und dem Leibe und der Seele Kraft zu geben suchen. Trägheit ist Folge der Schwäche und Wollust. Eine genügsame Seele in einem starken, durch Erziehung gestählten, Körper liebt Arbeit und Wirksamkeit. Wir kämpfen mit so manchen Leiden, von denen der Grund allein im Unvermögen unsers Körpers liegt. Jene phlegmatische Unthätigkeit, die sich schon scheuet, ein hingefallenes Papierchen wieder aufzunehmen; zum Besten des Nebenmenschen ein kleines Geschäft, nur einen Gang zu übernehmen, die uns zu bloßen Schwätzern ohne Thatkraft macht, gedeihet am besten im Schoße der weichlichen entnervenden Erziehung zu welcher Verfeinerung und Luxus den Plan entwarfen. Ihre traurigen Wirkungen sind für die Menschenfamilien von Wardöhhus bis Gibraltar unübersehbar. Wir sind unserm Wesen nach so thätig als die Natur; wir gingen ja aus ihrem Schoße und sind ein Theil von ihr. Der unauslöschliche Funke in uns stammt von dem, der ganz Leben und Thätigkeit ist. Sie ist uns also angeboren. Schon die jungen Kräfte des Säug-

lings streben nach Aeufserung, unser drittes Wort ist, den Knaben Ruhe zu gebieten. Schreien, lernen, laufen, kriechen, springen sind die Sachen, worin er seine Bequemlichkeit findet. Wir sollten ihn in diesem Wege, so weit es nur immer die Sittlichkeit erlaubt, lassen; denn die Zeit und seine Natur wandeln einst diese kindliche Wildheit in männliche rastlose Wirksamkeit. Aber wo bleibt denn bey einer unzählbaren Menschenmenge in den reifern Jahren diese natürliche Wirksamkeit? Wir sehn sie in Unthätigkeit versunken; hat ihnen denn die Natur diese Mitgift wieder abgenommen? Nein, es ist unsre widernatürliche Leitung. Wir tragen gewaltsam männliche Sittsamkeit und Stetigkeit in junge Geschöpfe, und rücken dadurch die Unthätigkeit des Greisenalters in die Lebensperiode des Mannes. Wir bringen den kindischen Verstand durch Härte und endlose Ermahnungen zum Schweigen; verbannen so allmählig alle Lust zur Aeufserung körperlicher Kraft und Anstrengung, die wir absichtlich befördern sollten; schränken bloß auf Geistesarbeit ein und schwächen durch alles dieß, so wie durch Nahrung und kränkliche Behandlung, die Thätigkeit des jungen Menschen. Hat diese Behandlung auch seinen Geist nicht unmittelbar an-

gegriffen, so wird er doch unausbleiblich darunter leiden. Bey diesem Phlegma schleicht sich der Körper um seine Befehle herum und thut gewöhnlich nicht was er will, wenn es ihm nicht sehr bequem fällt.

Plus le corps est foible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit. Il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l'ame: un bon serviteur doit être robuste. *)

Ohne stets wiederholte Anstrengung wird er aber schwach werden und bald ohne Subordination vegetiren. Hier sind wir an der Quelle der schlimmsten Krankheiten, des Müßiggangs, und seiner Schwester der Langeweile. Weiter darf ich nicht gehn, wir müßten sonst die Spieltische, an denen so oft Habsucht, Klätscherey und Verzweiflung vorsitzen, häusliche Zänkereyen in Hütten und Palästen, den Jammer über Brodmangel, das träge Seufzen bey Arbeiten belauschen; viele Betrüger fragen, warum sie nicht Wort hielten; viel Goldmacher, warum sie nicht lieber Schuh machen u. s. w. Wie oft würden wir finden, daß bloß Verweichlichung und Gewöhnung an körperliche Unthätigkeit zum Grunde lagen.

*) Emile. pag. 34 et 35.

Wenn das aber so ist, so folgt aus dem Gesagten eine sehr traurige Wahrheit, nämlich, daß unsere Vorschriften der Moral, daß unsere bürgerlichen Gesetze in Millionen Fällen gar nichts fruchten, weil wir einen großen Menschenhaufen, bald mehr bald minder, so erziehen, daß er bald mehr, bald weniger zur Befolgung derselben ungeschickt wird. Diese Beschuldigung ist hart, man prüfe sie; wenigstens ist sie meiner Ueberzeugung gemäß. Möchte sie doch Eltern und Erzieher reizen, die betrübten Folgen der weichlichen und, in körperlicher Hinsicht, so äußerst trägen Erziehung besonders hier zu beherzigen, und für bessere Ausbildung des jugendlichen Körpers zu sorgen.

Man erlaube mir hier einen kleinen Seitenschritt, damit ich eine gewisse traurige Verirrung nicht unberührt lasse, die deutlich genug von weichlicher Erziehungsart und daheriger Unthätigkeit ihr Entstehn nimmt. Ich meine die Verirrung in Betreff eines Instinktes, auf welche man in neuern Zeiten ungemein aufmerksam geworden ist. Wenn ich mich nicht irre, so sind wir hier an ihrer Quelle. Eben so wohl als wir von der wohlgenährten und verzärtelten Pflanze im warmen Treibhause erwarten, daß ihre Säfte zeitiger in Früchte über-

gehn werden, müssen wir bey unserer weichlichen, wohlernährenden Erziehung beschleunigte Ausbrüche jenes Instinktes befürchten; es versteht sich von selbst, bey alle den Subjecten befürchten, die derselben unterworfen wurden. An sich ist das Gesetz der Natur, dem er untergeordnet ist, noch immer unverrückt dasselbe, jetzt wie zu Abrahams Zeiten, für jedes Subject, das an der Hand der Natur sichern Schrittes geht. Reißen wirs aber davon los, so tritt die individuelle körperliche und geistige, von uns erkünstelte, Beschaffenheit an seine Stelle und wirkt, unserer Erfahrung zu Folge, das früher, was der Natur nach später erfolgen sollte. Ewiger Genuß und Sättigung in Nahrungsmitteln, erkünstelter Appetit, kein Hunger durch Schweiß des Angesichts, was vermögen die nicht in unsern zumal vornehmen Familien. So viel ist dem Menschen nicht beschieden; er büßt durch wirkliche Krankheit oder durch Ueberfluß und Verdorbenheit der Säfte. Ein elender Zustand! Wir bedürfen nur eines gewissen Maasses, nie eines Uebermaasses von Nahrung. Wenn wir dieß Maass, ganz besonders in vornehmen Häusern nicht halten können: so giebt es kein anderes Mittel in der Welt, das etwanige Uebermaass einigermaßen

wieder gut zu machen, als Anstrengung des Körpers. Die luxuriösen Säfte sollten durch diese gleichsam wieder herausgearbeitet werden; sie sollten sich durch dieselbe in den ganzen Gliederbau ergießen, und die Muskeln bey der Spannung unterstützen. Hunger und Müdigkeit sind dann die süßen Folgen von hinlänglicher Uebung des Körpers; kaum ist jener gestillt, so folgt diese, und mit ihr schweigt der Instinkt, weil ihn nichts reizt. Wie schön ist es dann, die Unschuld mit den Rosenwangen schlummern zu sehn. Dieser Anblick ist rührend; denn er verbreitet sich zugleich auf die unendlich wohlthätigen Folgen dieses Zustandes für Körper und Geist! — Rede ich wahr, ihr Eltern und Erzieher, was sollte euch dann mehr am Herzen liegen, als gänzliche Umschmelzung einer physischen Erziehungsmode, die nun seit langen Zeiten bewiesen hat, daß sie unzweckmäßig sey.

Wenn wir immer noch nicht aufhören, unsre Jugend in den Treibhäusern der Weichlichkeit und Wollust zu erziehen, ihr Langeweile genug zu verschaffen, ihre Imagination auf wollüstige Gebilde zu lenken und dadurch den Gang der überflüssigen Säfte zu beschleunigen, anstatt sie körperlich herausarbeiten zu lassen: so sind alle Mittel, die man

sonst vorgeschlagen hat, um jenen Ausbrüchen vorzubeugen, nicht hinreichend.

4. Falsche Wahl der Vergnügungen.

Wenn ihr Zweck Erholung, bald für den Geist, bald für den Körper, oder für beyde zugleich Wiederbelebung nach vollbrachter Arbeit seyn soll: so sind sie an sich selbst, oder in ihrer jedesmaligen Anwendung ohne allen Nutzen, wenn sie diesem Zwecke nicht entsprechen; sondern bald den Körper, bald den Geist, bald beyde eben so viel, oder gar mehr angreifen, als die vorhergegangene Arbeit. Ist es denn wohl vernünftig, wenn unsre alte und junge Welt vom ernstlichen Studiren und von andern sitzenden Beschäftigungen, welche nach und nach die Eingeweide verkrämpfen, zum Romane, zur Karte und andern ähnlichen, vom Unverstande erfundenen, Erholungsmitteln greift, und so die schon angegriffenen Nerven und erschlafften Muskeln vom Neuen spannt und erschlafft? — vernünftig, dann in Concerten, Komödien, Asseembleen u. s. w. Erholung zu suchen, oder nach geschwächten Verdauungskräften zum langen Gastmale zu gehn? — Ich kann es meinen Lesern überlassen, die hier angefangenen Fragen weiter fortzusetzen. Ich habe weder Platz noch Lust, unsre gewöhnlichen Spiele

und Zeitvertreibe hier aufzuzählen und den Beweis zu führen, daß sie größtentheils an sich selbst, aber noch weit mehr in ihrer gewöhnlichen Anwendung verkehrt sind. — Uebersehn wir sie nur flüchtig, so ist es sogleich sehr auffallend, daß wir so sehr wenige unter ihnen im Gebrauche finden, die auf vernünftige Leibesbewegung abzielen. Welch ein weiblicher Zug im Charakter einer Nation, den Leib in Stuben und Kutschen auf Polstern ruhen zu lassen und fast durchaus nur mit dem Geiste zu spielen! Ist es denn seiner Bestimmung nicht gemäßer, daß wir ihm sein Instrument den Körper zum Spiel bestimmen, damit dieser ihm zur Unterstützung bey seinen höhern, pflichtmäßigen Beschäftigungen dienen könne?

Dies ist nicht mehr Ton. — „Jetzt ist es so weit gekommen, daß alle (körperliche) Bewegung aus guten Häusern verbannt ist, und daß, wie Tissot sagt, jene verschiedenen Leibesbewegungen, welche sich die Alten zur Pflicht machten, seit zwey oder drey Menschengeschlechtern so verabsäumt werden, daß in wenigen Jahren ihre Nahmen wahrscheinlich nur noch in den Wörterbüchern stehn werden. Das unsern Vätern weniger bekannte Kartenspiel schmiedet in allen Städten, alle Gesellschaften auf

eine gesezte Stunde des Nachmittags, auf Stühle, auf welchen die mehresten Menschen, bildsäulenmäßig bis in die Nacht, sich krämpfig sitzen. Selbst der Geschmack, welchen wir für die Tonkunst haben, hält uns mehr von der freyen Bewegung ab; und so groß mein Hang zu dieser himmlischen Erquickung ist: so verdenk ichs im Ganzen doch kaum den orientalischen Völkern, wenn sie die Erlernung der Musik für Vornehmere für unanständig ansehen.“*)

Kann denn aber die Rede vom Tone aufkommen, wenn von unserer Totalausbildung und höhern Bestimmung die Frage ist? — —

Und warum ist es denn nicht mehr Ton? deswegen, weil unsere Erziehung weibische Ruhe und Empfindelch begünstigt, so gar Wissenschaften zu Hülfe nimt, um mit dem Geiste zu spielen — —; weil sie Alles darauf anlegt, unser Gefühl zu verzärteln und uns so zu verstimmen, daß wir nur in den Armen der Ruhe und körperlichen Unthätigkeit Erholung zu finden Lust haben, und immer das vorziehn, was unserm zarten Gefühle schmeichelt.

„Hierauf“ sagt Frank**) „sollte die Policy ein wachsamcs Auge haben; das ist nicht der Weg,

*) Franks med. Policy. B. 2. S. 622.

**) B. III. 791.

brauchbare Bürger des Staats nach vollbrachter Arbeit zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Nebenmenschen tauglich zu machen.“

Schon unsre Kleinen, die zur Annahme des feinen Tons noch zu jung und natürlich sind, könnten uns eines Bessern belehren; sie springen herum, wann das Buch zugeschlagen ist; unsere verfeinerten Erwachsenen, die nach Plato mit Luft und Flüssigkeit angefüllt sind, sprechen so lange von Convenienz, bis sich die Naturregel geltend macht und sie zum Motionsstuhle zwingt — — —!

5. Verweichlichung des Geistes

Dieses Thema ist sehr weitläufig, ich werde es äußerst zusammen drängen müssen, um die Geduld meiner Leser zu schonen. Niemand zweifelt daran, daß der Körper auf den Geist sehr großen Einfluß habe; die physikalische Behandlung desselben, besonders in den Jahren des Knaben und Jünglings, wird mithin den Charakter des Menschen bestimmen helfen, ja wohl tiefer in ihn eingreifen, als man gewöhnlich glaubt. Dieß ist so gewiß, daß sich wirkliche Experimente darnach anstellen lassen. Man sperre ein junges Geschöpf in ein düsteres Gefängniß und behandle es als einen Verbrecher, verbannt von allen jugendlichen Freuden. Welch

ein trauriges, finsternes, mißtrauisches, in sich selbst verschlossenes Wesen wird aus ihm werden; man verschließe es in heilige Einsamkeit, lasse es fasten, sich kasteien, beten, so wird es wahrscheinlich ein frommer Schwärmer, ein Visionär, ein Zitterling. Ein ganz anderes Geschöpf scheint der Mensch, wenn wir ihn der Nadel widmen, ein ganz anderer Geist fährt in ihn, wenn er das Ruder führt, die Seegel spannt, und Masten erklettert. — Unsere Vorstellungen von uns selbst und den Dingen um uns her, unsere Denkungs- und Handlungsart beruht ja nur gar zu oft, auf der Modifikation unserer Säfte, auf der Stimmung unserer Nerven und des ganzen Körpers; tausenden scheint die Welt heute schön und heiter, morgen traurig und trübe; heute mögten sie Berge versehen, morgen wagen sie nichts u. s. w. Im Grunde wirkt sehr häufig nur ihr Körper diese ganze Veränderung der Scene und Action. Wenn Treue und Glaube, Charakterfestigkeit, unerschütterliche Liebe, Fröhlichkeit, Gegenwart des Geistes, Muth und wahrer Mannsinn in neuern Zeiten abgenommen haben: so liegt vielleicht die Schuld gar nicht an der größern Geisteskultur (d. h. leider gewöhnlich nur Ausbildung der Einbildungskraft, des Gedäch-

nisses und Wises; praktische Beurtheilungskraft wird gewöhnlich vernachlässigt.) unserer Zeitgenossen; sondern größtentheils allein an Vernachlässigung der körperlichen Erziehung, am Mangel der Abhärtung und Uebung der jungen Menschenwelt. Woher soll denn der junge Weltbürger den großen, edlen, männlichen Charakter nehmen, der sich in Glück und Unglück durch Festigkeit, in Gefahren durch Muth, im Helfen durch Edelmuth, im Ertragen durch Geduld und Arbeit, im Handeln durch Denken auszeichnet; diesen großen Charakter, der in unsern Tagen seltener bemerkt wird; woher soll er Muth nehmen, wenn er körperlich verzärtelt, auf den Händen getragen, sich seiner Schwäche und Unbehülfslichkeit bewußt ist? — Woher Gegenwart des Geistes in Gefahren, wenn er die Zeit der Blüthe im Zimmer, auf dem Sofa, oder der Bank verlebt? — Woher Fröhlichkeit, wenn seine Nerven geschwächt sind, wenn sein ganzer Körper durch Lebensart entnervt ist? — Woher Enthaltksamkeit, wenn wir seine Begierden durch Luxus im Essen und Trinken, durch Schlafen und unthätiges Ruhen wecken und stärken? — Woher unerschütterliche Liebe, Treue und Glauben, wenn seine körperliche Constitution schwächlich ist, und

ihm die Dinge umher bald so bald so vormalt? Mit einem Worte, was soll aus dem Geiste werden, wenn sein Körper ein Instrument ist, mit dem er nicht nur wenig unternehmen kann; sondern das sich auch auf ihn legt und ihn niederdrückt — — —?

Zerstört die Wurzeln der gesündesten Pflanzen, sie werden ihren Gipfel senken und dahin welken. Wahrlich sehr viele treffliche Eigenschaften unseres Geistes, wurzeln im Körper; ihr Gipfel, der das geistige Wesen, unsere Seele, verschönert, wird dahin welken, wenn wir den Boden dieser schönen Pflanzen vernachlässigen und mit ihm ihre Wurzeln zerstören.

Es sey fern von mir, durch das Gesagte unserer Generation gerade alle edlen Eigenschaften absprechen zu wollen. Wie könnte ich sie verläumdern; bin ich nicht ein Theil von ihr? — Das Edle erhält aber gewöhnlich sein Gepräge vom Geiste der Nationen. Bald nahm er sklavisch blinde Liebe gegen den Despoten, bald Freiheitswuth, bald Eroberungssucht zum Stempel; bald fanatische Devotion gegen den Clerus, bald die sanfteren Eigenschaften des Mitleidens, des Erbarmens, der Empfindsamkeit und Empfinden der bis zur Verfei-

nerung kultivirten Gesellschaft. So richtete sich denn das Edle stets nach der herrschenden Vorstellungsart, und diese gab gewöhnlich den Maasstab desselben. Ob wir wohl den jetzigen unsrigen, unter Beseitigung unserer Vorstellungsart, mit unpartheyischer Vernunftstrenge genau nachgemessen und voll befunden haben? oder finden wir das Maas des Edeln bey unzähligen Subjecten nur deshalb voll, weil er vernunftmäßig nicht ganz richtig ist — —? Viele unserer Zeitschriften, die — in guter Absicht — Edelthaten ausposaunen, scheinen diese Meinung nicht wenig zu bestätigen. — Dem sey indeß wie ihm wolle, mir scheint es ausgemacht, daß tausende der edleren Charaktere sich noch edler äußern, und daß tausende von zweideutigen und schlechten Menschen sich brav und gut zeigen würden, wenn sie nicht durch unsre weichliche physikalische Erziehung gelähmt worden wären.

Von Personen, die von Jugend auf an Luxus gewöhnt, nur immer auf Befriedigung ihrer sybaritischen Wünsche und sogenannten Bedürfnisse denken, deren Hauptgeschafft es ist, nur zu verdienen, um jene Befriedigung veranstalten zu können; von Personen, die in einem bequemen, weichen Körper stecken, der alles Ungemach auf tau-

send Schleifwegen zu vermeiden sucht; von Kränklichen und Schwachen läßt sich gewöhnlich keine heroische Liebe fürs Vaterland, keine Aufopferung fürs allgemeine Beste und zur Hülfe des Nebenmenschen, kein männlicher Muth, keine unerschütterliche Wahrheitsliebe, kein hohes Emporstreben zu edelmüthigen Thaten erwarten. Im Ganzen ist ihr Bemühen Streben nach Genuß, nach Vergnügungen, nach eigener Bequemlichkeit, nach Ruhe von Sorgen und nach Unthätigkeit: ihr Loos ist gewöhnlich Sklaverey der Leidenschaften.

Toutes les passions sensuelles logent dans des corps efféminés; ils s'en irretent d'autant plus qu'ils peuvent moins les satisfaire. Un corps débile affoiblit l'ame. *)

Ich kann nicht umhin, hier noch eine Eigenschaft des männlichen Charakters, die unsre weibliche Erziehung immer seltener macht, besonders anzuführen. Es ist ein gewisses weises Zutraun in unsre eigenen Kräfte, das uns nicht leicht gleich um Hülfe schreien, oder gar in Verzweiflung sinken läßt, das bey kleinen und großen Unternehmungen immer zum Grunde liegen muß, und das uns

*) Emile. p. 35.

als Menschen und Bürger, um eine gewisse Selbstständigkeit zu behaupten, unumgänglich nöthig ist. So lange unser Verstand auf diesen Anker noch rechnen darf, wird unsre Fahrt, ungeachtet aller Beschwerden, noch immer Annehmlichkeiten genug haben, um sie fortzusetzen; jeder Widerstand wird uns stärker machen; mit seinem Verluste ist es Zeit die Seegel zu streichen und sein Fahrzeug der Regierung eines andern völlig zu überlassen.

Ich halte es für überflüssig, das was ich bisher als Folgen unserer weichlichen Erziehung und Lebensart angegeben habe, hier mehr ins Einzelne zu entwickeln. Ich werde überdem auf dasselbe zurückkommen müssen, wann ich den Zweck der körperlichen Uebungen aus einander setze. Aber angenehm mögte es vielleicht diesem und jenem Leser sehn, die bisherigen Punkte auf einen allgemeinen Grundsatz zurückgeführt zu sehn. Er heißt:

Die beste Erziehung leitet zur besten Ertragung der Freuden und Leiden dieses Lebens. *)

Zur Ertragung gehört Kraft; daß diese uns von dem jetzigen Geiste der Verweichlichung, der unser

*) Celui entre nous qui sait le mieux supporter les biens et les maux de cette vie est le mieux élevé. Emile p. II.

Gefühl verzärtelt, nicht eingehaucht werden könne, ergiebt sich von selbst. Wollen wir also uns der bessern Erziehung nähern, so müssen wir jenen Geist allmählich verleugnen. Dieß heißt wahrlich nicht der Gelehrsamkeit und Kultur und mit ihr den ächten sittlichen Gefühlen abschwören, und in den Schoß der Barbaren zurücksinken, sondern nur, jenen uralten Grundsätzen folgen, die darauf abzwecken, die natürliche Größe und Stärke unseres Geistes nicht zu verschnitzeln, sie durch Empfinden nicht zu verschmelzen, aber wohl durch Uebung und gutgeordnete Abhärtung zu erhalten und zum männlichen Charakter zu bilden.

Was hilft es uns, die übertriebenen Nachrichten der Alten von den Germanen anzustaunen, und in unsern Geschichtsbüchern auf deutsche Kräfte stolz zu thun. Kräfte, die längst in den mütterlichen Boden zurückkehrten, helfen uns so wenig als Ahnen, wenn wir uns nicht bestreben, ihnen noch jetzt Ehre zu machen. — Laßt uns aufhören, alte Rüstungen als Göttertrrophäen zu betrachten, diese Ruhmredigkeiten schwächen den Muth unserer Zeitgenossen. Laßt uns unsre Jugend, wenn wir ihr des Tacitus und Anderer Gemälde zeigen, nicht bloß auf das Leben der einzelnen Farben, und

die antiquarischen Schönheiten allein aufmerksam machen; laßt uns sie anleiten, die Wahrheit zu erforschen, um das herauszufinden, worin wir sie übertreffen, und worin wir ihnen nachstehn. Sie wird die Gründe finden, warum körperliche Kraft, Dauer und Gesundheit; warum Muth, Beständigkeit und jede dem Manne eigenthümliche Eigenschaft bey uns geschwächer als bey ihnen ist. Wie manchem Knaben und Jünglinge, dessen Herkunft sein blaues Auge ankündigt, würde bey Erörterung dieser Gegenstände das Herz lauter schlagen; wie willig würde er uns, der Weichlichkeit abschwörend, in die Schule körperlicher Abhärtung und Stärke folgen.

Ich schließe diesen Abschnitt mit Sömmerings Worten:

„Wie viele Pflanzen verlieren nicht durch die Kultur, das Meiste ihrer wesentlichen Vollkommenheit? — Die erzwungene scheinbare Pracht und Schönheit der vergänglichen Blüthe zerstört, verdirbt oder mindert oft die wichtige Hauptbestimmung der Blume, die Fortpflanzungskraft, nebst dem Wirkungsvermögen des ganzen Krautes?“

Wie oft kultiviren wir den Verstand zum Nachtheile der ganzen Wirksamkeit des Menschen.

Dritter Abschnitt.

Alle Mittel, die man bisher gegen jene Folgen der Weichlichkeit anwendete, sind nicht hinreichend.

Es gehören ungemein viel Hiebe dazu, um manchem Vorurtheile den Schädel zu zerspalten, wenn ihn die Zeit mit Stahlhärte versehen hat. Hat ihm aber gar die Mode und die Stimmenmehrheit des Zeitalters ein eisernes Privilegium verliehen; findet es der Geist der Nation schön, geschmackvoll, dem feinen Ton gemäß: so mögen es die weisesten Männer, ihr Name sey Tissot oder Frank, Locke oder Rousseau u. s. w. u. s. w. für vogelfrey erklären, es werden sich nur sehr Wenige zum thätigen Angriffe desselben waffnen. Vaterstadt und Vaterland zeigen mit Fingern auf sie und nehmen thätig Parthey. Man tritt daher immer nur sehr sachte einher, — man schreibt und läßt die Ausführung — — — dem, der Lust hat.

Die im vorigen Abschnitte kurz angegebenen Folgen unserer weichlichen Erziehungsart sind schon seit langer Zeit die Klippen gewesen, an denen das Lebensglück von Millionen scheiterte. Der einsichtsvollere Theil der Nation bemerkte sie, und der Wunsch, sie zu vernichten, wurde mit einer Wärme geäußert, von der sich sehr viel versprechen ließ, als man allgemeiner auf Erziehungsverbesserung loszuarbeiten anfang. Nicht bloß Erzieher, sondern auch die angesehensten Aerzte drangen in ihren Schriften seit der Zeit auch auf eine völlige Umschmelzung der physikalischen Erziehung; aber auf dem Lande, in den Bürgerstuben und allen alten Schul- und Erziehungsanstalten hat die Zeit das Vorurtheil für die Beybehaltung einer weichlichen Erziehungsart geheiligt; in den Palästen der Großen, so wie in den Zimmern ihrer kleinern Nachahmer, nahm es der feine Ton in Schutz; auf Universitäten und in den Stuben der Gelehrten, gesellte sich Gelehrsamkeit und feiner Ton zusammen, und bauten ihm Freyhätte. Daher steht der bey weiten größte Theil der Vorschläge jener Männer nur in gedruckten Buchstaben aber nicht in der Ausführung da, so daß eine gänzliche Reform der körperlichen Erziehung erst noch bevorstehn muß, wenn

wir unsre Jugend dem Geiste des Zeitalters entreißen und gesunder und männlicher bilden wollen.

Alles was bisher absichtlich geschehn ist, um dieß zu erreichen, oder was zufälliger Weise Mittel wurde, luxuriöse Verweichlichung unserer Generation zu erschweren, läßt sich daher noch zur Zeit sehr leicht übersehen.

Seit dem Aufblühen der so genannten neuen Erziehungsart — die der Kenner aber schon bey Plato und andern alten Griechen findet, — nach Lockes, Rousseaus, Basedows und Salzmans Grundsätzen, verschwand allmählich die Macht der Mönchserziehung u. s. w. wie das Jedermann weiß. Selbst Fürsten nahmen daran thätigen Antheil. Man bildete mehrere Filiale nach der Dersaunischen Mutterschule, reformirte viele alte Anstalten, und die Privaterziehung bekam ein ganz anderes Ansehn. Diese höchstschätzbaren Fortschritte sind unverkennbar. Wenn man ihnen aber genauer nachgeht, so findet man, daß sie beynah durchaus nur für bessere Geisteskultur gethan sind; für bessere Methoden des Unterrichts vom a b c bis zur Trigonometrie, zur Kultur der Geistesfähigkeiten, zur bessern moralischen Leitung; — aber wurde nicht beynah durchaus der arme Körper vergessen?

— — — Ich muß dieß letztere etwas deutlicher machen.

Unsre Privaterziehung hat sich gebessert; man wünscht schon vor der Geburt zu erziehen, die Behandlung des Säuglings ist vernünftiger geworden; man gewöhnt die Jugend mehr an freie Luft und Witterung, ihre Kleidung ist viel einfacher, die Nahrung gesünder, man spricht sogar von der Nothwendigkeit körperlicher Abhärtung; das ist alles wahr, aber leider sind die bessern Erziehungsgrundsätze nur von wenigen, sehr wenigen, aufgeklärten Familien angenommen und im Ganzen ist's mit der physikalischen Behandlung noch im Geringsten nicht besser, als vor 20 Jahren und weiter rückwärts gerechnet.

Hier sind die gesündern Maximen noch nicht einmal mit den alten weibischen Vorurtheilen in Gährung gesetzt, und unsre zärtliche Grausamkeit ahnet noch nichts von der entsetzlichen Erfahrung, daß von allen Gebornen die Hälfte vor dem zehnten Jahre stirbt. *)

*) Leser verzeiht mir die nochmalige Wiederholung dieser entsetzlichen Erfahrung. Ich möchte sie geflissentlich noch zehnmal wiederholen. In ihr liegt ein sehr starker Beweis der beiden Behauptungen: unsre physikalische Erzie-

„Voller Genuß der freien Luft, hinlängliche Leibesübung und Schlaf, einfache Nahrungsmittel, kein Wein noch starkes Getränk, sehr wenige oder gar keine Arzneien, keine warmen und engen Kleider, keine Federbetten, keine Kopfbedeckung, kaltes Bad, und Gewöhnung der Füße zur Kälte und Nässe.“

Dies sind Lockes gemäßigte Grundsätze der physikalischen Behandlung der Jugend: wo ist nur ein Haus, das sie, den hinlänglichen Schlaf abgerechnet, in ihrem ganzen Umfange anwendete?

Unsere Privaterzieher sind theils noch sehr unbekannt mit dem, was zur physikalischen Erziehung gehört; aber Alle, fast ohne Ausnahme, sind nur Executoren des elterlichen Willens. Sie haben nur darauf zu sehen, daß nicht zu lange geschlafen, oder zu viel gegessen werde, daß man gelegentlich eine so genannte Motion mache und keinen Schaden

hung sammt unserer Lebensart ist schlecht; unsre Sorge für das leibliche Wohl der Staatsbürger besteht großentheils nur noch in Worten. — Ich setze hier aus William Blacks Vergleichung der Sterblichkeit des Menschengeschlechts noch hinzu, daß in großen Städten die Hälfte vor dem dritten Jahre stirbt.

nehme. Zweckmäßige Leibesübungen kommen noch gar nicht in Betracht. Von dem Tanzen und Reuten, so wie von dem seltenern Fechten und Voltigiren habe ich schon anderwärts meine Meinung gesagt. Manche Eltern lassen ihren Kindern in mechanischen Arbeiten Unterricht geben. Dieß ist ungemein lobenswürdig, kann aber allein nicht das leisten, was von körperlicher Bildung erwartet werden sollte.

Wenn es wahr ist, daß die niedern Stände immer den höhern nachahmen, so könnten die gebildeten Familien ungemein viel Gutes durch ihr Beispiel stiften. Nach dem Modell der Prinzen-erziehung bilden, so viel es seyn kann, die Hofleute ihre Jugend, nach diesen erzieht der Adel u. s. w. Alles folgt nach, so viel es die Umstände zulassen. Wie gut wäre es, wenn man oben immer Verstand zeigte! — Nur der Verständige geht seinen eigenen Weg, wenn er über sich Unverstand bemerkt. Aber seit langen Zeiten hatten die niedern Stände eben nicht viel Gutes nachzuahmen, und das Resultat von ihrer Nachahmung war — — Weichlichkeit und Nervenschwäche. Wenn man indeß nicht ungerecht seyn will, so muß man gestehn, daß die neuern Zeiten eine bessere Aussicht gewähren, wo

die gesündere Erziehung hier und dort von oben herab zu steigen anfängt.

Die Verbesserungen unserer öffentlichen größern Schulen sind sehr schätzbar; aber sie beschränken sich auf Unterrichtsmethoden und neue Zweige der Wissenschaften, allenfalls auch auf gesündere Einrichtung der Schulgebäude und bessere Geldökonomie. Da sie im Grunde nur Unterrichtsanstalten sind, so läßt sich nach ihrer Einrichtung von ihnen auch billig nichts weiter erwarten. Andre, die wirkliche Erziehungsanstalten seyn sollten, da ihnen die Schüler ganz überlassen sind, thun für die körperliche Bildung — — nichts; nur wenige dieser Anstalten machen hiervon Ausnahmen, aber bey weitem noch nicht im vollkommenen Grade. Alle übrigen ernähren, reinigen, lassen schlafen und verweichlichen, wie schon seit alten Zeiten genährt, gereinigt, geschlafen und verweichlicht ist. Ich enthalte mich übrigens aller Beispiele, so wie aller weitem Darstellung dieses elenden Wesens, das schon häufig in öffentlichen Schriften gerügt ist. Von unsern kleinen Winkelschulen gilt ebendasselbe, so daß alle Mittel, die zur Leibeserhaltung in diesen öffentlichen Anstalten angewendet wurden, höchstens in Reinigung der Schul-

Luft bestehn. Nur sehr wenige Schulen beschäftigen ihre Jugend mit mechanischen Arbeiten; allein es läßt sich, wie gesagt, leicht einsehn, daß unter Körperbildung mehr gedacht werden müsse, als ein Inbegriff von mechanischen Fertigkeiten. Weit wichtiger ist es, wenn viele vortreffliche Schulmänner ihre Schüler von der Einrichtung des menschlichen Körpers Unterricht ertheilen und ihnen Vorschriften zur Erhaltung desselben geben; geschieht dieß in Anstalten, wo der Schüler zugleich erzogen wird, so ist es desto schlimmer, wenn man die Theorie giebt, und die Praxis — — — verweigert.

In den neuesten Zeiten sind, unter dem Namen der Industrieschulen, Anstalten entstanden, wo neben dem Unterrichte die Jugend auch zur Handarbeit angehalten wird. Die Absicht ist vortrefflich, man will die Jugend zur Thätigkeit leiten. Hier ist es offenbar, daß man eine sehr traurige Folge unserer weichen Erziehung nämlich die Unthätigkeit, von der ich im vorigen Abschnitte sprach, anerkannte und ihr entgegen zu arbeiten beschloß. Man wird es mit Glück thun. Wenn es aber auffer der Unthätigkeit noch andre Folgen giebt, so werden diese Einrichtungen noch lange nicht hinreichend seyn, sie wegzuschaffen;

Kurz, der Zweck, die Jugend zum Erwerben und zu nützlicher Zeitanwendung zu gewöhnen, ist zwar vortrefflich, aber noch vortrefflicher und größer ist der, neben der Gewöhnung zur Thätigkeit sie allen übeln Folgen zu entziehen, die aus vernachlässigter körperlicher Uebung und Bildung entstehen.

Diese kurze Uebersicht ist hinreichend, die wenigen Fortschritte in der Verbesserung der physikalischen Erziehung in Familien und öffentlichen Anstalten zu übersehen; fast alle stehn eigentlich nur in Büchern gedruckt; ausgeführt sind sie nur zum Theil in einzelnen Familien, so daß man sie noch gar nicht als Volkserziehung betrachten darf. Hält man die Krebschritte dagegen, als da sind allgemeine Einführung der warmen Getränke; die allgemeine Abschaffung des Bades, das sonst in allen Städten Sitte, in neuern Zeiten aber auf öffentlichen Schulen verboten war und jetzt erst wieder als nützlich und nöthig befördert zu werden anfängt; die jetzt weit größere Politur des feinen Tones und die weit frühere Beugung des Nackens unserer zarten Jugend unter das Joch wissenschaftlicher Kenntnisse und künstlicher Fertigkeiten: so ist immer noch die Frage, ob dieser Theil der Erziehung gewonnen habe, oder nicht. Selbst die Auf-

nahme einzelner Grundsätze der bessern, härtern Erziehungsart in dieser und jener Familie stiftet fast mehr Schaden als Vorthail, weil die daneben bestehenden einzelnen Maximen der Verweichlichung mit ihnen auf Kosten der armen Jugend sehr leicht in Widerspruch kommen und so ein Unheil anrichten, das von wenig geübten Erziehern nicht leicht verhindert werden kann. Allemal wälzt dann das Vorurtheil die daher entstandenen Nachtheile nicht auf diesen Widerspruch, sondern auf jene bessern Grundsätze, und so entsteht für die gute Sache mehr Schaden als Nutzen.

Ich komme zu den zufälligen Mitteln, welche den Verfall der körperlichen Kraft und Gesundheit u. s. w. unserer Generation vorzüglich gehemmt haben.

Vor allen andern steht oben an die natürliche Neigung der Jugend, sich im Freyen herumzutummeln und das wieder einzuholen, was in der Schule versäumt wurde. Weder der Stoß des Orbils, noch die ernstern Ermahnungen und Schläge der Eltern waren im Stande, den lebhaftern Umlauf des jugendlichen Blutes, die angeborne Thätigkeit und Kraftäuserung so ganz zu hemmen und das Jugendtemperament zu dem feyerlichen Ernste

umzuwandeln, den die mönchsartige Erziehung forderte, um mit würdigem Anstande in den Vorhöfen der Gelehrsamkeit und Bildung einher zu schreiten. *Naturam furca expellas tamen usque recurret* bewährte sich größtentheils und hatte hier den ungemein großen Nutzen, daß sehr viel junge Leute robuster, stärker, gesünder, thätiger und besser blieben, als es der Zuschnitt ihrer Erziehung hoffen ließ. Hauptsächlich gilt dieß von den arbeitenden Volksklassen, welche sich, theils aus Sorglosigkeit, theils aus Ueberdruß der steten Gegenwart ihrer Kinder und wegen zu häufiger Geschäfte wenig oder nicht um sie bekümmern, wenn sie aus der Schule heimkehren.

Die gebildeteren und müßigern Stände schränkten sie schon mehr ein, und die Vornehmen hielten sie unter dem Joche des feinen Tones am meisten im Zimmer. Hierdurch entstanden großentheils die so merkwürdigen Abstände, welche man, in Rücksicht der Stärke, Gewandtheit und Gesundheit des Körpers, bey der Jugend der verschiedenen Stände gewahr wird. Ist man doch, wenn die Nebenumstände nicht aus der Acht gelassen werden, fast im Stande, es den Kindern am Gesicht anzusehn, ob die Eltern Hof- und Gartenraum haben, oder nicht.

Eine andere stark wirkende Ursach liegt in den mannichfaltigen Beschäftigungen, die von den arbeitenden Volksklassen in freyer Lust vorgenommen werden. Meistentheils wird die Jugend schon mit dem 13ten und 14ten Jahre dazu angehalten, und findet hier Gelegenheit, die Gesundheit zu stärken, die Körperkraft zu üben, und sich, in mancher Rücksicht, bald mehr, bald weniger Gewandtheit zu verschaffen. Traurig ist es, daß hierbey viele junge Menschen Arbeiten verrichten müssen, die ihre Kräfte übersteigen. — Die Jugend aller vornehmern Stände genießt dieses Vortheils für ihre Gesundheit wieder nicht, und bleibt daher schwächer. Nur bey dem jungen Adel, welcher Militärdienste nimmt, ist hier eine geringe Ausnahme zu machen, zumal da viele dieser jungen Leute, theils in Militärschulen, theils von ihren Eltern etwas rüstiger erzogen werden. — — Laßt uns endlich regentenfreundlich unser Auge von allen Finanzspekulationen abwenden und in den mannichfaltigen Accisen und Zöllen einen, wiewohl mit sonderbarem Fleiße durchlöcherten, Damm finden, der dem Luxus und der Weichlichkeit entgegen gesetzt wurde und wenigstens die Wohnungen der Aermern dagegen schützte. Der Erfolg davon mag in manchen Ge-

genden nicht unwichtig gewesen seyn; denn so viel läßt sich leicht einsehen, daß da der Tagelöhner z. E. weniger an Kaffee denken darf, wo er bey gleichem Verdienste ihn zwey, drey mal theurer bezahlen muß.

Aus dem Bisherigen ergiebt sich, daß die sehr großen Fortschritte, die besonders wir Deutschen in neuern Zeiten in der Erziehung gemacht haben, nur sehr einseitig sind. Die Vervielfältigung der wissenschaftlichen Fächer und die größern Forderungen, welche man an jeden thut, der sich den Künsten und Wissenschaften widmet, machten es nothwendig, auf bessere Schulmethoden zu denken und den Gang des Unterrichts sehr zu verändern. Dieß war ein Hauptgrund zur Verbesserung unserer öffentlichen Schulen und des häuslichen Unterrichts. Wenn aber eben diese Vermehrung der Lehrgegenstände die Disharmonie vergrößerte, welche schon so lange zwischen der wissenschaftlichen und physikalischen Erziehung, auf Kosten des Körpers und Geistes Statt fand: so hätte man um so eher auf Leibesstärkung denken sollen. Aber hier leitet uns noch fast durchgehends die Krallenhand des Vorurtheils; noch immer betrachten wir unsre Schwäche und unsre körperlichen Gebrechen lieber

als natürliche Mitgift, unsre Krankheiten als angeborne Uebel, unsre Laster als Tücken der Erbsünde, anstatt sie für das zu halten, was sie fast immer sind, — — für Folgen unserer verkehrten Erziehungs- und Lebensart; nur allzuwahr ist es, daß wir lieber zur Apotheke, zum Magnetismus, zum Luftsalze und tausend andern Universalmedicinen unsere Zuflucht nehmen, um unser Leben zu schützen und Krankheitsplagen von uns abzuhalten, als uns, oder wenigstens unsre unschuldige Jugend, der dasselbe Schicksal bevorsteht, der Natur mehr zu nähern, um aus ihrer Brust Körperstärke, Dauer und Gesundheit zu saugen; leider nur allzuwahr, daß viele Sklaven des Luxus, der Weichlichkeit und des so genannten feinen Tones tändelnde Empfindsamkeit für Merkmal des feinen Geistes, delikate Gesundheit und Körperschwäche für Zeichen der feinern Geisteskultur, weibische Weichlichkeit für Deutung auf edle Abkunft und vornehme Erziehung; mit einem Worte, Alles dieses eben so wohl für Zeichen des vornehmen Standes halten, wie der Sinese seine — — —langen Nägel.

Leider nur zu wahr, daß viele Gelehrte sich keine gründliche Gelehrsamkeit denken können, wenn sie nicht auf den Ruin des Körpers gebauet ist; daß

selbst die aufgeklärten Hausväter und Erzieher im physischen Theile der Erziehung genug zu thun, die so genannte neuere Erziehung, so wie die Vorschriften der weisesten Aerzte vollkommen anzuwenden glauben, wenn ihr Kind — nicht die Brust einer Amme säugt, wenn es kein Brey nährt, wenn es nicht gewickelt, gewiegt, gegängelt, durch Schnürbrüste verdorben, wenn es nicht verfüttert wird; wenn es gesunde Luft athmet, die Blattern durch Einimpfung erhält, Wasser trinkt, mit abgeschnittenen Haaren geht, an Mäßigkeit im Essen gewöhnt, dann und wann einen kleinen Spaziergang macht und mit Präservativkuren, so wie mit Stöcke und Ruthe, verschont wird.

Das Verschrobene jener Meinungen ist deutlich genug. Das Gute, was die letztere in sich schließt, würdige ich; aber man kann bey dieser so genannten philanthropischen Erziehung, auch mit abgeschnittenen Haaren, noch immer sehr weichlich erziehen, und sie ist wahrlich nicht hinreichend, den jungen Menschen bis auf diejenige Stufe der körperlichen Vollkommenheit zu führen, wo wir Gesundheit mit männlicher Stärke und Gewandtheit, mit Ausdauer, Muth und Gegenwart des Geistes im männlichen Charakter vereinigt sehen.

Vierter Abschnitt.

Vorschlag der Gymnastik.—Hindernisse.

Die im dritten Abschnitte angegebenen Folgen unserer Erziehung und Lebensart lassen sich mit einem Worte ausdrücken, es heißt: Verweichlichung. Laßt uns das, was zu weich geworden ist, hart machen, dann wird Kraft, Dauer, Nervosität, Gesundheit, Thätigkeit und Stärke des Geistes wieder mit ursprünglicher Schönheit an uns hervorglänzen.

Unsre physische Erziehung hat, wie ich so eben zeigte, kein hinreichendes Mittel gegen jene Krankheit des Leibes und Geistes aufzuweisen; auch wird es uns nicht einfallen, religiöse und moralische Vorschriften und Ermahnungen gegen körperliche Schwäche anzuwenden; aber glaubt man denn, daß sie hinreichend seyen, den Hang zur Unthätigkeit, mit ihren unübersehbaren Folgen, und

die Verweichlichung des Geistes zu heben, welche gewöhnlich im Körper ihren Grund haben? — Sollte es nicht besser seyn, den jungen Weltbürger, so viel es nur möglich wäre, auch physikalisch so zu erziehen, damit er moralisch gut bleiben könne.

Laßt uns den Körper mehr abhärten, so wird er mehr Dauer und Nervenstärke erhalten; laßt uns ihn üben, so wird er kraftvoll und thätig werden; dann wird er den Geist beleben, ihn männlich, kraftvoll, unermüdblich, standhaft und muthvoll machen; Heiterkeit wird ihn dann nähren; er wird thätig seyn, wie die Natur, Langeweile wird ihn nicht vergiften.

Beides geschieht durch härtere körperliche Erziehung, und ganz besonders durch Leibesübungen.

Mirum est, ut animus agitatione motuque corporis excitetur.*)

So wag ich es denn, spät im feinen achtzehnten Jahrhundert, meinen Zeitgenossen eine Sache zu empfehlen, die durch hohes Alterthum und unver-

*) „Es ist zum Erstaunen, wie sehr der Geist durch Thätigkeit und Bewegung des Körpers belebt wird.“ Plin. secund. Epist. I. 6.

diente Vergessenheit wieder neu geworden ist; unbesorgt, wie die Freunde des Alltäglichen sie aufnehmen werden. Die Empfehlung vieler Nationen, vieler Erzieher, besonders vieler großer Aerzte; ja was noch mehr ist, die Stimme des gesunden Menschenverstandes sprechen für sie. Vor diesen müssen doch endlich Mode und feiner Ton sich beugen.

Unbegreiflich ist es, daß man in der Reihe von Jahrhunderten, wo man im alten Griechenland und Rom lebte und webte, daß man, sag ich, damals in allen Schul- und Studierzimmern die vor-
trefflichen Grundsätze der altgriechischen und römischen Körpererziehung, namentlich auch die Nachrichten von ihren gymnastischen Uebungen, lesen und wieder lesen konnte, ohne auch nur Etwas davon auf die damalige Erziehung überzutragen.
— So las man denn nur gar zu häufig, nicht Worte, nur — — Wörter. Von dem großen Nutzen täglicher Leibesübungen für Körper und Geist überzeugte mich mehrjährige Erfahrung, aber wir bedürfen ihrer nicht; es ist bekannt genug, daß unsre Jugend zu weichlich und unthätig erzogen wird, daß sie zu viel sitzt, daß geistige Beschäftigungen nicht ununterbrochen von ihr getrieben wer-

den können, daß sie daher auch körperlich in Thätigkeit gesetzt werden müsse; daß unter tausend Familien kaum funfzig ihre Kinder nach Endigung der Schule beschäftigen können, und daß daher diese freye Zeit meist zwecklos und müßig hingebracht werde. Schon in dieser Rücksicht sind Leibesübungen sehr nützlich, ja ich meine unentbährlich. Gewährt man sie der Jugend nicht, so wählt sie, wenn nicht müßige Unthätigkeit u. dgl. ihr unglückliches Loos ist, aufsichtslos unzweckmäßige oder gefährliche. — Die wenigsten Eltern und Erzieher kennen aber dergleichen Uebungen: so ist denn eine praktische Anleitung dazu gewiß weniger überflüssig, als der beste — Roman. Wohlan denn!

Mit der herzlichsten Ueberzeugung von dem Nutzen des Gegenstandes, empfehle ich sie allen Eltern, denen es ein Ernst ist, ihre Kinder am Körper und Geiste gesund zu erziehen.

Allen Privaterziehern ganz vorzüglich, denen das Wohl ihrer Zöglinge am Herzen liegt.

Allen Schulanstalten, die nicht bloß den Geist, sondern auch den Körper bilden wollen, der so unzertrennlich von ihm ist.

Meiner ganzen Nation, die es so sehr ver-

dient, ihrer nervichten Ahnen werth zu bleiben, und durch physische Festigkeit die edle, altdutsche Treue ihres Charakters zu behaupten und zu beleben.

Allen bieldern Fürsten, die ihre höchste Pflicht in die Beförderung des Wohls ihrer Untergebenen setzen.

Der Geist der frommen Mildthätigkeit für geistliche Stiftungen ist mit dem Aberglauben zum Theil verschwunden. Edle Menschen! möget ihr den Klöstern nichts mehr vermachen: o so vermacht es der Jugend eurer Vaterstadt, stiftet euch ein Denkmal wie Anaxagoras zu Lampsacum; laßt aber nicht euer Andenken jährlich durch Reden fchern, die der Wind verweht und der Zuhörer verschläft. Macht es wie er. Er lag am Tode, da kamen die Häupter der Stadt, und fragten den berühmten Weisen, ob er noch etwas zu wünschen habe; Ja, erwiederte er: daß man der Jugend erlaube, sich alle Jahre in dem Monde meines Hinscheidens zu belustigen. — Das hieß aber nicht — Hundstagsferien haben.

Jeder witzige auch unwitzige Kopf besitzt die kleine Kunst, ein Ding lächerlich zu machen. Mag er! — Zwei große Nationen, nach denen wir uns

bisher so gern bildeten, geben den gymnastischen Uebungen ein Gewicht, das den Spott und die Geringschätzung des Unkundigen und Witzigen überwiegt. Es waren Römer und besonders Griechen.

Vortreffliches Volk! du bist so ganz ins Elysium hinüber geschlummert, aber das Verhältniß zwischen Körper und Geist lebt noch, es ist ewig. Du bildetest unsern Geist, warum achteten wir der Lehren nicht, die du uns für die Erhaltung und Verschönerung des Körpers gabst? Gymnastische Uebungen machten bey dir den Haupttheil der Jugenderziehung; körperliche Abhärtung, Stärkung, Geschicklichkeit, schönere Bildung, Muth, Gegenwart des Geistes in Gefahren und darauf gegründete Vaterlandsliebe waren ihr Zweck; die Anstellung öffentlicher vom Staate besoldeter Lehrer dieser Kunst, die in allen Städten Griechenlands dazu errichteten öffentlichen Gebäude, theils von unermesslicher Größe und auffallender Pracht, verkündigten schon den hohen Werth, welchen man in die Gymnastik legte; hier erschienen Redner, Philosophen, um Gedanken zu wechseln, Jünglinge und Männer, um zu lernen, und um sich körperlich zu üben; Athleten, um sich zu zeigen; Kränk-

liche und Schwache, um sich durch Uebungen zu stärken; Jung und Alt, Reich und Arm durch alle Stände, um zu sehen, sich zu belustigen, Theil zu nehmen. Die öffentliche Feyer dieser Uebungen, mit denen des Geistes verbunden, das heißt, die öffentlichen sogenannten olympischen, isthmischen, pythischen und nemeischen Spiele, die nichts weniger als bloße Spiele waren, heiligte die hohe Meinung des Volks und selbst die Religion. Das Zuströmen zu diesen großen Feyerlichkeiten übersteigt unsere Vorstellung; nichts Aehnliches giebt es unter den neuern Nationen, keine so frohe Vereinigung der Glieder eines Volkes ist mehr übrig. Wichtige Begebenheiten im Staate, öffentliche Feste, sogar Begräbnisse verdienstvoller Patrioten wurden durch gymnastische Spiele verherrlicht.

Das entfernteste Griechenland strömte zu Wasser und zu Lande in die schönste Provinz des Pelopones, in die fruchtbaren Gefilde von Elis. Hier sah man ganze Schaaren, selbst aus Sicilien, Italien und Kleinasien, besonders von der großen Halbinsel, nach Olympia wallen, um den heiligen Spielen beizuwohnen, die durch Hercules einst gestiftet und durch Lycurg und Iphitus, nach einem langen Stillstande, wieder hergestellt wor-

den waren. Hier rangen oft Könige mit Bürgern um Kränze, in welche die innige Verehrung ihrer Mitbürger und unsterblicher Ruhm nicht nur, sondern zugleich Freiheit des Vaterlandes, so wie seiner einzelnen Kinder, nützliche Verwendung vaterländischer Fehertage, das Wohl der einzelnen Familien, ja überall das Schönste und Beste, was Griechen sich von ihren Gottheiten erbitten konnten, gewunden war.*)

Man braucht wahrlich nicht Schwärmer zu sehn, um etwas Herzerhebendes darin zu finden, wenn ein Kranz von Del- oder Fichtenzweigen die Jugend eines ganzen Volks der trügen weichen Ruhe, die seinem Klima sonst so angemessen war, entriß und sie aufforderte, anstatt einer weibischen Entnervung zu unterliegen, Körperkraft

*) ου μονον ενεκα των αγωνων, οπως τα αθλα δυναιντο αναρεισθαι — αλλα μειζον τι αψαση τη πολει αγαθον εκ τουτου και αυτοις εκεινοις προσκτωμενοι. Κοινος γαρ τις αγων αλλος αψαι τοις αγαθοις πολιταις προσκειται, και στεφανος ου πιτνος, ουδε κοτινον, η σελινων, αλλ' ος εν αυτω συλλαβων εχει την ανθρωπων ευδαιμονιαν, διον ελευθεριαν λεγω αυτου τε εκαστου ιδια, και κοινη της πατριδος, και πλουτον, και δοξαν, και εορτων πατριων απολανσιν, και οικειων σωτηριαν, και συνολως τα καλλιστα, ων αν τις ευξαιτο γενεσθαι δι παρα των θεων. Ταυτα παντα τω στεφανω, ον γημι, συναναπεπλεκται, και εκ του αγωνος εκεινου περιγυγεται, εφ ον αι ασκησεις ανται, και δι πονοι αγωνουσιν. Solon in Luciani Anachars. S. 15.

und Mannsinn zu erringen. Wenn auch in keiner andern Rücksicht die Frage, ob sich die Landesregierung in die Angelegenheiten der Erziehung zu mischen habe, Bejahung verdiente: so müßte man sie doch, in so fern die Regierung öffentliche Spiele wenigstens begünstigte, zugestehn.

Die Vorbereitungen der Eleer zu diesen Spielen kündigten schon etwas Großes an; alle kriegerischen Feindseligkeiten wurden verschoben, kein militärischer Haufe durfte die geheiligten Fluren des Landes betreten. Man schritt zehn Monathe vor der Feyerlichkeit zur Wahl der acht Schiedsrichter aus den acht Stämmen der Provinz, und gab ihnen dadurch Zeit, ihre Pflichten zu erlernen, und sich selbst im Kampfe aller Art zu üben. Klein und Groß brannte vor Verlangen, mit dem eilften Tage des Monats Hekatombeon, das fünftägige Fest anbrechen zu sehn, und der Ausdruck inniger Freude wurde von Monath zu Monath deutlicher auf allen Gesichtern, so wie er sich mehr und mehr näherte, und die Kampf lustigen aus allen Gegenden herbey strömten.

Die Gegend war schön; Religion und Volksgeist hatten sie durch Kunst rührend gemacht. Ein großer heiliger Hahn von Mauern umgeben, be-

wahrte ihre Meisterstücke. Hier stand Jupiters prächtiger Tempel, von weißem Marmor acht und sechzig Fuß hoch, mit seiner Bildsäule, deren Scheitel sich, obgleich sitzend, der Decke näherte und die von Gold und Elfenbein gearbeitet war; der Tempel der Juno, bei dem die Töchter der Provinz am Feste der Göttin Wettrennen hielten. Hier fand man die schönsten Gebäude, prächtige Altäre, eine unglaubliche Menge Bildsäulen olympischer Sieger, und Bundessäulen mit den eingegrabenen Verräthen griechischer Völkerschaften.

Das Fest begann am Abend, die unzählbaren Altäre, geschmückt mit Kränzen und Blumenbändern, benetzte das Blut der Opferthiere. So verehrte man die Götter bis zur Mitternacht. Diese rief alles zur Laufbahn. Welch eine ungeheure Menschenmenge bedeckte hier nach und nach den Boden, welcher ein Jauchzen und Lärmen begrüßte die aufgehende Scene. Schon tummelten sich die Kämpfer allgemach herum, die Pferde wieherten, die Siegeswagen rasselten. Jetzt eilten die Athleten zum heiligen Walde und betheuerten, in Gegenwart der acht Aufseher, am Fuße eines Jupiterbildes, die Regelmäßigkeit ihrer Vorübungen. Sie kamen zurück, man sah sie sich entkleiden; ihre Körper

wurden, wie es bekannt ist, gesalbt und gerieben. Die Zuschauer im Stadium wichen auf beyden Seiten zurück. Ein Herold forderte die Wettlaufenden auf. Sie stellten sich; er verkündigte ihre Namen, ihr Vaterland; waren sie schon bekannt durch ehemalige Siege, so vereinten sich aller Stimmen zur Wiederholung des lauten Beifalls, den sie ehemals ernteten. Jetzt nahete sich der entscheidende Augenblick. Hoffnung und Furcht zeigte sich auf den Gesichtern der Zuschauer mehr und mehr, hier für diesen, dort für jenen geliebten Landsmann, der das Vaterland durch seinen Sieg zu erfreuen und zu verherrlichen da stand. Die Trompete schmetterte das Zeichen, wie Pfeile schossen die Laufenden zum Ziele, die acht Richter entschieden den Sieg, der Herold verkündigte den Namen und tausend Stimmen wiederholten ihn.

Der ganze übrige Tag vergieng, so wie die folgenden, unter fernern Uebungen des Wettlaufes. Da eiferten Knaben dem Beyspiele der Erwachsenen nach, so wie bey allen andern Uebungen, und die Jugend athmete hier ein männliches Wesen ein, das mit dem Ach und Weh unserer jungen Romanleser sonderbar absticht. Die nächsten Tage zeigten zugleich das Rennen in Wagen, das

Ringen, mit der grausamen Ausartung desselben, dem Faustkampfe; den Diskus, das Springen u. s. w. — Endlich erschien der Tag der Siegeskränze; er war der fünfte des großen vaterländischen Festes, für die Sieger ein Tag des Triumphs, für ihre Familien ein Tag der höchsten Freude, für Vaterland und Stadt einer patriotischen Entzückung, von der wir Andern keine Begriffe haben, weil uns gewöhnlich nichts an das Vaterland fesselt, als die Erdscholle oder der Heerd, die wir so leicht in jedem andern Lande finden können. — — — Chilon starb vor Freude, da er seinen Sohn an diesem Tage als Sieger umarmte, und Diagoras von Rhodus hauchte sein Leben mitten unter der Volksmenge aus, als zwey seiner Söhne die errungenen Kränze aus zärtlicher Kindesliebe von ihren Schläfen nahmen, den entzückten Vater damit bekränzten und ihn im Triumph auf ihren Schultern durch die zahllosen Zuschauer trugen. — — Seht da, ob rauhere Uebungen und körperliche Härte die sanften Gefühle ersticken, die wir als gebildete Menschen nie verleugnen sollen?

Im heiligen Walde begann die Feyerlichkeit mit Opfern, dann folgten den acht Vorstehern die

Sieger, geschmückt mit prächtigen Kleidern, ihre Hände mit Palmen, unter Flötenmusik. Ihre Freude gränzte an Trunkenheit. So ging der Zug der zahllosen Menge nach dem Theater, wo Siegeshymnen mit Musik wechselten, bis der Herold die Namen der Sieger verkündigte. Sie erschienen vor dem obersten Schiedsrichter und empfingen von seinen Händen den Oelkranz, hinter Jupiters Tempel von einem Baume genommen, der deshalb in öffentlicher Achtung stand. In diesem Augenblicke vereinigten sich aller Stimmen zur lebhaftesten Theilnahme, zur Freude, so wie zum Beyfalle und zur Bewunderung des Bekränzten. Dankopfer, öffentliche Bewirthung im Prytaneum und Tänze machten den Beschluß; Dichter und Bildhauer verewigten den Ruhm der Sieger; jeder Zuschauer trug ihn in seine Provinz, er flog von Munde zu Munde; ihn erzählten die Väter den Kleinen und der ungeerbte Titel Sieger begleitete von nun an ihre Namen.

Diese öffentlichen Spiele ganz vorzüglich waren es, die den Nationalgeist unterhielten, den Jüngling von Weichlichkeit zurückzogen, ihm Mannsinn einflößten, ihn zum Heroën bildeten. — Uebungen der Art wurden allgemeiner Hang unter der Ju-

gend, die mehresten Familien hatten Privatanstalten in ihren Wohnungen, und auf ihren Landsitzen, um sich körperlich üben zu können. So sollte es, denke ich, unter allen gebildeten Nationen sehn, die dem despotischen Scepter der Verfeinerung nicht ganz unterliegen wollen.

Mercurialis, der sein berühmtes Werk von der Gymnastik nicht bloß für Alterthumsforscher, sondern besonders auch zur Aufmunterung für sein Zeitalter als Arzt schrieb, um die alten trefflichen Uebungen wieder in Gang zu bringen, und dadurch die damalige Generation körperlich stärker und gesunder zu machen, äusert sich so: „Die Alten hatten von der Gymnastik eine so hohe Vorstellung, daß Plato und Aristoteles — ich brauche wohl nicht mehrere anzuführen — denjenigen Staat nicht für den besten hielten, wo man diese Kunst nicht übte. Und das wohl von Rechts wegen; denn wenn wir stets für Bildung des Geistes sorgen müssen, und dieser ohne den Körper nichts Wichtiges und Würdiges vollenden kann: so müssen wir doch wahrhaftig für Gesundheit und edle Fertigkeiten des Körpers sorgen, damit er dem Geiste Dienste leisten könne, und seinen Verrichtungen nicht nur nicht hinderlich, sondern auch behülflich werde.

Eben deshalb nennt Plato — denjenigen einen Krüppel, der bey alleiniger Geisteskultur den Leib durch Faulheit und Nichtsthueren zerstöhrt.“*)

In dieser Stelle liegt ungemein viel Wahres, möchte es doch endlich von Vätern, Erziehern und Volksvorstehern beherzigt werden!

Was hindert uns denn, statt der poëtischen Träumereien der Griechen und Römer, die sich für unsere Religion noch weniger, als für unsern Geist passen, lieber ihre reellen Künste nachzuahmen, um Kraft und Mannsinn in den Körper und Geist unserer Jugend zu bringen? —

Diese Frage leitet mich zur Untersuchung der Hindernisse und Einwendungen, die sich der Gymnastik entgegen stellen könnten. Die wichtigsten sind folgende:

*) Tanta fuit apud veteres hujus (artis Gymnasticae) existimatio, ut Plato atque Aristoteles — ne alios quamplures recenseam — eam rempublicam haud optimam esse censuerint, in qua talis ars desideraretur; nec immerito quidem, quoniam si animi semper habenda est cura, neque ille absque corporis auxilio quidquam grave, aut dignum efficere valet: ita profecto studendum est corporis salubritati, bonoque habitui, ut et animo inservire, et ejus operationes nequaquam impedire, sed adjuvare possit: propter quod in Protagora Plato eum esse claudum appellandum dixit, qui solum animum exercens, corpus ignavia atque otio consumit. Hieronymus Mercurialis de Arte gymnastica. Amstel. 1672. pg. 14.

1. Wir haben keine Anstalten dazu; wo sind bey uns die herrlichen Gebäude der alten Gymnasien, Paläster, Amphitheater? —

Wir bedürfen ihrer nicht, denn wir können den Zweck der Gymnastik erreichen, ohne besondere Gebäude dazu anzulegen. Unsre Gymnasien und öffentlichen Schulen haben fast durchaus geräumige Hofplätze, auch Gärten, wo man die Leibesübungen, wenigstens für jetzt im Stillen, üben könnte, bis das gemeine Volk sich nach und nach an den Anblick gewöhnte; und wo gar kein Raum ist, bietet ihn das freye Feld dar. Unsre Dörfer haben die schönsten Plätze zu dergleichen Uebungen für die Landjugend. Die dazu nöthigen Geräthschaften kosten äußerst wenig; sie übersteigen nicht einmal das Vermögen, welches der willkührlichen Verwendung unserer jungen Leute auf Schulen überlassen ist. Wie gern würden aufgeklärte Eltern die kaum nennenswerthen Beyträge dazu herschießen, wenn die Policen — welche die gymnastischen Spiele auf alle Art befördern sollte*) — und die Schulvorsteher die Sache durch Empfehlung unter-

*) Frank System einer vollst. med. Policen. B. 3. S. 791.

stükten; wenn der Fürst des Landes sich ihrer annäme und diese heilsamen Uebungen zu Nationalfesten erhöhe, woran es uns so sehr mangelt. Sie haben so etwas Großes, Herzerhebendes, so viel Kraft auf den Nationalgeist zu wirken, das Volk zu leiten, ihm Patriotismus einzulösen, sein Gefühl für Tugend und Rechtschaffenheit zu erhöhen und einen gewissen edlen Sinn selbst unter den niedrigsten Volksklassen zu verbreiten, daß ich sie für ein Haupterziehungsmittel einer ganzen Nation halte. Rom und Griechenland, und ganz neuerlich Frankreich geben uns Beweise davon. Wie oft stillte man den Unwillen, den Empörungsgeist durch öffentliche Feste, wobey das Volk der drückenden Lasten vergaß. In neuern Zeiten giebt der vielgeliebte Fürst von Dessau den Beweis, daß Nationalfeste ein schäßbares, leider vernachlässigtes Volkserziehungsmittel seyen.

Bei Wörlitz ist eine große, fast unüberschbare Wiese. Hier begränzt ein schöner Wald weit hinaus ihre Seite, dort schließt Wörlitz, wo friedliche Hütten neben den fürstlichen Prachtgebäuden unter hohen Pappeln hervorlauschen, den Horizont. Es ist ein herzlicher Anblick, hier am 24ten September einen großen Theil der Landesfinder herbenströmen

und die olympischen Spiele gleichsam wieder aufleben zu sehn. Der Boden ist fast wasserrecht. Kein Hügel begränzt die heitere Aussicht, aber ein künstlicher Berg erhebt sich an einer Stelle und hält ein tempelartiges Kuppel-Gebäude empor, das oben einen Cirkelsaal, unten im Grunde die Gräfte des fürstlichen Hauses enthält.

Wie schön drängt hier der edle Fürst den ernstesten Gedanken des Todes an den freudigen des Lebens und überläßt dem ruhigen Denker das stille Vergnügen, beide zu dem reizendsten Wohlsehn zusammen zu stimmen.

Cypressen und hohe Pappeln umfränzen das heitre Grab, und ein Schraubengang führt ringsumher bis zu den Eingängen des Saals.

Der Morgen ist erschienen, und man sieht die Landesfinder allmählich zu diesem ländlichen Plage strömen. Hier und dort, von allen Seiten verkündigt Musik den Anzug der frohen Dorfschaften; die Bewohner der Hauptstadt eilen herbei; Fremdlinge drängen sich hinzu und das gute Fürstenpaar begiebt sich zutraulich in den Schoß seiner geliebten Landsleute.

Zehn Mädchen, aus zehn jährlich bestimmten Dorfschaften, durch das Urtheil der Hausväter,

wegen ihrer Arbeitsamkeit, Treue und Tugend, für die besten erklärt, erscheinen hier, am Geburtstage ihrer edlen Fürstin, von ihr gekränzt und gekleidet, an einer frohen Tafel. Ein Brautkleid nebst einer Summe von 150 Rthlr. werden von ihr jedem zur Ausstattung bestimmt. Sie genießen heute besonders der Huld ihrer geliebten gütigen Landesmutter. Aber auch die übrige Jugend der Dorfschaften wird nicht vergessen. Man eröffnet rings um den Hügel her eine Laufbahn. Tausende von Zuschauern schließen sie ein. Knaben, kleine Mädchen, Jünglinge und Jungfrauen ringen durch Wettlaufen wechselsweise nach dem Siege und die gute Fürstin belohnt eigenhändig, mit Hüten und schönen Zeugen, die Sieger und Siegerinnen für ihre jugendliche Anstrengung. Bald schwingt sich die rüstigere Mannschaft der Dörfer auf ihre Pferde und erjagt ähnliche Preise. Ein tausendfach gruppirtes, ländliches Mahl in Zelten und Lauben erfrischt das große Menschengewühl. Gern trägt der gütige Fürst, so viel als möglich ist, dazu bey. Musik und Tauschen ertönt in allen Quartiren, in welche der Platz um die Laufbahn her für die einzelnen Dorfschaften getheilt ist. Der Tanz beginnt und währt, bis der Tag sich neigt. Oft macht eine

Beleuchtung des Gebäudes und der Hecken den Beschluß und ein Zeichen erinnert die vergnügten Landleute an den Rückzug.

Wie schön ist solch ein Tag! Ihn erwartet die Landjugend mit Sehnsucht, für ihn übt sie ihre Körperkraft schon zum Voraus; er belebt ihre Liebe zum Vaterlande, das nicht bloß Arbeit und Unterthanengehorsam fordert, sondern auch Freude gewährt; — zum Fürsten, der heute den Beweis giebt, daß ihm die guten Landleute lieb sind, daß er ihrer in seinem Palaste nicht vergißt.

Regenten, welch ein schönes Mittel, ein ganzes Volk zu leiten und seine Liebe zu erwerben! wie wichtig und empfehlungswürdig in den Zeiten der Revolutionen!

2. Mangel an Lehrern. Es fehlt uns zwar gar nicht an Büchern, welche von der Gymnastik der Alten handeln; aber sie geben nur allgemeine historische Nachrichten, keine praktischen Anweisungen, nach denen sich etwas ausführen ließe; Vieles ist selbst gelehrten Männern wenig anschaulich, und im Grunde mögte doch der praktische Versuch dessen, was jene Nachrichten erzählen, wie mir es eigene Erfahrung sagt, wohl immer noch der beste Commentar darüber seyn. Ohne das lobpreisen zu

wollen, was ich etwa geleistet habe, kann ich wohl sagen, daß die in der zweyten Abtheilung folgenden Beschreibungen der gymnastischen Uebungen noch nirgends weder bey Alten noch Neuen, so vollständig und praktisch vorkommen.

Ich hoffe sie sollen hinreichen, den angehenden Lehrer bey der Ausführung die nöthige Anleitung zu gewähren.

Aber wer wird sich der Sache unterziehen wollen? Den Privaterzieher zwingt schon die schreyendste Noth dazu — Langeweile der Zöglinge, eine wirkliche Qual für ihn und sie. Wie könnten wir sie heilsamer und untrüglicher abwenden, als durch körperliche Uebungen. Durch Lectüre? — Nun denn auch durch Chartenspiel; beydes ist sehr häufig gleich verderblich, wie das jeder Einsichtsvolle weiß. Ist sein Aufenthalt das Land — welche treffliche Gelegenheit giebt die Flur, der Wald u. s. w. zu Leibesübungen; in ihnen findet er ein schönes Mittel, die Kinder an sich zu fesseln, er verjüngt sich unter ihnen, er ruft seine Jugendzeit zurück, mischt sich in ihre unschuldigen Spiele; er benutzt sie als Bewegungsgründe zur Geistesanstrengung, sie werden natürliche Belohnung für Fleiß, Entziehung derselben wird Strafe für Trägheit.

In Städten, bey öffentlichen Schulen zumal, hat die Sache mehr Schwierigkeit. Ich werde anderwärts mehr davon reden. — Wie leicht tritt uns ein gewisser — ich mag ihn nicht bezeichnen — Stolz in den Weg, das ist wahr; allein es giebt auch viele treffliche, eifrige Männer, denen ins Herz geschrieben ist: lasset uns Gutes thun, nicht müde werden! —

Aber wer wird sich der Sache unterziehen können? — Am Können ist just kein Zweifel. Alle Privaterzieher sind in den Jahren, wo man zu dergleichen Uebungen noch Kraft hat, und aufgelegt dazu ist, oder werden kann; an fast allen Schulen giebt es junge Männer von gleichem Schlage. Ich muß noch hinzufügen, daß das Zerstörende, was ihre sitzende Lebensart für ihre eigene Gesundheit hat, dadurch völlig verschwinden würde. — Zum Beschluß dieses Absatzes noch folgende Stelle aus Frank's medicinischer Policen. B. 2. S. 629. „Es müssen also in allen Städten, wo eigentlich der Sitz der unthätigen Lebensart ist, die Lehrer der untern Schulen entweder selbst ihre Schüler ohne Ausnahme, in das freye Feld begleiten, ihre Spiele ordnen, und den da vorkommenden Uebungen vorstehen; oder es muß, wozu ich am mehrsten rathen

würde, ein besonderer Uebungslehrer bestellt werden, welchem die ganze Aufsicht über das Uebungswesen der Jugend überlassen werden möge. Die Stelle eines solchen Lehrers muß für die Gesundheit der lernenden Jugend — gewiß eine der wichtigsten unter allen denen seyn, welche das Beste des Staats an Orten erfordert, wo die junge Brut einer unentbehrlichen Classe von Bürgern, mit großen Unkosten meistens zu kränklichen, nur für eine kurze Dauer ihres Lebens brauchbaren Geschöpfen bisher gebildet wurde.“

3. Mangel an Zeit. — Zu nothwendigen und nützlichen Sachen muß man sie nehmen, dieß ist Pflicht. Diese zwey Worte widerlegen die ganze Einwendung. — Aber ich weiß nicht, mit welchem Rechte man einen Vorwand von der Zeit hernehmen kann. Es ist zuvörderst kaum nöthig zu erinnern, daß der Geist der Jugend schlechterdings der Erholung bedürfe. Wenn wir dann auch annehmen, daß die Geistesbildung Hauptsache für sie seyn müsse — wogegen sich viel einwenden läßt —: so bleibt es doch wahr, wenn es auch Rousseau nicht für das größte Geheimniß der Erziehung gehalten hätte,

que les exercices du corps et ceux de

l'esprit servent toujours de délassement les uns aux autres.*)

Ist es denn aber wohl nicht vernünftiger, diese körperlichen Uebungen und Erholungen lieber mit in den Erziehungsplan aufzunehmen, als sie der Willkühr der jungen Welt zu überlassen? — Wenn wir dem langen Morgenschlafe, der Romanleserey, dem Kartenspiele, der Comödie, welche für unsre Jugend noch gar nicht eingerichtet ist, den langen Tafeln und tausend andern Nichtsthue-rehen gehörige Schranken setzen, womit unsre Jugend einen großen Theil ihrer edelsten Blüthezeit, gleich nutzlos für Körper und Geist verbringt: so ist für die Ausbildung des Körpers ein vollkommen hinreichender Zeitraum da. — Dieß sag ich besonders in Rücksicht der erwachsenen Jugend. Für Knaben bis zum achten Jahre dürfen wir aber, wenn wir die Wirkungen der Natur für ihre körperliche Bildung nicht stöhren wollen, Geistesbildung nicht zur Hauptsache machen. „Es ist vielleicht keine grausamere und übler verstandene Erziehung, als jene rasende Begierde, die Kinder zu vielen (Geistes-)Arbeiten zu zwingen und

*) Emile. L. 3. p. 8.

große Progressen von ihnen zu fordern; sie ist das Grab ihrer Talente und ihrer Gesundheit, und ungeachtet alles dessen, was große Männer, die sie mit mehr Stärke als glücklichem Erfolge angegriffen haben, dawider sagen konnten, ist sie noch jezo, leider! nur allzusehr verbreitet!“*)

Dieses Alter, wiederhole ich nochmals mit Tissot, ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studiren, das ihn schwächt und am Wachstume hindert.

O ihr Eltern, beherzigt diese Schutzschrift unschuldiger Creaturen, welche die Natur euren Händen übergab, indem sie auf eure elterliche Treue rechnete; die von eurem Blute sind, die ihr Schicksal größtentheils von euch, mit liebenswürdiger Unbefangenheit, erwarten!

*Aimés l'enfance: favorisés ses jeux, ses plaisirs, son aimable instinct. Qui de vous n'a pas regretté quelquefois cet âge, où le rire est toujours sur les levres et où l'ame est toujours en paix?**)*

Selbst ihre unschuldigen Spiele werden die Ent-

*) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 118.

**) Emile. L. II. p. 82.

wickelung des Geistes befördern, indem sie die Organe üben und stärken, ohne welche das Denken unmöglich ist; sie werden zwischen den Kräften des Geistes und Leibes eine Harmonie gründen, aus der sehr wahrscheinlich das entspringt, was wir gesunden Menschenverstand nennen; sie werden des Unterrichts fähiger bleiben, wenn wir sie nicht durch frühe Uebertreibung dagegen abstumpfen: ja sie werden des Unterrichts unaufhörlich genießen können, wenn wir ihn mitten unter den Uebungen ihres Leibes zu geben verstehen.

4. Lächerlichkeit. Es ist wahr, daß das Ungewöhnliche der gymnastischen Spiele hin und wieder unter dem Volke Aufsehn erregen und lächerlich scheinen könnte; allein wenn dieser Umstand einen Grund abgeben sollte, das zu unterlassen, was unser Verstand für zweckmäßig erklärt hat: so müssen wir auf alle, durch ihre Neuheit auffallenden, Verbesserungen Verzicht thun. Abschrecken, sagt Stuve über eben diesen Gegenstand, muß sich kein rechtschaffener Mann lassen von dem graden Wege nach einem großen und würdigen Ziele, die Leute mögen reden und thun, was sie wollen. Ein verständiger Lehrer wird gewiß aus Pflichtgefühl in dem, was die Sorgfalt für den Körper

anbetrifft, seinen Schülern Aufmunterung, Anleitung und Beispiel geben. *)

Es kommt im Grunde Alles darauf an, wie man die Sache einleitet, um ihr das Auffallende der Neuheit zu benehmen. Hier ist dieß sehr leicht möglich, wenn man mit Uebungen anfängt, die der große Haufe schon kennt, dann allmählich zu den ungewöhnlichen fortgehet, und zugleich die Köpfe mit dem Zwecke der körperlichen Uebungen bekannt macht. Kein Mensch meiner Vaterstadt fand es lächerlich, wenn sich Gymnasiasten, denen der Bart schon gewachsen war, auf einem öffentlichen Plage derselben mit Ballonschlagen, oder vor den Thoren mit Ballspielen belustigten; die Vorübergehenden standen still und bezeugten ihre Freude an der Lustbarkeit der Jugend. Wie leicht ließe sich, fast in allen Städten und Dörfern, von hier weiter bis zu den eigentlichen gymnastischen Uebungen fortgehen.

Dieß ist, glaub ich, der wahre Weg zur Einführung einer gewiß wünschenswürdigen Sache unter der Jugend. Auf die erwachsene Welt laßt uns Verzicht thun. Erwartet den Aufwuchs einer so

*) Stuve über das Schulwesen. S. 58.

vorbereiteten neuen Generation und das Einverständnis einer bessern medicinischen Policen, die den Wunsch des würdigen Frank: Die gymnastischen Spiele verdienen allen möglichen Vorschub von Seiten der Policen, in Ausführung bringt, und welche folgende Gedanken dieses menschenfreundlichen Mannes beherzigt. „Es ist daher für eine große Stadt nur halb gesorgt, wenn Schauspielhäuser und Concerte den Einwohnern offen stehen, ohne daß auch zu körperlichen Uebungen Gelegenheit gemacht werde. Freylich würde für unsre Gegenden die eben angeführte Gymnastik“ die Rede war von einer persischen Uebung „weniger schicklich scheinen; allein es ist in meinen Augen unvernünftig, die spanische Grandezza an einem Orte zu suchen, wo man bloß auf dasjenige zu sehen hat, was dem Körper behaget, und wo kein Spiel zu klein oder zu kindisch ist, wenn es im Stande ist, brauchbare Bürger des Staats zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Mitmenschen tauglich zu machen.“*)

5. Gefahr. Sie scheint mit gymnastischen Uebungen verbunden zu seyn: Ja; aber es scheint

*) System einer med. Policy. B. III. S. 814.

in der That bloß so, wie ich aus langer Erfahrung weiß. Ich habe nun sieben Jahr lang mit einem ansehnlichen Haufen junger Knaben und Jünglinge gymnastische Uebungen fast täglich getrieben, mit schwachen und starken, ungeschickten und geschickten, mit Kleinern und größern von den niedrigsten Graden an bis zu ansehnlichen, gefährlich scheinenden Fertigkeiten hinauf, und nicht ein Einziger hat bis auf diesen Tag nur den mindesten Schaden genommen. Dieß beweist mehr als alle Raisonnemens ängstlicher Besorgniß. Eine Menge Vorsichtsregeln werde ich in der Folge da mit einflechten, wo sie nöthig sind. Weibische Furchtsamkeit bestreite ich nicht; wozu diese vergebliche Arbeit? Sie möchte sogar das Laufen und Reuten, das Essen und Trinken verbieten, weil es gefährlich werden — — kann. Möchten doch zärtliche und furchtsame Eltern und Erzieher bedenken, daß unser Wohnplatz nicht immer das Zimmer ist, und daß der junge Mensch tausendmal mehr Gefahr läuft, wenn wir ihn mit zärtlichem, ungeübten Körper in die Welt schicken, als wenn er von uns nach und nach, so viel es nur immer gehn will, zum Besieger der Gefahren gebildet ist.

Ein Knabe von zehn Jahren erstieg den äußersten

Gipfel einer hohen Fichte, die zwischen Porphyrblöcken hervor gewachsen war. Die noch zu junge weiche Spitze brach ab, wie eine Rübe. Er stürzte — aber nicht herab. Rasch ergriff er im Sturze einen begegnenden Zweig und — lachte als wenn ihm nichts geschehen wäre. Welche furchtlose Gegenwart des Geistes! Kennt sie wohl der Ungeübte? — Nein, aber er wird auch keine Gefahr suchen! — Gut, aber so sucht sie ihn und findet ihn desto leichter, je weichlicher ihr ihn erzogen habt.

Vous les rendés délicats, sensibles, vous les sortés de leur état d'homme, dans lequel ils rentreront un jour malgré vous. Pour ne pas les exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur a pas donnés.*)

6. Entwöhnung von sitzender Beschäftigung. — „Wenn man viel Zeit auf körperliche Uebungen wendet, so wird die so erzogene Jugend mit ihrem kraftvollen Körper sich künftig in keine sitzende Lage, wozu sie doch oft bestimmt ist, passen; der so Erzogene wird seine Geschäfte schlecht verwalten, oder über dem Sitzen erkranken.“

*) Emile p. 97.

In diesem Einwurfe sollte das viel, eigentlich heißen: zu viel, dann wäre er nicht ganz unwahr, wie sich von selbst verstünde. Allein was helfen dergleichen falsche Voraussetzungen? Wollen wir die Jugend von allen geistigen, sogar von allen sitzenden Beschäftigungen schlechthin abziehen, und sie bloß körperlich üben, wie die Wilden in Canada? — Welcher vernünftige Mensch kann dieß je wünschen? Die wahre Voraussetzung ist: theilet die Zeit weislich ein, dann wird zu den beiderseitigen Bildungen Zeit genug da seyn; dann werden ihn die Arbeiten des Geistes hinlänglich an Stillsitzen und abstracte Beschäftigungen gewöhnen, so daß er künftig als Mann seine Lage wird ertragen können; ja die Fülle körperlicher Stärke und Gesundheit wird dann die Verrichtungen des Geistes leichter und sicherer machen.

Wahrhaftig es ist im Gegentheile sehr, sehr gefährlich, die Jugend durch zu vieles Sitzen an eine gewisse Unthätigkeit zu gewöhnen, die physisch anfängt aber moralisch und geistig endet. Es ist wahrlich ein mißliches Geschäft, unsre gewöhnliche Erziehung von der Beschuldigung dieser Sünde retten zu wollen, vermöge welcher man gewöhnlich körperlich und geistig mehr genießt als — thut.

Gewöhnen wir unsre Jugend zu ächter Thätigkeit, dem Geiste und Körper nach: so wird sie auch einst in sitzender Lage geistig thätig seyn, und in den Erholungsstunden, die doch unfehlbar jedem Stande werden müssen, sich durch körperliche Uebungen und Beschäftigungen gesund zu erhalten und sich zu erholen wissen, anstatt sich durch unthätiges Stillsitzen, durch Charten und andre ähnliche Spiele, oder durch mattes Herumschlendern vom Sitzen und von der Anstrengung des Kopfes erholen zu wollen.

7. Verwilderung des Geistes. Man hat oft vorgegeben, daß die Ausbildung der körperlichen Kraft und Stärke, namentlich durch gymnastische Uebungen, einen schädlichen Einfluß auf die Seelenfähigkeiten habe; daß der Geist dadurch verwildere und in eine Art von Ungeschliffenheit gerathe. Ein sehr unglücklicher Einfall, obgleich philosophischen Ansehens.

Beim Lichte besehn, liegt hierbey eine Folgerung zum Grunde, welche sogenannte Philosophen, die im schwersten Metall mit unter große Ueberzeugung fanden, bey der Streitigkeit über den Sklavenhandel und dessen Rechtmäßigkeit anwendeten. Nach anatomischen und physiologischen Un-

tersuchungen hat der Negerkörper mehr Vollkommenheiten als der unsrige; laßt uns diesen, sagen sie, von den Fähigkeiten der Negerseele subtrahiren, so wird der Rest eine Thierseele seyn, der wir alle Empfänglichkeit für moralisches Gefühl, alle Freyheit, überhaupt alle Perfectibilität absprechen.

Laßt uns menschenfreundlicher denken! Wir wollen eingestehn, daß alleinige Ausbildung des Geistes den Körper zerstöhre; und umgekehrt, daß bey alleiniger Körperbildung der Geist verwildre. Dieß ist unumstößlich wahr. Was folgt denn aber daraus? — Daß wir den Körper vernachlässigen und, auf Kosten seiner Gesundheit und Kraft, den Geist allein bilden, durch Rückwirkung der körperlichen Zertrümmerung auch franke und schwache Geister erziehn sollen? Niemand wird das behaupten. Wahrlich,

man ist schon zu gelehrt, wenn man es auf Kosten seiner Gesundheit ist. *)

Aber umgekehrt, kann denn irgend ein Erzieher von gesundem Menschenverstande bloß und allein körperliche Ausbildung wollen? — Auch nicht. — Nun so ist es wunderbarlich, Einwendungen zu machen. —

*) Tissot.

Wir streben nach einer Vollkommenheit, die etwas Entzückendes mit sich führt; nach einer Zusammenstimmung, durch welche Geist und Leib gleich stark, gleich kraftvoll, in ihrer Verbindung Wollust, nicht Kummerniß empfinden; wir streben nach Harmonie zwischen beiden. Um sie zu erreichen: „muß ein Theil der öffentlichen Spiele unter uns eingeführt werden, die bey der am meisten aufgeklärten und gebildeten Nation des Alterthums, zur Erhaltung und Beförderung ihrer idealischen Körperschönheit und Stärke, zur Stählung des Muthes, und zur Ausführung verewigter Heldenthaten so viel bestrugen; denen sie selbst gar sehr die Geisteskraft, den hohen Dichterflug, die Wahrheit und Einfalt der Empfindungen, die Grazie, die jedem ihrer Werke den unwiderstehlichen Zauber gab, zu danken haben. — Wer die letzte Behauptung nicht begreift, und den Zusammenhang davon nicht einsieht, hat, wie ich dreist behaupte, den Menschen nicht recht beobachtet und studirt.“*)

Es ist hier der Ort nicht, mehr hinzuzusetzen. Ich schliesse mit Rousseaus ganz hierher gehörigen Worten:

*) Stuve am angef. Orte. S. 59.

C'est une erreur bien pitoyable d'imaginer que l'exercice du corps nuise aux opérations de l'esprit; comme si les deux actions ne devoient pas marcher de concert, et que l'un ne dût pas toujours diriger l'autre!*)

8. Körperliche Kraft und Geschicklichkeit verbunden mit Muth und Unererschrockenheit, bewirken ein gewisses Selbstzutrauen, einen Hang, sich bey Beleidigungen selbst zu helfen. Diese Eigenschaften des Charakters sind dem friedlichen Bürger unnütz und oft verderblich.

Dies sey die letzte hier zu beantwortende Einwendung.

Selbstzutrauen scheint mir sehr wünschenswerth; es gehört in den Charakter des Mannes; es ist eine seiner nöthigsten Eigenschaften bey allen Unternehmungen. Nehmt sie ihm, und sein Geist ist gelähmt. Wohl kann es ausarten, kann Naseweisheit oder Tollkühnheit werden; aber unter welcher Bedingung? — — wenn es mit dem Verstande nicht wohl steht. Ist es denn aber nothwendig, daß es schlecht mit ihm stehe, wenn der Kör-

*) Emile L. II. p. 159.

per stark und geschickt ist?? — Alle Welt sagt: Mein! Nun denn, so ist auch das gewisse, d. h. unverständige, Selbstzutrauen nicht Folge von Körperstärke, sondern von schlechter Verstandes- und Herzensbildung. Der Mann von Leibeskraft und Geschick, dabey nicht schwach und verwildert am Geiste, wird beyde anwenden zur Rettung aus Gefahr anderer und seiner, zur Selbstvertheidigung gegen Ruchlose; dieß ist nicht nur wahr, nicht nur recht und männlich, sondern auch verdienstvoll; er rettet dem Gemeinwesen einen Menschen, er befreyt es von einem Unmenschen. — Eben so ächt männlich ist es, sich aus Verlegenheiten selbst zu helfen. Wollte Gott, daß doch jeder unseres Volks diese Selbstständigkeit besäße, sie würde unserer Nation mehr Ehre machen, als das Ach und Weh unserer Empfindler. Zwar ist diese Selbsthülfe in Verlegenheiten und bey Beeinträchtigungen hier als gesetzwidrig gedacht; ich habe aber schon gesagt, daß es nicht auf der körperlichen Stärke und Geschicklichkeit des Mannes, sondern auf seinem Verstande beruhe, ob sie gesetzwidrig seyn werde.

Gesetzt aber auch, Stärke und Geschicklichkeit verleite den Geübten, seine Gegner zu Boden zu strecken, statt sie gerichtlich zu belangen: so wäre

dieß zwar schlimm; aber laßt uns der Veranlassung nachgehen. Liegt sie nicht ganz vorzüglich im Mißverhältnisse der persönlichen Kräfte der entgegengesetzten Menschen? — Ich denke, allerdings! — denn wo kein Schwacher wäre, fändest du auch keinen Starken, da würde sich auch keiner mehr auf seine Kräfte verlassen können, als der andre. Wo, in aller Welt, können denn aber die körperlichen Kräfte einzelner Menschen und ganzer Stände gegen einander wohl in größerm Mißverhältnisse stehn, als bey der Menschengesellschaft, so wie sie jetzt da ist, wo fast durchaus jedes Individuum der im Freyen, oder sonst, rüstig arbeitenden Stände Mann für Mann aus den sitzenden Volksklassen zu Boden strecken kann. Dieser Gedanke macht es vollkommen gewiß, daß durch mehr und mehr allgemein gemachte gymnastische Körperbildung, deren Nutzen, wie sich leicht einsehn läßt, besonders auf die Seite der schwächern Volksklassen fallen würde, das Mißverhältniß mehr und mehr ausgeglichen werden dürfte.

Wir wählen einen andern ernstlichern Gesichtspunkt. Zweck der bürgerlichen Verfassung ist Sicherheit und Schutz des Eigenthums. — Ich schweige von Beglückung. — Wir bezahlen dafür

unsre Abgaben von rechts wegen, wie das überall*) bekannt ist, oder seyn sollte. Wir fügen uns in die bürgerliche Ordnung, opfern unsre wilde Naturfreiheit und einen guten Theil von Bequemlichkeit auf, von rechts wegen; wenn aber die Regierung den ersten Fond unseres Wohlsseyns, körperliche Kraft, und die damit unzertrennlich verbundene Fülle der Gesundheit angreifen wollte, auch von rechts wegen: so danken wir dafür. Wenn es z. B. nach obiger Behauptung zum Wohl der bürgerlichen Gesellschaft und zum Wohl des einzelnen Staatsbürgers nöthig wäre, daß er nicht seiner vollen physischen Kräfte und ihrer Ausbildung genösse, weil er sonst durch ein gewisses Selbstzutrauen sich selbst helfen könnte, da wo Justiz ihm helfen sollte; wenn der Staat folglich nur schwache Schafe haben wollte, um sie desto leichter und bequemer leiten zu können: so wäre dieß weit fürchterlicher als aller Preßzwang, der sich ohnmächtig bemüht, die Denkkraft zu hemmen; es hieße in den ersten Grund unsers Wohlsseyns eingreifen, und er, der Staat, verdiente? — — — Allein wozu das? Zum Glücke, wird es ihm nie

*) Nur oft nicht in Schulen.

einfallen; um folgerecht zu handeln, müßte er sonst auch Messer, Aerte, Beile, Ofengabeln u. s. w. verbieten, weil sie den Schwachen, im Falle der Noth, zum gefährlich Starken machen.



Fünfter Abschnitt.

Ueber Nutzen und Zweck der Gymnastik.

Es gab eine Zeit, wo man von Krankheiten sehr wenig wußte, wo das Alter fast die einzige Krankheit und der Tod der einzige Arzt war. Sie stand nicht, wie uns die Alten sagen, unter dem Scepter Saturns sondern der — — Natur; da, wo man diese Herrschaft nicht mehr anerkennen wollte, entfloß die goldne Zeit und die Menschen fingen an — — Medizin zu studiren. Aber sie weilt noch jetzt hier und dort, wo der Naturmensch im glücklichen Clima, nach mäßiger Arbeit, im Schatten des Brothaumes ruht, wo er, schwarzgebrannt durch sengende Hitze, Cassave und Reis baut, wo er meilenweit den Hirsch und den wilden Ohsen verfolgt, oder der friedlichen Heerde wartet; am Niger und Mississippi, in den Alpen und im Hochlande. —

Nur Eine Revolution ist die größte — die Umwandlung des rüstigen Naturmenschen in ein schwaches verfeinertes Geschöpf — jede andre ist gegen sie nur Kinderspiel. Jetzt, nach einer Uebersicht von ein Paar Jahrtausenden, die im Schicksale der Menschenkinder überall und immer dieselben Folgen von Rohheit und Verfeinerung aufdecken, fällt es dem Beobachter etwas schwer aufs Herz, wenn er beyderley Zustand neben einander stellt, beyderley Lebensglück auf die Schale legt. — Auf der einen Seite der rüstige Naturmensch in der Fülle körperlicher Gesundheit und Kraft, mit wenigen, leicht zu befriedigenden Bedürfnissen; sein Auge strahlt vom Vergnügen des Daseyns, ihm ist durchaus wohl im Gefühle seiner Stärke und Freyheit, und wenn ihn etwas drückt, so ist er kraftvoll genug zum Widerstehn. Er genießt des Lebens, so lange es da ist, versteigt sich nie phantasievoll in die Regionen der Chimären, kämpft nie mit kranken Einbildungen, und wenn ihm einst der Tod alle Naturgeschenke abfordert, so verabschiedet sich keiner so leicht als er. — Auf der andern der verfeinerte Mensch von zärtlicher Gesundheit und körperlicher Schwäche, mit einer unendlichen Reihe von Bedürfnissen.

Sein Auge spricht nur gar zu oft den bitteren Verdruss aus, den er in seiner Lage empfindet, wirklich oder eingebildet, ist das nicht gleich? — Ihm ist übel, er ist krank im Gefühl seiner Schwäche, er will mehr als er kann; er leidet beim Druck, er unterliegt ihm, statt zu widerstehn. Seine Wünsche vermehren sich, wann der Tod kommt.

In diesen Gedanken liegt wohl viel Wahres. Ich bin kein Freund von arkadischen Träumereien; ich weiß, daß auch der Naturmensch mit Krankheiten, mit Mangel und mit den Schwächen des Alters kämpft; aber immer auffallend weniger und glücklicher, als sein verfeinerter Bruder, der seine wirklichen Leiden durch ein ganzes Heer eingebildeter vermehrt, und, nervenschwächer, weniger fähig zum Ertragen und Widerstehn ist. Jener genießt fast ununterbrochen bis an die Stufen des Alters die Süßigkeit eines Lebens, das wir nur, wenn es uns gut geht, im glücklichen Alter der Kindheit kosten; dieser endet oft schon mit dem Knabenalter den Genuß desselben und sinkt in die Arme des Grams und der Kümmernisse. Kurz:

bei Jenem — körperliches Wohlscheyn
neben der Rohheit des Geistes; bei

Diesem — Siedheit und Verfeinerung neben Geisteskultur.

Es bleibe hier unentschieden, wer von Beiden der Glückseligkeit des Lebens am meisten genieße; aber so viel ist gewiß, vereinigen wir in Gedanken die körperlichen Vollkommenheiten des Naturmenschen mit der Geisteskultur des verfeinerten Erdbewohners: so erblicken wir das schönste Ideal unserer Gattung, ein Ideal, bey dessen Anblick unser Herz stärker schlägt.

Diese Vereinigung ist ein Problem, an dessen Ausführung man längst dachte, das man bald für möglich, bald für unmöglich hielt; es ist wahrhaftig eines der größten, der interessantesten für die ganze verfeinerte Menschheit. Vielleicht nicht ausführbar bis zur größten Vollkommenheit — ich zweifle selbst daran —; aber berechtigt uns das, es ganz aufzugeben und Alles seinem, wahrlich nicht gutem, Gange zu überlassen? — — Und dann, erzählt uns nicht die Geschichte von dem schönsten Volke des Alterthums, daß es jene Vereinigung bis zu einem merklich hohen Grade zu Stande brachte? — Hier ist mit zwey Worten, frey heraus meine Meinung über die Art, wie sie möglich sey:

Kultivirt den Menschen so viel als möglich, schleift seine natürliche Rohheit ab; aber unterwerft ihn nie der entnervenden Verfeinerung!

Vor Allem müssen wir hier die Wörter etwas genauer bestimmen, weil die Sachen so verschieden sind. Cultur ist nicht Verfeinerung; jene ist ächte Bildung des geistigen und körperlichen Menschen, diese eine geschmackvolle Verzärtlung unserer Sinnlichkeit; jene, wahre Bervollkommnung unseres ganzen Wesens, diese, eine modische Schminke, ihm vom Geiste des Zeitalters aufgelegt; jene wirkt wahre Kraftvermehrung, diese, Schwächung unserer Kräfte. Liegt nicht in dem Begriffe des Verfeinerten auch der, des Schwachen? — „Wir würden, sagt Acker mann*) gewiß nicht so viel ausgehörte Personen und weniger Unglückliche sehen, welche die Verschwendung ihrer Kräfte zu Opfern des Todes macht — wenn unsere Sitten weniger verfeinert wären.“ —

Jene, — die Cultur meine ich, giebt uns Mägdchen und Weiber, die das Masse nicht scheuen, die ihrer Haushaltung tapfer vorstehn, ein Häuf-

*) Ueber die Krankheiten der Gelehrten. S. 3.

den selbsternährter Kinder erziehen, die nicht Toilette machen, sondern sich nur auf gut deutsch anfleiden; Geschöpfe von gesunden Empfindungen, von reinem gebildeten Verstande, die den Mond lieb haben, nicht als Zeugen ihrer Leiden und Erbarmen, sondern — weil er die Nächte erheitert; die an gescheuten Büchern Geschmack finden, aber fast keinen Roman verdauen, weil der Spaß zu abgenutzt und die Lüge zu lang ist; Jünglinge und Männer, die sich zu jenen Weibern passen; diese, empfindelnde, mondsichtige Geschöpfe, Mädgen, die vor dem verdorrten Bäumchen niederknien und weinend das Schicksal des armen Dinges beklagen.*) Es ist Zeit, abzubrechen. Ein Beispiel soll uns den Unterschied anschaulicher machen.

Ein zweyter Rousseau geht nach Amerika, um dort das größte Problem der Erziehung, von dem ich so eben sprach, auszuführen. Ein junger Huron, oder wen man sonst will, wird der Gegenstand derselben. Er behobelt das rohe Kind der Natur, übt die Fähigkeiten seines Geistes, bildet sein Herz; erweitert seine Kenntnisse, gebraucht dazu alle Hülfsmittel, kurz, er weihet ihn in die Wissen-

*) Wer's nicht glauben will, sehe Frank's Policy III. 792.

schaften unseres Erdtheils ein; überläßt es aber übrigens seiner Lage unter einem rüstigen Naturvolke und seinem Magen, die physische Erziehung zu vollenden, und auf dieser Seite einen ächten, starken, gesunden Huron aus ihm zu bilden. So ist die Erziehung endlich vollendet, und wir haben einen — — cultivirten Naturmenschen.

Wie aber, wenn der Rousseau den jungen Huron in einem europäischen Zimmer aufgezogen, vor allen rauhen Eindrücken der Witterung und des Lebens sorgfältig geschützt, mit erkünstelten Speisen genährt, zärtlich gepflegt, an Luxus gewöhnt, durch körperliche Unthätigkeit, durch Unterstützung von weiblichen und männlichen Dienern geschwächt*) und sein Gefühl bis zur Empfindelen gespannt hätte? — so wären alle diese Arbeiten zu tief gegangene Hobelstöße, sie wären bis ins Mark gedrungen, verschwunden wäre der Naturmensch, und

*) Ich weiß ein Beyspiel, daß ein deutscher 12 jähriger Knabe ein Kleidungsstück noch nicht selbst anziehen konnte, das man nicht gern vor jedermanns Augen anlegt; daß eben derselbe noch nicht allein gehn konnte, weil er nicht durfte; daß er — und dieß mag genug seyn — einst Thabarber nehmen sollte, weil seine blasse Wange, durch den Kuß seines bärtigen Oheims etwas roth gerieben, befürchten ließ, — — es sey Schärfe im Blute.

wir hätten nur noch den cultivirten und verfeinerten übrig.

Last uns nicht mehr verfeinern; ein zu zartes Gewebe zerreißt, wenn der Wind hineinbläst. Aber Cultur im ganzen Umfange des Worts, ich meine in körperlicher und geistiger Hinsicht, sey der Zweck unserer Erziehung. Wer ihn erreicht, erzieht vollkommen, er belebt uns das schöne Gedankenbild, von dem ich vorhin sprach, mehr oder weniger, je nachdem er beyde Theile der Erziehung mehr oder minder in Harmonie zu setzen versteht.

Unsere physische Erziehung ist gegen die geistige, um mich so auszudrücken, zu kraftlos; diese hat, und wenn wir auch darunter bloß reine, ächte Cultur des Geistes verstehen, über jene das Uebergewicht; man denke sie sich aber, wie es der Fall ist, mit Verfeinerung verbunden, wie soll der Mensch gedeihen? wie sich dem Ideal nähern, das aus der Harmonie seiner Kräfte entsteht? — —

Last uns demnach der körperlichen Erziehung mehr Ton und Kraft geben; dem, was ich Verfeinerung nannte, wirksam entgegen arbeiten; und so sey denn der einzige wahre Hauptzweck der Gymnastik Harmonie zwischen Geist und Leib.

Ihn erkannte vor 22 Jahrhunderten einer der weisesten Menschen, Plato.*) Man erlaube mir mit seinen Gedanken diese Blätter zu schmücken. Sie sind etwa diese: „Viele bilden sich ein, die Musik**) sey bloß zur Bildung der Seele, und die Gymnastik allein zur Bildung des Körpers eingeführt. Mir scheint, daß beyde für die Seele allein da sind. Wer allein Gymnastik treibt, wird hartherzig und unbändig, wer sich bloß auf Musik legt, weichlich und weibisch. Jene Wildheit aber entspringt aus einem hitzigen, feuervollen Temperamente; wäre dieß gehörig gebildet, so würde es Muth und Seelengröße erzeugt haben; wird es zu sehr entflammt, so artet es in Härte und Rohigkeit aus. Jene Sanftheit aber ist die Grundlage eines philosophischen Charakters; fördert ihr sie zu sehr, so wird sie zur Weichlichkeit; bauet ihr sie gehörig an, so wird sie zur Geschliffenheit im Betragen. So müssen denn beyde in das gehörige Verhältniß gesetzt werden, dann erhalten wir den weisen und männlich kraftvollen Geist; im entgegen gesetzten Falle feige Schwächlinge oder rohe

*) De re publica III. pag. 625.

**) Für manche Leser muß ich hier anmerken, daß die Griechen unter Musik den ganzen Umfang von Kenntnissen und Fertigkeiten des menschlichen Geistes verstanden.

Menschen. Derselbe Mensch überlasse sich ganz der Musik, ihren lieblich schmeichelnden, sanftklagenden Harmonien, er widme sein Leben dem Wollustkessel des Gesangs: so wird er seine etwanige natürliche Heftigkeit anfangs auf eine nützliche Art mildern; aber er fahre darin fort: so wird sein Geist erschaffen, seine Stärke zerschmelzen, er wird gleichsam alle Nervenkraft aus seiner Seele heraus schneiden. — Derselbe Mensch lege sich aber allein auf Gymnastik, er übe sich und esse, vernachlässige Musik und Philosophie: sein Körper wird stärker, er wird muthvoll und unerschütterlich werden; aber beim verschmähten Umgange mit den Musen wird seine Seele, die den Trieb, sich auszubilden hegte, nicht gebildet durch Wissenschaften und Denken, so wie durch keinen Theil der Musik, wird sie nicht, sag ich, schwach und stumpf bleiben? — Seht da den Feind der Wissenschaften und Musen! unwissend und grob lebt er ohne Cultur und Grazie wie ein wildes Thier. — — Nicht zur Bildung des Geistes und Leibes (nur gelegentlich zieht dieser Vortheile) sondern zur Geistes-Bildung allein, zur Ausbildung seines Muthes und seiner philosophischen Kraft schenkte ein Gott den Menschen Musik und Gymnastik, um jene Eigenschaften gehörig

zusammen zu stimmen, sie im rechten Grade zu verstärken oder zu vermindern. Der Künstler folglich, welcher Musik mit Gymnastik im schönsten Maasse mischt, sie auf den Geist anwendet, ist mir der vollkommenste, der harmonievollste Musikus; weit mehr als der, welcher die Saiten zusammen zu stimmen versteht.“

So weit Plato der Weise. — An so etwas muß Rousseau wohl gedacht haben, als er schrieb:

Le grand secret de l'education est de faire, que les exercices du corps et ceux de l'esprit servent toujours de delassement les uns aux autres.*)

Laßt uns jetzt den Hauptzweck der Gymnastik, den vor und nach Plato noch Niemand je entwürdigten konnte, in seine einzelnen Theile zergliedern; so erhalten wir folgende, höchst wünschenswerdige Eigenschaften des Menschen, die wir durch Gymnastik zu erreichen streben.

1. Gesundheit des Leibes, ungetrübte Heiterkeit des Geistes. —

Für den Verlust der Jugendkraft und Gesundheit, sagt ein weiser Mann, entschädigt uns nichts

*) Emile III. pag. 81.

— schlechterdings nichts. Nicht Reichthum, nicht Ehre, nicht Gelehrsamkeit, nicht Weisheit — ja, nicht die erhabenste Tugend, nicht das göttlichste Verdienst! —

Es scheint sehr unnöthig, beweisen zu wollen, daß die Leibesbewegung zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit nothwendig sey. Unsre größten Aerzte stimmen darin überein, daß reine Luft, frisches Wasser, gesunde und mäßige Nahrung und hinlängliche Körperanstrengung die Quellen der Gesundheit seyen. Selbst kränkliche Erwachsene werden gesund und stark, wenn sie anhaltend, dreust und mit Heiterkeit des Geistes daraus schöpfen. Aber vergebens suchen wir in den drey Reichen der Natur und in den fünf Erdtheilen Gesundheitsmittel, wenn wir die Hand der Natur so ganz verlassen und mit bequemer Muthlosigkeit in den Schooß des Luxus und der Ruhe sinken. Hierzu stimmen wir aber unsre Jugend unfehlbar und machen sie zum willigen Gebrauche jener Gesundheitsquellen unfähig, wenn wir sie witterungsscheu gewöhnen und von Körperanstrengung zurückhalten, welche alle Verrichtungen der thierischen Maschine befördert, ihr Festigkeit und Dauer, ihren Muskeln und Sehnen Kraft, den Nerven Elasticität,

dem Blute lustigen Umlauf, dem Ganzen Gesundheit und Nervosität verschafft. Jedermann weiß das; aber nicht jeder — — sieht es ein. Ich führe meine Leser zu einem der ersten europäischen Aerzte, zu dem großen Praktiker Friedrich Hoffmann:*) — Zur Erhaltung des Leibes ist nicht bloß Nahrung, sondern auch Absonderung dessen nöthig, was nicht zu Blute werden kann, und hierzu gehört auch das, was sich täglich vom Blute absondert. Dieß beträgt nach Sanctorius mehr, als was die übrigen Abführungswege zusammen abführen. Die Transpiration ist folglich das hauptsächlichste Mittel dazu. Zur Beförderung derselben muß man daher alle dienlichen Mittel anwenden, und unter diesen ist das allernatürlichste, folglich das beste — die Bewegung und Uebung des Leibes. — Die Transpiration hängt vom Umlaufe des Blutes ab. In der Haut sind viele kleine Drüsen, in welchen sich die Theile aus dem Blute absetzen, die fortgeschafft werden sollen. Die Drüsen bringen die abzuführenden Theile zu den Schweißlöchern, und so gehn sie fort. Man muß also dahin sehn, daß kein viel Blut

*) De motu corp. optim. medicin.

dahin gehe, das ist, man muß den Blutumlauf vermehren. Dieß geschieht durch Bewegung und dieß ist ein Hauptnußen derselben. Ein anderer ist die Beförderung der Verdauung, die Vermehrung des Appetits, die Aufmunterung und Erfrischung des Geistes und Leibes. Ein anderer liegt in der Fortschaffung übler Säfte; daher sind Leute, die viel Bewegung haben, wenig mit schweren Krankheiten, Stein, Podagra, Gicht, Quartanfieber, Kachexie, Wassersucht, Hypochondrie beschwert. „Denn die Wahrheit zu sagen, so ist eine faule Lebensart, wo man zumal wenig Feuchtigkeit in den Leib bringt, eine rechte Mutter aller Krankheiten, die von Verdickung und Unreinigkeit des Blutes herkommen und eine Verstopfung der innern Theile zum Grunde haben. Dagegen präserviret auch in der Welt nichts gewisser und zuverlässiger als eine hinlängliche Bewegung des Leibes. Sie übertrifft alle andre Arzneien, die man nur immer zur Erhaltung der Gesundheit und zur Verwahrung vor Krankheiten rekommandiren mag, und kann in dieser Absicht mit Recht eine Universalmedizin genannt werden, weil sie nicht nur die Ursachen zu Krankheiten wegnimmt, sondern auch zur wirklichen Stärkung und zum

Wohlseyn des Körpers ein zuverlässiges Mittel ist.“

Das Bisherige, der Kern aus den sieben ersten Paragraphen des Hoffmannischen Werks, setzt die großen, wohlthätigen Folgen der Körperbewegung ziemlich vollständig ins Licht. Stärkerer Blutumlauf, bessere Transpiration und Absonderung übler Säfte, Beförderung der Verdauung und des Appetits, Aufmunterung und Erfrischung des Geistes und Leibes; wenn das alles im gehörigen Zustande ist, so sind wir wahrlich wenigstens über drey Viertel aller Krankheiten völlig hinweg. —

Außer diesen Wirkungen für die Gesundheit, berühre ich hier noch eine Operation in unserer Maschine, welche durch Bewegung befördert wird. Es ist die Absonderung animalischer Flüssigkeiten, die aus dem Blute genommen, durch die innern Gefäße neu modificirt und dann dem Blute wieder zugemischt werden sollen. Sind die innern Gefäße theils so fein, daß sie die Gestalt der Theile des Fluidums bestimmen, folglich so eingerichtet, daß kein Fluidum sie passiren kann ohne eine Verbesserung dadurch zu erfahren: so kann es nicht zu oft zu diesem Durchwege gelangen. Gesezt, das Blut durchströme in einer Stunde den ganzen

Körper 12 Mal, wenn er ruhig ist; aber 15 bis 16 Mal, wenn er sich bewegt: so folgt ja nothwendig daraus, daß die Quantität der Absonderung in der Leber, Milz, im Gehirn u. s. w. die jene Flüssigkeit erzeugen, vermehrt werden müsse. Wie vortheilhaft dieß für die thierische Maschine sey, läßt sich nicht nur leicht von vorn her schließen, sondern auch aus den tödtlich wirkenden Verstopfungen dieser Gefäße deutlich abnehmen.

Francis Fuller, dieser berühmte englische Arzt, der die Kräfte der Leibesübungen an sich selbst geprüft hatte, berührt eine dieser Operationen besonders.*) Er hält es gar nicht für zweifelhaft, daß, jemehr ein Mensch sich bewegt, jemehr Lebensgeister (animal spirits) in seinem Gehirne erzeugt werden. Obgleich vermöge der Transpiration bey der Bewegung davon verhältnißmäßig mehr verloren gehn mag, als das Plus beträgt, welches im Gehirne durch die Bewegung entsteht: so glaubt er doch, daß das Blut durch die vermehrte Zumischung eine wohlthätige Veränderung leide; denn

*) Francis Fuller *Medicina gymnastica: or a Treatise concerning the Power of Exercise with Respect to the animal Oeconomy and the great Necessity of it in the Cure of several Distempers.* London 1707. pag. 24.

die wahren Lebensgeister, fährt er fort, haben ihr Geschäft im Blute, ehe sie durch die Haut fort gehn, und sie sind kein so flüchtiges Nachwerk, als man wohl glaubt. Sie scheinen bestimmt zu seyn, die Schärfe des Bluts zu mildern, es mit einer bildenden Eigenschaft (plastick Quality) zu versehen und außer der Bewegung noch andre Funktionen zu verrichten.

Wer auf die Wirkungen der Leibesübungen aufmerksam gewesen ist, und die große Erfrischung des Geistes und Leibes, die sich wohl nicht allein durch schnellern Blutumlauf erklären läßt, bemerkt hat, der wird diese letzte Operation, oder eine, die ihr ähnlich ist, wohl eben nicht zweifelhaft finden, bestehe sie nun in einer häufigern Erzeugung, Ergießung oder Anregung der sogenannten Lebensgeister oder durch die Wirksamkeit der, durch die Bewegung erregten, thierischen Electricität, auf welche wir von Galvani, Valli, Carminati und Volta so aufmerksam gemacht sind. So viel von den Wirkungen der Leibesübungen auf die flüssigen Theile des Körpers.

Einen eben so wichtigen Einfluß äußern sie auf die festen Theile desselben. Vermöge des raschern Umlaufs der Säfte erhalten sie mehr Belebung

und Nahrung; denn das, was wir Lebensgeister nannten, es sey nun, was es wolle, theilt sich den Nerven in größerer Menge mit, und das Blut, welches sich überall zu festen Theilen ansetzen und so das Wachsthum der Muskeln u. s. w. befördern soll, wird dieses sehr wichtige Geschäft in einem vollkommneren Grade zu Stande bringen, wenn es häufiger nach allen Theilen getrieben wird. Von allen unreinen Säften werden sie durch eben dieselbe Beschleunigung des Umlaufs entbürdet, und so giebt, wie Lucian sagt, die Gymnastik Leute, die eben so wenig eine träge, bleiche Fleischmasse als Magerkeit zeigen, die alles unnütze Fleisch wegschneiden, und nur das behalten, was Kraft und Stärke giebt. „Diese Uebungen“ fährt er fort: „thun beym menschlichen Körper das, was die Wurfschaukelnden beym Getreide verrichten, Spreu und Unrath wird von ihnen weggewehet, das reine Korn bleibt.“*) Es ist leicht einzusehn, daß vermittlest des stärkern Zuwachses und durch die Befreyung von allen ungesund und träge machenden

*) Όσπερ γαρ δη οι λικμωντες τον πυρον, τουτο ημιν και τα γυμνασια εργαζεται εν τοις σωμασι, την μεν αχνην και τους αδερας αποφυσωντα, καθαρον δε τον καρπον διενκρινουντα. Luciani Anach. Sect. 25.

Säften, ganz besonders aber durch die häufige Spannung bey den Uebungen, die festen Theile mehr Stärke und Elasticität erhalten müssen. Wer nur wenige Tage im Bette liegt, fühlt sich schwach und schwindlicht; das Stehen und Sitzen hebt das Gleichgewicht der festen Theile auf, es sind heftigere Uebungen nöthig, um es zu erhalten.

Die bisherigen Wirkungen der gymnastischen Uebungen gelten für jeden, auch erwachsenen Menschen, aber in einem weit höhern Grade für die noch wachsende Jugend. Bey ihr ist der rasche Umlauf aller Säfte, der mäßige und gleichmäßige*) Gebrauch aller Glieder und Muskeln in noch weit höherem Grade nöthig, theils zur Beförderung des Wachsthums aller Theile des Leibes selbst, als auch ganz besonders dazu, damit die einzelnen Glieder und Muskeln nicht aus dem Gebrauche heraus wachsen und so eine Steifigkeit der Maschine entstehe, die wir an vielen Personen bemerken können, welche in der Jugend nicht ge-

*) Gleichmäßige Uebung aller Körperkräfte läßt sich durch keine gewöhnliche Handarbeiten so gut erreichen, als durch gymnastische Uebungen. Schon dieser einzige Grund, — es giebt deren aber mehrere — widerlegt diejenigen, welche sagen mögten: weg mit Gymnastik; es ist schon hinreichend, eure Kinder mit mancherley Handarbeiten zu beschäftigen.

übt wurden; und endlich, damit das Wachsthum der einzelnen Glieder gegen einander im Verhältnisse bleibe. Dieß Letztere ist nicht bloß zum schönern Ebenmaasse des Leibes, sondern auch zu seiner Gesundheit oft höchstnöthig. Es ist mir, um ein Beispiel zu geben, ausgemacht wahr, daß sehr viele Leute gegen ihre Lunge eine zu enge Brusthöhle haben, weil sie zur Zeit des Wachsthums durch keine täglichen Uebungen Gelegenheit fanden, diesen Theil durch heftiges Athmen auseinander zu arbeiten. Indeß erhielt die Lunge ihren gehörigen Zuwachs und fing an, anzuwachsen, oder sich in der zu engen Höhle zusammen zu pressen.

Alles Bisherige bezog sich nur auf Erhaltung und Stärkung der Gesundheit, aber ohne Zweifel kann auch die Gymnastik die verlorne Gesundheit wieder herstellen und schwächliche Körper unglaublich stärken. Die alten Griechen wandten sie vorzüglich hierzu an; ihre Gymnasten, Alipten, Jatratripten und Paedotriben waren zugleich Aerzte. Besonders wurden die Alipten Aerzte genannt, und Ikkus von Tarent, so wie Herodicus werden uns von Plato*) als die Erfinder der medicinischen

*) de re publ. Lib. III. pag. 622.

Gymnastik angegeben. Ihre Pharmacie, so wie ihre Aetiologie war noch sehr unvollkommen, ihre ganze Arzneykunst noch so weit hinter der unsrigen; und dennoch heilten sie mit vielem Erfolge; denn sie wendeten außerordentlichen Fleiß auf die Erkennung der Krankheitsmerkmale (Diagnostik), nahmen Leibesübungen, besonders das Bad und das Reuten zu Hülfe, und ersetzten so das, was ihnen an andern Hülfsmitteln abging.

Nicht bloß damals, sondern auch noch jetzt darf man wohl behaupten, daß die Heilungsart der Kranken gewissermaßen ohne jene Uebungen unvollkommen sey, da es Fälle giebt, bey welchen der Gebrauch der Leibesübungen schlechterdings nothwendig ist, so lange die Natur ihren Gang gehet. Krankheiten, die in den festen Theilen ihren Grund haben, werden nur weichen können, wenn wir die festen Theile, einstimmig mit der Natur, in Action setzen. Du bist schwach und elend durch Leidenschaften, deine Nerven sind erschlafft, deine Muskeln kraftlos durch unablässige körperliche Ruhe und Trägheit, durch warme Getränke, durch Studiren u. dgl., innerliche Mittel sollen dir helfen; das ist lächerlich, sie werden dir so viel helfen, als Rubachs Gebet für schlotterichte Waden. Diese

Methode ist von der, durch welche du siech wurdest, wenig verschieden; sie kann die festen Theile nicht wieder kraftvoll machen; wähle dazu eine Methode, die mit der Natur der Sache mehr übereinstimmt: übe den Körper, gebrauche Bäder! —

Man höre den Arzt Fuller:

„Gymnastik verhält sich zur Arzneykunst, wie die Bandage zur Chirurgie; sie ist ein Beystand, ein Hilfsmittel, ohne welches viel andre noch so schöne Vorkehrungen nichts helfen; eine Art von so wirksamer Bedingung, daß die Mittel, auf welche ihr euch verlaßt, sie mögen an sich auch noch so wirksam seyn, dennoch ihre höchste Kraft von ihr hernehmen. Nur hieraus lassen sich ohne Zweifel die wundervollen Kuren der Alten erklären, welche sie mit so gleichgültigen Materialien, als ihre Pharmacie ihnen gewährte, verrichteten.“*)

*) Exercise is to Physick, as Baudage is to Surgery, an assistance or medium, without which, many other administrations, tho' ever so noble, will not succeed. It is a kind of reserve, but yet of that efficacy that the thing you most depend upon, and tho' in itself very powerful, may yet receive its derniere puissance from this reserve. And to this it is that we most undoubtedly attribute the wonderful success which the Ancients had in their curing with such indifferent materials, as their pharmacy assorded'em — Francis Fuller medicina gymnastica, pag. 67.

Wirklich empfiehlt dieser große Arzt gegen die Lungensucht, eine Art Wassersucht und gegen die Hypochondrie Leibesübungen.

Ich sah, in einem Zeitraum von acht Jahren, 60 bis 70 Knaben und Jünglinge hier in Schnepfenthal leben, auf deren Gesichtern die Fülle der Gesundheit fast ununterbrochen sichtbar war. Viele junge Ankömmlinge traten weniger robust, manche sehr schwächlich und kränklich unter den gesunden Haufen, und sie wurden — sogar oft in kurzer Zeit — gesund und stark. Krankheiten scheinen entflohen, nur dann und wann erschien eine leicht vorübergehende Unpäßlichkeit. Man gehe in unzählige Familien, und man wird unter 4 bis 6 Kindern gemeiniglich ein Kränkliches herum-schleichen sehen; — des Medicinirens ist da kein Ende! — — Der Contrast zwischen beiderley Erfahrungen ist zu groß, als daß ihn meine Leser unachtsam überspringen können. — Warum war jene ansehnliche Zahl von Kindern fast immer gesund? Sie genossen regelmäßig gesunde Speisen. Hierin liegt etwas aber nicht Alles. Auch waren ihre Gerichte nicht so simpel, als mancher wohl glauben dürfte. In der Quantität ihres Genusses suche man den Grund auch nicht; diese jungen Leute

essen gewöhnlich mehr, als in Privathäusern gewöhnlich ist, weil sie mehr Appetit haben. Klima und Wasser sind hier gesund, aber an vielen andern Orten eben so gut. Auch aus der Kleidung läßt sich nicht Alles ableiten, ob sie gleich viel be trägt. Mützen, Hüte, Pelzkleidungen, Brustlätze, wollne Strümpfe, doppelte Hemden, Halstücher, Strumpfbänder sieht man so wenig als Federbetten. Madracken von Stroh oder Pferdehaaren ersetzen diese. Alles das hat unleugbar wohlthätigen Einfluß, so wie besonders auch die Achtsamkeit, die ihr guter Pflegevater auf ihre Gesundheit verwendet; der erste Grund mögte aber doch hauptsächlich in der täglichen Körperübung und Abhärtung zu suchen sehn. Diese ist es vorzüglich, welche die Haut, die Muskeln und Nerven stärket, den Umlauf der Säfte im gehörigen Gange erhält, gegen die Witterung abhärtet, die Verdauung befördert, Hunger erregt, der selbst gemischte Speisen unschädlich machen kann, und so das Sprüchwort bewähret, dem Gesunden ist alles gesund.

Unmittelbare Folge der körperlichen Gesundheit ist Heiterkeit des Geistes. Nehmt sie dem Menschen, und er ist auf einmal verarmt, sein Geist gelähmt; ihm scheint die Erde ein Jammerthal, die

Natur eine Wildniß; aus seinem Herzen verschwindet dann allmählich das Wohlwollen gegen seine Brüder, schonende Liebe, reizendes Zuvorkommen werden ihm fremd, sein Geist kämpft mit trüben Aussichten, mit schwarzen Besorgnissen. Mit ihr sinkt die Hauptstütze seiner Gesundheit. Aber was wollt ihr mit Kindern, mit Knaben, mit Jünglingen im Gewande der Traurigkeit, mit den Schmerz verrathenden Zügen des erzwungenen Lächelns, mit jungen Menschen ohne Heiterkeit, im Lebensalter, wo alles um sie her paradiesisch seyn sollte? — Ihre Geistesbildung, ihre Fortschritte in Kenntnissen, die Form ihres Herzens, das Gedeihen ihres Körpers beruhet auf Fröhlichkeit und Freude. — Genug!

Wahrlich, wenn die Gymnastik weiter nichts, gar nichts bezweckte, als Gesundheit und Frohsinn, so müßten wir sie zur allgemeinen Sitte erheben.

2. Abhärtung, bessere Leitung der Sinnlichkeit und männlicher Sinn. —

Der Tag unserer Geburt versetzt uns in gefährliche Nachbarschaften, unter Millionen Wirkungen der Elemente, der Geschöpfe, der Begebenheiten;

wir fühlen sie unaufhörlich, so lange wir hier sind, und es kommt nicht auf uns an, ihnen zu entfliehen: so müssen wir ihnen denn widerstehen lernen. Dazu gehört Kraft und Festigkeit des Geistes und Leibes. Da sich auf diese Eigenschaften nicht nur unser Wohlsehn, sondern sogar unsre hiesige Existenz gründet, so sind sie wohl die wichtigsten, die der Mensch besitzen kann. Der Schöpfer selbst schuf den Menschen in diese Lage, wird er folglich wohl nicht von Natur auch alle Anlagen zu einer Festigkeit haben, die nöthig ist, sich darin zu behaupten? — Alles, was diese Anlagen zerstört, heißt Entnervung. — Was ist das, was uns entnervt? — Es ist — zerschmelzende Sinnlichkeit, (glimpflicher feiner Ton genannt,) die auf europäischem, auf deutschem Boden mit orientalischem Gedeihen wuchert.

Jedes Geschöpf strebt nach dem, was ihm angenehm ist. Der Despot, Instinkt, zwingt das Thier, das angenehm zu finden, was er gebietet. Hier ist harte Nothwendigkeit, gegründet auf den Bau der thierischen Maschine, so wie auf ihre Bestimmung; und dennoch zähmt der Mensch den Elephanten, so wie das Raubthier, und lehrt sie Künste zur Belustigung; und dennoch nährt er den

Adler, die Seemöve, den Storch mit bloßem Brote, die Kuh mit trocknen Fischen; er bändigt den Instinkt durch — — Gewöhnung.

Diese wird folglich Beherrscherin desselben. — Der Mensch hat wenig Instinkt; Alles, was ihm angenehm ist, wird es durch Gewöhnung.

Ein junger Eskimo, fern von Labrador, aß am englischen Fische Kost-beef. Wie gerieth er aber einst in Entzückung, als man einen Seehund aufschnitt! Seine Sinnlichkeit trieb ihn heran, er schöpfte mit beyden Händen den warmen Thran auf und schlürfte ihn unter dem Ausrufe hinunter: ach bringt mich doch wieder in mein liebes Vaterland, wo ich meinen Bauch damit anfüllen kann! — Vielleicht war nie ein Wunsch heißer. Im warmen Thrane würde der junge Europäer nichts Angenehmes gefunden haben. — Ich kannte einen Knaben, der in bloßen Füßen auf dem Eise glitschte. Das Mitleid schenkte ihm Schuhe; aber er zog sie aus, wenn er glitschen wollte. Man denke sich den Mann in Pelzstiefeln dagegen. — — Folgen:

a) Das Angenehme beruhet bloß auf Gewöhnung, und die Modifikation unserer Sinnlichkeit ist bloß ihr Werk.

ß) Es ist folglich gar nicht hart oder grausam, den

jungen Weltbürger, der noch keine Gewohnheit hat, an das zu gewöhnen, was uns gut dünkt, es mag unserer eigenen, ganz anders gewöhnten, Empfindungsart auch noch so hart scheinen. — Diese letztere Folge bestätigt sich durch unzählige Erfahrungen; der Thran des Eskimo, und der Kaffee des Europäers, der Tabak, welchen der Matrose in beyden Backen kauen und die Bonbons, die der kleine Weichling auf der Zunge schmelzen läßt, das schneidende Eis und die warmen Pelzstiefeln, das harte Lager des Armen und das Eider-Dunenbett des Reichen, die übeln Gerüche im Stalle der Viehmagd, und die Parfüms im Zimmer des Fräuleins, die rastlose Thätigkeit des Arbeitsamen und die gewünschte Muße des Trägen u. s. w. Alles das ist dem sinnlichen Menschen, wenn es darauf ankommt, sich daran zu gewöhnen, völlig gleich, so lange er noch nicht entgegengesetzte Gewohnheiten angenommen hat.

Geliebte Eltern, es ist eure Pflicht, die Leitung der Sinnlichkeit eurer Kleinen zu übernehmen und sie stets nur auf das zu lenken, was Geist und Leib männlich stärkt und hebt. Um auf diesen Zweck, mehr als bisher geschehen ist, hinzuarbeiten,

ist Gymnastik gewiß kein geringes Mittel. Sie führt den Zögling ins Freie, hier vergißt er unter den Uebungen Regen und Wind, Hitze und Kälte*); hier stählt er Nerven, Muskeln und Haut, hier werden ihm körperliche Beschwerden mancherley Art — angenehm, hier erringt er das, was wir männlichen Sinn nennen, hier wird er mit einem Worte mehr und mehr aufgelegt, die Beschwerden dieses Lebens mit einer männlichen Geduld, und Thätigkeit von der Vorsehung anzunehmen, weil er ertragen nicht bloß gelernt hat, sondern auch, weil er Vergnügen daran findet, seine Kräfte im Ertragen zu üben.

*) „Wenn du mich weiter über den Zweck der Gymnastik belehren willst“ sagt Anacharsis der Skythe beym Lucian zum Solon: „so laß uns dort in den Schatten gehen. — Ich gestehe dir, die Sonnenstrahlen auf dem bloßen Kopfe sind mir unausstehlich. Und meinen Hut ließ ich zu Hause, um unter euch Griechen nicht in fremder Tracht umherzugehn. Ich wundre mich, daß du, ein so bejahrter Mann, bey der Hitze nicht schwitzest, so wie ich, daß dich das gar nicht ansieht, daß du keinen Schatten suchst.“ — Lieber Anacharsis, antwortet Solon in folgenden Worten, das macht eben die Gymnastik, die du von einer so verächtlichen Seite ansiehst, *οἱ ματαῖοι γὰρ ὄντοί ποιοι, ὦ Ἀναχάρσι, καὶ αἱ συνεχεῖς τῷ πῆλῳ κυβιστήσεις, καὶ αἱ ὑπαιθροὶ ἐν τῇ ψαμμῷ τάλαιπῳραι, τὸντο ἡμῖν τὸ ἀμυντηριὸν παρεχονοὶ πρὸς τὰς τοῦ ἡλίου βολὰς, καὶ οὐκ ἐτι πῆλον δεόμεθα, ὃς τὴν ἀκτινὰ κωλύσει καδικνεῖσθαι τῆς κεφαλῆς.* Luciani Anachars. Sect. 16.

So erscheint der Mensch von einer großen und liebenswürdigen Seite; aber nicht so, wenn wir ihn durch frühe Verzärtlung erschaffen, und wenn uns Theanos Vorwurf trifft: „sie erziehen ihre Kinder, als wären's Kinder eines Sardanapals; sie entnerven ihre Mannheit durch übertriebenen Genuß sinnlicher Vergnügungen. Was soll man mit einem Knaben anfangen, der, wenn er nicht gleich zu essen bekommt, weint, der bey Tische sich immer das Leckerhafteste aussucht; der, wenn es heiß ist, schmelzen will und bey jedem Froste zittert und bebt, der sich gegen Verweise bäumt, und sich erboßt, wenn man ihm nicht gleich zu Willen ist, der sich Näschereien ertroßt, der überhaupt seine Zeit in einem angenehmen Müßiggange hinbrütet und mit einem weinerlich eigensinnigen Wesen überall herumschlendert. — Verzärtelte Kinder sind als Männer Sklaven. Weg mit dergleichen sinnlicher Lust! gewöhnt eure Kinder zu harter Kost, laßt sie Hunger und Durst, Frost und Hitze erdulden. — Nur durch solche Gewöhnungen wird die strebende Kraft der Seele stark und männlich. Arbeiten sind für junge Leute der Vorschmack ihres künftigen vollkommnern Zugendeifers; und in sie

hinlänglich hinein getaucht, behält die Seele desto leichter die Farbe der Jugend.“*)

Es ist unglaublich, welche Dauer des Körpers gegen jede Witterung, gegen jede auch heftige Anstrengung durch tägliche Körperübung hervorgebracht werden könne. Erfahrung lehrte mich, daß wir gewöhnlich nicht wissen, was besonders Kinder auszuhalten vermögen, daß wir ihnen viel zu wenig zutrauen; und doch entsteht hieraus die bekannte zärtliche Besorgnis, welche unsre Jugend verweichlicht. Wer sollte es 5 bis 6jährigen Knaben wohl zutrauen, daß sie einen Marsch von fünf starken Stunden durch Gebürge machen könnten? Und doch sah ich ihn von zwey zarten Prinzen auf Geheiß ihrer edlen Eltern machen, die über Erziehungs-
vorurtheile erhaben sind. Ich sah eine Gesellschaft von 8 bis 14jährigen Knaben auf einer Reise 19 Stunden lang, die Zeit des Essens schon abgerechnet, in großer Sonnenhize und dunkler Nacht wandern, ohne daß Jemand irgend einen körperlichen Nachtheil davon an sich verspürt hätte. Ich weiß, daß eben diese Gesellschaft von 16 bis 20

*) Aus dem Briefe der Theano, der Gattin des Pythagoras, an Eubula ihre Freundin. Der ganze Brief steht in Fr. Gedichte Aristoteles und Basjedow. S. 84.

Knaben auf ähnlichen Wanderungen im Spätherbste bis auf die Haut durchnäßt wurde, ohne Schaden. An das Baden gewöhnt, scheuen sie das Wasser noch nicht, wann die Pfüßen schon überfrozen sind. Ich sah einst vierzehn von ihnen eine 6 bis 8 Zoll dicke Eisrinde zerstoßen und in der gemachten Oeffnung baden, um eine Probe von Ausdauer zu geben. Ein Knabe legte sich aus ganz freyer Entschließung bey heftiger Januarkälte in einem Bache nieder, der wegen des raschen Flusses schwer zufriert. Er hielt es so lange aus, bis seine Haut wie Scharlach wurde. — Rührend war es mir oft, diesen und jenen Knaben und angehenden Jüngling, besonders den liebenswürdigen v. d. B... bey gymnastischen Uebungen sagen zu hören: ich genieße nicht eher etwas, bis ich diese und jene Fertigkeit erlangt habe. Er hielt jedesmal Wort. Dieser männliche Sinn, das setze ich für Diesen und Jenen noch hinzu, wird unzweydeutiger durch die Versicherung, daß derselbe Jüngling sitzende, oft sehr langweilige Beschäftigungen, mit eben dem Eifer zu Stande brachte, und nicht eher von der Stelle wich. —

Der Raum gestattet hier keine weitere Ausführung dieser Materie. Höret zulezt noch den Arzt:

„Die Gymnastik der Alten verdiente sorgfältig
 „studirt und, mit schicklicher Abänderung, einge=
 „führt zu werden. Sie würde, denk ich, ein vor=
 „treffliches Mittel abgeben können, unsre durch
 „Empfindeleh entnervten Männer und Frauen,
 „Jünglinge und Jungfrauen, Knaben und Mägd=
 „chen, wieder stark, gesund und dauerhaft zu
 „machen.“*)

Sollte es denn nicht dahin zu bringen sehn, daß
 Nervenstärke und männlicher Sinn so Mode
 würden, wie Nervenschwäche und Empfindeleh
 seit mehrern Jahren Modekrankheit gewor=
 den sind? — —

3. Stärke und Geschick — Gegenwart des Geistes und Muth in Gefahren.

Ob die Gymnastik fähig sey, diese Eigenschaf=
 ten zu befördern, bedarf keines Beweises; es ist so
 allgemein anerkannt, daß man gewöhnlich hierin
 den einzigen Zweck derselben setzt. Ich schmeichle
 mir, die zu beschränkte Vorstellung durch diesen
 ganzen Abschnitt hinlänglich zu erweitern. Dann
 wird man auch bey dem Anblicke dieser und jener

*) Gruner im Almanache für Aerzte. 1783. S. 46.

einzelnen Uebung nicht mehr auf Beantwortung der Frage dringen, gegen welche besondere Gefahr oder Verlegenheit im gemeinen Leben sie denn eigentlich bestimmt sey. Beyderley beruhen auf einer unendlich mannichfaltigen Combination der Umstände, daher sind sie selbst unendlich mannichfaltig, und man kann nur auf die gewöhnlichsten Rücksicht nehmen. Im Allgemeinen aber muß uns jede Uebung schätzbar seyn, welche zur Körperbildung so oder so das Ihrige beiträgt, wenn sich auch nicht davon einsehen läßt, daß sie einst gegen diese oder jene Gefahr dienlich werden könne.

4. Thätigkeit. —

Laßt uns irgend einen, selbst sehr thätigen, Menschen in schöne, leichtzuverderbende, enge Kleidung pressen, so wird ihm alle Lust zur Arbeit vergehen. Er fühlt sich träge und unlustig zu Allem; er fürchtet, den schönen Anzug zu verderben. So wird seine sonstige Lust und Kraft zum Wirken für jetzt zerstört durch die Unbehülfllichkeit, in welche wir ihn durch den Anzug versetzt haben. *)

*) Obgleich diese Wahrheit hier nur als Beyspiel steht, so warne ich doch dabey gelegentlich alle Eltern recht dringend, ihre Kinder in sogenannte knappe Kleider zu werfen. Sie sind

Wir haben ein Kleid, das uns weit näher sitzt, als das vom Schneider; ich meine den — — Körper. Sind seine Muskeln nicht von den ersten Jahren her geübt, seine Nerven gestärkt, ist er nicht gesund und kraftvoll, so wirkt diese Unbehüllichkeit nur gar zu leicht auf den Geist; die Lust vergeht ihm, in einer Hülle wirksam zu seyn, die ihm so unbequem ist, die er nur immer hüten muß, damit sie keinen Schaden nehme. — Hier ist eine unübersteigliche Unbehüllichkeit, die sich anfangs zwar nur auf körperliche Handlungen zu erstrecken scheint, aber nach und nach auch dem Geiste einen Anstrich giebt, der ihm nicht zukommt. Unser eigenes Gefühl sagt es uns, daß der Geist den Körper zum Denken nöthig habe. Schlaffheit des letztern wirkt auch nothwendig auf Jenen, und ein habituelles Nichtgebrauch der physischen Kräfte zerstört nur zu leicht die — moralischen und geistigen.

Ist das im Grunde etwas anders als: Müßiggang ist des Lasters Anfang?

Wenn es nach dem Bisherigen möglich ist, durch gymnastische Uebungen die Gesundheit zu erhalten

wahrhaftig fähig, dem jungen Menschen eine Wendung des Charakters zu geben, die er ohne diesen Zwang nicht genommen haben würde.

und zu stärken, den Körper abzuhärten, ihm Kraft und Geschick zu verleihen, den Geist aufzuheitern und ihn unternehmend zu machen: so ist ja der Grund zur Thätigkeit, beider des Geistes und Leibes, gelegt.

5. Gute Bildung des Körpers — Schönheit der Seele. —

Es ist allgemein anerkannt, daß die Griechen sich durch Schönheit und Ebenmaaß des Körpers auszeichneten, die Ursachen davon waren, wie es mir scheint, ihr glückliches Klima, ihre vortrefflichen Kunstwerke,*) ihre Kleidung und Lebensart; aber ganz besonders starken Einfluß darauf hatten die gymnastischen Uebungen. Lastende Arbeit verdarb die Glieder und verzerrte die Physiognomien eben so wenig, als unmännliche weiche Ruhe sie erschlaffte, oder in einer ausdruckslosen Unbestimmtheit erhielt. Alle Glieder genossen Freiheit und Bewegung, die nach der körperlichen Constitution weislich eingerichtet waren. Man übte alle Glieder

*) Ich erinnere an die Madonnagesichter in katholischen Gegenden. Die Gesichtsbildung der Fuldaischen Mägdchen verhält sich zur Physiognomie der Eichsfelder Bäuerinnen, wie die Bildung der Fuldaischen Marienbilder zu der Bildung der Eichsfelder.

nicht nur, sondern besonders auch die, welche der Uebung am meisten bedurften, um sie, in Rücksicht ihrer Masse und Kraft, mit den übrigen in gehöriges Verhältniß zu setzen. So wuchsen sie zu ihrer naturmäßigen Größe heran, so hoben sich die Muskeln zu einer schönen männlichen Bestimmtheit hervor, so bildeten sich die Züge des Knaben und Jünglings, unter beständigen Geistesarbeiten und Muth erfordernden Beschäftigungen des Körpers, zu der einzigen Schönheit des männlichen Gesichts, zum Ausdrucke des Geistvollen und Muthigen. — Ja man verstand die Kunst, da Fleisch anzusehen, wo es fehlte, wenn dieser Fehler, so scheint es mir, durch Mangel der Circulation veranlaßt war; man machte fette Leute mager, und zu magere fleischicht, theils durch die activen Uebungen selbst, so wie besonders durch die Reibung des Körpers.*)

Nicht so bey uns. Gegen einen gutgeformten Menschen stellen wir immer einen ziemlichen Haufen solcher, die bald so, bald so, bald weniger, bald mehr, mißgestaltet sind. Ich mögte nicht behaup-

*) Galen, de tuenda sanitat. Lib. II. Cp. 6. redet gleich anfänglich von der Friction, quae carnis augendae, minuendaeve caussa suscepta est. Auch in mehreren Stellen ist davon die Rede.

ten, daß unser Klima einigen Einfluß darauf hätte; ich glaube, es sey glücklich genug. Unsre Kunstwerke kommen hierbey vielleicht mehr in Betracht. Oeffentliche Plätze entbehren bey uns dieser Verschönerung größtentheils ganz, nur sehr wenige haben Bildsäulen und da kleiden sich unsre Heroen oft französisch. Der größte Theil unserer Kupferstiche ist nicht nur nicht fähig, das Gefühl für wahre Schönheit dem Geiste der Nation tief einzuprägen, sondern geschickt, es ganz zu verderben. Weit heftiger wirkt unsre Kleidung. Ich will nichts von Schnürbrüsten sagen; der gesunde Menschenverstand verspricht uns baldige gänzliche Befreyung von diesem fürchterlichen Geschmacke. Aber es giebt noch ähnliche Methoden, welche die freye Entwicklung des Körpers und seiner Glieder, so wie den ungehinderten Gebrauch derselben hemmen. Welchen vernünftigen Zweck haben z. E. wir Mannspersonen dabey, wenn wir dem Halse, der Brust, den Kniegelenken, den Hüften und Schenkeln Fesseln anlegen?*) — Ich kenne weiter keinen

*) „Unsere Hals umgiebt ein elender Strick, den nur ein Wundarzt, der die Droßeladern ungeschickt binden und dann öffnen wollte, erfunden haben kann; unsre Hemden umgürten Hals und Vorderarme; ein enges Wams verpanzert unsern Rumpf; ein Paar Beinkleider umspannen unsre

Grund als den, wir richten uns nach der Mode, weil sie nun einmal Mode ist. Man denke sie sich aber gar auf die Jugend angewendet, die noch im vollen Wachsthum ist: so finden wir, daß sie die mechanische Bewegung hindre, die Ausdehnung im Wachsen hemme und den Umlauf der Säfte vermindere. Mehr bedarf es nicht, um einzelne Glieder schwach und kleinlich zu erhalten, oder sie gar aus ihrer natürlichen Form zu zwingen. Das Recept heißt: um dünne Waden, Knie und Unterschenkel zu erhalten, fesselt sie mit Gürteln, Bändern und engen Stiefeln; um die Füße zu verkrüppeln, gebt ihnen pressende Schuhe; um die Brusthöhle zu beengen und das freye Hervortragen des Brustbeines zu hindern, zwingt man sie in enge Kleider und halte sie verschlossen.

Welchen Segen verbreiten die weisern Familien über unser Geschlecht, welche durch besser gewählte Jugendkleidung ein gutes Beispiel geben!

Lenden; Riemen umgürten unsre Knien und unsre Füße zwingen wir in Schuhe, welche nebst allem Gefühle, beynahe alle Bewegung ersticken! . . .

Wer lange in einer engen Hülle eingeschnürt lebte, der verlore endlich alle Muskelkraft und würde zur Puppe, wie unsre mehresten Stadtschönen und Stutzer sind.“ Frank. Policy III. S. 727 und 730.

Ich komme zur Hauptsache, nämlich zu unserer Lebensart, aber ich darf sie nur in einer Rücksicht betrachten, nämlich in der auf Bewegung und Uebung des Körpers.

Es giebt schwächliche Handwerker, Leute ohne Waden und Schenkel, weil sie die Beine nicht gebrauchen, mit ausgedörrten Händen und Armen, weil sie nur Frauenzimmerarbeit damit verrichten, mit enger eingezogener Brust, niederhängendem Kopfe, gekrümmtem Rücken u. s. w. weil sie viel sitzen. Alles das gilt auch von vornehmern, besonders von gelehrten Ständen. Mit einem Worte, ihr Körper ist durch Mangel an Bewegung wonicht ruinirt, doch ganz ohne Ebenmaaß. Andre sind steif, plump, ungeschickt, verkrüppelt, grade durch das Gegentheil, nämlich durch zu schwere Arbeit. Bey jenen spricht die Physiognomie von körperlicher Schwäche und von Uebelbefinden; bey diesen von schwerer Arbeit, die ihre Gesichtsmuskeln verzerrt und den Ausdruck von sklavischer Anstrengung auf immer hinein gelegt hat. Finden wir nicht die gröbern Gesichtszüge mehr auf dem Lande, als in den Städten?

Ich sprach hier von erwachsenen Leuten, wenig läßt sich an denen ändern; aber ich führe sie auch

nur als Beyspiel an. Man behandle die Jugend etwa auf eben den Fuß: wie soll da das Ebenmaaß ihres Körpers erhalten werden, wenn wir sie zur Zeit des Wachsthumes, das ist ja eben zu der Zeit, wo die Natur daran arbeitet, um dieses Ebenmaaß zu entwickeln, wenn wir sie, sag ich, falsch behandeln und der Natur durch zu vieles Sitzen und Ruhen, oder zu große Anstrengung entgegen arbeiten? — —

Eine gute Erziehung wird und muß beyde Extreme vermeiden; sie sorgt dafür, daß die Jugend nicht zu viel sitze, durch mäßige Anstrengung giebt sie allen Muskeln Schnellkraft und Stärke, durch regelmäßigen Umlauf der Säfte belebt sie das Wachsthum und begünstigt das Ebenmaaß des Körpers. Sie legt in die Physiognomien Offenheit und Frohsinn, etwas Muthvolles und Männliches, einen kleinen Zug von wohlgefälligem Troß und Unternehmungsgeist.

Alles Dieses ist durch tägliche fröhliche Uebungen des Körpers, wo nicht immer ganz, doch im starken Grade erreichbar, wenn man schon in der frühen Kindheit damit anhebt; ja selbst dann noch immer merklich genug, wann die ersten 6 Jahre schon verlaufen sind. Nur ein Paar Worte zur Er-

klärung: Es ist sehr begreiflich, daß jedes Glied
 Zuwachs an Stärke und Masse erhalten muß durch
 Uebung; denn durch sie werden ja die Säfte häufiger
 dahin geleitet, so daß die Muskeln ganz sichtbar
 dadurch anschwellen. Wenn sich aber in diesen
 Säften, besonders im Blute diejenigen Theile be-
 finden, welche zum Zuwachse der Glieder dienen:
 so werden sich mithin häufigere Nahrungstheile in
 dem geübten Gliede absetzen und seine Masse ver-
 größern. Jeder kann das Experiment an sich
 machen: er ziehe vermittelst der Hände seinen eigenen
 Körper an einem Seile hinauf; er werfe zwanzig-
 mal Steine mit Anstrengung durch die Luft u. s. w.
 so wird ihm das Anschwellen der Armmuskeln
 deutlich auffallen. Daraus ergiebt sich die Regel:
 willst du starke Beine, derbe Waden und Schen-
 kel haben, so lauf, springe und reute fleißig,
 u. s. w. — — — Was die Physiognomie anbetrifft,
 so denk ich, es sey ausgemacht genug, sie entstehe
 theils durch die Gewalt oder die lange fortwirkende
 Kraft der innern Empfindungen, theils durch die
 Beschäftigungen des Körpers. So drücken sich in
 das Gesicht des lange Leidenden allmählich die
 schmerzvollen Züge der zertrümmerten Hoffnung
 und des Grames oder die grellen Verzerrungen der

Verzweiflung; und darum ist die Physiognomie des Schneiders gewöhnlich nicht die des Grobschmiedes und die des Gelehrten, nicht die des Kriegers.

Unschuld, Unbefangenheit, Frohsinn und Thätigkeit sind die Meisterbildner des Menschengesichtes; gymnastische Uebungen begünstigen sie alle vier; wenn sie mäßige Anstrengung, Entschlossenheit und Muth erfordern: so werden sie die unschuldige, heitere und lebhafteste Physiognomie mit den Zügen der männlichen Entschlossenheit und Furchtlosigkeit würzen und so den Ausdruck der sanften frohen Unschuld mit dem der kraftvollen Festigkeit vermischen.

Schönheit der Seele. — Unsre Moralität beruhet auf dem Willen und dieser hängt ganz von den Einsichten unseres Geistes ab. Das ist vollkommen wahr, und hier ist noch kein Zusammenhang zwischen Moralität und Körperausbildung sichtbar. — Allein die besten Einsichten und der beste Wille gewähren ja nur erst die Theorie zur guten Handlung und sie allein machen den Menschen nicht schon zum ächtmoralischen und guten Menschen; denn er kann bey beyden immer noch bloß ein moralischer Schwäger bleiben. Diese Gattung von Leuten, die wir jedoch lieber glimpflicher

moralische Theoretiker nennen wollen, ist unendlich groß, sie sagen Alle mit Paulus: das Wollen habe ich wohl, aber das Vollbringen — — — !

Zum Vollbringen gehört Thakraft, um diese zu äußern, kommt der Körper gewöhnlich sehr stark in Anspruch: er muß also stark, gesund und geschickt sehn, dann erst ist ihm das Vollbringen möglich. — Seht da den Zusammenhang zwischen Moralität und Gymnastik deutlich und unleugbar.

Aber es giebt in dieser Materie noch andre Gesichtspunkte. — Durch den Körper erhalten wir unsre Vorstellungen und Begriffe; ihre Modifikation rührt von ihm her, und aus ihnen erwachsen unsre Einsichten. So ist denn auch hier Zusammenhang zwischen Moralität und Körperbeschaffenheit. — Ueber diese Materie ließe sich noch viel sagen, ich habe schon anderwärts (S. 86) davon geredet. Mit einem Worte, unsre moralische Gesundheit und Kraft ist sehr häufig das Resultat unsrer physischen Gesundheit und Stärke; und unsre moralischen Auswüchse sind oft nichts als Folgen körperlicher Gebrechen.*) Die

*) „Physischer Verfall und moralisches Verderbniß sind genau mit einander verknüpft; und eben die Gesetze, durch welche für die Gesundheit gesorgt werden muß, dienen auch zur

Standhaftigkeit und der Gleichmuth des Mannes in allen Zufällen, sein Muth in Vertheidigung des Wahren, sein Edelmuth, mit dem er zur Rettung des Verunglückenden Alles, selbst die Elemente bekämpft, sein inniges Wohlwollen u. s. w. sind bald mehr, bald weniger Resultate seiner körperlichen Gesundheit und Stärke. — Es giebt schwache sieche Dulder von hoher moralischer Kraft; das ist wahr, aber wir bewundern sie eben deswegen, weil sie Ausnahmen von der Regel sind.

Endlich betrachte man die Gymnastik auch nur als unschuldigen Zeitvertreib, als Mittel gegen gefährliche Langeweile, wie viel wird sie dann nicht in moralischer Hinsicht leisten können.

Die Klagen über Mangel an Unterhaltung der Jugend sind allgemein; aber wir sind selbst Schuld daran; denn wir besorgen sehr häufig nur einen Theil der Thätigkeit des jungen Menschen, nämlich die des Geistes, fast mögte ich sagen, nur die des Gedächtnisses und der Einbildungskraft; die andre, eben so wichtige, des Körpers überlassen wir dem Zufalle, und wenn dieser just keine Beschäftigung

Erhaltung und Verbesserung der Sitten.“ Doublet der Arzt. Siehe Hufelands neueste Annalen der französischen Arzneykunde. B. II. S. 395.

herbeiführt, so wird uns der jugendliche Cirkel zu enge. Wahrlich, wenn die Gymnastik nur ein Mittel ist, die Jugend vom Kartenspiele, von verderblicher Lectüre u. dgl. Sachen abzugiehen; wenn sie es unter der Jugend zum allgemeinen Tone macht, in körperlichen Uebungen ihren liebsten Zeitvertreib und ihr größtes Vergnügen in müßigen Stunden zu finden: so leistet sie schon sehr viel.

Diesen sehr bedeutenden Zweck hatten schon die Griechen bey ihrer Gymnastik. Theils, mein lieber Anacharsis, sagt Solon beym Lucian: üben wir unsre Jünglinge, um aus ihnen tapfere Krieger zu bilden. „In Friedenszeiten aber haben wir desto bessere Bürger an ihnen, Leute, die nicht in schlechten Sachen wetteifern, nicht aus Langerweile in schändliche Wollust versinken, sondern die Stunden der Muße unter dergleichen Uebungen hibringen.“*)

Nochmals schreibe ich den Gedanken zur ernstesten Beherzigung nieder, daß ein gewisses geheimes Laster durch körperliche Unthätigkeit vorzüglich begün-

*) — — εν ειρηνη τε αυ πολυ αμεινοσιν αυτοις χρωμεθα, περι μηδεν των αισχρων φιλοτιμουμενοις, μηδ' υπ' αργιας ες υβριν τρεπομενοις, αλλα περι τα τοιαυτα διατριβουσι, και ασχολοις ουσιν εν αυτοις. Solon in Luciani Anachars. Sect. 50.

stiget werde. Wenn, sagt Börner *) der Arzt: unter der gehörigen Diät im Essen und Trinken, unter gehöriger Beförderung eines freien, ruhigen und gehörig starken Umlaufs „der Körper in freier Luft unter verschiedenen Anstrengungen fleißig geübt, und gegen den Eindruck weichlicher Empfindungen abgehärtet wird: so tritt der Knabe in das Alter des Jünglings und dieser in das Alter des Mannes, ohne daß schädliche und so abscheuliche Neigungen irgendwo Wurzel fassen könnten.“

6. Schärfe der Sinne, Wahrheit der Empfindungen und Schärfe der Denkkraft. —

Wir treten bey der Geburt fast empfindungslos auf diesen Schauplatz. Unfre Organe sind vollkommen; aber unser Empfindungsvermögen liegt noch im Schlummer. Eindrücke von aussen her wecken es allmählich, wir lernen die Organe gebrauchen, die Eindrücke, welche wir durch sie erhalten, immer leichter und deutlicher empfinden, und unsere Denkkraft beginnt, sich an Beurtheilung dessen zu üben, was wir durch die Organe empfinden.

*) Von der Onanie.

So bildet sich nach und nach der denkende Mensch durch den — Körper oder durch die Eindrücke von aussen her; er würde ewig fortschlummern, wenn wir sie von ihm abzuhalten vermöchten. Aber umgekehrt ist es eben so wahr, daß die Entwicklung seiner Denkkraft um so schneller von Statten gehen werde, jemehr wir ihn diesen Eindrücken aussetzen, dadurch sein Empfindungsvermögen üben und seiner Denkkraft Gelegenheit verschaffen, sich durch Uebung zu schärfen.

Hieraus ergibt es sich deutlich, daß die Vollkommenheit der Denkkraft mit der Geübtheit der Sinne oder besser des Empfindungsvermögens gleichen Schritt halte. Jemehr wir aber den Körper mit den Gegenständen umher in Collision bringen, das heißt: jemehr wir ihn üben, um so mehr werden seine Organe geschärft und alle geistigen Kräfte aufgeboten, um die verschiedenen Beziehungen jener Gegenstände auf uns zu ergründen und ihre Wirkungen zu erforschen.

„Voulés-vous donc cultiver l'intelligence de votre élève, cultivés les forces qu'elle doit gouverner, exercés continuellement son corps, rendés-le robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable; qu'il travaille,

qu'il agisse, qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement, qu'il soit homme par la vigueur, et bientôt il le sera par la raison.“ *)

Nach dem Bisherigen ist es augenscheinlich, daß die wahre Vernunft — ich meine nicht den hysterischen Genieflug — oder das, was wir gesunden Menschenverstand nennen, sich nicht unabhängig vom Körper bilde; sondern daß es eben die gute Körperbeschaffenheit und Uebung sey, welche die Verrichtungen des Geistes erleichtern und sichern. **) Hoffmann macht dumme Personen durch Bewegung gesund, und nach Cartesius hängt die Seele so sehr vom Temperamente und den Einrichtungen der Werkzeuge des Leibes ab, daß, wenn man ein Mittel erfinden könnte, den Scharfsinn zu vermehren, man es nothwendig in der Arzneykunst suchen müßte. ***) — Mit vielem Vergnügen las ich folgende Gedanken Hufelands — „Viel Schief=

*) Emile II. pag. 159.

**) Ein höchst merkwürdiges Beispiel von vernachlässigter Körperbildung und der daraus erwachsenen Geistes-Unbehilflichkeit findet man im Archive der Erziehungskunde von einer Gesellschaft praktischer Erzieher. Weissenfels und Leipzig 1792. Im 2ten B. Seite 190.

***) Hoffmann de motu optim. corpor. medicin. § 9. Cartesius de Methodo. No. 6.

heiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter als Kränklichkeiten und Verstimmungen der Seelenorgane, und ich bin völlig überzeugt, daß ein gesunder Zustand der Organisation und naturmäßigen Vertheilung und Harmonie der Kräfte der wesentliche Grund von der edlen Gabe ist, die man gesunden Menschenverstand nennt. — Man wird es dem Arzte verzeihen, wenn ich zu bemerken glaube, daß aus eben dieser Ursach Wiß, Genieflug, erhitzte Einbildungskraft, Schwärmerey u. s. w. in unserer Generation weit häufiger sind, als reiner natürlicher Sinn und richtige Urtheilskraft; wenn ich jene glänzenden Eigenschaften der jetzigen Zeit nicht als Ausbrüche von Kraft, sondern als bedenkliche Symptomen einer kränklichen und unglücklichen Seelenreizbarkeit betrachte und wenn ich zu hoffen wage, daß durch fortgesetzte bessere und naturgemäßere Behandlung des physischen Menschen auch eine gesündere Geistesstimmung zu erwarten seyn dürfte.“*)

So laßt uns den Körper üben! Ohne ihn dächten wir nichts; er ist die Maschine, auf der wir die

*) Journal des Luxus und der Moden. 1792. Stück 5. S. 226.

lustigen Fäden der Gedanken weben. Je besser sie durch Gebrauch im Stande erhalten wird, je leichter und sicherer wird die Arbeit, um so natürlicher wird das Gewebe, um so mehr können wir es erweitern und fortsetzen; mit ihrer Hinfälligkeit ist die Arbeit gehemmt; „ein aufgetriebener Darm, sagt der Präsident v. Rosebue, löscht der Seele göttliches Licht aus. —

Noch einen sehr wichtigen Zweck der Gymnastik kann ich hier nicht überspringen, da er zumal mit dem vorigen gewissermaßen in Verbindung steht. Er ist:

die Gymnastik gewähre die nöthige Unterbrechung geistiger Arbeiten.

Nicht die Seele des Mannes, noch vielweniger die des Knaben ist im Stande, geistige Anstrengung lange auszuhalten. Diese Bemerkung ist allgemein bekannt. Ich füge noch eine hierhergehörige hinzu, die es weniger ist. Jugendliche, überhaupt noch nicht bejahrte Menschen, von gesundem Körper und feurigen Temperaments, sind dann nur im vorzüglichen Grade zu geistiger Anstrengung geneigt, wann ihr Körper erst bis zu einem gewissen Grade ermüdet — ich sage durchaus nicht, abge-

mattet — ist. So lange diese Ermüdung noch nicht erfolgt ist, hat ihr Körper Uebergewicht über den Geist, und sie ist in diesem Falle wahrhaftes natürliches Bedürfniß, das höchst schwer zum Schweigen gebracht werden kann. Jeder Muskel fordert Anstrengung, die ganze Maschine schreit nach Aeußerung ihrer Kraft. Die Leute nennen das — — kein Sitzfleisch haben. Ist jene Ermüdung vorhergegangen, dann schweigen die Kraftäusserungen des Körpers, der Geist wird durch sie nicht mehr gestört, alle Anstrengung wird ihm leichter.

Unsre gewöhnliche Erziehung bringt das nicht mit in Anschlag. Die Jugend erscheint, durch Schlaf und Nahrung gestärkt, und leider! noch sehr häufig durch Kaffee in eine unnatürliche Wärme und Wallung, in eine wahre Berauschung der Nerven versetzt, in den Schulen. Wie ist es möglich, unter diesen Umständen die Aufmerksamkeit zu fesseln? Der Körper verlangt Thätigkeit; gewährt sie ihm nicht, so wird er sie sich im Stillen verschaffen, er wird auf die Leidenschaften wirken, vor allen wird das feurige Jugendtemperament die Einbildungskraft in Gluth setzen. So entschlummert dann die Aufmerksamkeit. Wir sind grausam, wenn wir sie mit dem Stocke wecken

wollen, wir fordern von der unschuldigen Jugend unnatürliche Dinge, wir peinigen ihren Leib, daß er nicht wirken soll, und doch ist es der Schöpfer, der ihm Wirksamkeit gab; die Natur, welche in jeder Nacht diese Wirksamkeit erneuert. Der Geist wird bald durch den Strudel körperlicher Energie fortgerissen, er verliert sich in chimärischen Gefilden.

Hier schließe sich dieser Abschnitt vom Zwecke der Gymnastik. Gern gestehe ichs, daß diese Materie noch nicht erschöpft sey. Aber für Viele war ich vielleicht schon viel zu weitläufig.

Zum schnellern Ueberblicke stehe hier die wünschenswürdige Parallele zwischen den Eigenschaften des Leibes und Geistes wiederholt:

Gesundheit des Leibes, — Heiterkeit des Geistes.

Abhärtung, — männlicher Sinn.

Stärke und Geschick, — Gegenwart und Muth.

Thätigkeit des Leibes, — Thätigkeit des Geistes.

Gute Bildung, — Schönheit der Seele.

Schärfe der Sinne, — Stärke der Denkkraft.

Ich frage am Ende: — Passen sich diese verschiedenen Zwecke nicht zu unserer Verfassung? —

nicht zu unsern Sitten? — nicht zu unserer Cul-
tur? sind sie des eifrigsten Bestrebens eines ge-
bildeten Volkes nicht werth? — —

Man wird mit Recht wieder fragen: paßt sich
deine Gymnastik dazu? — — —

Prüfet alles und behaltet das gute!



Zweite Abtheilung.

Die Tugend zum Hercules:

*Εἰ τῷ σώματι βούλει δυνατὸς εἶναι, τῇ γνώμῃ ὑπερετεῖν ἐδύσκειν
τὸ σῶμα καὶ γυμναστὸν συν πόνοις καὶ ἰδρώτι.*

Xenoph. Memorab. II. 1. §. 28.

das ist:

Willst du einen kraftvollen Körper haben, so lehre ihn Gehorsam
gegen deinen Willen, gymnastisire ihn unter Schweiß und
Arbeit.

Sechster Abschnitt.

Eigenschaften, Ort und Abtheilung der Leibesübungen.

Nach den vorhin angegebenen Zwecken muß sich die Beschaffenheit der Uebungen selbst richten. Wir sind weder Griechen, welche ihr kleines Gebiet unaufhörlich gegen die Anfälle der vaterländischen Nachbarn und der fernen Barbaren zu vertheidigen haben, noch Römer, die sich auf die elende Kunst legen, nahe und ferne Nationen zu unterjochen; wir verabscheuen daher die spartanische Kryptie*), so wie die un menschliche Kunst der römischen Gladiatoren. Wir sind aber auch keine Athleten, und unsre Jugend soll sich we-

*) Die spartanische Verfassung hatte ein geheimes Gesetz gegen die Heloten zur kriegerischen Uebung der Jünglinge. Man wählte die stärksten und herzhaftesten von ihnen aus und schickte sie, mit Dolchen bewaffnet, gegen diese Sklaven auf die Jagd. Hier bohrte man jeden nieder, dessen man sich bemächtigen konnte.

der die Zähne einstoßen, noch die Rippen zerschmettern, sie soll sich weder erwürgen, noch die Glieder verdrehen u. s. w. Wir streben bey diesen Uebungen nach Gesundheit, nicht nach Vernichtung derselben; nach Abhärtung, nicht nach der Unempfindlichkeit des Kanibalen; wir ringen nach männlichem Sinne und Muthe, nicht nach roher Wildheit und Unbändigkeit.

So schmiege sich denn deutsche Gymnastik ganz an deutsche Zwecke; aber bey weitem nicht ganz an die der Griechen und Römer. *)

Das Bisherige wird mir jeder mit Vergnügen zugestehn, und alle diejenigen, welche in diesem Buche eine Reihe von Uebertreibungen zu finden fürchteten, werden von jetzt an etwas mehr Zutrauen fassen. — Ich gehe aber zugleich zum andern Extreme über.

Es giebt eine sehr große Menge Leute, die sich

*) Ich wollte diese Materie: von der Verschiedenheit des griechischen Zweckes bey der Gymnastik, von dem unsrigen, an dieser Stelle mehr ausführen. Allein ich sah ein, daß bey weitem der kleinste Theil meiner Leser diesen antiquarischen Gegenstand hier auseinander gesetzt zu sehn wünschen mögte. Auch ist Geschichte der Gymnastik in diesem Buche nur Nebensache. Verstattet es der Raum, so findet man über diesen Gegenstand einen eignen Abschnitt am Ende meiner Arbeit.

ben der Behandlung ihrer Kinder an eine Zärtlichkeit gewöhnt haben, welche sich wahrhaftig nicht einmal für die Krankenstube schickt. Deutschlands Liebling hat ihnen eine Fabel gemacht, hier ist sie:

Die Affen baten einst die Bären,
 Sie mögten gnädigst sich bemühen,
 Und ihnen doch die Kunst erklären,

— — — — —

Die Jungen groß und stark zu ziehn.

Vielleicht, hub von den Affenmüttern
 Die Weiseste bedächtig an,
 Vielleicht, ich sag es voller Zittern,
 Wächst unsre Jugend bloß darum so siech heran,
 Weil wir sie gar zu wenig — — füttern.
 Vielleicht ist auch der Mangel an Geduld,
 Sie sanft zu wiegen und zu tragen;
 Vielleicht auch unsre Milch an ihren Fiebern schuld.
 Vielleicht schwächt auch das Obst den Magen.
 Vielleicht ist selbst die Luft, die unsre Kinder trifft,
 (Wer kann sie vor der Luft bewahren?)
 Ein Gift in ihren ersten Jahren;
 Und dann auf Lebenszeit ein Gift.
 Vielleicht ist, ohne daß wirs denken,
 Auch die — — Bewegung ihre Pest.
 Sie können sich durch Springen und durch Schwenken
 Oft etwas in der Brust verrenken,
 Wie sich sehr leicht begreifen läßt;
 Denn unsre Nerven sind nicht fest.
 Hier fängt sie zärtlich an zu weinen,
 Nimmt eins von ihren lieben Kleinen,

Daß sie so lang und herzlich an sich drückt,
 Bis ihr geliebtes Kind erstickt.

— — — — —
 — — — — —

Was macht viel Kinder siech? Vielleicht Natur und Zeit?
 Nein, mehr der Eltern — Weichlichkeit.

Gellert.

Für diese Leute giebt's — — gar keine Gymnastik; ich kann also auch keine für sie schreiben. Ihre Kinder sollen weder laufen noch springen, denn sie mögten sich erhitzen; sie sollen weder in kalte Luft gehn, noch baden, denn sie mögten sich erkälten; sie sollen nichts thun, wobey der Körper in Anspruch kommt, denn sie könnten unglücklich sehn u. s. w.

Nach diesen Vorstellungen, durst ich mich eben so wenig richten als nach dem Obigen. Beyderley sind Extreme; nichts bleibt übrig als die Mittelstraße. Sie im Ganzen zu halten ist sehr leicht, aber, im Verfolge derselben, jeden Schritt zu vermeiden, der entweder wirklich von ihr abweicht oder abzuweichen scheint, ist dort schwer, hier unmöglich. Im ersten Falle bitte ich um Nachsicht, aber im zweyten um — — Ueberlegung und Methode; denn es wird nicht meine Schuld seyn, wenn man sich einbildet, dieß oder jenes sey ein Schritt aus

der Mittelstraße, oder wenn man durch eine falsche und übereilte Art diese oder jene Uebung zum Extreme macht; wenn man dabey zu wenig Rücksicht auf das zu übende Subject nimmt.

Soll ich eine Definition dieser Uebungen geben? hier ist sie:

Gymnastik ist Arbeit im Gewande
jugendlicher Freude.

Wir verlangen von dieser Arbeit, daß sie den Kreislauf befördere, Muskeln und Nerven stärke; sie muß also bald den ganzen Körper, bald einzelne Glieder desselben in Action setzen, und bald mehr, bald weniger mit Anstrengung verbunden seyn; ohne zu überspannen.

Wir wünschen, daß sie von weichlicher Sinnlichkeit abziehe und den physischen und geistigen Menschen mehr stähle; sie sey also mit Mühe verknüpft, verlange Geduld, Ausdauer, stöhre die weichliche Ruh, gewöhne den Uebenden an bald geringern, bald merklichern Schmerz, damit er ihn verachten lerne; sie stelle ihn der Witterung und den Elementen bloß, damit seine Haut sich abhärte, denn sie ist es ja, die das Ganze schützen soll.

Wir wollen, daß sie den Körper stärke, ihn geschickt und behende mache; ihre Ausführung habe

also hinlängliche Schwierigkeit für die Kraft der Muskeln und Sehnen; sie verlange einen ansehnlichen Grad körperlicher Biegsamkeit, sie nähere sich einigermaßen dem Künstlichen.

Sie soll den Muth heben, die Gegenwart des Geistes beleben, die Thätigkeit wecken und erhalten; wir legen daher in ihre Ausführung bald so bald so einige Gefahr, muthvolles Ausharren und einen hohen Grad von Macheiferung.

Sie soll schönere Bildung des Körpers befördern: sie sey also nicht die abstumpfende Arbeit des Tagelöhners, keine Last, die den Bau des Körpers verrenkt, sondern sie wirke gleichmäßig auf den ganzen Körper, oder sie übe bald dieses, bald jenes Glied, das der Uebung am meisten bedarf, vorzüglich.

*

Unser Gymnasium sey, so viel es nur immer seyn kann, das Freye. Wir wollen ja den Knaben an die veränderliche, bald heitre, bald düstre, Natur gewöhnen, wozu also große Gebäude? —

Es ist ein hinreissender Anblick, einen Kreis zarter Knaben und blühender Jünglinge körperlich beschäftigt zu sehn; ihr natürlicher, sorgloser Muth, ihr Trieb, sich immer selbst zu übertreffen, ihre zunehmenden Kräfte und ihre Thätigkeit machen

uns Hoffnung, in ihnen einst rasche, thätige, brauchbare Männer zu sehn, sey es auf welche Art es wolle; bürgen uns gewissermaßen für ihre Tugend und Unschuld. — —

Ihr Übungsplatz ist am Rande eines Gehölzes. Ein trockener Wiesen- oder Ackergrund schließt sich daran und einzelne zerstreute Waldbäume gewähren, bald hier, bald dort, schattichte Plätze. Hier und da erhebt sich ein kleiner sandichter Hügel, höhere Berge verschönern die Gegend umher und ein mäßiger Bach krümmt sich in tausend Windungen über den Platz hin. Ist in der Nachbarschaft gar noch ein Fluß, so bleibt nichts mehr zu wünschen übrig; wir können der alten gymnastischen Prachtgebäude vergessen. Aber auch schon jeder freye Platz von mäßigem Umfange, den man leicht überall finden kann, ist zu unserm Zwecke hinreichend.

*

Ich erkenne drey verschiedene Gattungen pädagogischer Leibesübungen.

A. Eigentliche gymnastische Übungen,
die mehr auf Bildung des Leibes, als auf gesellschaftliches Vergnügen abgezweckt sind.

B. Handarbeiten.

C. Gesellschaftliche Jugendspiele.

Ich soll diese Leibesübungen hier zuvörderst in ein System bringen, und sie dann nach einer daraus abgeleiteten Ordnung beschreiben. Es giebt mehrere Standpunkte, aus welchen man sie übersehen und ordnen kann. Man thue es nach ihren verschiedenen Zwecken, ich meine nach den Vollkommenheiten, welche wir uns von jeder derselben für Körper und Geist versprechen können: so wird die ganze Zusammenstellung sehr schwankend; man sehe auf die Natur der Uebungen selbst und ordne sie danach, man theile sie in schwere und leichte, in passive und active: so erhält man nur eine oberflächliche Abtheilung. Es bleibt uns also nichts übrig, als die Gründe zu einem gymnastischen Systeme vom menschlichen Körper selbst herzunehmen. Dieß ist der Natur der Sache unstreitig am angemessensten und für die Praxis von großem Nutzen.

Ich sollte demnach hier den Körper in seine Haupttheile zergliedern und jedem Gliede und Hauptmuskel seine Uebungen gleichsam zutheilen; aber die wenigsten gymnastischen Bewegungen üben nur ein Glied, oder nur einen Muskel, die meisten mehrere, und alle bald mehr bald weniger den ganzen Körper. Eine sehr einleuchtende Folge da-

von ist: die Beschreibungen der Uebungen können hier nicht wohl in dieser anatomischen Hinsicht aufgestellt werden; denn man würde sonst genöthigt sehn, eine und dieselbe Uebung bey mehreren Theilen des Körpers wiederholt anzuführen. Wozu diese Weitläufigkeit? — Ich hielt es daher für besser, weiter unten ein auf Anatomie gegründetes System der gymnastischen Uebungen zu liefern, das durch Tabellarische Kürze den Ueberblick des Ganzen erleichtert.

Es ist noch eine Art der Zusammenstellung dieser Uebungen möglich, dieß ist die Generische. Diese werde ich befolgen, denn sie scheint mir die natürlichste, weil sie die gleichartigen Uebungen nicht von einander trennt, und zweytens die nuzbarste, weil sie sich mehr an die Methode schmiegt, nach welcher man Gymnastik lehren soll, als jede andere. Z. B. das Anhängen an eine Hand oder an beyde Hände ist eine Elementarübung des Kletterns, es ist folglich besser, sie unter dieß Genus zu bringen, als sie bey den so eben erwähnten andern Zusammenstellungen mit den Uebungen zu vermischen, welche Arme, Schultern und Hände stärken, oder sie mit den schwerern oder leichtern Uebungen zusammen zu werfen.

Man wird also in der Folge jede Gattung von Uebungen gehörig zusammen gestellt finden.

Für Freunde des Alterthums muß ich hier ein Paar Worte über die Abtheilung der griechischen Gymnastik sagen. Die ganze Erziehung des griechischen Staatsbürgers beruhete auf zwey Hauptstücken, nämlich auf Musik und Gymnastik.*) Plato zergliedert Beide, und giebt der Gymnastik zwey Haupttheile, nämlich:

- 1) *Ορχησιν*, Tanzgymnastik, und
- 2) *παλην*, Kampfgymnastik.

Die Tanzgymnastik zerfällt bey Ihm**) in zwey Haupttheile, nämlich in die Nachahmung des Anständigen, *σπουδαιου*, und des Unanständigen, *φανλου*. Die Anständige faßte in sich die kriegerische oder pyrrhische, die friedliche und ein Mittelding nämlich die bachanalischen Tänze, (*πολεμικην* oder die *πυρρικήν*, *ειρηνικην* und *αμφισβητουμενην*). Die erste war mit einem

*) Τα δε μαθηματα που διττα χρησασθαι συμβαινει αν τα μεν οσα περι το σωμα, Γυμναστικης τα δε ευψυχιας χαριν, Μουσικης. Plato de Leg. VII. pag. 884. D.

**) ibidem. pag. 897. B.

Worte Nachahmung der griechischen Taktik; die friedliche fand Statt bey allerley angenehmen Vorfällen als Ausdruck der Freude, des Vergnügens und des Dankes. Beyde begriffen wieder mehrere Arten des Tanzes unter sich und waren mit Musik begleitet.

Man siehet, daß diese Abtheilung bloß in moralischer Hinsicht gemacht ist. Nach andern alten Schriftstellern *) gab es drey Hauptarten der Tanzgymnastik.

- 1) Die Kubistik, *κυβιστημα*, wahrscheinlich die Kunst der Luftspringer.
- 2) Die Sphäristik, *σφαριστις*, welche alle Arten des Ballspiels in sich faßte, und in den Gymnasien späterhin ihren besondern Platz, *σφαριστηριον*, so wie ihren besondern Lehrer, *σφαριστικον*, hatte.
- 3) Die eigentliche Orchestik, oder die theatralische Saltation.

Zur Palästrik oder zu den eigentlichen gymnastischen Uebungen rechnete man anfänglich nur fünf, die daher den Nahmen Fünfkampf,

*) Siehe Mercurialis de arte gymnastica. pag. 118.

πενταθλον, führten, nämlich: das Springen, Rennen, den Diskus, den Wurffspieß und das Ringen.

Ἄλμα, ποδωκειη, δισκον, ακοντα, παλην.

Späterhin kamen der Faustkampf und wahrscheinlich mehrere Andre Uebungen dazu, aber der Name Fünfkampf blieb. Es ist auch wahrscheinlich, daß man jene fünf Uebungen nicht immer allein, sondern bisweilen auch Andre an ihrer Stelle darunter verstand; denn noch manche andre, sehr nützliche Uebungen, die nicht nur ausser den Gymnasien, sondern auch in denselben getrieben wurden und von denen ich in der Folge mehrere anführen werde, waren wohl nur anfangs aus diesem gymnastischen Systeme ausgeschlossen.

Jene Uebungen des Fünfkampfes theilte man in schwere und leichte, in βαρεις und κουφοι αγωνες. Zu den schweren gehörte anfangs bloß das Ringen, dann der später eingeführte Faustkampf und das παγκρατιον oder das mit dem Faustkampfe vereinigte Ringen; zu den leichtern das Rennen, der Diskus, das Springen, und der Wurffspieß.

Alle diese Uebungen, sowohl die der Tanzgymnastik als die der eigentlichen Gymnastik waren

nach dreß sehr verschiedenen Hauptzwecken modificirt. So zerfiel die ganze Gymnastik nach Galen in die kriegerische, schädliche athletische und in die wahre medicinische (bellica, vitiosa, legitima). Die letztere hätte er eben so gut die pädagogische nennen können, da sie bey den Griechen einen so wichtigen Theil der Erziehung ausmachte. Wenn bey vielen alten Schriftstellern sehr bitterer Tadel der Gymnastik vorkommt, so betrifft er bloß die Athletik, die eben so wenig gebilligt werden konnte, als in neuern Zeiten das Boxen und die Thierheßen in manchen Ländern Europens. In einem Fragmente des Euripides heißt es von den Athleten: Unter den tausend Uebeln in Griechenland ist das Athletengeschlecht das schlimmste. *) Galen **) nennt ihre Kunst Flagitiosam artem und spricht in mehrern Stellen mit einer wirklich übertriebenen Heftigkeit dagegen. ***)

*) Κακων γε οντων μυριων καθ' ἑλλαδα, ουδεν κακιον εστιν αθλητων γενους.

**) ad Thrasibulum. cap. 36. 37. 46.

***) Verum enimvero omnis bene instituta respublica hoc genus artis odit ac detestatur, quae omne vitae robur, vimque prosterнат, haud in bonam affectionem corpora traducens etc. l. c. cap. 46.

In dem Tadel dieser Art liegt im Grunde der sehr begreifliche Satz: Man treibe Gymnastik, um zu leben, aber lebe nicht, um Gymnastik zu treiben. Das thaten die Athleten, Leute die nach Seneca nur immer inter oleum et vinum occupati erant.





H. Lips del

C. Westermayr Sculp

Ich gehe zur Beschreibung der Uebungen selbst über.

* * *

Siebenter Abschnitt.

A. Eigentliche gymnastische Uebungen.

Das Springen.

Das Springen ist eine der schönsten gymnastischen Uebungen; Füße, Beine, Knie und Schenkel, die ganze Maschine wird gestärkt und elastisch gemacht, jeder Muskel gespannt, der Muth belebt, das Augenmaaß unglaublich geschärft und nach und nach eine Herrschaft über das Gleichgewicht des Körpers errungen, die uns nicht leicht gefährlich fallen läßt. Auch im menschlichen Leben, wo Bäche, Gräben und tausend Hindernisse oft nur durch Springen überwunden werden können, ist ein physikalischer Sprung gewiß eben so nützlich, als ein idealischer in der Dichtkunst schön. Unsre Knaben sollen nicht weinen, wenn sie vor Bäche kommen, sondern darüber hinsetzen; Entschlossenheit gehört künftig in ihren Charakter, wann sie Männer sind.

Uebung der Alten: Bey den Griechen war das Springen *ἄλμα* eine gymnastische Uebung, die man gewöhnlich zum Fünfkampfe rechnete. Man benutzte sie wahrscheinlich auch als kriegerische Vorübung. — Man sprang entweder ohne den Körper irgendwomit zu belasten, oder man nahm bleyerne, mit lederen Handhaben versehene, Gewichte (*ἀλτηρες*) in die Hände, oft nur kleine, oft aber schwere Blehplatten. Auch beschwerte man mit denselben bald die Schultern, bald sogar den Kopf, bald wurden sie an den Füßen befestigt. Einige glauben, diese Thaten hätte man statt der Balancirstangen zur bessern Haltung des Gleichgewichts, oder vielmehr zur Beförderung des Sprunges gebraucht. Es finden sich bey einigen alten Schriftstellern Beweise dafür, indem sie behaupten, daß die Athleten mit diesen Gewichten besser springen könnten, als ohne dieselben in die Hände zu fassen; aber ohne Zweifel hatten sie diesen Zweck nicht immer dabey, denn wenn sie diese Blehklumpen auf dem Kopfe, den Schultern oder gar an den Füßen befestigten, so geschah es unstreitig, um diese Uebung zu erschweren, und man erklärte dann denjenigen für den Sieger, der mit der größten Last am besten springen konnte. Eine andre Absicht dabey war

vielleicht medicinisch; man erschwerte die Uebung, um den Körper mehr anzugreifen.

Man sprang übrigens in die Höhe, Tiefe und Weite. Im letzten Falle hieß der Anfangspunkt *βασης*. Es geschahen mehrere Sätze hinter einander, und kam wahrscheinlich darauf an, wer am nächsten an das Ziel (*εσχαμμενα*) oder drüber hinaus kam; oder vielleicht zählte man auch die Sätze, und der gewann, welcher mit der bestimmten Zahl am weitesten kam. Es waren noch verschiedene Arten des Springens gewöhnlich, z. E. das Hintenaus- und Anschlagen mit den Füßen, das Traben oder Aufhüpfen mit abwechselnden Beinen, das Springen auf einen mit Wein angefüllten und äußerlich mit Del überstrichenem Schlauche.

Jetzige Uebung:

Abtheilung: Das Springen geschieht

- 1) ohne alle Hülfsmittel, bloß mit dem Körper, oder
- 2) vermittelst eines langen Stabes (Volltigris- oder Springstab.)

Beides kann geschehen:

- a) in die Höhe,
- b) in die Tiefe,
- c) in die Weite,

d) in die Höhe und Weite zugleich,

e) in die Tiefe und Weite zugleich.

Folglich giebt es fünf Arten des Sprunges.

1. Der Höhengsprung ohne Stab.

a) Elementarübungen: — Die ganze Last des Körpers soll beim Sprunge in die Höhe geschleunigt werden, dazu gehört Kraft der Füße, Waden, Knie und Schenkel: daher zur Stärkung derselben folgende Uebungen.

1) Das Hüpfen. — Die Zöglinge stellen sich in eine Reihe, jeder einen Schritt vom andern entfernt; die Brust heraus, die Hände auf die Hüften gestützt. Der Gymnast kommandirt: Richtet euch! Marsch! und sie beginnen im genau abgemessenen Takte die Uebung, welche darin besteht, daß sie die Füße wechselsweise heben, und damit an das Gesäß schlagen, übrigens aber ihre Plätze gar nicht verlassen. Wer jenes Anschlagen noch nicht genau vollzieht, kann die Uebung noch gar nicht. Schlecht macht sie jeder, der seinen Platz verläßt, die obige Stellung oder den Takt vernachlässigt. Auf alle diese Punkte hat der Gymnast zu achten. Zur größern Anfeuerung geschieht die Uebung auch um die Wette,

und der erhält die Prämie, welcher sie am längsten aushält. — Bey den Griechen war diese Uebung nicht unbekannt, sie hieß *πηδαν*. Die spartanischen Weiber übten sie fleißig. — Ganz ähnlich ist ihr

- 2) Die Bewegung. — Von ihr gilt alles, was ich so eben beim Hüpfen gesagt habe; aber statt die Füße zu wechseln, werden hier beyde Füße an das Gefäß geschlagen. Diese Uebung ist weit heftiger. Bey den Griechen hieß sie ebenfalls *πηδαν*.
- 3) Das Hüpfen auf einem Beine. Diese sehr einfache Uebung ist eine der heftigsten, sie erfordert, nur etwas fortgesetzt, sehr viel Anstrengung, und dient, so wie die beyden vorigen, ganz besonders zur Stärkung der untern Glieder. Interesse läßt sich leicht durch Wettstreit hineinbringen. Wir suchen uns auf unserm gymnastischen Plage eine ziemlich ebene Bahn von mehreren hundert Schritten. Der Gymnast stellt seine Schüler wie vorhin in Fronte; er bestimmt, auf welchem Beine dießmal zuerst gehüpft werden soll, und kommandirt zum Abmarsche. So geht die Reise auf einem Beine vor sich. Bald sieht man den Ersten ermatten, bald den An-

bern, den Dritten u. so fort. Der Ungeübte ermüdet oft schon in der kleinen Entfernung von 30 Schritten; geübte, robuste Knaben sah ich im Gegentheile oft über 800 Schritte hinaus hüpfen, über Höcker, Fahrgleise und Löcher weg. Stillstehn wird entweder gar nicht verstattet, oder wenn man es als erlaubt angenommen hat: so darf wenigstens der Fuß die Erde nicht berühren, welcher für dieß Mal Ferien hat. — Sieger ist derjenige, welcher entweder am weitesten kam, oder am schnellsten ein gegebenes Ziel erreichte. — Oft wird diese Uebung bloß in Rücksicht auf Zeit geübt, so daß man dabey seinen Platz nicht verläßt und die Prämie durch die längste Ausdauer erringt. Ich setze als Hauptregel noch hinzu, daß man nach Uebung des einen Beines auch das andre in Action setzen müsse.

Sehr viel Aehnlichkeit mit den beyden ersten Elementarübungen haben noch zwey andre, nämlich der Tanz im Seil und im Strick, da sie aber noch andre Zwecke haben, so müssen sie hier wegbleiben. Ich merke ferner noch an, daß die obigen drey Uebungen nicht blos als Vorübungen gebraucht werden sollen, sondern auch für immer an sich selbst ächte gymnastische Uebungen bleiben.

b) Der Sprung selbst. Vorrichtung: Der Platz muß wenigstens 20 Schritt frey seyn. Es ist gut, wenn man Baumschatten hat, denn man ermüdet später, aber es ist auch gut, keinen zu haben, um Sonnenhitze ertragen zu lernen. Der Boden sey etwas abhängig nach der Gegend, wohin man springt; die Bewegung wird dadurch erleichtert. Aber es ist auch nöthig, daß der Gymnast bisweilen in entgegen gesetzter Richtung springen und seine Zöglinge die Wirkung der Schwerkraft empfinden lasse. Springt man mit einem heftigen Anlaufe von zehn bis funfzehn Schritten, so darf der ganze Weg nicht glitschig seyn, am wenigsten auf der Stelle, wo man zu laufen aufhört und den Ansaß zum Sprunge (den Aufsprung) selbst macht. Hier muß der Rasenboden mit scharfem Sande etwas überstreut werden, der den Füßen einen sichern Tritt gewährt. Auf der Stelle des Niedersprungs, das ist da, wo man den Sprung endigt, muß dicker Sand liegen, damit man weniger heftig auf den Boden anprelle, wenn man herab springt.

Das zu überspringende Hinderniß muß so beschaffen seyn, daß es die heftige Bewegung des Springenden nicht hemmt, er würde sonst die Beine

zerschlagen, oder sonst Schaden nehmen. Wir brauchen dazu eine leichte Maschinerie, welche Fig. 1. abgebildet ist.*)

A B sind zwey, mit Fußgestellen versehene Stäbe, Springpfeiler. Sie sind von dem Boden an bis zur höchsten Spitze in 10 Fuß getheilt. Vom 2ten Fuße an aufwärts zerfällt jeder Fuß in 6 Theile zu 2 Zoll, und jede zweyzölligte Abtheilung wird durch ein, in den Stab gebohrtes, Loch bezeichnet.

a b ist eine grade, höchstens daumensdicke Ruthe. Sie ruhet auf zwey eisernen darzu bequemen Nägeln xx, welche in die eingebohrten Löcher gesteckt werden. Bey dieser Einrichtung kann man die Ruthe immer von 2 zu 2 Zoll erhöhen und mithin den Sprung nach Belieben einrichten. Da ferner die Ruthe an nichts festhält, sondern durch den leichtesten Stoß herabfliegt: so wird sie den Beinen nie ein schädliches Hinderniß; und endlich: man kann bey dieser Einrichtung die Höhe des Sprunges nach Füßen und Zollen bestimmen und die Zunahme der Springenden beobachten. Die Ruthe a b, am liebsten ein junges Kiefernstamm-

*) Alles von hier an vorkommende Maaß ist Leipz. à 12" wenns nicht ausdrücklich anders angezeigt ist.

den, muß 9 bis 10 Schuhe lang sehn, damit man die Springpfeiler A B, 7 bis 9 Schuh von einander setzen könne.

Statt der Ruthe ist eine lange weiße Schnur in mancher Rücksicht noch bequemer; denn sie zerbricht nicht so leicht als jene, und die Entfernung der beyden Springpfeiler läßt sich viel größer machen, welches sehr angenehm ist. An beyden Enden dieser Schnur befestiget man bleyerne Beschwerungen und hängt sie so über die beyden Nägel x x, daß sie von jenen beyden Gewichten straff gezogen wird. Diese Gewichte müssen aber durchaus mit einem Zeuge überzogen und mit Haaren umstopft werden, damit sie den Springenden nicht beschädigen können, wenn er die Schnur bey verunglücktem Sprunge herunter reißt.

Uebung selbst: — —

1) Erste Art. — Der Sprung ohne Anlauf. Wenn man mit einem Anlaufe von 15 bis 20 Schritten springen will, so muß dieser Raum in die gehörigen Schritte abgetheilt werden, hierzu gehört Augenmaaß, das der Anfänger noch nicht hat. Er wird es zwar finden, wenn er nicht ganz ungeschickt ist, aber unter diesem Bemühen leicht seinen Anstand vergessen und sich üble Stellung

beym Sprunge angewöhnen. Es ist daher auch gut, den Sprung anfänglich ohne Anlauf mehr üben zu lassen, und damit auch in der Folge fleißig fortzufahren. Die Sache ist übrigens leicht. Der Springende stellt sich zwey Schritte vor die Ruthe, diesen Punkt nennen wir a; die Mitte zwischen ihm und der Ruthe heiße b. Er springt mit beyden, an einander geschlossenen Füßen von a nach b, und zwar auf die Fußspitzen. Dieser Vorsprung dient bloß dazu, um die Elasticität derselben, wenn ich mich so ausdrücken darf, rege zu machen. Von b springt er in demselben Augenblicke auf und setzt über die Ruthe weg. Dasselbe wird erschwert, wenn man ohne Vorsprung darüber setzt.

2) Zweyte Art. — Der Sprung mit Anlaufe.

Uebung: — — Der Gymnast kommandirt: Stellt euch! und die Springenden sammeln sich 10 bis 15 Schritte hinter der Ruthe. Mit dem Worte: Marsch! beginnt der vorderste den Sprung mit einem Anlaufe. Ist er noch nicht hoch, so können drey bis vier zu gleicher Zeit drüber setzen. Haben es alle gethan, so erhöht man die Ruthe nach und nach immer mehr, und alle nach und nach nicht mehr Könnenden treten ab. Wird die Ruthe

mit den Fußspitzen herunter gestossen, so heißt der Sprung verunglückt, wird sie nur mit den Füßen berührt, das Gleichgewicht etwas verloren, oder die Stellung des Körpers vernachlässigt: so heißt er unrein; rein aber, wenn alle diese Fehler vermieden werden. — Der Schlechtspringende treibt den Sprung nur bis zur Höhe seiner Hüften; der gute Sprung geht bis zur Herzgrube. So weit kann jeder etwas flinke Jüngling es ziemlich leicht bringen. Viele lernen es bis zum Halsgrübchen. Hiernach lassen sich die Springenden classificiren.

Regeln zur Erlernung und Vorsicht sind diese:

- 1) Im Anfange muß man mehr ohne Anlauf springen lassen, und darauf sehen, daß die Anfänger Knie und Füße gerade in die Höhe ziehen, die Beine nicht auseinander reißen, oder seitwärts werfen. Deshalb müssen die Anfänger nie Höhen überspringen wollen, die über ihre Kräfte gehn, sonst gewöhnen sie sich zu jenen Fehlern.
- 2) Der Anlauf muß nicht zu lang sehn, sonst ermüdet er vergebens. Zehn Schritte, oft weniger, sind genug. Die ersten Schritte sind ein bedachtames Hinschweben auf den Fußspitzen, diese

Bewegung beschleunigt sich und wird beym letzten Schritte am gewaltsamsten. Zu große Schritte benehmen die Kraft zum Aufsprunge, und ein zu schnelles Fortstürzen macht den Bogen des Sprunges zu gedehnt, verhindert folglich seine hinlängliche Höhe.

- 3) Da der Halbcirkel des Sprunges immer größer wird, je höher man springt: so muß die Stelle, wo man aufspringt, immer mehr von der Ruthe entfernt werden, je höher der Sprung wird; oder kurz, man muß den Radius des Sprungs dann größer machen.
- 4) Beym Herabspringen muß der Leib nie rückwärts gebogen, sondern vorwärts geneigt seyn, so wie ers beym Anlaufe war; und man muß nicht völlig auf die Fersen oder Absätze auftreten, sondern mehr auf die Fußballen und Zehen, damit sich der Stoß beym Niedersprunge nicht durch das Rückgrad fortpflanze. Diese Regel ist wichtig, sie gilt fast von allen Sprüngen ohne Ausnahme.
- 5) Der Gymnast tritt bald einige Schritte vor die Ruthe, bald auf die Seite, um die Springenden zu beobachten.

Abänderungen: — Man kann beyde Arten

des Sprunges sehr mannichfaltig machen, und dieß ist hier, wie bey allen gymnastischen Uebungen sehr nöthig, um den Eifer der Jugend zu unterhalten und zu beleben. Hier sind mehrere Abänderungen, sehr leicht wird sie Jeder mit noch andern vermehren können.

Man hängt über die Ruthe einen Apfel, oder so etwas, und läßt ihn beim Ueberspringen erhaschen. Man läßt die Ruthe ganz weg und springt, mit oder ohne Anlauf, nach einem Apfel oder dergleichen.

Man verlangt, daß sich der Springende über der Barriere wie ein Kreisel umdrehe.

Man läßt den Anlauf auf einem Beine machen, und den ganzen Sprung so vollenden. Man thut dasselbe ohne Anlauf.

Man beschwert die Hände des Springenden mit einer Last, um den Sprung zu erschweren. Ein Paar mit Sand angefüllte Beutel können hier die Stelle der griechischen Halteren (*αλτηρες*) am besten vertreten.

Man läßt den Springenden, anstatt über die Ruthe zu setzen, durch einen Reif springen, den man ihm behutsam, das heißt, nicht festgehalten, vorhält.

3) Voltigiren. — Die Beschaffenheit dieser Uebung läßt keine kurze Beschreibung zu, die nur einigermaßen hinlänglich wäre, um sie darnach anstellen zu können; man hat überdem schon weitläufige Bücher darüber. Es würde deßhalb ganz vergebene Mühe seyn, hier das mit Leder überzogene Voltigirpferd abzuzeichnen, und die verschiedenen Sprünge, deren es eine große Menge giebt, durch Abbildung darzustellen. Wer diese Uebung schon mit angesehen, oder gar geübt hat, kann sehr leicht dergleichen Sprünge selbst erfinden; aber wer sie noch nicht gesehen hat, wird nach Abbildungen wenig oder nichts machen können. Zum Glück ist sie nicht sehr unbekannt, da sie meistens auf Universitäten, auch da, wo Reutbahnen sind, gelehrt wird. Man benutzte sie da vorzüglich zum Behuf des Reutens und das mit Recht; aber bey der Erziehung der Jugend ist sie noch sehr sparsam an wenigen Orten angewendet worden, weil man sie vermuthlich für zu gefährvoll hielt. Ich kann diesem aus Erfahrung widersprechen, der sich gar nichts entgegen setzen läßt; ich sehe sie seit langer Zeit fast täglich von Knaben und Jünglingen üben und bis zu einem Grade von Fertigkeit bringen, der die meisten, nicht daran

gewöhnten, Zuschauer in Erstaunen setzt, ohne daß nur je einer den geringsten Schaden dabey genommen hätte. Ich sehe, daß beynah nicht möglich ist, durch irgend eine andre Uebung allein das zu leisten, was das Voltigiren vermag; daß körperliche Stärke und Gewandtheit bis zu einem hohen Grade dadurch geübt, Muth und Gegenwart des Geistes, Haltung des Gleichgewichts und Augenmaaß dadurch ganz ausserordentlich befördert werden: ich kann mich daher des Wunsches nicht enthalten, daß man bey körperlicher Erziehung diese Uebung am wenigsten vergessen mögte.

Einige der simpelsten und nützlichsten Sprünge habe ich davon in die Gymnastik übergetragen, diese wird man weiter unten im Abschnitte vom Balanciren finden; hier muß ich sie übergehen, weil die Beschreibung der dazu erforderlichen Vorrichtung an dieser Stelle nicht gegeben werden kann. Dagegen darf eine Art des Voltigirens hier nicht übergangen werden, dies ist

der gesellschaftliche Sprung.

Diese, durch die Fortdauer ziemlich angreifende, Uebung macht der Jugend viel Vergnügen, denn sie ist gewöhnlich mit vielem Gelächter verbunden.

Sie befördert die Gewandtheit des Körpers und erfordert einigen Muth, wenn sie weiter getriebene Sprünge erfordert, die über 5 Fuß weggehn.

Der Gymnast ordnet die Gesellschaft, welche ziemlich gleichmäßig an körperlicher Länge seyn muß, in eine Reihe hinter einander. Ihre Namen sehen a, b, c, d, e, f, g, h. Ein jeder stützt die Hände auf seine Knie und nimmt folglich eine gekrümmte Stellung an. Die Hände werden so aufgesetzt, daß die Daumen auf der innern Seite jedes Knies liegen. Die Ellbogen werden angegeschlossen und der Kopf wird stark auf die Brust gesenkt. Ist die Gesellschaft schon gut geübt, so bleibt der Kopf eines jeden von der folgenden Person nur einen, im entgegen gesetzten Falle, um zwei Schritte entfernt. Die Uebung beginnt und besteht darin, daß jeder, wenn die Reihe an ihn kömmt, über alle Personen nach und nach wegsetzt. a richtet sich auf, um den Anfang zu machen; er stützt sich, indem er einen kleinen Vorsprung macht, mit beyden Händen sanft auf den Rücken des b, und setzt so über ihn weg, daß er mitten im Sprunge in der Stellung eines Reutenden über b erscheint. Beine und Schenkel werden folglich dabey wie beym Reuten aus einander gesperrt, damit

b nicht davon berührt werde. Ist b auf die Art übersprungen, so wird zwischen b und c der Vorsprung wiederholt und eben so über c wegsetzt. Indem auch a jetzt über d springt, richtet sich aber b auf und machts dem a völlig nach; ihm folgt der Reihe nach c u. s. w. Jeder stellt sich, wenn er alle Vorstehende übersprungen hat, vorn an die Reihe in die erwähnte gekrümmte Stellung, so daß a alsdann nach h zu stehn kommt. — Ist die Gesellschaft gut geübt und steht jeder nur einen starken Schritt vom andern: so ist der Vorsprung nicht nöthig, sondern der Niedersprung wird zugleich der Aufsprung. Dann geht die Uebung schneller von Statten und sie gewährt vieles Vergnügen. Um sie zu einem hohen Grade zu treiben, üben sich nur Zwey allein. Die gekrümmte Stellung fällt nach und nach weg und man springt über die völlig aufrecht stehende Person.

Vorsichtsregeln: der Gymnastik erlaube nicht, daß Große sich mit Kleinen üben, für jene ist's ohne Nutzen, für diese kann der Druck mit den Händen zu stark werden.

Sollen die Sprünge heftiger gemacht werden, und die Personen sind nicht völlig geübt: so stellt sich der Uebungslehrer an die Seite dessen, der

übersprungen werden soll, um im Nothfalle den Springer aufzufangen, wenn sein Sprung nicht glücken sollte.

2. Der Höhengsprung mit dem Stabe.

Diese Art des Sprunges erfordert weit mehr Muth, Augenmaaß und Gleichgewicht des Körpers als der vorige. Sie übt zugleich die Muskeln der Brust, Schultern, Arme und Hände, die bey jenem müßig waren.

Uebung bey den Alten: Ich habe in keinem antiquarischen Werke eine Spur von dieser Uebung gefunden; daß sie aber bey den Alten gebräuchlich gewesen sey, sieht man aus einer Stelle im *Dvid*, wo Nestor sich, vermittelst seiner Lanze, auf die Zweige einer Eiche schwingt, um dem Calydonischen Eber zu entkommen.*)

Jetzige Uebung. — — Vorrichtung: — Diese Uebung geschieht auf eben der Stelle wie der Sprung ohne Stab und mit derselben Maschinerie; aber vermittelst eines 7 bis 10 Schuh langen,

*) Forsitan et Pylius citra Trojana perisset
Tempora; sed, sumto positâ conamine ab hastâ,
Arboris insiluit, quae stabat proxima, ramis:
Despexitque, loco tutus, quem fugerat, hostem.
Metam. VIII. 366.

nicht zu schweren Stabes, der so stark ist, daß der Körper sich auf ihn stützen und so über die Ruthe wegschwingen kann.

Uebung: — Der Körper soll auf einen Stab gestützt über eine gegebene Höhe geschwungen werden. Zu diesem Ende faßt der Springende den Stab in beyde Hände, die linke unten, die rechte oben, man sehe Fig. 2. Beyde Arme sind dabey ziemlich weit aus einander gespannt. Der Untere soll beym Sprunge den Körper stützen, der Obere zum Hinaufziehen desselben dienen. Der Springende nimmt einen, nach Maßgabe der gegebenen Höhe, heftigen Anlauf, von 10 bis 15 Schritten, setzt den unten zugespikten Stab nicht links noch rechts, sondern grade vor seinen Füßen, ein bis zwey Schuh vor der Ruthe nieder, giebt dem Körper durch die Schnellkraft der Füße und durch den Zug der Hände einen heftigen Schwung, gewinnt dadurch in den Stellen xx einen starken Aufsprung und schwingt die Füße in der bogenartigen Linie von xx über y nach zz, oder wenn der Theil des Stabes ab nach Maßgabe länger genommen ist, über o oder p nach zz. Durch bloße Linien ist die Sache Fig. 3 angegeben, a b sey die Ruthe, c d der Stab. Bey A A machen die Hände

den festen Punkt, um welchen sich der Körper des Springenden herumschwingt. Er kommt mithin in alle die Lagen, welche durch die Linien AB angedeutet sind, bis er endlich in die Lage AC kommt; hier senken sich die Füße bey C wieder nieder und erreichen auf jener Seite der Ruthe den Boden. Die Person steht nun mit dem Gesichte dahin gewendet, wo sie herkam; im entgegengesetzten Falle ist der Sprung fehlerhaft. Davon weiter unten.

Aber wo bleibt der Stab? Entweder reißt ihn der Springer, wann er, in der Lage AC , zu sinken anfängt, über die Ruthe hinüber; oder er giebt ihm zu eben der Zeit mit der rechten Hand einen Rückstoß, so daß er nicht auf die Ruthe fällt; oder er thut keins von beyden, sondern läßt ihn in seiner perpendicularen Stellung stehn und erhascht ihn, im Augenblicke des Niedersprunges, indem er unter der Ruthe durch greift. Hierzu ist weit mehr Behendigkeit nöthig.

Der noch schlecht Springende treibt seinen Sprung höchstens bis zu seiner eigenen Höhe. Gut springt er, wenn die Höhe erreicht wird, die er mit den Fingerspitzen zu erreichen im Stande ist. Sehr viele lernen diese Verhältnisse überschreiten. Hiernach lassen sich die Springer classificiren.

Mehrere Knaben und angehende Jünglinge habe ich ihre eigne Größe um 2' 6'' bis 3' 2'' und bey einer Körperlänge von 5' 2 Zoll, 8' 4 Zoll überspringen sehen.

Erlernungs- und Vorsichtsregeln:

- 1) Der Anfang wird mit ganz niedrigen Sprüngen gemacht. Es ist nicht nöthig, gleich eine gegebene Höhe überspringen zu lassen; sondern schon hinreichend, daß der Zögling sich mit dem Stabe bloß hebe und mit seinem Körper einen Halbkreis um denselben beschreiben lerne. Bey diesen kleinen Proben sehe der Gymnast darauf, daß der Springende den Stab jedesmal gerade vor den Füßen nieder setze.
- 2) Der Springende darf bey dieser Uebung, woben der Körper um den Stab halb herumgeschleudert wird, nicht in der Richtung niederspringen, in welcher er den Anlauf nahm; sondern er muß sich im Springen herum drehen, so daß sein Gesicht im Niedersprunge nach der Gegend hinsieht, woher er kam. Man wird diese Wendung sehr natürlich finden, wenn man nach Fig. 2 die Bewegung des Körpers in Gedanken von xx bis zz verfolgen will. Aber dieses Umdrehen ist zugleich auch sehr vortheilhaft; denn wenn der et-

was gekrümmte Körper nach Fig. 3 in die Lage A C kommt: so ist der Bauch unten und der Sprung wird wegen der Einbiegung desselben erleichtert, man stößt dann nicht so leicht auf die Ruthe, als wenn die auswärts gebogene Seite des Körpers unterhalb ist und sich der Springende auf die Ruthe gleichsam nieder zu setzen drohet. Und dann wird das Anprellen der Füße ungemein durch diese Wendung gemindert. Praktische Ausführung wird diese Regel vollkommen deutlich machen.

- 3) Es kommt fast alles darauf an, daß die Länge des Stabes von der untersten Spitze bis zur linken Hand mit der Höhe des zu machenden Sprunges in gehörigem Verhältnisse stehe. Fast man diesen Theil Fig. 2, a b zu kurz, so wird man sich schwerlich über die gegebene Höhe schwingen können; zu lang, so braucht man mehr Kräfte, als nöthig sind, um den Sprung zu machen. Ich habe gefunden, daß man diesen Theil des Stabes um 6 bis 12 Zoll kürzer nehmen dürfe, als die Höhe der Ruthe beträgt. Man springt folglich noch sehr gut über eine Höhe von 6 Schuh, wenn man den Stab 5 Schuh 6 Zoll oder nur 5 Schuh lang nimmt;

ja es läßt sich noch darüber springen, wenn der ganze Stab selbst nicht einmal 6 Schuh hat.

4) Der Anlauf sey 10 bis 12 Schritte, anfangs gelinde, dann heftiger. Der Stab wird 1 bis 2 Schuh, je nachdem die zu überspringende Höhe kleiner oder größer ist, vor der Ruthe eingesezt. Beym Aufsprunge werden Kniee und Hüftgelenke gekrümmt. Im Punkte der höchsten Höhe wird der ganze Körper ziemlich grade ausgestreckt gehalten; der Niedersprung geschieht, wie immer, auf die Zehen.

5) Der Stab darf nicht aus Dielen geschnitten seyn, er würde zerbrechen; sondern man muß durchaus einen ganzen Stamm dazu nehmen, der von Natur schlank und leicht, aber fest gewachsen ist: folglich sind junge Fichtenstangen dazu am bequemsten. Sein unterstes Ende muß immer gehörig gespißt, und der Boden in der Stelle des Aufsprunges weich genug seyn, damit die Spitze etwas eindringen kann.

3. Der Sprung in die Tiefe ohne Stab und mit dem Stabe.

Ich glaube nur wenig über den besonderen Nutzen dieser Uebung sagen zu dürfen; man ver-

gegenwärtige sich die so häufig im menschlichen Leben vorkommenden Fälle: so wird man sich von selbst davon überzeugen. Feuersgefahr treibt uns zu den Fenstern unsers Hauses heraus; ein unvorhergesehener Stoß nöthigt uns, von einer Höhe herab zu springen; wildgewordene Pferde zwingen uns, vom Wagen herab durch einen Sprung Sicherheit zu suchen; wir kennen diese gewaltsame Bewegung nicht und brechen Arme oder Beine. Ich sah oft Knaben 9 Fuß hoch herab springen, aber einen ungeübten Jüngling von einer Höhe von etwa 3 Fuß herabfallen und das Schlüsselbein zerbrechen. Ueberdem verfehlen wir die wichtigern Zwecke der Gymnastik bey dieser Uebung gewiß nicht, sie erfordert ganz vorzüglich Muth und Entschlossenheit.

Es kommt hier darauf an, daß man den möglich höchsten Sprung mit der kleinsten Gewaltäusserung auf den Körper thue. Dieß beruhet auf der Beschaffenheit des Bodens, der elastisch oder weich genug seyn muß, und auf der Haltung des Körpers selbst. Man wählt dazu einen tief mit Sande überdeckten Boden, oder auch einen feuchten Moos- oder Rasengrund. Um die Höhe zu veranstalten, ist für die Geübtern eine Leiter oder eine tragbare Treppe

hinreichend; weit besser aber ist es, wenn man auf dem Uebungsplatze einen sandigten Hügel im Durchschnitte absticht, und die abgeschnittenen Seiten zum Herabspringen gebraucht. Durch diese Einrichtung läßt sich der Sprung nach und nach erhöhen; man fängt die Uebung nicht weit vom Fuße des Hügels an und rückt die Stelle des Absprungs (die Stelle, von wo man herunterspringt) nach und nach immer mehr nach dem Gipfel hinauf. So treibt man den Sprung bald bis zu einer Höhe von 9 und mehreren Fuß, und lernt den Körper dabey gehörig im Gleichgewicht erhalten. — Wir bleiben hierbey nicht stehn. Ist unser Standpunkt so beschaffen, daß wir die Hände daselbst anschlagen können, wie z. E. beym Sprunge vom untersten Aste eines Baumes, oder aus einem Fenster u. dergl.: so ergreifen wir die Stelle des Absprungs mit den Händen, lassen den ganzen Körper in die Tiefe hinab und gewinnen dadurch der Höhe 4 bis 5 Fuß ab.

Der Körper muß beym Herabspringen etwas zusammen gebogen werden, damit der Stoß des Bodens sich nicht in grader Richtung durch das Rückgrad fortpflanze. Eben deßhalb muß man nicht auf die Fersen, sondern auf die Ballen der

Zehen springen. Hierdurch kann man die fehlende Elasticität des Bodens fast ganz ersetzen.

Mit einem Stabe ist diese Art des Springens viel leichter. Man verschafft sich nämlich sehr bald die Fertigkeit mitten im Sprunge die Hände am Stabe herabgleiten zu lassen und dadurch die Höhe zu vermindern; überdem wird die Gewalt der anziehenden Kraft durch den Stab ungemein geschwächt.

Eine der allgemeinsten Vorsichtsregeln der ganzen Gymnastik heißt: nicht nach Tische! Davon künftig. Aber ich muß hier ganz besonders darum bitten, daß man doch nie nach Tische von Höhen herabspringe: weil es mit augenscheinlicher Gefahr verbunden ist. Auch die Zunge muß man bey dieser Übungsart vorzüglich in Acht nehmen.

4. Der Sprung in die Weite mit und ohne Stab.

Auch diese Übung ist dem jugendlichen Geiste sehr angemessen. Sie reizt den Muth desselben indem sie zugleich alle Muskeln, besonders die der Schenkel und Beine, anstrengt, und die ganze körperliche Maschine agiler macht.

Wir wählen auf unserm gymnastischen Plage



H. Lips del

C. Westermayr Sculp

eine weiche, etwas feuchte, mit starken Rasen überdeckte, oder auch sandichte Stelle aus. Hier bezeichnen wir den Punkt des Absprungs (Terminus a quo) mit einem weißen Stäbchen, oder sonst einem deutlichen Merkmale, so wie auch den Punkt des Niedersprungs (terminum ad quem); der Gymnast bestimmt die Entfernung beider. Sie ist Anfangs nur 5 Schuh. Er läßt die Springenden zuerst nur wenige, in der Folge bis 15 Schritte vor dem ersten Punkte stellen, Mann hinter Mann. Einer setzt nach dem andern über, bis die Reihe durch ist. Dann steckt er den Punkt des Niedersprungs um 1 bis 2 Schuh weiter hinaus, läßt den Sprung wiederholen und so fort. Ist man völlig bis zum Aeußersten gekommen — und dieß ist gewöhnlich die ganze Körperlänge des Springenden dreymal weniger $\frac{1}{2}$ bis 1 Schuh*) — so kann man dieselbe Uebung mit dem Springstabe machen. Der Handgriff dabei ist von dem Höhensprung mit dem Stabe in nichts verschieden; der Bogen des Sprunges wird hier nur so viel als möglich in die Länge gezogen.

Um diese Art des Sprunges mehr in Ernst zu

*) Ein geübter Jüngling von 5' Höhe sprang gewöhnlich $14\frac{1}{2}$ bis 15 Schuh.

verwandeln, wandern wir bisweilen an den Bach, welcher sich über unsern gymnastischen Platz schlängelt, um hier in mancherley Richtungen, vom höhern zum niedrigern Ufer, und so umgekehrt, hinüber zu setzen. Niemand will gern durchnäßt werden, jeder hütet sich also falsch zu springen. Der Geübteste macht immer den Anfang, die Andern eifern ihm nach, strengen alle ihre Kräfte beim heftigen Anlauf und Absprünge an, und lernen Muth fassen, wenn es ihnen einigemal gelungen ist. Hier wird denn auch meistens mehr geleistet, als auf trockenem Boden. Ich habe manche Knaben ihre Länge 3 Mal genommen überspringen sehn.*)

Endlich greifen wir wieder zum Voltigirstabe. Wir brauchen ihn hier etwas länger als beim Höhengsprünge; es kommt darauf an, wie weit wir springen wollen, und wie hoch oder niedrig die Ufer sind, die wir ab und zu springen. Zwölf Fuß können genug sehn. Man faßt den Stab wie gewöhnlich, nimmt einen heftigen Anlauf, setzt ihn etwas vor der Mitte des Baches ein, und schwingt sich in einem großen Bogen bis zum andern Ufer

*) Der Obengenannte sprang 16 Schuh weit bey 5 Schuh Leibeslänge.

hinüber. Man ist im Stande, durch den Druck der Hände gegen den Stab, den Körper so hoch hinauf zu treiben, daß man beynahe über der Spitze des Stabes schwebt. Je mehr man dieß bewirkt, um desto schöner nimmt sich die Uebung aus. Beim Niederspringen kann man sich durch einen mäßigen Druck der Hände gegen den Stab leicht ein Paar Fuß weiter vorwärts schieben, und dadurch den Sprung verlängern. Man muß bey dieser Uebung genaues Augenmaß beobachten und über das Gleichgewicht seines Körpers, der, gleichsam nur auf einen Punkt gestützt, fortschwebt, ziemlich Herr seyn. Nur Wenige lernen sich gehörig an dem Stabe hinauf ziehen, aber es ist doch sogar möglich, mitten im Schweben, vermittelst der Hände, an dem Stabe weiter hinauf zu klimmen, um einen größern Radius zu gewinnen. Indes habe ich das Vergnügen gehabt, mehrere Knaben auf diese Art eine Entfernung überspringen zu sehn, die fast 4 Mal so lang war, als das Maas ihrer Körperlänge.*)

Diese beyden Arten des Sprunges mit und ohne Stab, lassen sich auch ganz ohne Anlauf machen.

*) Der Vorhingenannte übersprang mehrmals 21 Schuh.

Ohne Stab, setzt man die Füße dicht zusammen, neigt den Körper vorwärts und schnellst sich so fort. Mit dem Stabe findet dasselbe Statt.

Vorsichtsregeln:

- 1) Der Boden, auf welchem der Anlauf genommen wird, darf nicht glitschig seyn; besonders fest sey die Stelle, wo man aufspringt; desto weicher die, wo man niederspringt.
- 2) Der Niedersprung, oder das Anprellen auf die Erde, geschieht fast durchgehends auf die Absätze; man würde bey einem heftigen Sprunge in Gefahr seyn, auf die Nase zu stürzen, wenn man mit den Zehen aufsetzen wollte. Aber da der Körper dabey gebogen ist, so pflanzt sich der Stoß gar nicht directe fort. Und dann muß sich der Springende daran gewöhnen, das heftige Fortschießen des Körpers nicht auf der Stelle, wo die Füße auftreten, auf einmal hemmen zu wollen, um da still zu stehn; er muß vielmehr nur einen Theil davon durch das erste Anprellen vernichten, und sogleich mehrere Schritte behende fortspringen, bis die Bewegung aufhört. Doch geht dieß nur, wo es der Boden erlaubt. Beym Sprunge über den Bach ist dieß oft nicht

der Fall, und man springt dann mehr mit den Spitzen der Füße auf.

- 3) Es ist hier, so wie bey allen diesen Uebungen, schlechterdings erforderlich, mit beyden Füßen zugleich aufzuspringen, und nicht einen schreitenden Sprung zu machen, wobey ein Fuß auftritt, wenn der andere noch hinten ist. Dieß ist gefahrvoll; man muß es durchaus nicht zugeben.
- 4) Wenn mit dem Stabe in die Weite gesprungen wird, ist es eben nicht nöthig, den Körper herum zu drehen, wie oben bey'm Höhengsprunge mit dem Stabe.

Abänderung: — der fortgesetzte Sprung.

Wollen wir den Alten nachahmen, so wählen wir eine beliebig lange, ebene Bahn, und bestimmen den Anfangspunkt derselben. Vor ihm sammelt sich die junge Gesellschaft und einer von ihr macht den Anfang. Er stellt sich auf die bestimmte Stelle, die Füße dicht neben einander, den Körper etwas vorwärts gebogen, schwingt er die Arme nach hinten und vorn und thut mit geschlossenen Füßen, im bequemsten Zeitpunkte des Springens und Neigens, einen Sprung vorwärts so weit fort, als es ihm möglich ist. Auf seinem neuen Standpunkte wiederholt er Dasselbe, und so immer fort. Alle

folgen ihm darin nach. Das Ziel der Bahn ist entweder bestimmt und derjenige ist Sieger, welcher es mit den wenigsten Sprüngen erreicht; oder es ist unbestimmt, und derjenige erhält den Preis, welcher diesen fortgesetzten Sprung am weitesten treibt, oder auch die meisten Sprünge hinter einander macht, doch muß man alsdann darauf sehn, daß er jeden Sprung gehörig vollende. Diese Uebung ist angreifend für die Muskeln der Schenkel; 15 bis 20 dergleichen Sätze bewirken schon starkes Athmen. — Um andre Muskeln ins Spiel zu bringen, läßt der Gymnast diesen fortgesetzten Sprung auch rückwärts machen.

5 und 6) Der Sprung in die Höhe und Weite und Tiefe und Weite zugleich.

Alle diese Arten sind nur kleine Abänderungen der vorigen; aber alle ihrer Natur nach weit heftiger: denn die Schwierigkeit ist hier von doppelter Art. Nithin muß der Anlauf heftiger gemacht werden, wenn man zugleich hoch und weit springen will. Wir brauchen dabey die oben angegebenen Springpfeiler und die Ruthe oder Schnur und unternehmen den Sprung mit dem Stabe, oder ohne denselben. Der Punkt des Aufsprungs be-

stimmt sich durch die Natur der Uebung von selbst; aber der des Niedersprungs muß durch ein Zeichen z. E. durch ein an dem Boden durchgezogenes Band bemerkt und dadurch die Weite bestimmt werden.

Auch der Sprung in die Tiefe und Weite bedarf eines starken Anlaufes. Er gehört zu den gewaltsamsten Uebungen und kann nur dann ohne Schaden unternommen werden, wenn man die Stelle des Niedersprunges durch Stroh, Heu oder so etwas vollkommen weich macht. Auch dieser Sprung kann mit und ohne Stab geschehn.

Wer die obigen Uebungen gut inne hat, wird sich bey diesen sehr leicht zu helfen wissen.



Achter Abschnitt.

Das Laufen.

Unter den Mitteln, sagt Mercurialis, welche die Natur dem gesammten Thiergeschlechte zur Erhaltung des Lebens gab, ist das Laufen das wichtigste. Es muß daher wohl eine der natürlichsten und unschuldigsten Uebungen seyn, wenn die Natur selbst uns dazu angewiesen hat. Mithin wird es sehr auffallend, wenn wir, scheinbar, alles Mögliche thun, um unsere Jugend das Laufen verlernen zu lassen. Die erste physikalische Behandlung scheint diese Fertigkeit ganz vernichten zu wollen; späterhin darf der Knabe oft kaum Mine machen, als wolle er laufen: so verbieten wirs als Unart, und wenn er erwachsener ist, so stellt sich vollends der feine Ton in den Weg und läßt ihn nicht durch. Medicinische Vorurtheile und eigene Bequemlichkeit kommen dazu und lassen uns nie zu einer



H. Lips del

C. Westermayr Sculp

Fertigkeit kommen, die doch jedem so nöthig und an sich so unschädlich ist. — Es kann möglich seyn, daß wir vom Laufen die Schwindsucht bekommen, aber schwerlich liegt die Schuld am Laufen, sondern an uns selbst, wenn wir laufen müssen, ohne es je geübt zu haben. Neger und andere Naturmenschen laufen mit einer Fertigkeit, die uns in Erstaunen setzt, täglich, um ihre Bedürfnisse zu gewinnen. Ich glaube, daß sie die Schwindsucht davon eben so wenig bekommen, als die Thiere, welche wegen ihrer Schnelligkeit berühmt sind.

Aber kein thierischer Körper scheint mir mehr zum Laufen gebildet zu seyn, als der menschliche; die edlern Theile, welche durch den übermäßigen Zutritt des Bluts leiden könnten, sind oben und die Schwerkraft selbst kommt dem Laufenden zu Hülfe, um sein Fortstürzen zu befördern. Er braucht nur seine Füße und Schenkel durch Uebung nervös zu machen und an schnelle Bewegung zu gewöhnen, so ist die Uebung, wie es mir die treueste Erfahrung sagt, so schwer nicht. Ich glaube sogar aus Erfahrung schließen zu dürfen, daß sie unserer Lunge sehr vortheilhaft sey, und daß es für Personen von kurzem Athem vielleicht kein besseres Mittel gebe, ihre Brust zu verbessern, als al-

mähliges Gewöhnen zum Laufen. „Wenn einmal“ sagt der einsichtsvolle Frank: „die zartern Knaben im Gehen, Wenden u. dergl. wohl geübt sind, so ist das Ziellaufen, unter vernünftigen Bedingungen, eine vorzügliche Bewegung.“

Ein Hauptzweck dieser Uebung ist mit einem Worte Stärkung der untern Glieder und vorzüglich der Lunge.

Uebung der Alten: — Das Laufen *δρομος*, die älteste Uebung, weil sie die natürlichste ist, wurde bey den griechischen Völkern so sehr geschätzt, daß Homer sogar sagt, kein Mann könne größern Ruhm erlangen, als wenn er stark an Händen und Füßen sey; und Plato empfiehlt nicht nur Männern und Jünglingen, sondern auch erwachsenern Knaben und Mädchen das Laufen; Seneca, der im 15ten Briefe seinen Widerwillen gegen die Athletik ziemlich derb zu erkennen giebt, räth dem Lucilius doch das Laufen als Leibesübung an, und die Olympiaden wurden nur mit dem Namen desjenigen bezeichnet, der im Wettrennen Sieger gewesen war. — Die Laufbahn der Alten hieß Stadium, weil sie just ein Stadium, d. i. 125 Schritte, (94½ Toise, oder nicht voll 567 Fuß parisi. Maas) lang war. Sie war mit Sande überdeckt, ihr An-

fangspunkt hieß *αφεσις*, *βαλβις* u. s. w., ihr Endpunkt *τελος*, *σκοπος* u. s. w. und die Laufenden waren entkleidet, so wie dieß bey allen gymnastischen Uebungen Sitte war. Diejenigen, welche sich bloß darauf einließen, das Stadium nur vom Anfange bis zum Ende zu laufen, hießen Stadiumsläufer (*σταδιοδρομοι*); andre liefen es auch zurück und machten folglich 2 Stadien, man nannte sie daher Läufer des Doppelstadiums (*διανλοδρομοι*). Die Länge des Wegs konnte hier nur wenig Schwierigkeit machen, es kam also bloß auf Geschwindigkeit an. Um die Dauer des Läufers zu erproben, verlängerte man den Weg dadurch, daß man mehrmals das Stadium hin und her lief. So entstand denn die größte Laufbahn der griechischen Wettläufer, die man *δολιχον* nannte, und welche 12 Stadien, d. i. 6804' parisi. oder nach andern 24 Stadien d. i. 13608' parisi. also nicht $\frac{2}{3}$ einer geogr. Meile betrug. Man sah dieß für äußerst schwierig an.

Nicht immer wählte man das Stadium zur Laufbahn, sondern auch das freye Feld, wo Berg und Thal, Ebenen und Unebenen mit einander abwechselten. Oft lief man auch in völliger Rüstung, und dann hießen die Läufer *οπλιτοδρομοι*.

Eine besondere Art des Laufens im Stadium finde ich beyhm Galen angeführt. Die Griechen nannten es *εκπλεθρίζειν*. Man nahm den sechsten Theil des Stadiums zur Bahn, durchlief ihn vorwärts und rückwärts, ohne sich umzuwenden, wiederholte dieß stets, blieb aber von beyden Endpunkten der Bahn immer mehr und mehr zurück, bis endlich in der Mitte nur noch ein einziger Schritt zum rückwärts und vorwärts springen übrig war. *)

Jetzige Uebung: — Vor allen Dingen machen wir uns ein Stadium. Zwey Bäume, deren Entfernung uns in Fußten und Schritten genau bekannt ist, sind uns dazu hinreichend. Das Stadium der Alten betrug 567 pariser Fuß. Wenn man will, kann man es eben so lang machen. Die Uebung selbst kann in zweyerley Absicht angestellt werden, um nämlich entweder schnell oder lange zu laufen.

a) Es soll schnell gelaufen werden.

*) Est autem *εκπλεθρίζειν*, cum in plethro, i. e. in sexta parte stadii, quis prorsum retrorsumque vicissim, idque saepe, in utramque partem sine flexu cursitans, unoquoque cursu breve quiddam de spatio demit, quoad denique in unico gressu constiterit. Galen. de Tuend. San. Lib. II. Cap. 10.

Der Gymnast stellt seine sämtlichen Schüler, wenn er alle zusammen auf einmal üben will, bey dem ersten Baume in Fronte. Sind sie nicht alle an Fertigkeit gleich, so ordnet er sie darnach. Er giebt den Schwächern mehrere Schritte voraus, damit die Stärkern nicht zu leichtes Spiel haben. Sie stehn. Er selbst eilt zu dem Ende des Stadiums und winkt mit einem bestimmten Zeichen zum Auslaufen. Alles stürzt unglaublich zu, um den Preis — es ist ein kleiner Zweig von dem letzten Baume des Stadiums — zu gewinnen.

Oder der Gymnast stellt die ganze Fronte in Classen nach der gleichmäßigen, ihm wohl bekannten Fertigkeit der Laufenden. Alle bleiben in einer Reihe stehn, aber nur eine Klasse läuft auf einmal, wenn er das Zeichen giebt. So übt sich Gleich an Gleich.

Oder endlich, er will die guten Läufer hervorziehen, die schlechten beschämen und anfeuern; er ordnet sie folglich nach der Leibeslänge und stellt die in eine Classe zusammen, die gleich groß sind. Er giebt einer Classe nach der andern das Zeichen, und belohnt am Ende der Bahn den Sieger.

Alle waren bisher nur noch Stadiodromen, oder

Läufer des einfachen Stadiums. Nach und nach gewöhnt er sie an das Doppelstadium, indem er sie um den letzten Baum herum laufen und zu dem ersten zurück kommen läßt. Mit der Zeit lernen sie das Stadium mehr als einmal hin und her laufen.

Junge Leute lieben die Abänderung, man muß sie also auf mancherley Art ins Spiel ziehen; denn gezwungen soll niemand werden, alles soll mit Vergnügen geschehn.

Damit ihnen jene Methoden nicht zu gewöhnlich werden, übt sie der Gymnast zuweilen nach der Uhr, Mann für Mann, auf obige Art. Am Ende wird die Berechnung gemacht und der als Sieger erkannt, welcher die bestimmte Bahn in der kürzesten Zeit zurück legte.

b) Die lange Laufbahn.

Eine der strengsten Uebungen für den Körper ist das lange anhaltende Laufen; selbst die Griechen hielten ihre lange Laufbahn, *δολιχον*, für etwas sehr schwieriges, an welches man sich nicht so leicht wagen müsse. Es kommt aber alles nur darauf an, daß man allmählig zu Werke gehe, um den jungen Leuten Kraft in die Beine und Schenkel zu bringen, die nie durch Stillsitzen erlangt wird.

Um dieß, auf die wohlthätigste Art für ihren

Körper, zu bewerkstelligen, sind starke, stundenlange Winterpromenaden, überaus bequem; die Luft ist rein, stärkend, die Kälte macht rasch und die Muskeln zur Bewegung aufgelegt. Möchten wir doch unserer Jugend eine Wohlthat nicht entziehen, welche ihnen die Natur umsonst gewährt. Ich glaube, daß keine Jahreszeit einen wohlthätigern Einfluß auf die menschliche Gesundheit habe, als der Winter. Wir verschmähen ihn beim Genuß der stets erwärmten Stubenluft und sammeln uns Stoff zu Frühlingskrankheiten, die wir dann der Witterung zuschreiben! — —

Durch diese Promenaden bringen wir selbst junge achtjährige Knaben schon dahin, daß sie ein Paar Meilen ununterbrochen fortmarschiren lernen. Wir gewöhnen sie allmählig zu starken Schritten und es dauert nicht lange: so sehn wir sie Viertelstunden ganz bequem neben uns her traben, ohne zu ermüden, oder Beschwerde zu empfinden; denn das Laufen ist eine so natürliche Bewegung als das Gehn, aber wir lernen beides nicht, wenn wirs nicht üben: daher giebt es Leute, die nach einer Stunde langen Promenade so ermüdet sind, als vielleicht Philippides nicht war, als er in zwey Tagen, von Athen nach Sparta, 35 Meilen durchlief.

Diese Nebenübungen verbindet der Gymnast mit den Uebungen auf der Laufbahn. Er vergönnt es seinen Schülern, mit gemäßigter Schnelligkeit um beyde Grenzbäume seines Stadiums zu laufen, und so nach und nach eine Fertigkeit im langen Laufen zu erlangen. Aber er zwingt zu nichts, er reizt mit nichts, er hält wohl eher zurück.

Mit Vergnügen sah ich am 19ten September 1792 drey Knaben unser Stadium in 20 Minuten 14 Mal umlaufen. Jedes Mal beträgt, genau gemessen, 822 parisi. Fuß, mithin betrug ihre ganze Laufbahn 11 508 pariser Fuß oder mehr als eine halbe deutsche Meile (die ganze zu 22 842' parisi.).

Im Herbst 1791 liefen 22 Knaben und Jünglinge. Ein Einziger umlief das Stadium nur 2 Mal, fünf 3 Mal, zwey 4 Mal, zwey 5, zwey 6, einer 7, einer 10, zwey 11 Mal, drey 12 Mal, das ist 9864 pariser Fuß in 18 Minuten. Die drey besten leisteten, nach der genauesten Berechnung folgendes:

Umlief d. Stad.	parisi. Fuß od. deutsche Meil.	Min.
A 14 Mal das ist	11,508 über $\frac{1}{2}$ in	21
B 15 Mal —	12,330 über $\frac{1}{2}$ in	22 $\frac{1}{2}$
C 17 Mal —	13,974 fast $\frac{2}{3}$ in	24 $\frac{1}{2}$

Man stelle dieß gegen das Dolichon der alten Griechen, eine Bahn von höchstens 13608 pariser Fuß und man wird ihre lange Laufbahn sehr glaublich finden, wenn man sie auch nicht, wie manche glauben, zu 12, sondern mit Suidas zu 24 Stadien annimmt. *) Vielleicht liefen sie weit schneller, darüber fehlt es uns an Angaben, aber sie liefen auch ganz nackt, und vermieden so wenigstens die Hälfte der Beschwerde.

Zur Beruhigung aller derer, die bey diesen Angaben ängstlich werden möchten, setze ich noch besonders hinzu, daß von allen 22 Knaben, und von A, B und C besonders Keiner jemals Nachtheil von dieser Uebung empfunden hat, und daß die letztern namentlich weiter zu laufen wünschten, weil sie nach ihrer Versicherung weder müde waren, noch Beschwerde empfanden. Nur beobachte man folgende Regeln:

- 1) Man stelle diese Uebungen nur bey kühlen Tagen, und hauptsächlich im Herbst und im Winter an.

*) Nach Ab. Bartholemi im jeune Anach. IV. S. 78 liefen die Athleten die Laufbahn zu Olympia, bey den berühmten Spielen, höchstens 12 Mal. Die Bahn war 567' pariser Maaß, mithin war ihr ganzer Lauf nur 6,804 pariser Fuß.

- 2) Man lege beym Wettlaufen alle obere Kleidung gleich ab, ehe man zu laufen anfängt, und laufe mit offener Brust, ohne Halsbedeckung und mit bloßem Kopfe, welche Theile des Körpers überdem immer bloß getragen werden sollten.
- 3) Man lasse die Kleidung wieder anlegen, wenn der Wettlauf geendigt ist, und halte die Läufer durch Gehen noch einige Zeit in Bewegung. — Frank giebt den Rath, die Wettläufer vom Ziele bis zum Anfange des Stadiums wieder zurückgehn zu lassen, damit sie sich nicht zu schnell abkühlen. Ist das Stadium bloß einmal durchlaufen, so ist dieß ganz hinreichend, ist aber der lange Lauf geübt worden: so mögte dieß nicht hinreichend seyn. Die Läufer müssen länger in Bewegung erhalten werden.

Nicht immer ist die Laufbahn zu laufen nöthig. Der Gymnast wählt das freye, ebene und unebene Feld, Berg, Thal und Wald, er bindet sich oft an keinen Weg, sondern durchschneidet die Waldung in geraden Linien; aber er kennt sie genau, um mit seinen Schülern dem allgemeinen Vorsatze männlich treu bleiben zu können, ohne ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Hier übt der Knabe seinen Körper

auf hundert Arten, er gewinnt Kraft, Geschmeidigkeit, Dauer und Gesundheit; sein Geist lernt Beschwerden ertragen, die ihm im Zimmer nie begegnen und die er doch zu ertragen sich einst genöthigt sehen kann. Ich wiederhole es noch einmal, die schönste Zeit dazu ist der Winter, wo die meisten übrigen Uebungen im Freyen nicht thunlich sind.



Neunter Abschnitt.

Das Werfen.

Das Werfen hat die Stärkung der Hand, des Arms, der Schulter und Brustmuskeln zum besondern Zweck, und befördert, wenn es nach einem bestimmten Ziele geschiehet, das Augenmaaß auf eine sehr gute, unterhaltende Art. Daß es in täglich vorkommenden Fällen zur Vertheidigung seiner eigenen Haut ungemein nützlich sey, ist zu bekannt, als daß ichs weiter auseinander zu setzen brauche. Selbst die Geschichte hat uns merkwürdige Beispiele von dem Nutzen dieser Uebung und von dem Grade der Vollkommenheit aufbewahrt, zu welchem man sie bringen kann. Wer erinnert sich hierbey nicht an Davids Schleuder, und an die Fertigkeit der alten Bewohner der Balearischen Inseln? Unter den jetzigen Nationen sind die Patagonier sehr rüstige Schleuderer. Nach Bougain-



H. Lips del

1793

C. Westermayr Sculp

ville und andern besteht ihre Hauptwaffe aus zwey in Leder gefaßten Kieselsteinen, die an beyden Enden eines 6 bis 7 Fuß langen Darmes befestiget, und etwa so groß als eine zweyppfündige Kanonenkugel sind. Sie bedienen sich ihrer, zu Pferde, auf der Jagd und treffen auf 300 Schritt ihren Gegenstand sehr genau.

Unter den Neuern empfiehlt Frank diese Uebung*) mit den Worten: „das Werfen nach bestimmten Zielen, an Orten, wo weder den Vorbeygehenden, noch öffentlichen Gebäuden, davon Nachtheil erwachsen kann, stärkt besonders Brust und Auge; die kleinsten Knaben sind zu solcher Uebung geschickt u. s. w.“

Das Werfen geschieht entweder mit der Hand unmittelbar, oder mittelbar, vermittelst irgend eines Instruments; zu der zweyten Art gehört auch das Schießen.

1. Die kunstloseste Art des Werfens ist allgemein bekannt. Wir schleudern einen Stein mit der Hand durch die Luft, in die Höhe, oder Weite, oder nach einem bestimmten Ziele. Die dazu nöthige Bewegung des Armes ist bekannt, aber be-

*) Policien II. S. 635.

schreiben läßt sie sich nicht. Soll aber Arm und Schulter geübt werden, so darf man den Arm nicht steif halten und ihn mit der Hand, beim Wurf, nicht von oben nach vorn hinaus bewegen. Um in die Weite und Höhe zu werfen, beschreibt man mit dem Steine einen großen Bogen; aber beim Zielwerfen sieht der Gymnast darauf, daß, mit voller Anstrengung des Arms, nur Kernschüsse gemacht werden, und er macht nur dann hiervon eine Ausnahme, wenn man mit drei, vier Pfund schweren Steinen bombenartig nach einem Ziele werfen will. In diesem letzten Falle ist die Bewegung des Armes auch ganz anders, nämlich ganz so wie beim Diskuswerfen. Davon hernach. — Interesse läßt sich in diese Uebung auf zweyerley Art bringen, nämlich durch Wettstreit, und durch Abänderung des Zieles. Wir werfen bald nach einer perpendicular stehenden Scheibe, in Kernschüssen; bald nach einer horizontalen, bombenartig, mit schweren Steinen; bald nach einem hochaufgestellten Topfe, bald nach einem hölzernen Vogel um bestimmte Gewinnste. Bald stellen wir das Ziel auf eine Anhöhe, bald in eine jähe Tiefe.

2. Die Schleuder erfordert ungemein viel Vorsicht; ich kann es nicht anrathen, sie mit

jungen Leuten gesellschaftlich zu üben, man müßte denn Anstalten treffen, daß immer nur ein Schleuderer da stünde, indeß alle Andern vor seinem Wurfe in völliger Sicherheit wären. — Die Sache ist übrigens bekannt, Jedermann weiß, wie eine Schleuder gemacht werde; in Absicht ihrer Handhabung setze ich nur noch hinzu, daß sie in schreger Richtung kreisförmig über dem Kopfe geschwungen werden müsse, um den Wurf zu beginnen; alle andern vorläufigen Bewegungen sind falsch.

3. Der Wurffspieß. Eine andre altgriechische Uebung war das Wurffspießwerfen. Sie scheint, so wie das Bogenschießen, aus der Wiege der Menschheit mit gebracht und daher überall, wo Menschen leben, bekannt zu seyn. — Wir gebrauchen sie seit der Pulvererfindung freylich nicht mehr, aber ein starker Arm, mit dem Ulysses den Wurffspieß so weit trieb, als der Bogenschütze den Pfeil vermittlest der Sehne, muß uns werth seyn, ich muß daher diese Uebung der Jugend empfehlen.

Ein fünf, sechs und mehrere Schuh langer, völlig grader, Stab wird am einen Ende mit einer starken eisernen Hülse versehen, am andern allenfalls nach Art eines Pfeiles gefiedert. Dicke und Schwere richten sich nach der Stärke des Werfen-

den, so wie auch die Länge nach dessen Größe. — Man faßt dieses einfache Instrument im Gleichgewicht, das ist so ziemlich in der Mitte, mit den Fingern, wiegt es einigemal mit auf und nieder schwenkendem Arme hoch und tief und stößt es, wenn man den gemächlichsten Augenblick zum Wurfe abgewartet hat, mit aller Kraft des Arms und der Schulter durch die Luft nach dem bezielten Gegenstande, der in einer Scheibe bestehn kann. Man muß es selbst versucht haben, um einzusehn, wie sehr diese Uebung zur Stärkung der Glieder bequem sey. Die Alten befestigten in der Mitte des Wurffspießes einen, wahrscheinlich nur kurzen, Riemen, um ihn vermittelst desselben besser fortschnellen zu können, als wenn man ihn bloß mit den Fingern faßte. Vielleicht war der Riemen gar nicht am Spieße, sondern mit einem Ende, durch Umwickeln, an der Hand fest geschlungen. Man schlug das lose Ende um die Mitte des Instruments einmal herum, hielt den Spieß damit fest, indem man es mit der Hand faßte, schwenkte den Wurffspieß und ließ im Augenblicke des Abschießens das Ende des Riemens fahren, wie man den einen Riemen der Schleuder im Wurfe glitschen läßt.

4. Der Bogen ist von jeher mit dem Wurf-

spieße zu sehr verwandt, als daß ich ihn hier ganz vergessen könnte. Das Bogenschießen ist jetzt noch eben so gut, als zu Ulysses Zeiten eine schöne männliche Uebung. Ich kenne für den Knaben fast kein reizenderes Vergnügen, als dieses. Er läuft und sucht, bis er ein elastisches Maaßholderstämmchen findet, er biegt, schnitt es zum Bogen, bietet alle seine Geduld auf, um es an der Luft hinreichend austrocknen zu lassen; er verbindet beyde Enden mit einer starken Schnur und versucht nun mit großer Erwartung seine elastische Kraft. Es ist gelungen. Nun schnitt er den Pfeil aus einem Stück Fichtenholze. Er giebt ihm die Dicke einer starken Federspule, zwey, drey Schuh Länge, versieht ihn vorn mit einer blehernen Hülse und hinten mit zwey daran geleimten Federfahnen. Der kleine Schütze ist fertig. Hitze und Kälte, Wind und Frost sind nicht mehr da für ihn, seine Freude über den hoch und weit fliegenden Pfeil macht alles vergessen; er dünkt sich ein kleiner Zell und wetteifert mit seinen Gespielen, wie Er, einen Apfel oder eine Scheibe zu treffen.

Eine Kleinigkeit, sagt man vielleicht; ist sie des Erzählens werth? — Wie man will. — Doch gestehe ich, jedes Spiel, das den jungen Menschen

beschäftigt, seine Kräfte übt, und im Freyen seine Gesundheit stärkt, ist mir überaus wichtig. Ist uns die Kraft eines Ulysses schätzbar, so laßt uns auch die Mittel nicht verschmähn, durch die er sie erlangte und übte.

5. Der Discus. — Uebung bey den Alten: — Schon im Homer ist mehrmals die Rede von der Wurfscheibe. Achill übt seine Myrmidonen am Ufer des Meers mit dem Werfen des Discus und des Wurfspießes. Bey den öffentlichen heiligen Spielen gehörte der Discus zum Fünfkampfe und in den Gymnasien übten sich mit dem Discus nicht bloß die Athleten, sondern auch andre Personen. Auf dem Kampfplatze, so sagt Solon etwa beym Lucian zum Anacharsis: sahst du ein rundes Stück Erz liegen, welches die Gestalt eines kleinen Schildes hatte, das aber weder mit Handhaben noch Riemen versehen war. Du fandest, als du den Versuch machtest, es auf zu heben, daß es schwer und wegen seiner Glätte nicht leicht festzuhalten war. Dieses werfen sie in die Weite, bald hoch in die Luft, bald vor sich hin, und wetteifern, wer es am weitesten werfen kann. Diese Bemühung verschafft ihnen starke Schultern und nervichte Arme. Dergleichen wörtliche Beschreibungen, welche in

manchen alten Autoren vorkommen, mit den noch übrigen Kunstwerken des Alterthums verglichen, gewähren uns von dieser gymnastischen Uebung eine hinlänglich deutliche Vorstellung.

Der Discus oder die Wurfscheibe war von Metall oder Stein verfertigt und hatte die Gestalt einer Linse, oder eines auf beyden Seiten convex geschliffenen Glases. Der Durchmesser mag, nach den vorliegenden Abbildungen zu schließen, etwa einen Fuß betragen haben, und die Dicke im Mittelpunkte soll 3 bis 4 Zoll gewesen seyn. Hier- von läßt sich auf die beträchtliche Schwere dieser Massen schließen; aber beyde, sowohl Größe als Schwere, waren nicht immer gleich und es läßt sich theils von selbst leicht absehn, daß man für die an- gehenden Gymnastiker weit kleinere und leichtere Wurfscheiben hatte, als für die geübten Athleten; theils läßt es sich schon aus einer alten Abbildung der Discobulen, die man bey Mercurialis und Potter nachgeahmt findet, abnehmen. Im Mittel- punkte befand sich ein Loch, durch welches nach Potter ein Riemen gezogen wurde, vermittelst welches man dem Discus die gehörige Schwingung gab. Es ist mir nicht bekannt, auf welche Angaben der Alten sich diese Meinung stützt; Mercurialis

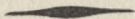
erwähnt davon nichts; wenn aber die Discobulen ihre Hände mit Erde rieben, um den Discus wegen der Glätte desto besser fassen zu können, und wenn er beim Fortschleudern eine rotirende Bewegung erhielt: so entspricht beides dem Gebrauche eines Riemens gar nicht.

Man warf den Discus in die Höhe und Weite, man rollte ihn an der Erde fort, oder bezielte damit einen gewissen Gegenstand, auf welchen der kreisende Discus bombenartig niederfiel. Derjenige war Sieger, welcher am besten traf, oder dessen Wurfsscheibe die größte Höhe oder Weite erreichte. Der Haupthandgriff bey dieser Uebung ist uns durch Ueberreste des Alterthums überliefert. Der Arm hieng am Leibe nieder, der Discus ruhte auf den vier geschlossenen Fingern, der Daumen lag seitwärts daran; der Werfende setzte den Arm in eine Schwingung nach vorn und hinten hin, paßte so den bequemsten Zeitpunkt des Werfens ab und schleuderte dann die Scheibe so in die Luft, daß sie in einer rotirenden Bewegung fort fuhr.

Jetzige Uebung: — Galen nimmt den Discus in die medicinische Gymnastik auf, wir in die pädagogische, als eine für die Jugend angenehme Abwechslung des Werfens. Wurfsscheiben von

schwerem festen Holze, die überall leicht zu erhalten sind, mögen für unsre Jugend genug seyn; jene schweren Metallmassen scheinen auch in der That nur für äußerst geübte männliche Schultern gewesen zu seyn. Bey dem Gebrauche ahmen wir den Alten völlig nach, aber mit keinem Riemen, sondern mit freyer Hand, weil der Wurf dadurch sicherer wird. Wollen wir ein Ziel haben, so ist eine am Boden befestigte, oben mit einer horizontalen kleinen Scheibe versehenen Stange dazu sehr bequem. Es ist nöthig, daß der Gymnast bey dieser Uebung seinen Schülern Martials Vers empfehle:

Splendida cum volitant Spartani pondera Disci,
 Este procul pueri, sit semel (nunquam) ille nocens.



Zehnter Abschnitt.

Das Ringen.

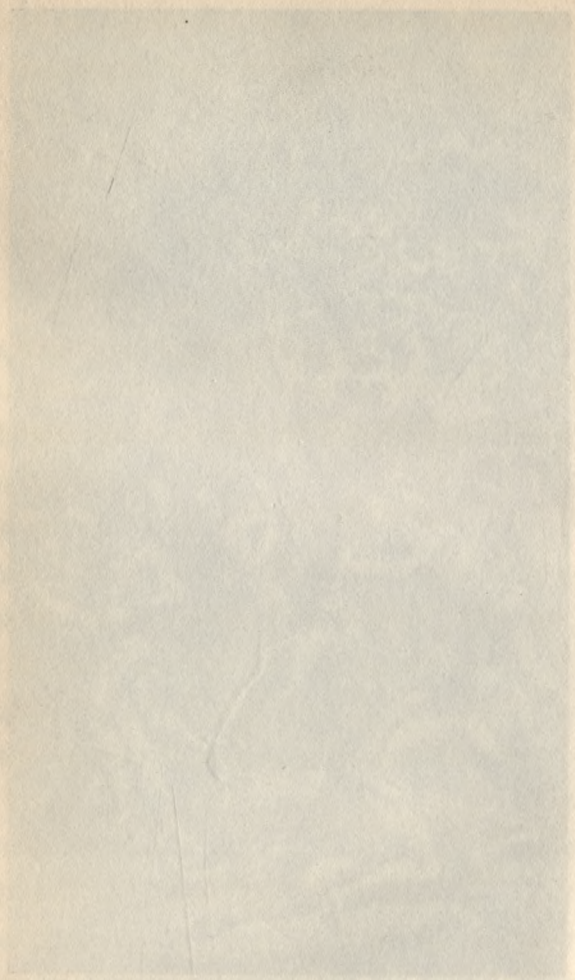
Der Widerwille gegen diese treffliche gymnastische Uebung, die Tertullian ein Geschäft des Satans nennt, ist alt; weil man sehr früh anfang, sie zu übertreiben, um sie zu einem grausamen aber unterhaltenden Schauspiel für die Zuschauer zu machen. Die Meinungen über dieselbe sind daher bey den Alten sehr getheilt; Galen verwirft sie ganz und will sie aus gut eingerichteten Staaten verbannt wissen.*) Er selbst war Aufseher über die gymnastischen Uebungen in Rom, trieb selbst Gymnastik, und verrenkte sich im 35ten Jahre die Schulter. Das Athletenwesen lernte er hier sehr genau kennen. Sein ganzer Geist ist mit Abscheu gegen die Athleten angefüllt, und bey keinem Alten

*) Ad Trasibulum. Cap. 41.



H. Lips del

C. Westermayr Sculp



findet man diese Gattung von Leuten, die doch un-
streitig auch einen sehr guten Einfluß auf den Geist
der Nation hatte, so schwarz geschildert, als bey
ihm. Sie verdienten das größtentheils, und wir
stimmen ihm in dem, was er über ihre Art des
Ringens sagt, vollkommen bey; es scheint uns
aber, daß er die Uebertreibung von der natür-
lichen Uebung selbst besser hätte unterscheiden, jene
der Verachtung Preis geben, und diese empfehlen
sollen. Clemens Alexandrinus*) verachtet das Rin-
gen, aber er empfiehlt es zugleich, wenn man es
als Stärkung des Körpers und der Gesundheit
gebraucht. Man sieht, daß er die Sache unparthey-
ischer und daher auch richtiger angesehen hat.

Aus den Uebertreibungen einer Sache folgt
nicht, daß sie an sich selbst verachtungswürdig oder
schädlich sey, und wenn es möglich ist, das Rin-
gen als ein Mittel zu gebrauchen, welches die Ge-
sundheit stärkt, den Körper robust und geschickt
macht, den Muth hebt; wenn es dabey nicht noth-
wendig ist, in jene Uebertreibungen zu verfallen,
oder dem Charakter der Jugend eine falsche Wen-
dung zu geben: so bleibt es auch für uns noch

*) Paedagog. III. Cap. 10.

schätzbar. Meine Erfahrung bestätigt dieß Alles, ich nehme daher gar keinen Anstand, diese Uebung zu empfehlen; aber ich hoffe, man wird mich verstehen, daß ich sie bloß unter der Voraussetzung empfehle, sie nie zu übertreiben.

Der Nutzen des gut eingerichteten und gemäßigten Ringens erstreckt sich auf den ganzen Körper, alle äußern Glieder werden dadurch geübt, alle Muskeln werden angestrengt, die Brust nicht wenig gestärkt, und der Umlauf der Säfte ungemein befördert. Wenn es übrigens ausgemacht ist, daß wir den Geist des Knaben mit Geduld, Standhaftigkeit und Muth ausrüsten sollen, so ist keine Uebung bequemer dazu, als das Ringen.

Uebung der Alten: — Das Ringen (παλη) war eine uralte Uebung, es machte bey den Griechen den wichtigsten Theil der Gymnastik aus. Man hatte dabey, so wie bey mehrern Arten der gymnastischen Bewegungen, dreyerley Zweck, man übte sich nämlich als Athlet, oder als Krieger, oder endlich man suchte dadurch seinen Körper zu stärken, ihn geschickt und derb zu machen und seine Gesundheit zu erhalten. Anders rangen daher Athleten und Krieger, anders ruhige Bürger, Jünglinge und Knaben; bey Jenen wurde die Sache

bis zum hohen Grade übertrieben, nicht selten sah man zerbrochene oder verrenkte Glieder, verdrehte Hälse, ja entseelte Leiber in den Palästern, als Erfolge athletischer Uebertreibungen; bey Diesen blieb man in den Schranken, welche der gemeine Menschenverstand festsetzte, ob es gleich nicht zu leugnen ist, daß man sie oft genug aus Nachahmungssucht übersprang. Das athletische Ringen, zu dessen Behuf man seinen Körper ordentlich auf die Mast that, um durch eine dicke Fleischdecke Schläge und Stöße desto besser abhalten zu können, wurde im Ganzen doch bey weiten nicht jedermanns Sache; ob gleich die ganze Nation dem siegenden Athleten Beyfall klatschte und seine Vaterstadt die Mauer durchbrach, um ihn im Triumph hinein zu führen. Diese nationellen Züge gehörten mit Recht in den Charakter eines Volks, das alles auf Mannheit, nichts auf weibische Verzärtlung setzte. Wenn daher weisere Männer auf der einen Seite die athletischen Kampfsarten verächtlich machten; so empfehlen sie auf der andern das gemäßigte Ringen als ein Mittel, das die Glieder und Muskeln stärke und die thierische Wärme vermehre.

Das Ringen erforderte bey den Alten jedesmal Vorbereitung, welche bey den übrigen Uebungen

nicht Statt fand. Der ganze Körper wurde von dem Alisten mit Del gesalbt und bis zum Erwärmen gerieben. Die Absicht dieser Operation war verschieden. Nach Lucian geschah es theils, um die Haut zäher und geschmeidiger zu machen. Wir gewöhnen, sagt er, den Körper an Hitze und Frost, dann reiben wir ihn mit Del, um ihn desto geschmeidiger zu machen; denn abgeschmackt wäre es, wenn man glauben wollte, daß todtes Leder zwar durch Einschmieren zäher und dauerhafter würde, aber die lebendige Haut nicht. Theils, um den Körper schlüpfriger zu machen. Hatte man diese Absicht, so geschah dann auch, das Ringen auf schlammichtem Boden, mitten im Kothe. Hierdurch kam der Vortheil auf die Seite dessen, der entweichen wollte und sein Gegner hatte beim Festhalten desto mehr Schwierigkeiten zu überwinden. Umgekehrt aber bestreute man sich zu andern Zeiten nach dem Salben mit staubichtem Sande und rang auf sandichtem Boden, um das Entschlüpfen desto schwerer zu machen. Dann fragt sich, warum man in diesem letzten Falle sich erst schlüpfricht machte und dann doch den Sand zum Gegenmittel gebrauchte. Ich glaube, daß bey beyden Arten das Del noch in einer ganz andern Ab-

sicht, nämlich dazu angewendet wurde, um die zu starke und abmattende Ausdünstung zu hemmen.*)"

Nach dieser Vorbereitung begann die Uebung selbst. Ein leichtes Betasten machte den Anfang, die Gegner drängten sich vor und rückwärts, sie wurden hitziger, sie stießen mit den Köpfen gegen einander, bohrten sich von der Stelle, sie packten sich mit allen Kräften an, verdrehten sich die Glieder, schüttelten sich, würgten die Hälse bis zum Ersticken, hoben sich mit umschränkenden Armen vom Boden u. s. w. Diese Art des Ringens hieß *ορδια παλη* weil sie im Stehen geschah. Sieger war derjenige, welcher seinen Gegner drehmal zu Boden warf. Eine andere Art geschah am Boden. Sie hieß *ανακλινοπαλη*. Man that hier alles, was beym aufrechten Ringen gewöhnlich war, in so fern ihm das Liegen nicht widersprach. Man warf

*) Das Salben mit Del und das Bestreuen mit Staubsande finde ich hin und wieder als Widerspruch betrachtet; namentlich in Hochheimers Systeme der griechischen Pädagogik. Wenn man sich die Sache so vorstellt, daß man wirklich jene verschiedenen Zwecke dabey hatte, so fällt der Widerspruch sogleich weg. War das Ringen besonders aufs Entschlüpfen angelegt, so geschah es ohne Sand im Rothe, geschah es aber in der besondern Rücksicht sich festzuhalten, so bestreute man sich mit Sande und kämpfte im Sande. Im Lucian sind beyde Arten genau unterschieden und aus ihm ist diese Meinung gezogen.

sich dazu freiwillig nieder und wer zuerst entkräftet wurde, verlor den Sieg und gab es durch Worte oder durch Ausstreckung eines Fingers zu erkennen.

Mit dem Ringen vereinigten die Athleten späterhin den barbarischen Faustkampf, *πυγμαχην*, eine Uebung, die schon vor den Zeiten Trojas üblich war. Hieraus entstand die doppelte Kampfsart, welche man *παγκρατιον* nannte, die von Athleten bis zum hohen Grade getrieben, aber in den Gymnasien wohl schwerlich, als ein Theil der medicinischen Gymnastik angesehen wurde und werden konnte. Kein alter Arzt empfiehlt den Faustkampf in medicinischer Hinsicht. — Die Faustkämpfer legten gleichfalls alles darauf an, ihren Körper recht fleischicht zu machen, um die Schläge des Gegners desto leichter abhalten zu können. Die geballte Faust war anfänglich unbewaffnet. Nach und nach machte man die schöne Erfindung, daß man wohl kräftiger damit zuschlagen könnte, wenn man eine metallne oder steinerne Kugel in die geballte Hand faßte. So entstand das Kugelgefecht (*Σφαίρομαχία*). Man ging weiter, umwickelte die Faust mit Riemen, besetzte die Riemen mit Eisen oder Blei. So wurden die Schläge noch kräftiger. Die ganze

Sache bestand darin, den Gegner so lange auf eine geschickte Art zu schlagen, bis er niederstürzte, oder sich ergeben mußte. Faustkämpfer fochten stets stehend, sie packten sich nie und warfen sich nie nieder, sondern schlugen bloß; die Ringenden aber durften nie schlagen, die Pankratiasten vereinigten Beides, sie rangen und schlugen. Ich übergehe Alles, was sich darüber noch sagen ließe; für uns ist hier nichts Nützliches.

Jezige Uebung: — Das Wetter ist angenehm, die Luft mit stärkender Frühlingskühle gemischt, in allen Nerven und Muskeln der Jugend regt sich der Geist der Thätigkeit mehr als jemals und hier und da sieht man einzelne, spaßhafte Gefechte. Knabe und Knabe, Jüngling und Jüngling prüfen unaufgefordert ihre Kräfte an einander; nirgends eigentliche Erbitterung, überall Fröhlichkeit. — Die natürlichste Art des Ringens! Nur der strengste Orbil wird sie für unsittliche Kaufereien erklären. Entfernt ihn von der Jugend, er ist zum Umgange mit ihr nicht gestimmt. — —

Könnte der Gymnast jetzt die Augen überall haben, um jeden kleinen Zwist, den bald dieser bald jener Zufall unter den Ringenden endlich hervor

bringen muß, zu verhüten, und könnte er Gleich zu Gleich gesellen: so brauchte es weiter keiner besondern Veranstaltung. Allein dieß ist bey einer nur etwas zahlreichen Gesellschaft junger, lebhafter Personen nicht möglich. Jetzt ist es Zeit, ein förmliches Ringen zu veranstalten.

Er fordert sie auf: Wer will ringen? — Allen funkeln die Augen. Ich! ich! — — Wer sich seitwärts schleicht, den lasse er; denn die Sache soll mit Vergnügen geschehen, soll den Körper üben, ohne den Geist zu erbittern.

Das erste Paar tritt hervor, der Gymnast kennt ihre Kräfte, er beurtheilt im Stillen, ob sie sich zusammen passen; sonst weiß er die Wahl umzu-
kanten.

Man giebt ein verabredetes Zeichen und der Kampf beginnt. Jetzt zu seiner Beschreibung.

Ich habe schon mehrmals gesagt, daß wir unsre Knaben weder zu alten Athleten, noch zu neuen Raufbolden, sondern nur zu kraftvollen Jünglingen und Männern erziehen wollen; wir müssen folglich alles Athletische aus dem jugendlichen Kampfe entfernen und nur das behalten, was auf eine unschädliche Art den Leib stärken und den Geist muthvoll machen kann. Das, was ich daher be-

schreiben werde, sind keine ernstlichen Schlägereyen, sondern jugendliche Uebungen, die ich seit zwey Jahren genau untersucht und nicht nur ganz gefahrlos, sondern auch höchst vortheilhaft gefunden habe.

Zwey Menschen fassen sich mit Händen und Armen fest und suchen sich zu überwältigen. Was hier geschehen kann, ist zu handgreiflich, als daß wir nöthig hätten, den dabey gebrauchten Kunstgriffen der Alten nachzuspähen. Unsre Jugend soll sich dabey auf keine große Kunst legen, sie verlasse sich mehr auf natürliches oder nach und nach erlerntes Geschick und auf wahre Stärke.

Bei dergleichen Angriffen sind folgende Fälle gewöhnlich: 1) man drängt den Gegner zurück; 2) man hebt ihn vom Boden; 3) man wirft ihn nieder.

Hieraus bilde ich folgende Arten des Ringens:

1. Der leichte Kampf besteht bloß im Fortdrängen des Gegners und es darf dabey nie niedergeworfen werden. Der regelmässigste Griff besteht hierbey in einem Zusammenschränken der Arme. Die Sache ist so: die Gegner fassen sich wechselseitig mit den Händen an den Oberarmen fest und beginnen so das Drängen. In dieser

Stellung haben beyde vollkommen gleiche Vortheile, wenn sonst der Boden horizontal und gleichartig ist. Sie behalten diese Lage nicht immer, A drängt sich mit der Seite seines Körpers gegen B an und versucht alle Kräfte, ihn von der Stelle zu bringen u. s. w. Das findet sich alles von selbst. Einen Hauptvorthail gewinnt er aber über B, wenn er im Stande ist, ihm in den Rücken zu kommen, und seine Arme von hinten her zu fassen. In diesem Falle treibt er ihn mit Leichtigkeit fort und der Sieg ist sein. Um diesen Vorthail zu erlangen, giebt es zwey Mittel, nämlich: A springt mit äußerster Schnelligkeit um B herum und packt ihn von hinten, oder: er sucht den B schleunig herum zu drehen und ihn von hinten zu fassen. Beydes ist bey ziemlich gleichmäßiger Stärke der Ringenden wirklich schwer, jenes erfordert viel Schnelligkeit, dieses viel Kraft. Sicherer ist es, beydes mit einander zu vereinigen, und es ganz unvermuthet anzuwenden.

2. Der halbe Kampf. Erste Art: Die Hauptsache besteht darin, den Gegner zu umfassen, und ihn vom Boden, so viel es seyn kann, aufzuheben. Wenn sich Beyde wohl in Acht nehmen, so dauert es lange, ehe einer den andern faßt, denn

jeder thut alles Mögliche, den Gegner abzuhalten, damit er ihn mit den Armen nicht umspanne. Der Anfang wird daher gewöhnlich mit dem eben beschriebenen, leichten Kampfe gemacht; man drängt sich so lange vor und rückwärts, bis sich Gelegenheit zeigt, den Gegner zu umfassen, und ihn dann aufzuheben. Der vortheilhafteste Griff ist der, wenn man den Gegner von hinten umfaßt und ihn so fest hält; weniger sicher ist es, ihn von vorn zu nehmen: denn er kann hier noch immer seine Hände gegen uns stämmen, den Leib einbiegen und so ent-schlüpfen, ehe er gehoben wird. Sehr vortheilhaft, scheint es zwar, die Arme des Gegners zugleich mit zu umfassen, denn alsdann ist er wie eingewindelt; aber er kann sich dann auch leichter los machen.

Zweite Art: — Sie läuft fast auf dasselbige hinaus. A läßt sich von B frehwillig um die Mitte des Leibes fassen. B schlägt beyde Arme und Hände um ihn und verschränkt die Finger (faltet die Hände). So hält er ihn fest und A muß suchen los zu kommen. Dieß wird er am besten dadurch zu Stande bringen, wenn er seine Hände und Unterarme zwischen seinem Leibe und des B Armen durchsteckt und dann dessen Hände auseinander drängt. Macht sich A los, so ist er Sieger,

im andern Falle ist's B. Diese Uebung ist zur Stärkung aller Muskeln, besonders des Rückens sehr zweckmäßig.*) — — Ich kann diese beyden, höchst unschuldigen Arten des Ringens 1 und 2 nicht genug empfehlen; sie entsprechen ganz vorzüglich dem, was wir unter Gymnastik verstehen und können auch da geübt werden, wo kein weicher Boden ist.

3 und 4. Der ganze Kampf und der verdoppelte Kampf haben das Niederwerfen mit einander gemein. Dieß kann auf sehr mannichfaltige Art geschehen. Alle jungen Leute finden das leicht von selbst, daher ist es unnöthig, hier besondere Handgriffe anzugeben.

Beide Arten beginnen etwa so, wie die beyden vorigen. Einer bemühet sich den andern zu umfassen, um ihn dann niederzulegen, der andre ist in dem Augenblicke auf seiner Hut, um sich nicht fassen zu lassen; beyde verfahren unausgesetzt bald bloß vertheidigend, bald angreifend, bis einer das

*) Galen redet von dieser Uebung de Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9. Robur partium tum exercet, tum firmat, siquis alterum complexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, manibus, digitisque pectinatim junctis, aut quem complectitur, absolvere se jubeat, aut ipse se a complectente solvat.

Uebergewicht über den andern erhält und ihn nieder wirft. So weit stimmen beyde Arten völlig mit einander überein, vom Augenblicke des Niederwerfens aber werden sie auf folgende Art verschieden.

Beym ganzen Kampfe kommt es darauf an, den Gegner nicht wieder aufstehn zu lassen, sondern ihn so lange fest zu halten, bis der Augenschein lehrt, daß er nichts mehr machen könne, oder bis er selbst sagt: genug! Um dieß zu bewerkstelligen, wird so verfahren: A (der Sieger) muß den B am Boden auf dem Rücken zu erhalten suchen. In dieser Absicht kniet er so nieder, daß B zwischen seinen beyden Schenkeln und Knien liegt, zu gleicher Zeit hält er die Oberarme des B fest und drückt sie an den Boden nieder. In dieser Lage wird B nicht viel mehr machen können. Noch besser ist es, wenn A oberhalb des Kopfs seines Gegners nieder kniet; ich meine so, daß er das Gesicht desselben verkehrt sieht, und in dieser Lage die Oberarme des Gegners ergreift und sie nieder drückt.

Für B ist im Falle, daß er niedergeworfen wird, nichts bessers zu thun, als sich auf den Bauch zu bringen, auf Knie und Hände zu stützen und den reutenden Gegner so von sich herunter zu schaffen.

Bei dem verdoppeltem Kampfe kommt es bloß darauf an, seinen Gegner zwey bis dreymal niederzustrecken und es ist nicht nöthig, ihn am Boden zu erhalten.

5. Der zusammengesetzte Kampf ist von allen der schwerste; denn bei allen jenen Arten war das bestimmt, was geschehen sollte, jeder wußte, worauf der Gegner es anlegte, aber hier ist es nicht so. Alle vier Kampfarten vereinigen sich zur fünften. Beyde Ringenden legen es unaufhörlich darauf an, sich fortzudrängen, vom Boden zu heben, niederzuwerfen, am Boden festzuhalten, ohne daß der Gegner es weiß, was der Andre in diesem Augenblicke vorzunehmen willens ist; er muß folglich seine Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart, sein Geschick, seine Kraft verdoppeln, um ihm die gehörigen Paraden augenblicklich entgegen zu setzen. Wer zuerst ermattet, ist des Siegs verlustig.

Vorsichts- und Übungsregeln:

- a) Der Boden sey weicher feuchter Rasen; noch weit besser ist tiefer Sand.
- b) Die Ringenden legen vorher alle überflüssige Kleidung ab. Alle harten Sachen werden aus den Taschen genommen; Steine u. s. w. vom Kampfplatze entfernt.

- c) Der Gymnast weiß die Ringenden zuvor in die Stimmung zu versetzen, die alle Erbitterung entfernt. Nichts ist leichter als das, wenn man mit vernünftigen jungen Leuten zu thun und Achtung bey ihnen hat, wenn man zu dieser Uebung Niemand nöthigt, sondern bloß Freywilligen Zutritt verstatet.
- d) Die Ringenden treten einige beliebige Schritte aus einander. Der erste Angriff, welcher auf ein gegebenes Zeichen geschieht, sey nicht heftig, vielmehr nur ein bloßes Spiel mit den Händen, das darauf angelegt ist, den vorteilhaftesten Griff zu erhalten. Man halte strenge auf diese Regel, sonst pressen die Ringenden zu heftig gegeneinander.
- e) Es darf nie bloß am Zeuge, noch weniger an den Haaren, sondern immer nur am ganzen Leibe, oder seinen Gliedern angefaßt und gehalten werden. Hals und Kopf bleiben, so viel als möglich, verschont. Stöße und Schläge sind durchaus gegen die Gesetze dieser Uebung.
- f) Ueber die jedesmalige Entscheidung des Sieges finde ich noch folgendes hinzu zu setzen: bey dem leichten Kampfe muß das Fortdrängen so lange geschehn, bis der Gegner gar nicht mehr Stand halten kann; bey dem halben Kampfe

ist ein kurzes Aufheben nicht genug, sondern der Gegner muß so völlig fest gehalten werden, daß er nichts mehr machen kann. Beym ganzen Kampfe finde ich weiter nichts zu erinnern. Bey dem verdoppelten läßt der Ueberwinder von dem Niedergestreckten sogleich Hand ab, wenn er liegt. Man giebt ein Paar Minuten Zeit, beyde erholen sich und der Kampf beginnt vom Neuen wie vorher. Es kommt zum abermaligen Niederwerfen; liegt jetzt der Erste wieder: so ist der Sieg für seinen Ueberwinder entschieden; im Gegentheile aber ist Gleichgewicht da, und es kommt auf beyde Partheyen an, ob sie den Sieg jetzt theilen wollen, oder nicht. Im ersten Falle ist der Kampf geendigt, im zweyten wird er erneuert. Der Gymnast aber, welcher die körperliche Festigkeit beyder, ihre Kampflust und den bisherigen Grad der Anstrengung kennt, entscheidet, ob es gleich jetzt, oder zu einer andern Zeit geschehen soll. Durch den dritten Gang wird endlich dieser handgreifliche Proceß entschieden, und dem zweymaligen Ueberwinder der Sieg zu erkannt.

- g) Wer seinen Gegner nieder wirft, ohne selbst niederzufallen oder auch nur mit dem Knie oder

der Hand die Erde zu berühren, ist sogleich Sieger.

h) Daß der Gymnast mit seiner ganzen Aufmerksamkeit zugegen seyn müsse, brauch ich wohl nicht anzuführen. Die im Kreise herum stehende Gesellschaft macht das Publikum und zugleich das Tribunal. Sie ist's, welche Beyfall klatscht, aufmuntert, oder erinnert. Mehrheit der Stimmen entscheidet in streitigen Fällen den Sieg.

6. Das Ringen um einen Apfel oder Stab.

— Um besonders den Händen die Kraft zu verschaffen, sich fest zu zu schließen, wird ein Apfel oder etwas Aehnliches hinein gefaßt. Einer macht den Versuch; ihn dem Andern heraus zu winden.

— Diese Gymnastik der Faust ist sehr alt; Milo übte sie fleißig, bald ließ er den Versuch machen, ihm die geschlossene Faust zu öffnen, bald nahm er einen Apfel in die Hand und bot sie zum Eröffnen dar. *) — Will man die Arme etwas mit in Anspruch nehmen: so wählt man, statt des Apfels, einen glatten, runden, 3 bis 5' langen Stab. Die Entscheidung des Siegs ist leicht abzusehn.

*) Galen de tuenda Sanitat. Lib. II. Cap. 9. malum puni-
nicum, aut tale quippiam, manibus complexus, auferen-
dum cuivis praebebat.

Hier sind wir am Ende des alten Fünfkampfes. Die folgenden Uebungen waren den Alten nicht alle ganz bekannt, aber mehrere derselben wurden doch gleichfalls in den Gymnasien gebraucht. Ich werde die dahin gehörigen Nachrichten nicht übergehen.





H. Lips del

C. Westermayr Sculp

Elfter Abschnitt.

Das Klettern.

Unser Zögling soll Kraft in die Muskeln bekommen, er soll starke Hände, Schenkel und Beine haben, auf hohen Standpunkten soll ihm nicht schwindeln, in bedenklichen Lagen, bey anscheinender Gefahr, soll er nicht muthlos werden. Sitzende Lebensart und Geistesanstrengung berauben uns früh dieser männlichen Eigenschaften; als Jünglinge und Männer scheuen wir abschüssige Wege, Schwindel überfällt uns, wir sind da verloren, wo wir als zarte, aber noch unverzärtelte, Knaben mit Frohlocken herumtanzten und von Gefahr nichts ahndeten. Ueben wir den Knaben und Jüngling methodisch so weit hinaus, als möglich, so wird Nervenfestigkeit und muthvolle Unerschrockenheit sich bey ihm fixiren, er wird beydes in das männliche Alter hinüber bringen, und, selbst bey lang

unterbrochener Uebung, unwidersprechlich gewiß bey vorkommender Gelegenheit mehr davon aufzeigen können, als der Mann, welcher als Knabe verzärtelt wurde.

Zur Stärkung des Körpers und des Muthes und zur Vergrößerung der wahrhaft nützlichen Fertigkeit, dieser und jener Gefahr, hauptsächlich bey Feuersnoth, auszuweichen, ist das Klettern eine der vortheilhaftesten Uebungen, und sie ist, wenn man sie methodisch, stufenweise lehrt, weniger gefährlich, als das Reuten oder Fahren.

Einer der ersten europäischen Aerzte, welcher der deutschen Nation ganz vorzüglich Ehre macht, Frank, empfiehlt diese Uebung. „Das Baum- und Mauerklettern kann die körperliche Geschicklichkeit, und durch diese die Gesundheit der Knaben, sehr befördern. Die Natur scheint den Menschen, welcher seine Nahrung besonders auf hohen Fruchtbäumen zu suchen hatte, ursprünglich zu dieser Uebung besonders gebildet zu haben: folglich muß solche auch für unsern Körper von gewissem Nutzen seyn. Wäre es uns aber auch nur darum zu thun, daß sich so die Jugend mit mancherley, im gemeinen Leben nicht immer zu vermeidenden Gefahren, unter guter Aufsicht, bekannter machte,

und die große Kunst, das Gleichgewicht in allen Fällen zu beobachten, dabey erlernte; so wäre immer genug gewonnen. Für den gemeinen Bürger und Bauernstand ist die Kunst zu klettern von noch ausgedehnterem Nutzen: die Kinder gewöhnen sich in Zeiten an jede auch bedenkliche Stellung des Körpers, und kommen dadurch der so vielen Menschen bey der geringsten Gefahr zustoßenden, oft tödtlichen Krankheit des Schwindels zuvor. Der Soldat wird, ohne solche Geschicklichkeit, in manchen Fällen unbrauchbar, und hundert Menschen stürzen im Herbst von Bäumen den Hals ein, welche, bey mehrerer Uebung in dieser Sache, sicherer geworden wären. (**)

Wir suchen auf unserm gymnastischen Plaze eine Baumgruppe. Eichen, Buchen u. s. w. jung und alt stehn hier dicht neben einander und beschatten in ihrer Mitte ein angenehmes Plätzchen. Wir widmen diese Stelle dem Klettern.

A. Elementarübungen. — Die Natur gab uns zum Klettern sehr sichere, zuverlässige Werkzeuge, nämlich Hände, Arme, Schenkel und Beine. Wir müssen damit anfangen, sie zu stär-

*) System einer medicin. Policy. II. S. 644.

ken, ehe wir uns der Uebung selbst überlassen dürfen. Es geschieht zwar schon durch mancherley andere gymnastische Anstrengungen; folgende Uebungen zwecken aber ganz besonders darauf ab und sind nicht nur als Vorübungen, sondern auch in mancher andern Hinsicht, zur Prüfung der Geduld und Standhaftigkeit und zur Verachtung des Schmerzes sehr geschickt. Diese Eigenschaften des Mannes sind von großem Werthe, und will man jede einzelne, der in diesem Buche beschriebenen, Uebungen etwas genauer examiniren: so wird man finden, daß die meisten ganz vorzüglich darauf abgezweckt sind. Allein dieß bey jeder Einzelnen näher aus einander zu setzen, würde mich zu weit geführt haben; auch darf der Schriftsteller seinen Lesern nie zu viel vorgreifen; dem Denkenden ist es ein Vergnügen, das selbst zu finden, was nicht gedruckt da steht. — —

1. Uebung der Hände und Arme, oder das Anhängen um die Wette.

Vorrichtung: — Zwey Pfeiler sind, wie man an der Zeichnung 4 sehn kann, 12 bis 15' weit von einander senkrecht in dem Boden befestiget. Der eine steht 9' der andre nur 6 bis

7' hoch hervor. Ein wenigstens 10 Zoll breiter, Querbalken ruhet mit seinen beyden Enden bey xx in den Einfügungen auf den Köpfen der Pfeiler, und zwar auf seiner hohen Kante. Seine untere Seite bey b b b ist etwa 4 Zoll, die obere bey a a a nur $2\frac{1}{2}$ Zoll dick, und diese obere Kante bey a a a ist abgerundet, damit die Hände beym Umfassen derselben durch scharfe Ecken nicht zu sehr leiden.

Die Uebung beginnt: Man setzt eine Bank unter den Querbalken; die sich Uebenden treten darauf, die Kleinern an die niedrige, die Größern an die höhere Seite, und so erreichen beyderley die gehörige Höhe, um den Balken über a a a mit gefalteten Händen zu umfassen. Alle richten hierbei ihr Gesicht nach dem tiefer liegenden Ende des Querbalkens. Auf ein gegebenes Zeichen heben sich Alle, man nimmt die Bank weg; da hängen sie und halten ihre eigene Last. Das ist ja just, was man beym Klettern können soll. Es ist sehr gut, wenn der Gymnast diese Uebung nach der Uhr um die Wette machen läßt, und demjenigen den Sieg zu erkennt, welcher am längsten aushält. Mit jeder Minute wächst die Last, mit jeder der Schmerz in den Händen. Das Gesicht überzieht allmählig eine

Röthe, welche die Anstrengung hervortreibt. Jetzt entfaltet der Eine, dann der Andre, der Dritte die Hände und springt mit einem leisen Ah! zu Boden. Die Stärkern und Härtern blicken lachend auf sie herab und bleiben noch. Interessant werden an diesen Lekttern die Züge der männlichen Selbstüberwindung, der Verachtung des drückenden Schmerzes und der ausharrenden Geduld. Bis zur 6ten, 8ten Minute dauert der Kampf, die Schwächern sinken, der Sieger folgt ihnen bald und gewinnt den Preis.

Es ist nicht immer nöthig, den Balken zu umfassen, die Hände können oft auch beyde auf derselbigen Seite daran geschlagen werden. Ist durch häufiges Ueben Hand und Arm allmählig gestärkt: so erschwert der Gymnast diese Uebung; man beginnt sie mit der rechten Hand allein und dann auch bald, und zwar weit häufiger, mit der Linken. — Man bleibt auch nicht immer an dem erwähnten Balken, sondern wählt bald diesen, bald jenen niedrigen Baumzweig; oft ein horizontal gezogenes Seil. Den Alten war diese Art der Gymnastik nicht unbekannt: Galen erwähnt einer, in den Gymnasien üblichen, Uebung, vermöge welcher man ein Seil oder eine Stange ergriff und

lange daran hängen blieb, als einer sehr robusten und angreifenden Arbeit.*)

Eine Abänderung dieser Uebung ist das Anhängen an einem Arme. Die Vorrichtung bleibt dieselbe. Man bildet durch Einbiegung des Armgelenkes einen Haken und hängt daran um die Wette.

Von ganz anderer Art, aber zur Stärkung der Hände, Arme und Schultern sehr bequem ist das Stützen oder Heben auf beyden Händen. Hier- von wird im nächsten Abschnitte das Nöthige vor- kommen.

2. Uebung der Beine und Schenkel oder das Festhalten mit Beinen und Schenkeln. —

Jede Uebung gewinnt durch gesellschaftliche Nacheiferung. Der Gymnast sammelt seine Zög- linge auf dem obigen Plaze, trägt ihnen vor, was jetzt geschehen soll und sammelt sich so ein Corps Freywilliger; denn Diese sind in der Gymnastik immer die Willkommensten.

Es kommt darauf an, einen beliebigen, bald

*) Si quis fune arrepto, aut etiam pertica, sublimis ex ea pendeat, ac diu teneat, robustum is validumque laborem exercet. De Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

dünnern, bald dickern, bald glattschalichten, bald rauhen Baumstamm mit Füßen und Schenkeln so zu umschränken, daß man, auch ohne Anlegung der Hände, den Körper in jeder Höhe erhalte, ohne herab zu rutschen. Dazu ist die Verschränkung der Beine, wie sie durch die Abbildung 5 angegeben ist, vollkommen passend und leicht zu erlernen. — Jeder hat jetzt seinen Stamm gewählt, der Gymnast kommandirt: greift an! und jeder umfaßt mit Beinen und Armen den seinigen, rückt etwas vom Boden ab hinauf und auf das Kommandowort: die Hände ab! streckt jeder die Arme weit von sich und klammert sich mit den untern Gliedern am Stamme fest. Uebrigens geschieht die Uebung entweder nach der Uhr, oder auch so um die Wette.

Wenn der Anfänger diese Vorübungen, welche auch in der Folge als eigene gymnastische Uebungen beybehalten werden, erst zu einiger Fertigkeit gebracht hat, so wird jede Art des Kletterns dadurch ungemein erleichtert.

B. Das Klettern selbst. — Vorrichtung: — Die Anstalten dazu sind eine lange 4 Zoll im Durchmesser haltende Stange, eine Strickleiter, ein schlanker Mastbaum, ein daumendickes Seil und für die Geübten jeder Baum.

Hier eine nähere Erläuterung. Die meisten dieser Sachen sind in einer Maschine vereinigt, von welcher die 6te Abbildung eine Vorstellung giebt.

AA, AA sind zwey starke in die Erde gerammte Säulen von 16 Fuß Höhe und darüber, wie man will. Sie sind 10 bis 12 Fuß von einander entfernt; B ist ein Querbalken, der auf ihnen ruhet. Hat man zwey gehörig von einander entfernte Bäume, in deren Gabeln sich ein Balken querüber vollkommen sicher befestigen läßt: so braucht man die beyden Säulen nicht.

Unsere Instrumente sind an diesem Gerüste befestigt: xx ist eine 3 bis 4 Zoll im Durchmesser haltende, noch mit ihrer natürlichen Rinde versehene, und daher rauhe Fichtenstange. zz die Strickleiter, deren Sprossen in den Stellen 1, 2 und 3 mit Sperrhölzern versehen sind; yy das Seil, das vermittelst seines Dehrs, den Querbalken umschlingt. Die Art der Befestigung dieser Sachen wird durch die Zeichnung selbst deutlich. — Der oben erwähnte Mast ist frey in den Boden befestigt, schlank, von seiner Rinde entblößt, glatt gehobelt, etwa 50 bis 60 Fuß hoch. Eine schlanke Fichte ist dazu am bequemsten.

Uebung selbst: 1) Den Anfang macht der

Gymnast an der obigen Stange x x; denn hier wird das Klettern am leichtesten, weil sie rauh und noch zum Umspannen mit den Händen dünne genug ist. Die Beine und Schenkel werden übrigens so dabei gebraucht, wie schon durch die 5te Abbildung angegeben ist. Jeder dünne Baumstamm kann auch diese Stange vertreten. Nach und nach wählt der Gymnast dickere Stämme, bei denen das Umspannen mit den Händen unmöglich ist; hier müssen dann die Arme umgeschlagen werden. Bald lernt der Zögling auf diese Art auch Baumstämme hinaufklettern, die er weder mit den Füßen noch Armen ganz umspannen kann.

2) Das Klettern am Mast ist weit schwerer, denn die Fläche ist glatt, und der Baum mit den Händen nicht mehr umspannbar. Hier ist es durchaus nöthig, die Elementarübung 2 gut inne zu haben. Die Sache ist übrigens bekannt und diese Uebung in mehreren Gegenden Deutschlands und Europas, als Volksbelustigung, gebräuchlich. Vor wenigen Wochen kletterte einer meiner Zöglinge 50 Fuß hoch an einem solchen Baume hinauf. Mit unbefangener Dreistigkeit umfaßte er oben den Baum mit einem Arme, riß mit der andern Hand einige Bänder und Blumen ab und streute sie

ganz furchtlos, lange aus der schwindelnden Höhe herabsehend, auf seine Gespielen herab. An dergleichen Baumstämmen kann man das Klettern ohne Bedenken anstellen, denn derjenige, welcher noch dem Schwindel unterworfen ist, versteigt sich nie zu hoch; im Falle aber, daß einen Andern die Kräfte verlassen, wird er nicht herab fallen, sondern am Baume herab rutschen.

3) Etwas schwerer ist es schon, an der schlaff herab hängenden und unten gar nicht befestigten Strickleiter hinauf zu steigen. Die Kraft der Arme und Hände wird außerordentlich dadurch angegriffen. Sie müssen den sich stets rückwärts neigenden Körper halten; ein beständiges Schwan-
 ken, das den Ungeübten und Schwächlichen unfehl-
 bar allen Muth benehmen und ihm Schwindel ver-
 ursachen würde, kommt noch dazu und macht diese
 Uebung zu einer der wirksamsten für unsern Zweck.*)

*) Im Journal de Paris 1791. Num. 232 steht eine Stelle über die russische Gymnastik in einem Briefe aus Petersburg, wo diese Uebungsart, *de monter hardiment à des échelles de Cordes non fixées par en bas*, unter die *faits prodigieux* gerechnet wird. Das ist sie nun eben nicht. Ich sah erst vor kurzem einen 11jäh-
 rigen Knaben, der an der Strickleiter nur erst seit kurzem geübt worden war, 40 Stufen hinauf klimmen. Sie war unten nicht fest gespannt, sondern hing frey durch die Luft herab und schwankte unablässig.

Ist die Leiter stark genug, so läßt der Gymnast 2 bis 3 auf einmal daran hinauf und herab klettern und so lernen sie sich geschickt ausweichen. Mit Vergnügen sieht man dann oft den Einen vermittelst der Hände am einen Hauptseile der Leiter schweben, bis der Andre in der Leiter vorüber geklettert ist. Das Benehmen bey dieser Art des Kletterns ist leicht, denn es stimmt mit dem Ersteigen einer hölzernen Leiter ziemlich überein; da aber die Strickleiter perpendicular herunter hängt und da sie selbst so biegsam ist: so werden die Stufen, auf welchen die Füße ruhen, nach vorn hinaus geschoben und der obere Theil des Körpers sinkt aus der perpendicularen Stellung in eine schräge Lage rücklings hinaus; hierdurch fällt die ganze Last in die Hände und die Uebung wird so sehr erschwert, daß man so nicht hoch steigen kann. Um dieß zu verhüten, faßt man mit den Händen stets an die beyden Hauptseile und hält den Körper auf der Leiter immer, so viel als möglich, nicht zusammengezogen, sondern gestreckt und aufrecht.

4) Das Leiterklettern. — Zur Haltung des Gleichgewichts, zur Vorsicht in bedenklichen Lagen auch zur Stärkung der Hände und Arme ist diese

Uebung bequem. Wir lehnen eine hölzerne Leiter an die Wand, Anfänger lernen ohne Furcht daran hinauf und herabsteigen; dann wie auf einer Treppe, ohne die Hände zu gebrauchen, hinauf gehn, sich umdrehen und wieder so herunter kommen. Sie üben sich, an der verkehrten oder hintern Seite derselben vermittelst der Hände und Füße hinauf zu klettern; der Gymnast erschwert ihnen diese Uebung, indem er den Gebrauch der Füße untersagt, und ihnen vorschlägt, ohne diese an der verkehrten Seite bloß vermittelst der Hände hinauf zu klimmen. In diesem Falle ist der Zögling genöthigt, sich an eine Sprosse zu hängen und mit wechselnden Händen von einer Sprosse immer zur andern weiter fortzugreifen, indeß sein Körper perpendicular herunter hängt. Ein Anderer versteht die Kunst, an der hintern Seite hinauf zu klimmen, oben durch die Sprossen zu kriechen und auf allen Vieren, den Kopf unten, die Füße oben, die ganze Leiter herab zu gehn. Hierbey hängt er vorsichtig einen Fuß nach den andern, wie einen Haken, über die obern Sprossen, indem die Hände abwechselnd von einer zur andern weiter herab greifen. Ein Anderer, der die Gelenkigkeit seines Körpers probiren will, windet sich wie eine Schlange zwischen

allen Sprossen durch, von oben an bis unten hin. Ein Dritter steigt wie gewöhnlich die Leiter hinan, aber oben schwingt er sich um den einen Seitenbaum herum, faßt unterhalb in die Leiter und kommt so auf der verkehrten Seite wieder herab, bald mit, bald ohne den Gebrauch der Füße. Ein Vierter steigt bis in die Mitte, hier klammert er sich fest und läßt durch den Gymnasten die Leiter umdrehn, so daß ihre vordere Seite nach der Wand hin zu stehn kommt u. s. w. Diese kleinen Kunststücke lassen sich nach und nach vervielfältigen.

Eine Leiter von 11 Schuhen ist zu diesen Uebungen lang genug. Sie muß vollkommen sicher und fest gemacht seyn. Der Gymnast muß die Hände immer bereit haben, den Anfänger zu unterstützen und zu halten. Da hier gewöhnlich nur ein Einzelner geübt werden kann, so ist dieß um desto leichter.

5) Wir kommen zum einfachen Seile*).

*) Den Alten war diese Art von Gymnastik nicht unbekannt. Sie nannten sie *το δια σχοινιον αναρριχασθαι* per funem ascendere. Nach alten Gemmen waren die Seile am Boden befestigt und einigermaßen straff. Galen erwähnt ihrer mit den Worten: *si quis per funem, manibus apprehensum scandat, sicuti in palaestra pueros exercent, qui eos ad robur praeparant* — De Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

Diese Uebung ist angreifender als die bisherigen: denn hier ist keine Stufe, auf welcher der Fuß ruhen könnte; aber dem ungeachtet wird es allen Knaben, welche an der Stange xx mit Leichtigkeit hinauf klimmen können, sehr leicht, an dem Seile fast auf eben die Art hinauf zu klettern. Die einzige Schwierigkeit liegt darin, das Seil mit den Füßen so zu fassen, daß man dadurch einen festen Unterstützungspunkt gewinnt. Knie und Schenkel haben hierbey gar nichts zu thun, sondern man verwendet dazu ganz allein das Fußgelenk. Man setze sich einmal auf einen Stuhl und schlage die Füße bey den Knöcheln über einander, so hat man die ganze Haltung desjenigen, der mit Hülfe der Füße am Seile hinaufklimmt. Zwischen die beyden Fußgelenke wird nämlich das Seil gefaßt und festgehalten, indeß die Hände am Seile weiter hinauf greifen, hierauf zieht man, an den Händen hangend, auch die Füße weiter herauf, faßt damit vom Neuen und klettert wiederum mit den Händen weiter. Ich wüßte weiter nichts hierbey zu erinnern, doch gebe ich noch folgende Vorsichtsregeln:

- a) Das Seil sey hinlänglich dick, damit die Hände nicht zu sehr überschließen, und ziemlich rauh,

damit sie nicht rutschen. Es wird für Anfänger nur etwa 8' hoch an einem Baumzweige befestigt.

- b) Beim Herunterklettern muß Hand um Hand abgesetzt werden, wie beim Heraufsteigen: denn wenn man mit den Händen daran herunter rutscht: so werden sie verbrannt und beschädigt.
- c) Das Seil darf wegen der Reibung beim Heraus- aber ganz besonders beim Herabsteigen nicht zwischen den Beinen gehalten werden, um eine schädliche Reibung zu vermeiden, sondern wie oben gesagt ist, zwischen den Fußgelenken. — Daß der Gymnast auf die beständige Haltbarkeit des Seils zu sehn habe, versteht sich von selbst. Seine Länge ist etwa 35'.

Für den geschickten Knaben ist das Bisherige bald sehr leicht.

Nun dann, so laßt uns es ihm erschweren: denn nur durch die Besiegung der Beschwerden wird er täglich stärker und kraftvoller. Wir legen ihm das Problem vor, ob es wohl möglich sey, ohne den Gebrauch der Füße, bloß durch die Kraft der Hände und Arme am Seile hinauf zu klettern. Die Sache ist schwierig, aber der Gymnast weiß ihm alle Zweifel auszureden; er erinnert ihn an die

erste Vorübung, bey welcher der Körper mehrere Minuten durch die Hände schwebend gehalten wird, er zeigt ihm die Aehnlichkeit zwischen diesem und jenem Falle; er sagt ihm, daß ein gesunder, nicht kraftloser, Mensch mit einer Hand ohne viele Mühe ein Gewicht aufheben könne, das der Schwere seiner Person gleich kommt, daß man ja auch bey'm Anhängen mit einer Hand die Last des ganzen Körpers trage. Es kommt zu Versuchen. Sie schlagen anfangs fehl, jede einzelne Hand, besonders die Linke, ist noch zu kraftlos, den Körper so hinauf zu ziehen, daß die rechte Hand über jene hinauf greifen kann. Aber der Gymnast nimmt sich anfangs seiner an, er unterstützt den Kletternden durch Unterlegung der Hand und macht es ihm dadurch leichter, sich mit einer Hand am Seile zu halten, indem die andre weiter hinauf greift. Er verweist ihn vom Neuen und oft zu der Uebung des Anhängens mit Einer, besonders mit der linken Hand. Nach langem Ueben wird so endlich das Ziel erreicht, aber es dauert oft viele Monate. Ich kenne einige, die mit vieler Leichtigkeit herauf und herab klettern. Diese Uebung ist eine der schönsten und zweckmäßigsten zur Stärkung aller Muskeln der Brust, und der Arme und Hände, sie ist ein

wahrer Probierstein der Kräfte dieser Glieder, und giebt den Zuwachs derselben auf eine sehr sichere Art an.

Die Jugend liebt Veränderungen; nichts reizt sie so sehr, sich bey diesen Uebungen anzustrengen, als das Neue in denselben. Der Gymnast wird daher für Mannichfaltigkeit sorgen müssen. Er steht eines Tags in scheinbar tiefer Betrachtung.

Warum? fragen alle: — Wir treiben diese Uebung, um uns stark zu machen. Aber gesetzt, wir müßten sie einmal gebrauchen, weil Gefahr uns zwänge; wir wären schon hoch geklettert, den Händen entwischte die Kraft, wie dann? — sollen wir wieder herabsteigen? oder gar herabfallen? Das dürfen wir nicht und herauf können wir nicht. Wie nun?

Jetzt nun, wir müssen uns so lange festhalten, bis wir uns wieder erholt haben, ruft ein kleiner Unüberlegter. — — Gut, aber wie sollen wir das, ohne die Kraft der Hände dabey ferner zu verwenden? — Alle sinnem darauf, und finden endlich, man müsse sich dann im Seile so verstricken, daß man ganz bequem von ihm getragen werde.

Alles drängt sich heran, den Versuch zu machen, man läßt den Geübtesten hinzu, und nach einigen

Versuchen bringt er das Kunststück so heraus: Er klettert bis zu einer mäßigen Höhe. Hier macht er Halt. Er wickelt vermittelst des einen Fußes das Seil 2 bis 4 mal um den andern Fuß (Fig. 7) und faßt das Zusammengewickelte zwischen beyden Füßen fest. Die hierdurch zwischen dem Seile und den Füßen entstehende Reibung widersteht dem ganzen Gewicht des Körpers. Jetzt tritt er darauf und ruhet wenigstens schon um ein gutes Theil. Aber er will mehr, er will ganz bequem ruhen. In dieser Absicht klettert er mit den Händen tief herab, hält sich hier mit der einen, neigt sich herab, und ergreift mit der andern Hand den Theil des Seils, welcher unter den Füßen zu Boden hängt, bey a, richtet sich wieder auf und schlingt dieses Ende einige beliebige mal kreuzweise um die Schultern, die Hüften, und um das Seil selbst, bis er fest genug verstrickt ist.

Eines Tages begiebt sich die junge Gesellschaft auch unter die Baumgruppe um zu klettern, Seil und Strickleiter werden dahin getragen; aber sieh da! Böse Buben aus der Nachbarschaft haben die hölzerne Leiter weg getragen, vermittelst welcher man die hanfenen Sachen oben am Querbalken gewöhnlich befestigte. Also klettern wir nun heute

nicht? — Wir klettern dennoch, erwiedert ihr Führer, wenn ihr die Sachen ohne Leiter oben fest machen könnt. — Es drängen sich zehn heran, um diesen Ruhm zu haben. Man überlegt und beginnt. Dem Geschicktesten wird die letzte Stufe der Strickleiter um die Schulter gehängt, so klettert er die Säule x hinan. Es kostet Anstrengung und Vorsicht, aber jene scheuet er nie, diese besitzt er; so ist in wenigen Minuten die Leiter übergeworfen und angehängt; ein Zweyter ersteigt mit dem Seile die Strickleiter, wirft das Dehr so lang über, bis mans unten wieder erreichen und das andere Ende hindurch ziehn kann u. s. w. so war alles fertig. Man will nun nie wieder eine Leiter haben. Auf ähnliche Art wird alles wieder herab genommen.

So darf der Gymnast oft nur Winke geben, und alle sind voll Lust, sich anzustrengen und Beschwerden zu übernehmen, zu welchen die Jugend nie willig genug gemacht werden kann.

Bald findet man eine bessere Methode, die Instrumente wieder abzunehmen. Ein kleiner Waghals hat sie erfunden. Er klettert die Säule x hinan, schwingt sich auf den Rücken des Querbalkens wie auf ein Pferd. Zuerst löst er die Leiter, dann rückt er weiter, lüftet das Dehr des Seils etwas,

ruft, das herab hängende Ende fest zu halten. Man thuts. Jetzt schwingt er sich muthvoll vom Querbalken herab und schwebt, sich am Dehr haltend, im vollen Gelächter da. So wie man nun das untere Ende des Seils nachläßt, so singt er langsam mit dem Dehre zu Boden. *)

Man braucht diese Umstände nicht; es ist genug, am Seil hinauf zu klettern, die Strickleiter zu lösen und sich am Dehr des Seils herab senken zu lassen.

a) Der Gymnast lasse dieß ja nur von sehr Geübten machen, und übe die Sache anfangs nur in einer Höhe von 7 bis 8 Fuß.

b) Beim Herablassen am Dehr des Seils darf ja nicht zu nahe an das durchlaufende Seil gegriffen werden, sonst leiden die Hände ungemein.

Eine andre, sehr leichte Abänderung kann noch auf folgende Art mit dem Seile gemacht werden.

*) Vielleicht ist dieser und jener meiner Leser hier schwindlicht geworden. Ich kann aber versichern, daß ich dies Manöuvre viel hundert Mal habe machen lassen, ohne daß je Gefahr gedroht hätte, wenn ein völlig Geübter es unternahm. Man vergesse doch nie, was Uebung vermöge, und wie alle Gefahr ihr unterliege. Mit sechs geübten jungen Leuten besuchte ich einst die Baumannshöle. Wir drangen bis in das Innerste. Viele halten dieß für sehr gefährlich, woher kam es wohl, daß jene jungen Leute nirgends die mindeste Gefahr finden konnten?

Man befestiget es etwa 12 Fuß hoch an einem Baume, und schlingt es 5 Schuh hoch an dem Stamme eines andern, etwa 10 Schritte von jenem entfernten, fest, so straff als möglich. An diesem schreg herab laufenden Seile können zur Abänderung noch drey Uebungen vorgenommen werden.

Der Kletternde ergreift das Seil, schwingt die Beine ebenfalls hinauf, so daß sein Rücken unterwärts herab hängt. In dieser Lage klettert er mit den Händen immer höher hinauf und läßt die Beine nach rutschen. Eben so kommt er wieder herunter. Diese Uebung ist sehr leicht. Schwerer wird sie, wenn mans ihm zur Pflicht macht, so bald er oben ist, den ganzen Körper mit den Beinen herab hangen zu lassen und mit den Händen am Seile wieder gleichsam herab zu schreiten. Noch weit schwerer ist es, mit den Händen hinauf zu gehn. Ich muß mich deutlicher machen. Der Körper bleibt herab hängend an den Händen, aber die Hände greifen wechselsweise am Seile hinaufwärts; sie gehen gleichsam am Seile hinauf.

Nichts setzt die sämtlichen Muskeln des Körpers mehr in Action als folgendes. Das Seil wird horizontal zwischen zwey Bäume gespannt. Man

hängt sich mit den Händen daran, aber die Füße dürfen den Boden nicht berühren. Die Wette ist nun, wer die Beine am häufigsten auf das Seil schwingen und sie oberhalb demselben kreuzen kann. Man hat wirklich viel gethan, wenn man sie 15mal hinauf schwingt.

Die bisherigen Uebungen am Seile und an der Strickleiter verdienen noch ganz besonders Empfehlung, deswegen, weil sie bey Feuersgefahr von so großem Nutzen seyn können. Lernte die Jugend mit Fertigkeit und Vorsicht klettern, so würde sie in der Folge nicht oft genöthigt seyn, drey Stock hoch dem Feuer zu entspringen, und sich unten zu zerschmettern. *)

Wir übten bisher unsere Geschicklichkeit im Klettern an Instrumenten, auf deren Festigkeit wir uns verlassen konnten, daher wenig, oder keine Gefahr. Ganz anders ist es aber auf Bäumen; die Zweige sind oft unsichere Stützen, die Natur der Holzart kommt in Betracht, daher verdient diese Art des Kletterns bey den Anfängern genaue Wachsamkeit des Gymnasten. Das Hinaufklettern am Stamme ist ganz gefahrlos, mit dem Ersteigen

*) Hier bey uns in Schnepfenthal sind die Schlaffsäle mit Strickleitern versehen.

des ersten Zweiges wächst die Gefahr, so wie auf der andern Seite die Leichtigkeit der Uebung. Ich gebe folgende Vorsichtsregeln.

1) Der Gymnast läßt anfangs nur immer ganz niedrig klettern, so daß er die Bewegungen des Zöglings genau beobachten kann. Hier wird er bey ihm stehn und ihn vor diesem und jenem Zweige warnen, er wird ihm immer die wichtige Regel geben, sich beynahe ganz allein auf die Hände, weit weniger auf die Füße zu verlassen, weil sie gar zu leicht von den Zweigen abgleiten.

2) Er wird nicht zugeben, auf entlaubten Bäumen zu klettern, weil hier die erstorbenen Zweige unkenntlich sind.

Unter diesen Umständen wächst die Einsicht des Zöglings nach und nach mit seiner Geschicklichkeit und mit seinem Muthe. Er geht bald von seinem Baume auf den nahstehenden, und so auf einer ganzen Reihe fort. Ist er am Seile gut geübt, so klettert er nicht immer am Stamme hinauf und herab; sondern er faßt jeden hinlänglich starken, bis zum Erreichen herab hängenden Zweig und windet sich an demselben, so wie vorhin am Seile, mit den Händen hinauf oder herab.

Zum Vergnügen, oder vorzüglich um die Fertigkeit der Zöglinge zu prüfen, führt sie der Gymnast bisweilen unter eine große Baumgruppe; er zählt bis 15, und indeß muß jeder an einem Baume so weit hinauf geklimmt sehn, daß er von der Ruthe des Gymnasten nicht mehr erreicht werden kann. Alle strengen sich, unter vielem Gelächter, ganz vorzüglich an, um der Ruthe zu entgehn; sie denken sich unter ihr ein reißendes Thier, das sie verfolgt. Wer nicht flink genug ist, wird erreicht, und büßt durch einige spaßhafte Schläge.

Nach diesen und andern gymnastischen Uebungen, die den Muth des jungen Menschen stärken, zur Vorsicht anleiten, in Haltung des Gleichgewichts üben, wird er überall zu Hause sehn, er wird verworrene Stein- und Holzhaufen übersteigen, schroffe Anhöhen hinauf und herabgehn, ohne zu schwindeln, Felsen erklimmen u. s. w.

Zwölfter Abschnitt.

Haltung des Gleichgewichts oder Balanciren, nebst einigen damit verbundenen Uebungen.

Das Tanzen auf straffem Seile ist schon in den Zeiten der Griechen, wo es allgemein bekannt war, zu den bettelnden Künsten herabgesunken. Wir sehen es, ob es gleich unser Erstaunen erregt, mit Verachtung an, indem wir die Sittlichkeit dieser Kunst nach dem sittlichen Character der Tanzenden beurtheilen. Mit welchem Rechte, kann nicht zweifelhaft seyn. Eine Kunst, welche die Gewandtheit des menschlichen Körpers so sehr ins Licht setzt, daß sie uns zum Bewundern hinreißt, verdiente mehr Schätzung. Wir dürfen sie nicht ganz zur körperlichen Erziehung herüberziehen, weil ihre Erlernung zu viel Zeit erfordert; aber nachahmen können wir sie lassen, um der dadurch er-

*H. Lips del**C. Westermayr Sculp*

reichbaren, ungemeinen Gewandtheit des Körpers einigermaßen nach zu eifern.

Wir mögen unsern eigenen Körper im Gleichgewicht zu erhalten suchen, oder irgend einen fremden Körper, der stets den Umsturz drohet, vermöge unserer Hand balanciren: so wird dazu immer schnelle, wohlberechnete Bewegung und Biegung, geschickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers erfordert; die Dreistigkeit, Gegenwart des Geistes, das Augenmaaß werden geübt und der Körper erhält nach und nach die Fertigkeit, durch einen geschickten Sprung dem Fallen zu entgehen. Dieß wären einige sehr beträchtliche Vorthelle, welche diesen Uebungen besonders eigen sind. Nicht weniger leisten sie aber zur Erreichung des allgemeineren Zweckes, warum Gymnastik so sehr empfohlen zu werden verdient, zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit u. s. w. Jedoch zur Sache.

A. Das Balanciren unseres eigenen Körpers.

1. Das Stehen auf einem Beine. — Ich nehme diese Uebung voran, weil sie als Elementarübung gleichsam den Eingang zu den folgenden

macht. Sie ist leicht, und alle Beschädigung ist dabei unmöglich. — Der Gymnast läßt seine Zöglinge Front machen, jeder steht einen sehr starken Schritt vom andern entfernt. Nach Commando heben alle entweder das rechte oder linke Bein auf und bleiben so um die Wette stehn. Dieß scheint uninteressant; ich kann aber versichern, daß die dabei sehr nöthige Geduld und Ausdauer ein Schauspiel gewährt, welches dem Beobachter nicht gleichgültig seyn kann; man sieht Knaben zu halben Stunden so stehn. — Zwey bis drey erhalten endlich den Sieg. Man stelle sich lange auf ein Bein und bemerke die Anstrengung aller Muskeln desselben, so wie des Schenkels: so wird man sich auch von dem physischen Nutzen dieser Uebung überzeugen. Daß die Beine in der Folge der Uebung gewechselt werden müssen, ergibt sich von selbst. — Jetzt hebt der Gymnast an, die Sache mannichtiger zu machen. Er stellt sich vor die Fronte und macht es vor, was die Knaben thun sollen, oder commandirt es durch Worte. Ich brauche das, was geschieht, nur kurz anzudeuten; denn jeder wird es sogleich verstehn. Sie stehn auf dem linken Beine und verrichten dann folgendes: Sie halten das rechte Bein im Knie gebogen, an die linke

Wade, strecken es bald vorn, bald hinten, bald rechts, bald links und so viel als möglich, aus; sie legen es aufs linke Knie, hinten ins Kniegelenk. Sie fassen mit der rechten Hand den Absatz des Schuhs und halten so den rechten Fuß; sie thun dasselbe mit der linken Hand, und beides bald von vorn, bald von hinten; sie ergreifen eben so, bald mit der rechten, bald mit der linken Hand, die rechte Fußspitze, bald von hinten, bald von vorn. Sie lesen alle einige Zeilen, jeder aus einem Buche, welches er aufs Knie legt; sie schreiben auf eben die Art. — Bey allen denjenigen Abänderungen, wobey die Hände nicht mit Zugreifen beschäftigt sind, werden sie, bald rückwärts in die Seiten gestützt, bald vorn über einander geschlagen, bald auf den Kopf gelegt, u. s. w. — Oft holt der Gymnast einen ziemlich schweren Stein oder einen Beutel mit Sande; er giebt ihn dem Flügelmann und dieser reicht ihn weiter, so geht er durch die ganze Fronte von Nachbar zu Nachbar. Da er, theils durch seine Schwere, theils durch das ausgestreckte seitwärts Reichen, starken Einfluß auf das Gleichgewicht der Personen erhält: so erschwert er das Balanciren. Oft wird der Beutel nicht zugereicht, sondern zum Auffangen von Nachbar zu Nachbar

geworfen. Diese Uebung ist noch schwieriger, und man sieht gemeiniglich bald diesen, bald jenen das Gleichgewicht verlieren.

Oft läßt der Gymnast die Zöglinge in dieser Stellung die Oberkleidung ablegen und wieder anziehen u. s. w. Diese Uebungen können von Jedem noch mit andern vermehrt werden. Vorzüglich schön sind aber noch folgende, die ich zum Beschluß hinzufüge. Die Zöglinge ergreifen die rechte Fußspitze und küssen sie bald von vorn, bald von hinten. Es muß möglich seyn, nach und nach auch ohne Anlegung der Hände dasselbe zu thun, dazu gehört aber sehr frühe Uebung. Ferner: die Zöglinge strecken nach Commando das rechte Bein grade vor sich aus, und setzen sich, ohne Aufstützung der Hände, welche ebenfalls nach vorne hin ausgestreckt werden, an den Boden ganz langsam nieder, ohne mit dem rechten Fuße die Erde zu berühren, und zum Beschlusse stehen sie eben so wieder auf, ohne von ihrer Stelle zu weichen. — Herr Villamae wünscht in seiner Abhandlung über die Bildung des Körpers*), daß man den Kindern nie erlauben mögte, die Stiefeln im Sitzen, oder unter Haltung an

*) Revision des gesammten Schul- und Erziehungswesens VIII. S. 442.

einem Gegenstande auszuziehn. Ich stimme ihm nicht nur völlig bey, sondern glaube auch, daß kein einziges Kleidungsstück, im Sitzen oder Aufstehen, angelegt werden sollte. Die körperliche Gelenkigkeit gewinnt dadurch überaus.

Von den so eben beschriebenen Uebungen finde ich bey den Alten fast nichts; aber etwas Aehnliches, nämlich das *πυυλιζειν* der Griechen, beschreibt Galen*). Man trat auf die äußersten Fußspitzen, streckte die Hände und Arme über dem Kopfe weit hinaus und bewegte sie, um das Gleichgewicht zu erhalten, bald nach vorn, bald nach hinten. Um nicht umzufallen, geschah diese Uebung immer nah an einer Wand, an welcher man sich ebenfalls anhielt. — Ehe mir diese Stelle im Galen vorkam, sah ich dieselbige Uebung von einem hiesigen Zöglinge, als ein Stückchen seiner eigenen Erfindung, machen. Er stellte sich auf die äußersten Fußspitzen, nicht bloß auf die Zehen, sondern auf die Spitzen der Zehen, so daß die Fußsohle perpendicular stand, und ging so, unter Bewegung der

*) De tuend. Sanitat. II. Cap. 10. Est autem *πυυλιζειν* si quis summis pedibus ingrediens, tensas in sublime manus, hanc antorsum, illam retrorsum, celerrime moveat etc.

Hände, vorwärts. — Dieß wenige aus Freundschaft für die Alten.

2. Das Balanciren auf der Kante eines Brettes. In der Folge führt der Gymnast seine Zöglinge zu einem 10 bis 12 Fuß langen Brette, das auf der hohen Kante am Boden befestigt ist. Die obere Kante, auf welcher gegangen werden soll, ist nur einen kleinen Fuß hoch vom Boden entfernt; Niemand kann folglich durch Fallen beschädigt werden. Hier versuchen es die jungen Gymnastiker um die Wette, sich, auf einem Fuße stehend, im Gleichgewichte zu erhalten. Die Sache ist mit Gelächter verbunden und gewährt daher Vergnügen. Dasselbe Brett wird auch gebraucht, um darüber hinzugehen, wie der Seiltänzer über sein Seil. — Regel: die Füße müssen beim Gehen stark auswärts gesetzt werden.

3. Das Balkengehn. — Vorrichtung. — Eine ganz unentbehrliche Maschine unseres gymnastischen Plazes ist durch die 8te Abbildung vorgestellt. Die Hauptsache davon ist ein horizontal liegender, ganz runder, Fichtenstamm A B von etwa 64 Fuß Länge. In dem, stark im Boden befestigten, Pfeiler C ist sein dickes, als Zapfen zugehauenes, Ende befestigt, so daß, vermöge der

durchgebohrten Löcher, 1. 2. 3 und eines dadurch gehenden eisernen oder hölzernen Bolzens (Nagels), es höher und niedriger gestellt werden kann. Das Gestell D unterstützt seine Mitte, und auch hier kann der Balken, so wie in dem Pfeiler C, höher und niedriger gestellt werden. Aber die Hälfte x bis B bleibt schwankend. Von A bis x sind 28°. Seine oberste Fläche liegt gewöhnlich etwa 3' vom Boden. Alles übrige lehrt die Zeichnung auf den ersten Anblick. Der Boden umher ist am besten Sand oder Rasengrund.

Die Uebungen sind mannichfaltig. Ich werde von den leichtern zu den schwerern fortgehn.

- a. Die ersten Anfänger, Kinder von 6 bis 7 Jahren werden, von dem Gymnasten an der Hand geleitet, über den noch niedrig liegenden Balken hingeführt. Die Füße müssen dabei stark auswärts gesetzt werden und man sieht auf guten graden Anstand des Körpers. Die Kleinen gewöhnen sich bald an diesen schmalen und am Ende schwankenden Weg; sie fassen nach und nach mehr Muth und lernen Haltung des Gleichgewichts. Um sie im geschickten Herabspringen zu üben, läßt sie der Führer anfangs verabreden herab springen, nach und nach giebt er ihnen mit

der Hand unvermuthet einen gelinden Zug, so daß sie genöthigt werden, ganz unverhofft, herunter zu springen. Alles dieß geschieht, wie gesagt, unter der leitenden Hand des Führers. Er wird diese Leitung nach und nach vermindern; wenn er anfangs den ganzen Arm des Gehenden festfaßte, so wird er ihn endlich nur noch an einer Fingerspitze fortführen, und zuletzt nur noch die Hand dem Gehenden bloß vorhalten. So lernt der Anfänger endlich

- b. allein gehen; doch wird ihm der Gymnast immer noch zur Seite bleiben, seine Körperhaltung und die Stellung seiner Füße, worauf alles ankommt, beobachten, und im nöthigen Falle ihm helfen.
- c. Hat er endlich eine vollkommne Fertigkeit erlangt, nicht bloß muthig und voll Anstand über den Balken weg zu gehen; sondern auch mit völliger Sicherheit, in jeder Lage bey verkehrtem Gleichgewicht herabzuspringen, ohne zu fallen: so erschwert ihm
- d. der Gymnast das Gehen, indem er ihm Hindernisse z. E. Steine auf den Balken legt, oder ihm eine Ruthe vor die Füße hält, über die er schreiten muß, oder endlich, indem er bey B den

Balken in eine schwankendere Bewegung setzt, als er von selbst erhalten würde.

e. Bis jetzt wurde immer nur noch von A bis zur Spitze B gegangen und dort herabgesprungen. Nach und nach hält man den Gehenden an, sich auf der Spitze umzudrehen und nach A zurück zu balanciren. Es versteht sich, daß man ihn vorher mehrmals auf den dickern Stellen des Balkens hat umdrehen lassen.

f. Das Gehen ist nun bis zur vollkommenen Sicherheit gelernt, es kostet keine Schwierigkeit mehr; aber der Gymnast sorgt für eine neue: er läßt rückwärts gehen, ich meine das Gesicht nach A wenden, indem nach B gegangen wird.

Hat man dieß erlangt, so kann man sich begnügen; Vielen mögte es nicht nöthig scheinen, ihren Kindern eine größere Fertigkeit im Gehen auf schmalen Flächen beizubringen. Ich aber wünschte, daß man weiter ginge, und schlage daher noch folgendes vor. Es wird bey manchen zwar Lachen erregen, allein dieß wird mich nicht abhalten, das zu sagen, was ich, meiner Einsicht nach, für gut und zweckmäßig halte. Das Seilgehn halte ich unter gehörigen Abänderungen für unendlich weit sicherer und schöner als das Gehen auf dem Balken; wenn

// daher Herr Villaume*) die Frage aufwirft: wäre es nicht gut, auf dem schlaffen und gespannten Seile gehen zu lernen? so antworte ich, in Rücksicht auf das gespannte Seil, sehr gerne ja!

Das Gehn auf einem Seile, so wie es gewöhnlich von Künstlern getrieben wird, erfordert aber zu viel Zeit und ist halsbrechend, können wir beyde Hindernisse wegräumen: so seh ich nicht ab, warum man junge Leute an einer nützlichen Sache hindern wollte, die sie so gern für sich nachmachen, weil sie ihnen Vergnügen verursacht.

Die Stelle sey tiefer Sandboden; das Seil nicht wie gewöhnlich, sondern statt seiner spanne man einen handbreiten, starken Gurt aus und zwar nur 2 bis 2½ Schuh vom Boden. Unter diesen Bedingungen ziehe ich das Seilgehn dem Ballengehn durchaus und in jeder Rücksicht, sowohl auf die dadurch zu erlangende Geschicklichkeit, als auf Vermeidung der Gefahr bey weitem vor, ob ich gleich diese Uebung nie selbst veranstaltet habe. Durch die geringe Höhe weicht man der Gefahr des starken Fallens vollkommen aus, und durch die Breite des Seiles wird die Uebung in

*) Am angef. Orte. S. 441.

Rücksicht auf Zeit hinreichend abgekürzt. Ein so breites Seil ließe sich am besten aus drey bis vier daumensdicken Seilen, die der Seiler gurtenmäßig mit dünnen Schnüren zusammen verbände, verfertigen. Die ganze übrige Maschinerie beyh Aufspannen, so wie die Uebungen selbst, die sich darauf vornehmen lassen, sind bekannt. — — Ich komme wieder zum Balken zurück.

Vorsichtsregeln:

- a) Es ist schlechterdings nöthig, beyh Gehn auf demselben, die Füße auswärts zu setzen.
- b) Schuhe mit hohen Absäken sind hier, so wie bey vielen andern Uebungen nicht bequem. Am besten sind Schuhe ganz ohne Absäke (Escarpins), weil sie nie zum Fallen Anlaß geben. Bey sehr trockenem Wetter sind die Fußsohlen und die Oberfläche des Balkens zu glatt, dann gebrauche man Kreide. —

4. Um die richtigere Haltung und Gelenkigkeit des Körpers, den Muth und das Geschick im Herabspringen und Fallen, Fertigkeiten und Eigenschaften, die schon durch das bloße Gehn auf dem Balken im ansehnlichen Grade geübt wurden, noch mehr zu erweitern und zu vervollkommen, sind noch andere Uebungen auf dem Balken zu empfeh-

len übrig, die zu dem schönsten Theile der Gymnastik gehören. Dahin gehört

a) Das Hinaufschwingen auf den Balken. Es ist ziemlich leicht, sich auf irgend einen Gegenstand, der uns selbst bis an die Brusthöhle reicht, z. E. auf einen Tisch, oder auf den vorhin beschriebenen Balken zu schwingen, wenn man einen Vorsprung (siehe Seite 288) nimmt, in demselben Augenblicke beyde Hände darauf stützt, und so den untern Theil des Körpers hinauf schnellst. Auf eben die Art läßt sich mit Leichtigkeit über Tische und andre Gegenstände wegsetzen. Wir wenden dieß auf den Balken an. — Anfangs hob man die Kleinen darauf, sie lernten auch wohl selbst darauf klettern so gut sie konnten, dieß wird ferner hin nicht mehr erlaubt, sondern man läßt sie auf obige Art ordentlich hinauf voltigiren. Hier muß erst jeder einzeln geübt und dabey von dem Gymnasten vor dem Fallen geschützt werden; dann geht die Sache, so wie auch bey den nächstfolgenden Uebungen, genau nach Commando und sie gewährt dann nicht nur einen wirklich allerliebsten Anblick, sondern erweckt zugleich die pünktlichste Activität. Eben deshalb ist sie sehr zu empfehlen. Ich will so genau und deutlich beschreiben als möglich.

Auf die Worte des Gymnasten: Stellt euch! richtet euch! formiren etwa 6 bis 7 auf der linken Seite des Balkens, das ist auf der Zeichnung jenseits desselben, von A bis etwas über x hinaus eine Fronte einen Schritt vom Balken abwärts. Der Gymnast selbst steht auf dieser Seite ihnen im Gesichte. Er commandirt weiter: Sigt auf! Dieß sind bloß Worte, um Aufmerksamkeit zu erregen. — Mit dem Aufheben seiner Hand heben alle den rechten Arm auf; er winkt niederwärts, und alle schlagen in eben dem Augenblicke, indem sie einen kleinen Vorsprung vorwärts bis zum Balken thun, mit den Händen darauf und schwingen vermittelst dieser Stützen das rechte Bein so über ihn hinüber, daß sie ihn wie ein Pferd unter sich haben. Der Gymnast sieht überhaupt darauf, daß sie bey diesen Bewegungen die richtige Stellung eines Reuters beobachten. Zur Abwechselung wird diese Uebung oft mit mehr Heftigkeit gemacht. Die Zöglinge stellen sich dann 6 bis 8 Schritt vom Balken ab, nehmen von hier einen starken Anlauf, einen noch heftigern Vorsprung, und schwingen den untern Körper weit höher über den Balken aufwärts als vorhin. Je genauer dieß Alles nach dem Takte geschieht, um so schöner ist

der Anblick. Will er dieß Manöuvre mehrmals wiederholen lassen, so muß auch zum Absitzen commandirt werden. Sein Commandowort: ab! erregt bloß Aufmerksamkeit. Er winkt mit der Hand aufwärts, und jeder hebt beyde Hände auf, er winkt nieder, alle schlagen mit beyden Händen vor ihren Plätzen auf den Balken nieder, heben sich vermittlest derselben von ihren Sitzen schnell auf, schwingen das rechte Bein wieder herüber und springen so in ihren ersten Standpunkt vor dem Balken zurück. — Bey diesen beyden Uebungen darf der Balken weder von den Beinen noch Knien, noch weniger von dem Leibe des Zöglings berührt werden.

b) Das Heben mit den Händen. Wir kehren hier zu dem Zeitpunkte zurück, wo die Knaben in regelmäßiger Stellung wie Reuter auf dem Balken sitzen. Sie sollen jetzt vermittlest der Hände den ganzen Körper heben und zwar genau nach Commando. Die Worte: hebt euch! erregen Aufmerksamkeit. Ihr Führer winkt mit der Hand auf, und alle strecken rasch beyde Arme über den Kopf hinaus; er winkt nieder, und Alle stützen die Hände vor sich auf den Balken nieder, und heben sich, so hoch sie können, von ihren Sitzen auf. Da schwebt

die ganze Gesellschaft. Oft geschieht diese Uebung um die Wette; wer sie am längsten aushält, ist Sieger. Hier erblickt der Erzieher wieder die Merkmale männlicher Anstrengung und Ausdauer. Bald fängt einer der Stärksten an, vermittelst der Hände auf dem Balken fortzugehen und ein jeder ahmt dieß Manöuvre nach.

Die Gesellschaft bleibt hierbei nicht stehen; denn der Gymnast giebt ihr zu erkennen, es sey sehr gut möglich, sich so hoch zu heben, daß die beyden Füße dicht hinter die Hände gestellt werden können. Man versuchs, es erfordert Stärke der Arme und Schultern, der Brust- und Rückenmuskeln, es gelingt nach langem Ueben und so entsteht

c) das Aufstehn auf dem Balken. Hier zu gehört viel Gelenkigkeit und Haltung des Gleichgewichts. Haben mehrere diese Fertigkeit erlangt: so geschieht die Sache nach Commando pünktlich und schnell. Hier sind die dazu nöthigen Befehle: Alle sitzen noch reutend. Der Gymnast kommandirt: auf! um Aufmerksamkeit zu erregen; er winkt mit der Hand auf, und alle heben beyde Hände rasch wie vorhin; er winkt nieder und Alle schlagen die Hände vor sich nieder, stützen sich, geben den Beinen, überhaupt dem ganzen Körper unterhalb

den Schultern, einen Schwung aufwärts, so daß die Füße, in der ersten Position dicht an den Händen auf den Balken zu stehn kommen. In demselben Augenblicke wird der ganze Körper aufgerichtet und so stehn alle durch einen Wink auf dem Balken aufrecht. — Genau hiermit verbunden ist das Niedersetzen auf dem Balken. Nach den Commando-Worten: *setzt euch!* werden die Hände, wie vorhin, auf einen Wink gehoben, dann auf den Balken gestützt, die Last des ganzen vorwärts niedergebogenen Körpers darauf gelegt und auf dem Balken sanft niedergesenkt. Ich sage mit allem Fleiße, es müsse sanft geschehn, um alles Anstoßen zu verhindern. Wer nicht im Stande ist, den Körper, auf beyde Hände gestützt, im Gleichgewicht schwebend zu erhalten, der wird plötzlich niederfahren, um die Haltung des Gleichgewichts zu vermeiden, folglich muß das Stützen und Gehen mit den Händen erst fleißig geübt und zu einer besondern gymnastischen Uebung gemacht werden.

Der Gymnast sinnt immer, wie ich schon oft gesagt habe, auf kleine Abänderungen, um die Fertigkeit seiner jungen Gesellschafter auf neuen Seiten auszubilden. Er erklärt eines Tages, das Aufstehn auf dem Balken, mit Hülfeleistung der

Hände, so wie es so eben angegeben ist, sey gar keine Kunst. Er halte es für möglich, die Hände über dem Kopfe zu falten und dennoch aufzustehn. Aller Aufmerksamkeit ist gespannt. Sie fangen an zu versuchen, und ehe man sichs versieht, ist folgendes ausgefunden.

Die Person setzt sich reutend, zieht beyde Knie oben auf dem Balken fest zusammen, giebt dem vorwärts gebeugten Körper einen Schwung nach vorn hin und richtet sich so auf, daß sie nun auf dem Balken kniet. Sie rückt hierauf das eine Knie völlig auf den Rücken des Balkens hin, hält sich darauf im Gleichgewicht, indeß sie den andern Fuß auf den Balken aufsetzt und darauf aufsteht.

Gut, ruft der Gymnast: aber ich weiß noch eine kürzere, wiewohl für diesen und jenen, der nicht gelenkig genug ist, schwerere Art. Man setzt sich reutend, zieht einen Fuß so viel als möglich, auf den Balken unter sich und steht auf demselben auf. Es wird an der platten Erde versucht, sich auf Einem Fuße auf den Boden zum Sitzen nieder zu lassen und hierauf wieder aufzustehn. Es glückt. Man geht zum Balken und führt es auch hier aus.

d) Das Hinaufspringen. Diese kleinen Kunststücke sind gelernt, man hat gewetteifert,

einen gewissermaßen angenehmen Anstand, Kraft mit Leichtigkeit verbunden, in die Ausführung zu bringen, und es ist gelungen. Man wünscht nun mehr. Der Gymnast hat längst auf etwas Neues gedacht. Er legt das Problem vor, in einem Nu sich auf den Balken zu stellen, ohne ihn vorher länger als einen Augenblick zu berühren, ohne sich erst reutend darauf zu setzen. Man sinnt, und zweifelt an der Möglichkeit, und ehe man sich versieht, steht der Gymnast oben und giebt eine praktische Erklärung. Die Sache ist nicht schwer, aber nur für die größten Schüler ausführbar, man müßte denn für die Kleinern den Balken allemal niedriger machen. Man stellt sich einige Schritt vor dem Balken, nimmt mit einem Anlaufe einen kleinen Vorsprung, stützt sich mit beyden Händen schnell auf die Oberfläche des Balkens, hebt sich und setzt die Füße hinauf, so daß sie zwischen die beyden Hände zu stehen kommen. Nur die Geübten werden zur Uebung dieser neuen Gymnastik zugelassen. Jeder wird einzeln vorgenommen, und indem er von jener Seite des Balkens den Sprung hinauf macht, stellt sich der Gymnast auf dieser vor ihn, um ihm behülflich zu seyn und ihn, durch Haltung an einem Arme, vor Schaden zu hüten. Können

es mehrere mit vollkommener Sicherheit, so kann man sie auf ähnliche Art, wie oben, hinauf commandiren. Leichter ist es, diese sehr hübsche Uebung zuerst an einem Tische vorzunehmen.

e) Das Ausweichen. — Durch die bisherigen Uebungen wurden die Zöglinge bis zum Stehn auf dem Balken gebracht, sie sind diesen schmalen Standpunkt schon längst so gewohnt, daß sie sich, durch Versetzung der Füße, mit großer Leichtigkeit auf demselben umdrehen; jetzt aber kommt der Fall, daß zwey sich begegnen, und um einander herumwollen, ohne erst herab zu springen.

Wie sollen sie sich ausweichen, wie um einander herum gehn, da kein Nebenplatz da ist? Sie fassen sich beyde an den Armen fest, setzen ihre rechten Füße quer auf den Balken in die fünfte Position dicht an einander, zählen 1, 2, 3 und walzen sich links um einander herum, indem sie mit den linken Füßen einen Schritt um den Rechten des Gegners thun. So sind die Plätze gewechselt; aber sie müssen die Schwere des Körpers genau gegen einander abwiegen, sonst sind sie gezwungen, herab zu springen.

f) Die Abgewinnung des Gleichgewichts. Zwey Personen treten auf die dickere Hälfte des Balkens, jede hat einen Voltigirstab in

beide Hände gefaßt, diesen halten sie kreuzweise an einander und drängen damit seitwärts, bis einer das Gleichgewicht verliert.

g) Das Umkehren im Sitzen ist nicht so ganz leicht, wenn keine Hand dabey an den Balken gebracht und die Sache nicht langsam gemacht werden soll. Die Art, wie es geschieht, ergiebt sich von selbst; ein Schenkel wird nämlich nach dem andern übergehoben. Diese Uebung muß wieder nach Commando gemacht werden.

h) Das Ueberspringen ist eine sehr flink machende Uebung. Man stellt sich einen Schritt vom Balken ab, nimmt einen kurzen Vorsprung, stützt sich zu gleicher Zeit mit den Händen auf den Balken, hebt sich, und schwingt die Beine über ihn weg, indem die Hände den festen Punkt gewähren, um welchen sich der Körper drehet. Der Gymnast übt erst Jeden allein, er stellt sich auf die entgegengesetzte Seite des Balkens und faßt den Ueberspringenden beym Arme fest, so lange, bis er endlich den Sprung völlig sicher allein unternehmen kann.

Etwas schwieriger ist folgende Art des Ueberspringens: die Person stellt sich neben den Balken, so daß er ihr zur rechten Hand ein bis zwey Schuh vom Leibe ist; sie nimmt längst demselben hin

einen Anlauf von zwey bis drey kleinen Schritten, dann einen Vorsprung, stüßt in demselben Augenblicke die rechte Hand auf den Rücken des Balkens, hebt sich, und schwingt so, auf eine Hand gelehnt, die Beine und den ganzen Körper hinüber. Eben so läßt sich von der linken Hand hinüber setzen. Uebrigens gilt bey diesem Sprunge, was ich soeben bey jenem sagte. — Ist eine Anzahl Zöglinge da, welche diese Uebungen völlig erlernt haben, so geschehn beyde nach Commando und gewähren dann einen angenehmen Anblick. Man gebe dabey die Regel, die Füße stets an einandergeschlossen zu halten.

5. Das Wippen. Eine 16' lange, hinlänglich starke, Diele ruht in ihrer Mitte, 2' hoch vom Boden auf einer Unterlage. Auf jedes Ende stellt sich einer der jungen Gymnastiker. Sie setzen sich langsam in eine auf- und niederschwankende Bewegung und halten dabey das Gleichgewicht. Bald lernen beyde es in dem Grade, daß sie sich einen und mehrere Fuß hoch vom Brette abschnellen und immer richtig wieder auf ihren Standpunkt aufspringen. Die Füße müssen dabey immer geschlossen und der ganze Körper in einem guten Anstande erhalten werden. Damit das Brett nicht von seiner

regelmäßigen Bewegung rechts oder links abweiche, treffe man folgende Einrichtung des Gestells. Zwey starke Pfäle werden in dem Boden befestigt, vom Kopfe des einen bis zum andern läuft ein 20'' langes darauf gefügtes Queerholz, dieß macht die Unterlage. Die obige Diele hat in ihrer Mitte an jeder Seite (Kante) eine eiserne Angel, (hervorstehende Spitze) just so wie der Balken einer Wage, diese Angeln laufen auf beyden Seiten in eisernen Befestigungen und wehren das hin und her Rutschen des Brettes, welches auf dem Queerholze ruhet. Diese sehr flinkmachende Uebung ist bey den Frauenzimmern um Jeniseisk weit und breit gewöhnlich. — Der Boden sey Sand.

6. Die Ovalschaukel. — Bey den Wippen ist die Bewegung ganz geradlinicht, daher ziemlich leicht abzuhalten; zusammengesetzter wird sie beyhm Gebrauche der durch Abbildung 9 dargestellten Maschine. A. B. C. ist die Hälfte eines Ovals, dessen größter Durchmesser 10' und dessen kleinster 7' 10'' hat. A B die Sehne des Bogens ist ein hinlänglich starkes Queerholz über den Durchmesser des Ovals gezogen 12' lang. In seiner Mitte bey x ist ein 3' 5'' langer Fuß perpendicular eingezapft, auf welchen sich die Maschine lehnt

und so mit dem Boden einen Winkel von etwa 36 Graden macht. y. y sind Standbretter, oder Fußtritte, auf welchen die beyden Schaukelnden stehn. Die Maschine ist von Dielen zusammen gesetzt, so wie man etwa die Bogen verfertigt, welche der Maurer zum Bau der Gewölbe gebraucht. Die Standbretter müssen an beyden Seiten bey z. z mit starken Leisten versehen seyn, gegen welche sich der Fuß beim Sinken und Heben der Maschine stemmt. Uebrigens kann man diese Maschine auch kleiner machen lassen. — Die beyden Personen stellen sich auf die Fußtritte und bringen sich vermittlest eines langen Stabes in Bewegung, womit jeder versehn wechselseitig gegen den Boden niederdrückt und so die Maschine in Gang setzt. Daß die Bewegung eine Bogenlinie sey, läßt sich leicht einsehen.

7. Die Stelzen. — Der Nutzen des Stelzengehens ist deutlich. Unbefangene Dreistigkeit, Gewandheit des Körpers, sich auf Füßen im Gleichgewicht zu erhalten, die sich fast nur in einem Punkte endigen und Bewegung im Freyen. „In einigen heißen Ländern,“ sagt Frank: — „läuft Alt und Jung auf Stelzen über den brennenden Sand sicher und ohne Empfindung her, setzt über Gräben und Bäche, und gewöhnt so seinen Körper

zu sichern Schritten und einem stäten Wesen, aus dessen Mangel der Unerfahrene an hundert Orten stehen bleiben oder dahin stürzen muß.“

Diese Uebung ist ohne alle Gefahr und Knaben von 7 Jahren lernen sie schon mit Fertigkeit. Die dazu gehörigen Instrumente sind sehr bekannt, eine Beschreibung ist daher unnöthig. Doch erinnere ich folgendes: Man macht den obern Theil der Stelzen, vom Fußtritt nach oben hin, häufig so lang bis zur Achselgrube des Gehenden; ich halte es für besser, ihn bis über den Kopf hinaus gehn zu lassen, damit der Stelzenläufer nie in Gefahr ist, mit der Achselgrube darauf zu stoßen. Bey Anfängern ist die Höhe des Fußtritts etwa nur ein Schuh, in der Folge kann man sie vergrößern.

Das Anfassen der Stelzen geschieht entweder auf die Art, wie der Soldat sein Gewehr beym Fuß faßt, oder auch so, daß die Stelzen hinter dem Arme hinauf laufen, nur muß man dann fleißig auf grade Haltung des Körpers dringen, welche gern dabey vernachlässigt wird. Regeln lassen sich davon eben nicht geben, ausgenommen die einzige: man muß beym Gehen den Fußtritt fest unter die Schuhsohle ziehen. Alles andre ergiebt sich sehr bald von selbst.

Junge Leute lieben Kunststücke und simple Uebungen sind ihnen bald nicht mehr genug. Sie gehen bald mit Stelzen Trepp auf und nieder; dieß scheint mir aber gefährlich. Ein besseres und gar nicht gefährliches Kunststück ist es, mitten im Gehen die eine Stelze, unter dem Fuße weg, wie ein Gewehr auf die Schulter zu nehmen und auf einer einzigen herum zu hüpfen. Dieß gewährt einen ziemlich sonderbaren Anblick und ist doch bald gelernt. Das gewöhnliche Gehn auf den Stelzen sowohl, als das Hüpfen auf Einer, kann um die Wette nach Commando getrieben werden.

8. Das Leitergehn ist mit der vorigen Uebung sehr nahe verwandt; denn wer im Stande ist, auf einer einzigen Stelze herumzuhüpfen, wird bald die erste, zweyte, dritte und mehrere Sprossen einer kurzen, leicht zu handhabenden und nirgends angelehnten Leiter besteigen, sich darauf im Gleichgewicht erhalten und damit herumspazieren lernen. Der Verlust des Gleichgewichts ist hierbei nur auf zwey Arten möglich, entweder man sinkt mit der Leiter zu weit vor- oder zu weit rückwärts. Im ersten Falle muß der Ruhipunkt der Leiter mehr vorwärts, im zweiten mehr rückwärts gerückt werden, dieß geschieht entweder dadurch, daß man, mit

der stark unter die Fußsohlen gezogenen Sprosse, unablässig in die gehörige Lage hüpfet, oder zweitens und zwar bequemer und mit weniger Anstrengung dadurch, daß man die Leiter unaufhörlich rückwärts und vorwärts gleichsam marschiren läßt. Diese letzte Art wird für wörtliche Beschreibung etwas schwierig. Ein Beispiel erläutere sie. Man stelle eine Gabel perpendicular auf ihre Spitzen, fasse sie oben beim Hefte und bewege sie ein wenig links und rechts zur Seite, indem man sich gelinde drehet, so wird man sehn, daß ihre Spitzen gleichsam Schritte machen. — Der Anfänger stelle sich nur 3 bis 4 Schritte von einer Wand, richte Leiter und Gesicht nach ihr hin, fasse die Leiter mit beiden Händen fest und halte sich grade. Das Uebrige wird sich dann von selbst geben. — Ich sage mit Fleiß nahe an eine Wand, denn wenn er nach vornhin das Uebergewicht erhält, so lehnt sich die Leiter sanft dagegen und nach hinten hinaus kann er nicht fallen, weil da seine Füße sogleich herab springen.

9. Das Schlittschuhlaufen. — Ich komme zu einer Bewegung, die alles übertrifft, was Bewegung heißt; bald dem Schweben des Vogels ähnlich, wenn er keinen Fittich rührt, und die Rich-

tung des Flugs bloß durch seinen Willen zu bestimmen scheint, ohne ein Glied zu gebrauchen; bald mit gelinder, bald mit aller Anstrengung und muthvollen Geschicklichkeit des Körpers verbunden. Ich kenne keine schönere Gymnastik als das Schlittschuhlaufen. Es führt ein so göttliches Vergnügen mit sich, daß ich den Milzsüchtigen und Misanthropen dadurch zu kuriren gedächte.

Keine Luft, durchdringende, stärkende Kälte, Beschleunigung des Laufs der Körpersäfte, Anstrengung der Muskeln, Uebung in so mannichfaltigen geschickten Bewegungen, reines Vergnügen u. so w. müssen nicht nur auf die körperliche Maschine des Menschen, sondern auch auf seinen Geist einen sehr mächtigen Einfluß haben. Alle Schlittschuhläufer und Läuferinnen werden das mit mir bejahen. Frank wünscht das Schlittschuhlaufen überall mit Fleiße eingeführt zu sehn, weil er keine Bewegung kennt, die dem Körper zuträglicher wäre und ihn mehr stärken könnte. „Das weibliche Geschlecht“ setzt er hinzu: „findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuße Troß zu bieten, während dem unsre zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken.“ Campe empfiehlt sie ganz besonders mit den Wor-

ten: „ich kenne weder eine angenehmere, noch nützlichere Leibesübung, und jedes acht bis zehnjährige Kind, Knabe oder Mädchen, kann und sollte sie lernen.“*) Demungeachtet weiß die Hälfte der jungen Welt kaum, was Schlittschuh seyen.

Man hält diese Uebung für gefährlich, weil man fallen kann; ich glaube aber, sie sey nicht so gefährlich, als manche andre, z. E. das Reuten; denn man fährt immer besser, wenn man von seinem eigenen Geschick, als wenn man von den Kräften und Launen eines Thiers abhängt. Ich habe beides häufig getrieben, das Schlittschuhlaufen erst sehr spät gelernt, aber nie Gefahr dabey gefunden, die bey jenem mehrmals meinem Leben drohete. — Mehr als 40 junge Leute und Knaben lernten es unter meiner Aufsicht und ihnen ist noch nie etwas Uebles zugestoßen. Sie sind beym Lernen, so wie ich selbst, häufig gefallen, dieß ist unvermeidlich; aber sie haben das Fallen gelernt, oder mit einem Worte, sie wissen mit ihrem Körper umzugehen. — Das Brechen des Eises und das Ertrinken gehört nicht zur Uebung selbst, es ist die Folge von der höchst mangelhaften Aufsicht, die wir der Jugend angedeihen lassen.

*) Medic. Polic. II. S. 635. — Revision VIII. S. 465.

Die Erlernung dieser Uebung ist leicht, wenn sie schon der Knabe beginnt. Man braucht bloß darauf zu sehn, daß die Schlittschuh gut gemacht sind, und auf die bequemste Art so fest als möglich, doch ohne zu drücken, an den Füßen befestigt werden. Man hat kaum nöthig, ihm Regeln zu geben, wie er sich dabey benehmen soll, er findet sie alle von selbst, man überläßt ihn seiner eigenen Geschicklichkeit mit der einzigen Hauptregel: sich anfangs immer vorwärts zu neigen, um nicht rücklings überzuschlagen.

Wenn wir unsre Kinder in der Wiege und beim Gehenlernen nicht so höchst elend behandeln, als es noch immer fast allgemein Sitte ist, sondern wenn wir dem jungen Menschen, schon als Säugling, den frehen Gebrauch seiner Glieder gönnen: so wird, dem Körper nach, ich mögte fast sagen, ein ganz anderes Geschöpf daraus. Ich sehe einen solchen Knaben vor mir, der im zweyten halben Lebensjahre schon im Hofe auf dem Pflaster herum- lief, der alle gymnastischen Uebungen in seinem siebenten Jahre nach Verhältniß seiner eigenen Größe fast von Natur inne hatte. Dieser konnte beynah das Schlittschuhlaufen schon in der ersten Stunde der angefangenen Uebung. Ich kenne zwey

Andre, die ich von dieser Uebung ausschließen muß, weil sie ohne Zweifel in der ersten halben Stunde den Kopf zerschellen würden; sie sind Kinder der weichlichen, hypochondrisch=sorgsamen Erziehung.

Erwachsene Personen, die sich eben nicht flink fühlen, thun wohl, wenn sie das Schlittschuhlaufen am Stuhlschlitten versuchen, um hier erst ihren Beinmuskeln die Stärke mitzutheilen, auf zweh schmalen Eisen die Fußgelenke nicht einknicken zu lassen.

B. Das Balanciren fremder Körper — ist eine sehr angenehme und nützliche Uebung. Wir springen, um den Umsturz derselben zu verhüten, links und rechts, rückwärts und vorwärts; wir neigen uns zu tausenderley gebogenen Lagen des Körpers mit einer, sonst nicht leicht statt findenden, Schnelligkeit. Das Augenmaaß wird geübt, Vorsicht und Aufmerksamkeit werden geprüft. Wir brauchen nicht zum Künstler zu gehn, um gefährliche Methoden des Balancirens zu lernen, wir wollen uns weder das Kinn verrenken, noch die Zähne beschädigen; wir bedürfen nur ganz einfacher Mittel: Ein zwölf Fuß langer Stab, der am obern Ende allenfalls mit einer hölzernen Scheibe versehen, oder durch sonst etwas oben schwe-

rer, als unten gemacht ist, senkrecht, auf einer Hand, auf einem Finger, getragen, von einem Finger zum andern fortgesetzt, ist uns zum Anfange hinreichend. Der Balancirende steht, geht, läuft, setzt sich zu Boden, steht auf, und sucht durch tausendfältige Wendungen den Fall zu verhüten. Man wettet, wer ihn am weitesten, am geschwindesten fortträgt, wer ihn am längsten hält, ohne sich von der Stelle zu bewegen u. s. w.

Um diese Uebung, die mit der schönsten Körperbewegung verbunden ist, in der Folge zu erschweren, schafft man noch einen andern, eben so langen Stab herbei. Diesen faßt der Balancirende in die eine Hand horizontal. Am äußersten Ende desselben ist eine kleine Grube befindlich, in diese setzt er den senkrechten Balancirstab und hält ihn so auf der Spitze im Gleichgewicht, indem ers versucht, durch Ausstreckung des horizontalen Stabes ihn immer weiter von sich zu entfernen. Diese Uebung ist ganz dazu gemacht, den Körper in die ununterbrochenste Activität zu setzen, ich kann sie deshalb ganz vorzüglich empfehlen.

Man wähle zu dieser Leibesübung einen freien ebenen Rasenplatz und halte die Umstehenden an, dem Balanceur nicht zu nahe zu kommen.

Dreizehnter Abschnitt.

Das Heben und Tragen, die Rückenprobe,
das Ziehen und der Tanz im Seile
und Reife.

Ich bin im geringsten nicht dafür, der noch nicht ausgewachsenen Jugend schwere Lasten aufzubürden; ihr Knochengebäude ist noch zu weich, zu zart, wir dürfen es daher nicht zusammen drücken. Wenn wir schon des jungen Lastthiers schonen, welche Barbarey wäre es, den jungen Menschen auf eine Art zu belasten, die seinem Wuchse nicht nur hinderlich, sondern auch schädlich seyn könnte? — Dieß sey genug, um Mißverständnissen auszuweichen.

Wenn es uns aber nicht darum zu thun ist, die Wirbel des Rückgrads und die Knochen der Schenkel, Beine und Füße, steif zu machen, sondern vielmehr die Muskeln der Hände, Arme, Schultern

und Brust zu stärken: so müssen wir keine Lasten auf den Rücken, oder die Schultern zu tragen geben, sondern bloß in die Hände, bey völlig oder halb ausgestreckten Armen; das heißt kurz, wir müssen die Last so heben, oder tragen lassen, daß sie nicht auf jene Knochen, sondern vorzüglich auf diese Muskeln wirke. Dieß kann leicht ohne allen Nachtheil; jenes muß nur mit weiser Vorsicht geschehen.

Ich glaube, daß folgende Uebungen sehr zweckmäßig sind.

1. Das Heben. — Zum Heben mit steif ausgestreckten Armen ist ein 6' langer Stab, wie er Fig. 10 abgezeichnet ist, sehr bequem. Der Handgriff a b ist 6'' lang, der übrige Theil von b bis c ist in beliebige Abtheilungen gebracht. Die Abtheilungspunkte sind durch kleine Einschnitte mit der Säge bezeichnet. d ist ein Gewicht, das man bald mehr, bald weniger vom Handgriffe entfernen, und durch welches man auf diese Art die zu hebende Last vermindern oder vermehren kann. Man muß zwey dergleichen Instrumente haben, um häufig beyde Arme zugleich zu üben. Die Hebende Person stellt sich bey dieser Uebung anständig grade mit frey hervorstehender Brust. Sie faßt

beide Instrumente mit steif ausgestreckten Armen, hebt sie bis etwas über die Horizontallinie langsam auf und läßt sie eben so wieder niedersinken. Das Gewicht wird bey Wiederholungen dieser Uebungen in den Sägenschnitten immer weiter nach c fortgehängt, so lange als es die Kraft der Arme erlaubt.

Das angegebene Instrument hat zwar nicht die Genauigkeit einer Schnellwage, und es mögte schwer halten, ihm dieselbe zu geben, weil der Punkt der Ruhe und Kraft nach der Größe und Kleinheit der Hand Veränderung leidet; indeß lassen sich doch die Fortschritte in Erlangung der Stärke des Arms u. s. w. ganz gut darnach bestimmen, wenn der Gymnast die Abtheilungen beziffert und vermittelst dieser Zahlen die Last für jeden protokolliert. Oft wird diese Uebung nach der Zeit, um die Wette vorgenommen, und derjenige erhält den Preis, welcher den Stab am längsten ausgestreckt hält.

Ich habe gefunden, daß, wo nicht schwächliche, doch gar nicht robuste Personen durch diese Uebung mit der Zeit eine Kraft in die Arme bekamen, welche den nervichteren Armen die Wage hielt. Sie muß also wohl zweckmäßig seyn.

Auch bey den Alten war diese Uebung gewöhnlich. Sie gebrauchten dazu die Halteres.*)

2. Das Tragen. — Ich habe mich schon über die Bedingungen erklärt, unter denen ich das Tragen empfehle. Wir wählen zuvörderst Lasten, die uns nicht beschädigen können, wenn wir sie fallen lassen. Kleinere und größere, durch die Wage bestimmte, Sandsäcke sind überaus bequem. Wir befestigen einen Riemen mit dem einen Ende an dem Boden und mit dem andern an der zugebundenen Stelle jedes Sackes, um eine kurze Handhabe zu erhalten. Der Tragende hebt die aufwärts geöffneten Hände bis zur Höhe der Schultern, und man hängt ihm an jede Hand einen Sack, um ihn so halten oder fort tragen zu lassen. Sind mehrere dergleichen Säcke da, so wird die Uebung zur Wette; man streitet mit einander, wer stillstehend sie am längsten hält, oder sie am weitesten trägt.

Knaben und Jünglinge, die sehr hochstehende Schultern und kurze Hälse haben, sollten täglich eine Zeitlang mit herabhängenden Armen kleinere

*) Erwähnt finde ich dieß in Galens Buche: de Sanit. tueda. Lib. II. Cap. 9. — — — siquis summis manibus, utraque seorsum apprehenso pondere (cujusmodi sunt qui in palaestra Halteres dicuntur) porrectis his, aut in sublime erectis, eodem habitu persistat.

und größere Lasten, bald tragen, bald stillstehend um die Wette halten; es mögte wohl das sicherste Mittel seyn, jenen Fehler zu verbessern.

3. Die Rückenprobe. — Ich habe noch keine Gymnastik angegeben, die besonders auf die Muskeln des Rückens und auf das Rückgrad abgezwackt wäre, ausgenommen oben Seite 314, wo von dem Hinaufschwingen der Beine auf ein horizontales Seil die Rede ist. Beym Tragen hätte man dieß erwarten sollen; aber ich habe schon oben die Gründe angegeben, warum ich nicht wünsche, daß man junge Personen oft auf dem Rücken tragen lasse. Um diesen Mangel zu ersetzen, schlage ich eine neue Uebung vor.

Die Perser haben zu Leibesübungen öffentliche Häuser, welche sie Sur chöne (Haus der Stärke) nennen, in denen von Armen und Reichen, von Vornehmen und Geringen förmlich Gymnastik getrieben wird. Eine ihrer Leibesübungen besteht in Folgendem: die ganze Gesellschaft stellt sich neben einander auf Hände und Füße, so weit als nur möglich, beyde von einander, doch so, daß der Boden nicht mit dem Bauche berührt wird. Der Aufseher sorgt dafür, daß jeder seine richtige Stellung nimmt. In dieser Lage müssen alle, ohne die

Hände und Füße zu verrücken, mit dem Kopfe gleichsam einen Zirkel, und wenn dieses zweymal geschehen ist, auch den Durchmesser beschreiben. Je öfter Jemand diese Uebung wiederholt, desto größer ist er in seiner Kunst. Manche wiederholen sie 60 Mal. Alles geschieht dabei taktmäßig nach Musik.*) — Diese Beschreibung ist in Rücksicht der Kopfbewegung mir nicht ganz einleuchtend, weil ich den Zweck davon nicht einsehe. Folgende, darnach gebildete Uebung kann ich aber aus Erfahrung sehr empfehlen.

Die junge Gesellschaft stellt sich in Fronte, der Führer commandirt: streckt euch! und alle senken sich auf die Hände zum Boden und strecken die Beine, so weit als möglich, hintenaus. Der ganze Körper muß vom Kopfe bis zu den Fersen eine so gerade Linie machen als nur möglich ist, mithin muß der ganze Rücken steif gemacht werden und die Knie dürfen nicht gebogen seyn. Die Füße ruhen auf den Spizen der Zehen. In dieser Lage bleiben alle um die Wette und die Wenigen, welche sie am längsten aushalten, bekommen den Preis.

*) Niebuhr, Reisen, Band II. S. 173 erzählt umständlicher von mehreren persischen Uebungen.

Anstrengender wird diese Uebung dadurch, wenn man sich in jener Stellung nicht ruhig verhält, sondern die Fußspitzen zum Centrum macht und mit den Händen, seitwärts fortschreitend, die Peripherie beschreibt. Wer auf diese Art 10 bis 15 Mal den Cirkel vollendet, hat wirklich schon ziemlich viel gethan. Auf ähnliche Art kann man auch die Hände in den Mittelpunkt setzen, und mit den Füßen im Kreise herum gehen. Bei diesen beiden letzten Uebungen ist es am besten, die Personen so lange einzeln vorzunehmen, bis sie gelernt haben, die richtige Stellung beizubehalten. In der Folge kann man Mehrere in hinlänglicher Entfernung neben einander stellen und sie in Gesellschaft üben.

Zarte Knaben lasse man diese Uebung nicht zu lange fortsetzen, ein merkliches Zittern der Knie und Schenkel, erinnere den Gymnasten, sie abbrechen zu lassen.

4. Beim Ziehen thut uns das Seil gute Dienste, das wir schon beim Klettern gebraucht haben; aber es muß stark, zuverlässig und hinlänglich lang seyn. Der Gymnast theilt die Gesellschaft in zwey Theile. Er weiß die Kräfte des einen Theils sehr gut gegen die des andern abzumessen; er sieht zugleich auf die Beschaffenheit des

Bodens, wo dieser Wettstreit begonnen werden soll; denn die kleinste Abdachung desselben hat Einfluß auf die Kraft beider Theile. Wenn sie nun gehörig abgetheilt sind, jede Parthey ihr Ende des Seils ergriffen und sich in die gehörige Stellung zum ziehen gesetzt hat: so giebt der Anführer durch 1, 2, 3! das Zeichen zum Anfange des kleinen Krieges. Von diesem Augenblicke an verwandeln sich alle Gesichter, der Ausdruck der körperlichen Anstrengung leuchtet aus jedem Zuge hervor und der ganze Körper entspricht diesem Ausdrucke des Gesichts. Alle Glieder werden angestrengt, besonders Füße, Knie, Schenkel, Arme, Hände, Rücken und Schultern. Im Kurzen ist die Sache entschieden, der eine Theil hat den andern fortgezogen und äußert seine Freude darüber, indeß der andre Entschuldigungen hervor sucht.

Zur Abwechselung läßt der Gymnast oft nur zwey Personen am Seile mit einander kämpfen. Da es hier ganz auf persönliche unzweydeutige Stärke ankommt, jeder nur für seine Person steht, und keiner sich hinter die Schwäche seiner Gehülfen, wie vorhin, verstecken kann: so thun Beyde um desto mehr ihr Möglichstes. — Ich habe gesagt, das Seil müsse lang seyn, dieß ist unumgänglich

nöthig, wenn, auf beyden Seiten, Mann hinter Mann anfassen und ziehen soll; denn jeder muß hinreichenden Platz haben, weil sonst einer auf die Füße des andern tritt, was man bey dieser Uebung ander gekehrt. **)

Aehnlich war bey den Griechen die *Διελκυστινδα*, ein Spiel, welches häufig in und ausser den Palästern getrieben wurde. Eine Parthen suchte dabey die andre auf ihre Seite zu ziehen. *) Ganz abweichend davon war die *Ελκυστινδα*. Ein manns- hoher Pfeiler stand im Boden. Oben war ein Loch durchgebohrt, durch welches ein Seil gezogen wurde. Auf dieser und jener Seite hieng sich ein Knabe daran, so suchte einer den andern in die Höhe zu ziehen. Beyde standen mit den Rücken gegen einander gekehrt. **)

Regel: Beym Heben, Tragen und Ziehen halte man die Beine so viel als möglich geschlossen, und den Mund stets verschlossen.

*

*

*

*) Siehe Joh. Meursius de Ludis Graecorum, so wie Pollux lib. IX. cap. 7.

**) Siehe Meursius l. c.; Eustath. ad Iliad. ε.

Der Tanz im Seile, im Stricke und Reife.

Es ist sehr gut, das oft unter Hindernissen zu thun, was man gewöhnlich ohne Hindernisse sehr leicht verrichtet. Diese Vorschrift zweckt bald auf größere Fertigkeit im Handeln und auf Gegenwart des Geistes, bald auf Geduld und Festigkeit im Handeln ab; sollte sie daher dem Erzieher nicht von der äußersten Wichtigkeit seyn? — Die beyden hier genannten, sich ziemlich ähnlichen Uebungen, sind im Grunde Erschwerungen des Laufens und Springens. Ein mäßiges Laufen hat an sich keine Schwierigkeit, wir verlangen also, daß im Laufen bey jedem zweyten Sprunge ein in beyden Händen gehaltener Strick über den Kopf weg und unter den Füßen durch geschwungen werde; so bringen wir Takt in die Bewegung und setzen zugleich die Arme in regelmäßige Action. Oder wir verlangen, daß durch ein Seil gelaufen werde, welches, an seinen beyden Enden gehalten, in Gestalt eines großen Bogens herum geschwungen wird. Eben so verhält sichs mit dem Springen. Jedoch zur Erklärung der Uebung selbst.

1. Der Tanz im Seile. — Mit dem Seile wird die Uebung auf folgende Art angestellt. Wir

gebrauchen hier wieder dasselbe, welches uns schon zum Klettern diente. Es wird durch zwei Personen in Bewegung gesetzt. Die eine, A, steht dem Gymnasten B, gegenüber, 4, 6 bis 10 Schritt von ihm entfernt. A hält das eine Ende des Seils in der Hand, und B faßt am andern Ende desselben an. Zwischen beyden hängt das Seil so weit nieder, daß es die Erde fast berührt. Es bildet folglich einen Bogen, dessen Sehne 4 bis 10 Schritte lang ist. Beyde Personen setzen diesen Bogen in eine kreisende Bewegung, indem jede ihre Hand in einem kleinen Kreise herum dreht. Wenn das Seil auf diese Art rechts herum geschwungen wird, (dieß geschieht, wenn der Gymnast, nicht die andre Hülfsperson, seine Hand rechts herum bewegt) so steht die Jugend auf der rechten Seite des Gymnasten, gegen der Mitte des Seils über, so daß ihr Standpunkt mit A und B ein gleichschenklisches Dreieck ausmacht. Es kommt nun darauf an, daß jeder einzeln oder auch paarweise zwischen A und B durchlaufe, ohne sich vom Seile berühren zu lassen. Hierzu muß der bequemste Zeitpunkt gewählt werden, und dieser läßt sich bey der Ausführung selbst sehr leicht bestimmen. Der Gymnast hat Marsch! commandirt, bey jedem zweyten

Umschwunge ist ein Paar durch passirt und alle stehn jetzt ihrem ersten Standpunkte gegenüber, zur Linken des Gymnasten. Jetzt folgt der zweyte Theil der Uebung.

Das Seil bleibt immer in derselben Bewegung, um nun wieder auf den vorigen Standpunkt zu kommen, ist kein ander Mittel übrig, als es in dem Augenblicke zu überspringen, da es dem Boden am nächsten ist. Dieß ist schwieriger, das Zeitmaaß muß genauer gehalten werden und es kommt auf einige Entschlossenheit an; indeß ist es durch einige Versuche bald gelernt. Ich setze noch hinzu, daß höchstens nur zwey zu gleicher Zeit darüber hinsetzen können, man müßte denn den Bogen sehr vergrößern; allein dann wird die Umschwenkung des Seils zu schwierig. Sollte sich bey diesen beyden Uebungen irgend einer im Seile fangen, so läßt der Gymnast seinen Theil allenfalls sogleich fahren, damit der Gefangene nicht falle.

Der dritte Theil dieser Uebung besteht im Folgenden. Es soll einer von den jungen Leuten, C, zwischen A und B in die Mitte treten und jedesmal vom Boden aufspringen, wenn sich das geschwungene Seil seinen Füßen nähert. Zu dem Ende stellt sich C an seinen Platz, in die Mitte des noch

ruhig hängenden Seils und zwar dicht an die rechte Seite desselben. Der Gymnast giebt irgend ein Zeichen zum Anfange der Schwenkung und C achtet genau drauf, wenn das, über seinen Kopf herüber geschwenkte Seil sich seinen Füßen nähert, dann thut er den ersten Satz, um das Seil durch zu lassen, und so fort bey jeder Annäherung desselben. Es können auf diese Art auch zwey zugleich im Seile tanzen. Für Ungeübte ist es gut, bey dieser Uebung Stiefeln an zu haben. Ermattet C, so ruft er: Halt! und der Gymnast läßt das Seil zur Rechten zu Boden fallen, um die Füße des C nicht mit demselben zu treffen. Diese Uebung wird auch um die Wette gemacht, und es kommt darauf an, wer das Seil am häufigsten überspringt. Es gehört viel Anstrengung dazu, um dieß 100 Mal zu thun. — Der Gymnast sieht dabey auf guten Anstand; er läßt beyde Arme in die Seiten stützen, die Brust frey hervortragen und die Füße hinten anschlagen, wenn die Uebung nicht sehr schnell geschieht. Kömmt es aber mehr auf Schnelligkeit an, so werden die Füße kaum eine Hand breit, und ohne die Beine im Knie zu biegen, von der Erde entfernt, und das Seil muß dann in einem kurzen Bogen geschwungen werden.

Schwieriger wird die Sache, wenn man C nicht während der Ruhe des Seils hinstellen läßt, sondern von ihm verlangt, während der Bewegung desselben von der rechten Seite hinein zu laufen, oder von der linken hinein zu springen; ferner, wenn man es ihm zur Pflicht macht, auf eben die Art sich wieder aus dem Seile weg zu begeben, ohne sich davon berühren zu lassen. Beides erfordert viel Schnelligkeit und genaue Aufmerksamkeit auf den schicklichsten Zeitpunkt.

Vielleicht ist manchem Leser in dieser kurzen Beschreibung noch dieses oder jenes dunkel. Ich kann aber dafür stehn, daß ein Paar Versuche die Sache völlig ins Licht setzen werden. Die wenigen, hier nöthigen Vorsichtsregeln habe ich schon mit eingestreut. Für den Gymnasten muß ich noch anmerken, daß das Seil bey seiner Schwenkung die Erde nicht berühren müsse.

2. Das Laufen im Stricke brauche ich hier nur kurz anzuführen, denn es ist hin und wieder schon bekannt genug. Die Person, welche laufen will, faßt beyde Enden des Strickes an und läßt den mittlern Theil in einem Bogen bis zur Erde herabhängen. Es kommt alles darauf an, daß

dieser Bogen weder zu kurz, noch zu lang sey. Eine kleine Uebung wird jeden das Maaß sehr leicht lehren. Man trete auf die Mitte des Strickes und fasse beyde Enden bey den Gelenken der Schenkel fest, so wird man das Maaß ziemlich genau haben.

Ist man damit zu Stande, so läßt man den Bogen vor den Füßen nieder hängen, und indem man, um das Laufen anzufangen, darüber hinschreitet, schwenkt man den Strick von hinten her über den Kopf weg, so daß er bey'm dritten Schritte wieder unter dem Fuße weg geht, und so fort. — Die Sache scheint in der Beschreibung schwerer, als sie an sich ist. Sie ist leicht und macht sehr flink.

Sind erst die meisten zu völliger Fertigkeit gelangt, so geschiehts nach Commando und um die Wette. Man macht Front mit hinlänglichen Intervallen, befiehlt Marsch! und sieht zu, wer am weitesten kömmt.

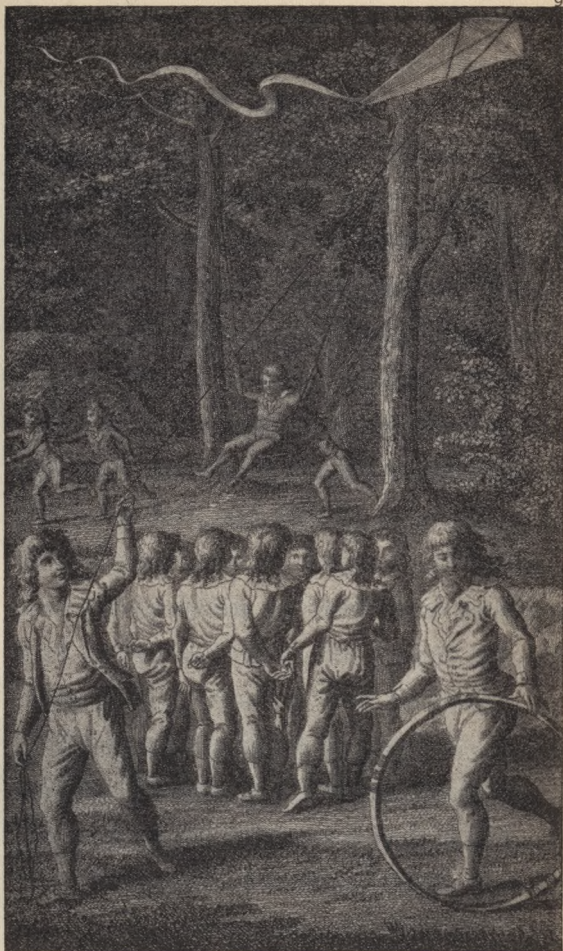
Die Bewegung des Strickes kann auch im Stillstehn geschehen, man kann den Strick rückwärts oder vorwärts, wie vorhin, unter den Füßen durch bewegen, indem man jedesmal aufspringt, wenn der Strick unter den Füßen durch passirt.

Beides kann um die Wette geschehn, entweder nach der Uhr, oder nach einer Zählung der Schwenkungen des Strickes. Der Körper wird durch diese Uebung ungemein in Thätigkeit gesetzt. Ein gewöhnliches, aber doch nicht leichtes Kunststück ist es, während eines einzigen Sprunges den Strick zweymal, sogar wohl dreymal über den Kopf weg und unter den Füßen durch zu schwenken.

3. Der Tanz und das Laufen im Reife, stimmt mit dem Vorigen vollkommen überein, nur daß man, statt eines Strickes, einen Reif nimmt, der entweder noch seine völlige Kreisgestalt hat, oder durch Herausschneidung eines Theils zu einen Bogen gemacht ist. Beiderley Arten können, so wie vorhin der Strick, im Laufen und Stillstehn unter den Füßen durch über den Kopf geschwungen werden. Ich halte es für überflüssig, hierüber weiter noch etwas zu erinnern. Ich führe dafür noch ein Paar kleine Kunststücke an, die von jungen Leuten mit Vergnügen gemacht werden und ihnen als geschickte Bewegung sehr heilsam sind. Die Person nimmt einen ganzen Reif in die Linke und einen andern in die Rechte Hand. Sie springt etwas vom Boden auf und schwingt den Rechten

Reif von der Seite her unter den Füßen durch, sie springt wieder auf und zieht den Rechten wieder hervor indem sie jetzt den Linken unten durchschwingt; so wechselt sie beständig ab, so daß immer wechselsweise ein Reif unterwegs geschwungen wird, indem man den andern wieder hervorzieht. Um dieß recht schnell zu machen, muß man sehr activ sehn. Fast zu einer ganz neuen Uebung wird die Sache, wenn man beyde Reife zugleich unter den aufspringenden Füßen durchschlägt, sich kreuzen läßt, und sie gleichzeitig wieder darunter weg zieht.

Jetzt giebt der Gymnast dem A und B, zweyen von seiner jungen Gesellschaft einen etwas größern Reif. Beyde stellen sich neben einander, A zur Rechten, B zur Linken. Sie halten den Reif perpendicular vor sich hin, so daß sie wie durch ein Fenster hindurch sehn, und zwar faßt ihn A mit der rechten, B mit der linken Hand. Beyde fangen taktmäßig an zu laufen, und bey jedem sechsten oder zehnten Schritte springen beyde durch den Reif und laufen wieder in ihren ersten Standpunkt, indem sie die haltenden Hände um die Peripherie herum drehen; dann wird wieder vom neuen durchgesprungen u. s. f. Diese Uebung macht flink, und die Speisen schmecken recht gut darauf.



H. Lips del

1793

C. Westermayr Sculp

4. Das Reiftreiben kann nur auf einem freien, ebenen und geräumigen Plage vorgenommen werden. Es ist für Knaben ein angenehmer Reiz zum Laufen. Der Reif wird wie ein Rad fortgerollt, und es kommt darauf an, ihn im Fortlaufen zu erhalten. Dieß geschieht dadurch, daß man ihn mit einem Stäbchen gehörig dirigirt, nämlich durch einen fortdrückenden Schlag bald seinen Lauf befördert, oder bald rechts, bald links drängt, damit er nicht umfällt. Bald werden kleine Künste damit vorgenommen, z. E. man schleudert ihn vermittelst des durchgesteckten Stabes in die Luft, und läßt ihn dem ungeachtet beym Niederfallen nicht aus seinem Laufe kommen; oder man springt mitten im Laufe durch denselben weg, bald rechts, bald links und versetzt ihm mitunter einen Schlag, damit er stets fortläuft.

Dieses letztere Spiel ist gleichfalls klassisch; es war bey Griechen und Römern gewöhnlich, so wie jetzt noch in vielen Gegenden, und hieß *Κοιχηλαστια*. Der Durchmesser des Reifes reichte dem Spielenden bis an die Brust; die Peripherie war wie noch jetzt hin und wieder z. E. in der Schweiz, mit Ringen, auch wohl mit Blechen versehen, die beym Herumtreiben klickten. Eben daher heißt der Reif

beim Martial garrulus annulus. Vielleicht war der Reif selbst von Eisen, dieß wird dadurch wahrscheinlich, weil der Stab, welchen man zum Antreiben gebrauchte, von Eisen gemacht und mit einer hölzernen Handhabe versehen war.*)

*) Mercurialis de arte gymnast. Lib. III. Cap. VIII. 214. —
Meursius de Ludis Graecor.

Bierzehnter Abschnitt.

Tanzen, Gehen und militärische Übungen.

1. **D**as Tanzen — ist eine sehr empfehlungs-
würdige und eine sehr gefährliche Übung, weil jede
Sache zwey Seiten hat; wenn es folglich auf Er-
ziehung angewendet werden soll, so müßte das doch
nur immer mit großer Vorsicht geschehen, und man
müßte den Charakter der jungen Leute dabey nicht
vergessen, welche tanzen sollten. Unfre sämt-
lichen Tänze sind, wenn ich mich so ausdrücken darf
— Romanen in Nuce, die von zwey oder mehrern
Personen beyderley Geschlechts aufgeführt werden.
So lange Knabe und Mägdchen von dem Inhalte
noch nichts ahnden, ist die moralische Seite der
Tänze unschädlich und rein nicht nur, sondern auch
empfehlungswürdig, da sie eine Artigkeit im
Betragen befördern, welche der Jugend recht gut

ansteht: so bald aber der Inhalt auf sie Eindruck zu machen beginnt, ist der Erfolg von ganz anderer Art; Empfindsamkeit bemächtigt sich des jugendlichen Geistes, alle Nervenkraft leidet, denn sie wird nur auf einen Punkt gespannt; das Ohr wird taub, das Auge blind für Alles, was auf jenen Punkt nicht Bezug hat. —

Als gymnastische Uebungen, welche der Jugend Kraft und Stärke geben, und ihrem Geiste ein rasches, männliches Wesen einflößen sollen, verdienen daher unsre gewöhnlichen Tänze für die Jugend keine unbedingte Empfehlung, weil ihr Hauptinhalt Liebe ist. So lange diese, wie ich so eben sagte, nicht verstanden wird, mag es damit angehn, hernach aber ist es Zeit, ihn heraus zu streichen, und dafür reine Fröhlichkeit, körperliche Anstrengung und etwas männliches für die Knaben hinein zu legen; Sachen, die für den jugendlichen raschen Geist Interesse genug haben, so lange er jene weichern Empfindungen noch nicht gekostet hat.

Ein guter gymnastischer Tanz im Frehen, der sich dem kühnen Ballet näherte, bloß von Knaben und Jünglingen getanzt, ihre Stärke und Gelenkigkeit beförderte, unschuldige Fröhlichkeit, jugend-

lichen Heroismus erweckte und die Liebe zum Vaterlande durch eingestimmten Gesang nährte, bleibt daher bey aller unsrer Tanzkunst noch sehr wünschenswürdig. Mögte doch ein Sachverständiger Mann ganz in diese Ideen hinein dringen, und uns mit einem vaterländischen Tanze für die Jugend männlichen Geschlechts beschenken.

2. Das Gehen — Die Rede ist hier nicht von abgemessenen tanzmeisterlichen Schritten, sondern von einem natürlichen, ungezwungenen Gange, der es wohl werth ist, daß wir einige Sorgfalt darauf verwenden. So wie oft eine ganze Nation ihren Charakter durch eigenthümliche körperliche Handlungsweise, auch vorzüglich durch eine, ihr eigenthümliche Benehmungsart im Gehen ausdrückt, so kündigt oft schon der Gang die Denk- und Handlungsart des einzelnen Menschen an. Daraus folgt nun freylich, daß jeder nach seiner Naturanlage gehe. Da sich aber diese Naturanlagen in ihren einzelnen Aeußerungen bessern lassen: so folgt nicht daraus, daß wir Jeden bey seiner natürlichen Weise lassen müssen. Ueberdem bilden sich die meisten jungen Leute nach dem nächsten ihnen vorzüglich scheinenden Beispiele, es sey gut oder schlecht, und man ist in der Erziehung in diesem Punkte ent-

weder zu wenig sorgfältig oder man hofmeistert die jungen Leute taub. Beides hat gleich schlimme Folgen.

Unsere bekannten Tänze mögen zum guten Anstande viel beitragen können; aber auf der andern Seite ist es auch nicht zu leugnen, daß der Schritt und die Haltung des Körpers beim Tanzen, in die habituelle alltägliche Stellung übergetragen, ein sehr seltsames und oft lächerliches, geziertes Ansehen giebt, wenn die Auswahl jener Schritte (Pas) und die Haltung des Körpers nicht mit geschmackvoller Klugheit gemacht wird. Es fließt gar zu leicht pedantische Ziererey mit ein, die dem schlichten natürlichen Geschmacke anstößig werden muß und die den kraftvollen Mann gar nicht kleidet. Der beste männliche Anstand liegt im Ausdrucke der körperlichen Kraft und Geschmeidigkeit.

Ein behender, leichter und dabey doch fester männlicher Schritt, gerade und doch nicht steife Haltung des Körpers, besonders der Brust, der Schultern und des Kopfs, leichte natürliche Bewegung der Arme u. s. w. das ist es etwa, worauf man sehen sollte. Alles dieß liegt aber nicht so ganz, als man wohl glaubt, im Wirkungskreise des Tanzmeisters, sondern es gründet sich mehrentheils

auf die Erste Behandlung der Jugend. Wenn wir dem zarten Kinde schon als Säugling den frehen Gebrauch seiner Glieder entziehen, es späterhin durch zu weichliche Behandlung erschlaffen: so wird weder Kraft noch Geschmeidigkeit in seine Glieder kommen. Der Säugling lebe und webe mit weit mehr Freyheit, er lerne das Gehen natürlich und er übe auch dann schon seine zarten Glieder allmählich außer dem Zimmer erst auf weichem Rasen, dann auf hartem, und endlich auf unebenem Boden. Er lerne allmählich kleine Wanderungen machen, man bringe ihn fernerhin zu größern Märschen, erst auf ebnem Lande, bald in gebirgigten Gegenden. Hier lerne er Unebenheiten aller Art durch geschickte Setzung der Füße überwinden und Herr über seine ungeübten Glieder werden. Diese Vorbereitung in der frühen Jugend lege so den Grund zur Kraft und Geschmeidigkeit, die noch nie ein Tanzmeister durch Pas und Touren in den Körper gebracht hat. Nur unter diesen Voraussetzungen kann ich Herrn Villaume bestimmen, wenn er folgendes sagt: „In der That wäre es eigentlich das Geschäft des Tanzmeisters und der wichtigste Theil seiner Kunst, die Jugend Stehn und Gehn zu lehren. Er müßte auf die

ganze Stellung des Körpers und auf alle Bewegungen sehn; diese alle nicht allein nach den Gesetzen der Schönheit und des Anstandes, sondern auch nach den Gesetzen der Leichtigkeit“ (ich setze hinzu und der Kraft, damit keine weichliche Zierey daraus werde) „und Brauchbarkeit einrichten u. s. w.“ — Allein Tanzmeister der Art sind selten.

Durch Ehrgefühl läßt sich an jungen Leuten, zumal wenn Tadel oder Lob von ihres Gleichen kommt, viel ausrichten. Es wäre daher wohl nicht Unrecht, zu Zeiten folgende Uebung anzustellen.

Der Gymnast läßt ein, zwey bis drey seiner Schüler auf einmal, in verschiedenen Richtungen für die übrigen Zuschauer, welche hier die Censoren ausmachen, gehen, einmal von der Gesellschaft abwärts, dann auf sie zu, drittens quer vorüber; bald gemächlich langsam, bald geschwinder, bald eilend. Durch diese Abänderungen wird der Gang einer Person hinlänglich ins Licht gesetzt. Ist es geschehen, so sagt jeder seine Meinung in Absicht der bemerkten Fehler; und da selbst Knaben hierin ein sehr richtiges Gefühl haben, und alle, auch sehr geringe Karrikatur leicht herausfinden: so bleibt nicht leicht ein Fehler unentdeckt. Ist die Censur gefällt, so wiederholt man die Uebung, sie

fällt gemeiniglich schon besser aus, und es kann nicht fehlen, daß mit der Zeit dieser und jener Fehler dadurch abgeschafft werde. Auch militärische Uebungen können viel hierzu beitragen.

3. Militärische Uebungen — Bei wichtigen Sachen, die, um sie mit zweyen Worten zu bezeichnen, im Bezuge mit Herz und Kopf stehen, leitet man die Jugend durch Vorstellungen und Gründe, damit sie Kopf und Herz zu Rathe ziehen lerne, wenn die Erziehung aus ist; aber bei Kleinigkeiten, beim holen, bringen, wenden, drehen u. s. w. durch Befehle, um sie Subordination zu lehren, ohne welche die Gesellschaft sich in ein Chaos umwandelt, wo jeder mit dem Kopfe des andern zusammen rennt.

Das Militär giebt uns in seinen Manövern ein Muster von Subordination, von äußerst bewundernswürdiger, schneller, pünktlicher Vollbringung gegebener Befehle. Ich glaube, daß es sehr nützlich sey, dieß und jenes in die tägliche Behandlung der Jugend überzutragen; und für unsre Erziehungsschulen, auch schon für kinderreiche Familien, wo des Lernens, Laufens und Kennens, des Vergessens der nöthigen Sachen, der Unordnung im Anzuge u. s. w. kein Ende ist, wäre eine gut

angeordnete militärische Einrichtung wohl wünschenswerth. Es ist schön, wenn Knaben und Jünglinge aufs Commandowort an ihren Platz fliegen, sich an ihren Stellen gehörig rangiren, gute Stellung annehmen und anständig wie ein Leib abmarschiren, wohin man sie haben will; überhaupt wenn sie gewöhnt werden, gewisse, oft vorkommende Verrichtungen, die gewöhnlich unter Durcheinanderlaufen und Lermen geschehen, nach Commando zu thun. Wer mit viel jungen Leuten täglich zu schaffen hat, wird das, was ich hier gesagt habe, sehr gut verstehen.

Ein anderer Grund, der mich antreibt, militärische Uebungen zu empfehlen, ist ganz gymnastisch; er betrifft Verbesserung des äußern Anstandes. Unzählige unsrer jungen Leute sind im Gange und in der Körperstellung äußerst nachlässig und schlaff. Dagegen sind militärische Uebungen, vorzüglich die mannichfaltigen Märsche und Schwenkungen, die mit einer genauen Haltung des Körpers verbunden sind, sehr zu empfehlen; und sie machen, wenn sie, wie sich von selbst versteht, nicht mit Sklaverey und Fuchteln verbunden sind, der Jugend Vergnügen.

Ferner wird man mir es zugeben, daß man

junge Leute nicht früh genug an Beschwerden gewöhnen könne, um sie Geduld zu lehren, und für die Zukunft abzuhärten. Hierzu sind beträchtliche Märsche von zwey, drey und mehreren Stunden vortrefflich, und ist die Gegend, durch welche der Weg geht, arm an Natursachen, will man schnell fort, so ist der taktmäßige militärische Schritt ungemein bequem.

Die bisher angeführten drey Gründe machen es nöthig, mancherley Märsche und Schwenkungen zu üben. Dieß macht den Knaben ungemein viel Vergnügen, und sie werden, wenn sie erst einige Fertigkeit erworben haben, bald selbst kommen, und ihre Anführer bitten, mit ihnen zu marschiren. Wie die Sache zu veranstalten sey, lehrt überall das Militär durch sein Beispiel.

Viertens sind militärische Uebungen sehr bequem, um den Muth der Knaben zu beleben, ihren natürlich kühnen Unternehmungsgeist zu stärken, und sie gegen körperlichen Schmerz abzuhärten, wozu es bey der Weichlichkeit unsrer gewöhnlichen Lebensart endlich hohe Zeit wird. Alle Uebungen, welche dahin leiten, ohne anderweitig zu schaden, verdienen Achtung; und wenn sie der feine Ton mit dem Worte *Noheit* benennt: so laßt uns

bedenken, wohin er uns schon geführt hat und erst noch führen wird; wie er allen Sinn für Christenpflicht und Menschlichkeit lähmt, wenn er sich durch Thatkraft und edelmüthige Selbstverläugnung äußern soll.

Unsre junge Gesellschaft theilt sich in zwey Parthenen, beyde sind feindliche Armeen gegen einander. Ihre Waffen verursachen Schmerz, ohne zu schaden. Es sind mäßig dicke Ruthe. Kopf und Gesicht werden durch Helme*) gesichert, so gehts in den Krieg. Ein Theil des Waldes, oder ein Sandhügel des gymnastischen Plazes wird von der einen Parthen besetzt. Die andre rückt an, um ihn zu erobern. Alles folgt dem Aufseher. Kann man durch List nichts gewinnen, so geht's zum förmlichen Angriff über und es kömmt darauf an, wer den Plaz behauptet. Dieses Spiel ist auch als Nachspiel sehr gut zu gebrauchen, um die Knaben an das gräßliche Phänomen der Dunkelheit zu gewöhnen. Ist es Winter, so vertreten Schneebälle die Stelle der Ruthe. Die beyden Corps — ich setze eine große Fläche zum Kampfplaz voraus — suchen sich durch mancherley Märsche den Vorthail

*) Die Verfertigung derselben ist wohlfeil. Ich habe sie von Knaben selbst aus starken Pappdeckeln machen gesehen.

des Windes, des Sonnenlichts, des Bodens abzugewinnen, d. i. man sucht die feindliche Armee windabwärts zu drängen, damit sie genöthigt ist, beym Angriffe windeinwärts zu stehn und zu werfen; oder man preßt sie in eine Lage, wo sie von der Sonne geblendet wird, oder endlich, man drückt sie in eine tiefer liegende Stelle des Kampfplatzes hinab, um von oben her auf sie herab werfen zu können. Alles dieß läßt sich ohne starke Märsche oft durch tiefen Schnee, ohne schleunige Wendungen, und ohne kühne Angriffe zur rechten Zeit nicht bewirken. Diese Uebung erfordert also volle Anstrengung, und da sie mit Werfen und Ausweichen verbunden ist, so übt sie die Kraft des Arms, der Schulter und Brust, die Schnelligkeit der Füße, die Gewandheit des Körpers durch schnelles Ausweichen und das Augenmaaß zu gleicher Zeit.

Diese Uebung läßt sich am besten anstellen bey Anfange des Thauwetters. Es giebt einen Zeitpunkt, wo der Schnee beym Zusammendrücken zu Eisklumpen wird, diese muß man nicht wählen, weil dann die Schneeballen gefährlich sind.



Dritte Abtheilung.

Plato:

*Μία δε σωτηρία προς αμφω, μητε την ψυχην ανευ σωματος
κινειν, μητε σωμα ανευ ψυχης, ινα αμυνομενω γινωνται
ισορροπω και υγια.*

In Timaeo pag. 1086. A.

das ist:

Nur Ein Heil giebt's für Beyde; strengt den Geist nicht an ohne
den Körper, den Körper nicht ohne den Geist, damit beyde,
gleichkräftig und im Gleichgewicht stehend, gesund bleiben.



H. Lips del

C. Westermayr Sculp

Fünfzehnter Abschnitt.

Baden und Schwimmen.

Wollte ich für diese beiden höchstwichtigen Uebungen die Empfehlungen der Aerzte, Erzieher und Philosophen zusammentragen: so würde ein sehr starkes Buch daraus werden. Es ist auffallend, daß Alle, Alle sie empfehlen, aber noch auffallender, daß man beynahe überall wenig oder nicht darauf denkt.

Nach einer Erfahrung von Jahrhunderten her ist das kalte Bad für die Gesundheit von unglaublichem Nutzen; das Beispiel alter Nationen, die fast in jedem Hause ein Bad hatten oder öffentliche Bäder besuchten; die religiöse, auf Politik gegründete Sitte des Badens bey Juden und Muhamedanern, das Beispiel unsrer ältesten Vorfahren, welche den Neugeborenen im kühlen Quelle abhärteten, die fast allgemeine Sitte des Badens

bey ganz rohen und halbkultivirten Naturvölkern, denen wir an Gesundheit und körperlicher Stärke weit nachstehn und endlich der allgemeine Ausspruch alter und neuer Aerzte zum Besten des Badens, Alles dieß sollte uns aufmuntern, ein Gleiches zu thun; aber unsere Badestuben sind überall eingegangen, und die löbliche Sitte, seinen Körper von Zeit zu Zeit zu reinigen, seine Haut, seine Muskeln und Nerven zu stärken und dadurch menschlicher und gesünder zu werden, wird bey nahe überall, wenigstens in den meisten kleinen Städten als etwas Unsittliches angesehen, das der hochweise Magistrat wohl gar verbietet und das auf vielen Schulen und Universitäten mit — Strafe belegt ist. Dieses wahrhaft schmutzige Vorurtheil ist allgemein Mode, man hält es für ein Zeichen der Ehrbarkeit, sich nicht zu baden, weil man sich, da keine besondern Anstalten dazu da sind, im Freyen entblößen muß; man trägt sich also sein Lebelang mit einer wirklichen Umhütung von Schmutz herum, die bey lebhafter Vorstellung unüberwindlichen Ekel erregt und nach welcher man, wie der vortreffliche Frank sich ausdrückt, wie aus den Jahrringen eines abgesägten Baumes, die Lebensjahre berechnen könnte.

Ist eine so allgemeine Unreinlichkeit, die man gewöhnlich nur von den Theilen des Körpers wegnimmt, wo sie ins Auge fällt, nicht entsetzlich? — Sollte man glauben, daß sie bey einer gesitteten Nation Statt finden könnte, bey welcher es doch Schande ist, in schmutzigen Kleidern einherzugehen? — Ist es denn schon hinlänglich mit reinlichen Kleidern den Schmutz zu bedecken, der den ganzen Körper überzieht? —

Unzer sagt im Arzt von Leuten, welche sich der Unreinlichkeit aus Affectation überlassen, sie sind werth, daß man Buch über sie halte, diese Niederträchtigkeit sollte billig eine allgemeine Verachtung nach sich ziehen. Es scheint mir, daß die allgemeine Sitte, von den Kinderjahren an bis zum Grabe den beyweiten größten Theil des Leibes ungewaschen zu lassen, kein besseres Schicksal verdient; laßt uns wenigstens die wenigkultivirten Bewohner der Pelews, welche bey jedem Sonnenaufgange ihre Leiber in das Element tauchen, das nicht bloß für die Fische geschaffen ist, nichts von dieser Unsittlichkeit wissen lassen, sie würden uns verachten.

Eine andre Folge des Nichtbadens betrifft die Gesundheit, welche ohne vollkommne Reinlich-

keit unmöglich bestehen kann. Ich will einen bekannten Arzt, Unzern, reden lassen.

„Unser Leib dünstet, so lange er gesund ist, beständig eine klebrichte Feuchtigkeit aus, die sich an die Haut anlegt, und sich an den unbedeckten Theilen mit dem darauf fallendem Staube und anklebenden Schmutze vereinigt.“

Alle bedeckten Theile des Körpers dünsten gewöhnlich noch stärker aus, als die unbedeckten. Die Kleider halten den Staub nicht ganz zurück, er zieht sich nach und nach hindurch bis auf die Haut. Aber die Kleidung selbst, durch die Bewegung und unaufhörliche Reibung abgenutzt, setzt eine Staub ähnliche Masse auf die Haut ab, die mit der Ausdünstung eine Kruste über den ganzen Leib bildet.

„Hierdurch werden das Gesicht, der Hals, die Hände“ — ich würde nach dem so eben Eingeschalteten sagen: der ganze Leib — „mit einer Schmutzrinde überzogen, welche die Ausdünstung hindert, indem sie die Schweißlöcher verstopft. Um dieses zu verhüten, muß man seine Zuflucht zum Waschen nehmen“; da dieses aber, wenn es über den ganzen Leib geschehen soll, viel umständlicher ist, als das Baden, so würde ich gradezu gesagt haben: Man muß sich baden.

Es ist genug, uns hier an einem Punkte festzuhalten, und dieser ist: gehemmte Ausdünstung durch eben beschriebene Unreinlichkeit. Sie ist so unleugbar, daß sich gar nichts dagegen einwenden läßt.

Jedermann kennt die übeln Folgen derselben, Schnupfen, Husten, Zahn- und Kopfschmerz, Reißen in den Gliedern, Hals- und Augenkrankheiten, mancherley Krankheiten der Haut, u. s. w. Wir haben uns an diese Sachen gewöhnt, wir glauben, das sey nun einmal so, und es fällt fast keinem mehr ein, die Ursach davon wenigstens größtentheils einer Unreinlichkeit zuzuschreiben, die allgemein Mode geworden ist.

Es ist aber ausgemacht, daß eine große Menge von Krankheiten aus Mangel der Reinlichkeit und dadurch gehemmter Ausdünstung entstehen, daß folglich ein großer Theil des menschlichen Elends gehoben werden könnte, wenn man das Baden in den Familien einführen und selbst durch öffentliche Anstalten unterstützen wollte.

Wenn wir so sehr auf die Erhaltung eines einzelnen, durch Frost, Dämpfe, oder Wasser verunglückten Mitgliedes unserer Gesellschaft sehen, und wenn zu diesem Zwecke in den meisten Gegenden schon herrschaftliche Befehle und Ermahnungen

vorhanden sind: so laßt uns doch consequent handeln; es muß ja weit wichtiger seyn, das Wohlseyn von mehrern Millionen Individuen zu sichern, als einem schon Halbtodten das Leben zurück zu geben, was er nur gar zu oft unwillig annimmt, weil es sein Wunsch war, es nicht zu besitzen. Dem ungeachtet sind öffentliche Badeanstalten noch höchst selten und Aufmunterungen zu dieser allgemein zu verbreitenden, größern Reinlichkeit, kennen wir noch gar nicht. Doch ist in der Gegend von Speier, Mannheim, Mainz u. s. w. der Rhein wieder im Besitze des Rechtes seine Uferbewohner nach alt-deutscher Sitte abzustählen und in Wien giebt es ein öffentliches von Dr. Ferro errichtetes Badehaus, dessen Einrichtung man in Frank's Systeme einer med. Policey B. 3. S. 1003, auch in Gruners Almanach für Aerzte und Nichtärzte, angezeigt findet.

Ich halte das kalte Baden für einen Hauptpunkt einer guten physikalischen Erziehung und glaube, daß eine Badeanstalt für öffentliche Schulen und Erziehungshäuser unentbehrlich sey. Desfentliche Gebäude sind dazu just nicht nöthig, ein sicherer, etwas abgesonderter Platz scheint mir dazu völlig hinreichend.

Ließe man hier die Jugend unter guter Aufsicht baden, so würde sie nicht in Versuchung gerathen, der elterlichen Aufsicht zu entweichen, den ängstlich zitternden Eltern Besorgnisse zu verursachen, beym Baden Unsittlichkeiten zu treiben, oder gar zu ertrinken. Verliert unser Vaterland jährlich nicht einige hundert seiner hoffnungsvollsten Söhne auf diese Art?

Man kann mir hier mancherley einwenden, z. E. das Baden ist nicht an allen Orten thunlich, weils am Wasser fehlt; wer soll die Aufsicht übernehmen? — Wer die Badekleidung bezahlen? u. s. w. Alle dergleichen Einwendungen zeigen bloß, daß man nicht ernstlich will und daß man besonders die eigentliche Erziehung, Unterricht abgerechnet, mit einer Gleichgültigkeit ansieht, die uns keine Ehre macht. —

Der Vortheil, welchen die Jugend aus kalten Bädern ziehen würde, ist sehr begreiflich. Ich sage mit Fleiß aus kalten Bädern; denn ich würde selbst das an Sommernachmittagen schon lauere Wasser nicht dazu benützen lassen, sondern das weit kühlere am frühern Morgen dazu anwenden. Alle Nerven und Muskeln werden dadurch gestählt, der Körper wird gegen Kälte ungemein

duldsam gemacht, die Haut, auf deren Derbheit oder Weichlichkeit so viel ankommt, wird gegen den Einfluß der Luft abgehärtet und fähig erhalten, ihr natürliches Geschäft, die Ausdünstung, gehörig zu unterhalten. Es scheint mir zugleich, daß dergleichen kalte Bäder dem Geschlechtstriebe entgegenwirken können. Doch darüber mögen Aerzte entscheiden; desto gewisser ist es, daß sie den ganzen Körper anfrischen, den ganzen Menschen thätiger und munterer machen, und besonders in heißen Sommertagen ungemein dienlich sind, das Blut abzukühlen. Da dieser Gegenstand ganz vorzüglich Sache des Arztes ist, und ich ihn vom Doctor Hufeland kurz und vortrefflich abgehandelt finde: so kann ich wohl nichts besseres thun, als daß ich meinen Lesern einen kurzen und wörtlich getreuen Auszug einer Stelle aus einer Abhandlung desselben hier mittheile. *)

„Grundlage der Erziehung sey: möglichste Stärkung der schlaffen Fasern des Kindes; Haltung ihrer Reizbarkeit in den gehörigen Schranken, ohne sie durch übertriebene Abhärtung unempfindlich oder steif zu machen; successive Gewöhnung an die

*) Im Journal des Luxus und der Moden 1792. St. 5 S. 226 kann man die ganze treffliche Abhandlung nachlesen.

Elemente und stete Beybehaltung eines einzigen Tons in der Erziehung und Entfernung aller Hindernisse der natürlichen Entwicklung, vielmehr Unterstützung derselben, ohne die Sache zu übertreiben. Vorzüglich suche man gleich vom Anfange an, jenes herrliche Gleichgewicht der Kräfte und Bewegungen der Seele und des Leibes zu gründen und zu erhalten, in dem allein die wahre Gesundheit des Leibes und der Seele liegt. Man kann versichert seyn, daß man durch eine, diesen Grundsätzen angemessene, physikalische Erziehung nicht bloß den Körper, sondern auch die Seele bildet, und daß man, schon im ersten Jahre, dadurch selbst den Seelenorganen eine ungemein glückliche Richtung geben kann, welche die nachherige moralische Bildung unbeschreiblich erleichtert, ja nach meiner Meinung ein wesentliches Stück derselben ist. — —

Zur Ausführung der obigen Vorschriften wird hierauf vorgeschlagen: 1) Waschen mit kaltem Wasser schon in der vierten Lebenswoche. Glückselig sind die Menschen, denen man diese Gewohnheit des täglichen allgemeinen kalten Waschens von Kindheit an eigen und wirklich zum Bedürfnisse gemacht hat. Sie besitzen darin eine der größten Schutzwehren gegen Gicht, Flüsse, Nerven-

schwächen, Katarrhe u. s. w. eins der stärksten Erhaltungsmittel der Gesundheit, und sie werden es gewiß Denen zeitlebens verdanken, die ihnen dieß heilsame Bedürfniß aufgelegt haben. — 2. Wöchentliches ein und zweymaliges Baden vom Anfange an. Ist irgend ein Mittel, was alle Erfordernisse dieses Zeitalters erfüllen und Gesundheit, Festigkeit, Harmonie und schöne gleichförmige Entwicklung der Kräfte so wohl, als der Organe zu bewirken vermag, so ist es gewiß dieses. Wirkungen desselben in der ersten Lebensperiode sind:

1. Beförderung der Reinlichkeit. Das gewöhnliche Waschen ist nicht hinlänglich, die, bis in die Hautporen gedrungenen Unreinigkeiten wegzubringen. Beym Nichtbaden entsteht leicht Ausschlag, Grind, Rauigkeit der Haut und Verderbung der Säfte.
2. Erfrischung und Belebung der Hautorganisation, die bey der gewöhnlichen Behandlung ihre Wirksamkeit verliert und theils todte Schlaffheit, theils fränkliche Reizbarkeit annimmt. Durch fleißiges Baden erhält das Kind ein für unsre Generation fast verlornes Gut, nämlich Ton, Festigkeit und natürliche Wirk-

samkeit der Haut; folglich nicht allein Befreyung von allerley Hautkrankheiten, nicht allein größere Fähigkeit die unvermeidlichen, als Blattern und Masern zu überstehen; sondern auch, vermöge der bekannten Sympathie der äussern Oberfläche mit der innern, mit Stärkung der äussern Haut, auch Stärkung der innern Systeme — der dritte Theil aller Krankheiten wird uns durch die Haut mitgetheilt.

3. Kein Mittel wirkt so gegen Stockungen, Unordnungen der Bewegungen und Circulation, bringt so Leben und Thätigkeit in alle, auch die entferntesten Organe und Functionen, folglich Harmonie ins Ganze, regulirt so sehr das wichtige Geschäft der Entwicklung und Ausbildung der Organe und Kräfte und sorgt so sehr für die gleichförmige Vertheilung der letztern, als das Baden. (Nicht sehr viel Beherzigung verdient folgendes.)
4. Ein hauptsächlich, bisher ganz übersehener Vortheil des frühzeitigen Badens ist endlich der, daß dadurch der ganzen Natur, d. h. der lebendigen Wirksamkeit der Kräfte und Organe mehr Richtung und Antrieb nach der Oberfläche und in die äussern Theile gegeben und folglich der

heilenden Natur in Krankheiten mehr die Kraft und Gewohnheit mitgetheilt wird, ihre kritischen Bewegungen nach der Haut zu determiniren und die Hautabsonderung zur Entscheidung und Hebung der Krankheiten zu benutzen. Ich kenne, setzt dieser vortreffliche Arzt hinzu: nichts verderblicheres, nichts, was den Begriff von Schwäche und Kränklichkeit so vollkommen enthielte, als der in unsrer Zeit allgemein gewordene Charakter der menschlichen Natur, von außen nach innen zu reflectiren und alle Ablagerungen der Krankheitsstoffe sowohl, als ihre Krisen auf die innern Theile, besonders auf die Verdauungswerkzeuge zu machen. Es ist eine wahre Umkehrung der Natur, wo die innere Oberfläche die Dienste der äußern thut, da im regelmäßigen Naturzustande das ganze Schema grade entgegengesetzt, und die Richtung der Bewegung vom Mittelpunkte nach außen seyn soll.“ So weit der Arzt.

Es könnte dennoch zärtliche Eltern geben, die im Gegentheile Schnupfen, Husten und andre Krankheiten vom kalten Baden befürchteten. Ihnen zum Troste muß ich hier meine Erfahrung anführen. Ich habe nun mehrere Jahre, nicht bloß im

Sommer, sondern auch den ganzen Herbst hindurch bis gegen den Winter, einige 30 junge Leute haben gesehen, bei großer Hitze sowohl, als auch im Regen, an kühlen Tagen, bei dick liegendem Reife und gefrorenen Pflügen, einmal sogar kurz vor Weihnachten bei schnell eingefallenem Thauwetter in einem Teiche, dessen hand- und daumendickes Eis an einer Stelle mit einer starken Säule entzwey gestoßen werden mußte, und auf welchem die Badenden herum gingen; ein anderes Mal in einer tiefen Sammlung von Schneewasser, und beyde Mal auf dringendes Bitten dieser jungen Leute. Ich habe, selbst weichlich erzogen, und den daher stammenden Vorurtheilen nicht frühzeitig entrungen, genau beobachtet, und auf die Frage: sollte denn das wirklich angehen, ohne zu schaden? von der Erfahrung immer die grade, nur mit wenigen Bedingungen verknüpfte, Antwort erhalten: Ja es geht nicht nur, sondern ist für körperliche Gesundheit zuträglich. Ich habe weder Schnupfen, noch Husten, noch sonst eine Krankheit darnach entstehen sehn, sondern gefunden, daß Personen, die sich diesem kräftigen Gesundheitsmittel unterwerfen, beynah ganz und gar von allen diesen Zufällen frey sind, und daß sie das,

was die meisten Leute wie die Pest fürchten, das Erkälten kaum kennen.

Beispiele dieser Art sind leider bey uns Deutschen, oder vielmehr bey uns verfeinerten Europäern überhaupt sehr selten, wir staunen sie nur in dem gemeinen Russen an, der aus seiner heißen Backofenstube hinaus ins Schneebad geht, und schieben dieses auf die Härte und Rohigkeit seiner Natur. Gesund seyn, heißt aber nicht roh seyn, und Gesundheit ist mehr, als alle weibische Verfeinerung, als aller Geschmack. Ich führe daher noch ein merkwürdiges Beispiel an.

Es kam am 8ten August 1791 zu Schnepfenthal ein kleines Mägdchen zur Welt. Sein Vater nannte es Thusnelda Gertrud. Es ist ein kleines, fröhliches Ding. Er tauchte es am 6ten oder 7ten Tage, nachdem es vorher ununterbrochen reine und kühle Luft geathmet, ihr auch oft ganz nackend ausgesetzt und häufig ganz kalt gewaschen worden war, am kalten Quell unter, und wiederholte dieß alle zwey bis drey Tage. Das Kind erschrak gleich Anfangs sehr wenig, denn die Empfindung junger Säuglinge ist noch gar nicht verfeinert und noch weniger bis zur Nervenschwäche herabgestimmt. Doch weinte es wohl zu Zeiten. Nach und nach

trat aber die Gewohnheit so völlig ins Spiel, daß es beym Untertauchen seltener einen Laut von sich gab. Es wurde kalt, der Winter kam, oft war dann das Wasser mit Eise überzogen; aber Thusnelda hielt sich dabey sehr gut. Man trug sie nebenbey oft halb, oft ganz nackt im Winde, im Regen, im Schneegestöber herum, und Thusnelda — — verzeiht mir ihr zärtlichen, ewig um eure Lieben ängstlich bekümmerten Mütter, daß ich euch hier ein Beispiel aufstelle, welches aus der alten, biedernden, deutschen Welt entlehnt zu seyn scheint, und das gegen eure Grundsätze in der physischen Erziehung so ausserordentlich absticht — Thusnelda genoß einer so ununterbrochenen Fülle von Gesundheit, einer solchen Körperstärke, als ich bey einem Kinde von dem Alter fast noch nie bemerkte. Da dacht ich oft, unsre alten, gesunden Stammeltern hatten doch wohl Recht, wenn sie die Kinder hart gewöhnten, denn harte Gewöhnung ist, allem Anscheine nach, der einzige, wahre Weg zur Gesundheit.

Wir wählen uns also am benachbarten Flusse, denn Teiche sind nie so angenehm, eine bequeme Stelle. Das Ufer ist von Gebüsch umkränzt, die Tiefe ist uns genau bekannt, nicht zu groß, aber

auch zum Untertauchen nicht zu flach. Das Ufer ist einige Fuß hoch und gewährt so einen bequemen Sprung in die Tiefe. Der Strom ist nicht reissend. Man entkleidet sich einzeln hinter dem Gebüsch und legt ein Paar leinene Beinkleider an, die nur halb zu den Knien herabgehn. Frisuren werden nicht verdorben, weil entweder gar keine oder nur sehr einfache statt finden. Alle sind fertig zum Baden. Ich will indeß die Regeln angeben, die aus der Erfahrung mit obigen jungen Leuten gezogen sind.

1. Man beobachte stufenweise Fortschritte. Anfänger führe man an heißen Sommertagen gegen Abend zuerst ins Flußbad; weil alsdann das Wasser am lauesten ist; aber
2. die beste Zeit zum Baden ist des Morgens, wenn es seyn kann, ganz früh, doch nie gleich nach dem Essen.
3. Der Aufseher läßt seine Zöglinge völlig abgekühlt und nie erhist ins Wasser springen. Sie müssen ihn daher jedesmal erst fragen, ob sie kühl genug sind. Er untersucht ihre Armhöhlen, und findet er diese kühl: so ist's ein Zeichen, daß sie abgekühlt sind.
4. Er läßt sie am liebsten ins Wasser springen,

und gleich mit dem ganzen Körper untertauchen, damit das Blut nicht nach dem Kopfe allein getrieben werde, wenn dieser ausser dem Wasser bliebe. Wer noch nicht mit dem Kopfe untertauchen kann, wird angehalten, sich denselben durch Schöpfen mit den Händen abzukühlen. Das Hinabspringen kostet nur wenig Uebung, und diese besteht anfangs in häufigem freiwilligen Untertauchen des Kopfes, dann im Wegkriechen unter dem Wasser. Kann man dieß erst: so erlangt man bald einige Fertigkeit, sich willführlich unter demselben zu bewegen, und endlich lernt man beim Herabspringen mit dem Kopfe zuerst ins Wasser fahren, und wie ein Fisch darunter wegschießen. Anfänger, die sich noch wenig im Wasser zu helfen wissen, nimmt der Gymnast in Empfang und leitet sie gehörig an.

5. Fünf bis zehn Minuten sind hinlänglich, den Körper zu erfrischen und die Nerven zu stärken. Ein Paar wollene Handschuh, oder ein Stück Flanell diene zum Abreiben der Haut, eine Arbeit, die eine sehr gute Bewegung giebt, den Schmutz vom Leibe schafft und die Haut erfrischt.

6. Ich glaube nicht, daß es nöthig sey, wegen Schnupfen oder Husten oder wegen Flüsse, das Baden auszusetzen; der Fall wird selten eintreten, denn junge Leute, die sich an kaltes Wasser gewöhnen, wissen selten oder nie etwas von jenen Uebeln, wenn ihre übrige Lebensart dem Baden entspricht. *)
7. Man halte darüber, daß sich jeder Badende, so bald er das Wasser verläßt, sogleich abtrockne und schnell ankleide. Gleich nachher ist eine kleine Bewegung sehr heilsam; ist der Badeplatz 15 Minuten weit entfernt, so gewährt sie schon das Zurückgehen.

Diese wenigen, ganz simplen Regeln sind nach meiner Erfahrung völlig hinreichend.

Allein der Sommer vergeht. Es wird Herbst. Man lasse sich dadurch nicht abhalten, denn Zeit und Uebung schaffen Gewohnheit. Ich habe schon oben Beispiele angeführt, und ich kann dafür stehn, daß jeder, selbst schwächliche Knabe nicht nur vollkommen gut und ohne Beschwerde ausdauert, wenn

*) Ich kann übrigens versichern, daß ich mehrmals bey Catarrhalzufällen das Waschen des ganzen Oberleibes, des Halses, der Arme und Schultern mit eiskaltem Wasser vorzüglich gefunden, und mir dadurch den Catarrh vom Halse geschafft habe.

man unausgesetzt alle zwei bis drei Tage baden läßt, sondern daß es zur Stärkung seiner Gesundheit und seines Körpers ungemein beitragen wird.

Ich darf denjenigen meiner Leser, der sich von der Güte dieser physikalischen Behandlung überzeugt, für den Winter nicht im Stiche lassen. Ich glaube, daß es sehr gut möglich ist, jederzeit im Freien zu baden. *) Allein ich möchte nicht gern zu viel verlangen. Mögte doch jede Familie und jede familienähnliche Erziehungsanstalt ihren Kindern die, für ihre Gesundheit so große, Wohltat erzeugen, und sie wenigstens wöchentlich einmal baden lassen; Wasser und eine Badewanne kosten weniger, als gewöhnlich die Arzeneien betragen, die man dadurch erspart.

In einer guten bürgerlichen Gesellschaft sind aber Badehäuser für jede Stadt und für jedes Dorf zur bessern Erhaltung der Gesundheit und Reinlichkeit so unentbehrlich, als die Leichenhäuser. Darin wird mir, hoffe ich, jeder einsichtsvolle Arzt

*) Arme Judenweiber, welche kein Bad im Hause veranstalten können, steigen sogar durch ein Eisloch in Fluß- oder Teichwasser und ziehen sich auf dem Eise und im Schnee wieder an, ohne daß es ihnen schadet. Man sehe Campens Anmerk. zum 9ten Theile des Revisionswerks. S. 24.

Beifall geben; denn Gesundheit ist zum Leben so unentbehrlich, als völliger Tod zum Begraben. Zur Gesundheit gehört aber eine reine, unverweichte, derbe Haut, die am besten durch Bäder erhalten wird. Wie wünschenswertig müßte es daher besonders für die ärmern, arbeitenden Volksklassen seyn, wenn sie für wenig Geld, oder noch besser auf öffentliche Kosten, ein kaltes Bad erhalten könnten, das sie in ihren Häusern oft nur mit großer Schwierigkeit veranstalten können. Jedoch dieß wäre die Sache der Aerzte und der medicinischen Policey! — — — „Wenn — sagt Frank*) — bey Errichtung öffentlicher Bäder die Policey dafür sorgt, daß dergleichen Badehäuser nicht zum Sammelplatze ausschweifender Menschen und folglich zur Quelle der Entschöpfung und wechselseitiger Ansteckung ausarten, und wenn auch sonst die Ordnung getroffen würde, daß man nicht jedem, in vollem Schweiß daher rennenden und erhitzten Jünglinge so gleich gestatte, sich, auf gut russisch, mit dämpfendem Körper in das kalte Wasser zu stürzen: — so sind dergleichen Gelegenheiten zur öftern Abwaschung des Körpers

*) Medicin. Policey. B. 3. S. 1003.

und zur Stärkung seiner Nerven und Fasern durch die unnachahmliche Wirkung kalter Bäder, gewiß eines der größten und natürlichsten Mittel zur Wiederherstellung aller der Vorzüge deutscher Mannhaftigkeit und Spannkraft, welche, unter der entlehnten Verzärtlung und dem affectirten Zurückbeben vor jedem kalten Tropfen Wassers, so wie unter tausend andern ausländischen, sowohl physischen, als moralischen Zimperlichkeiten und mehr als weibischer Empfindlichkeit, anfangen, zur Schande des deutschen Volks, nach und nach zu erlöschen.“

Vom Baden bis zum Schwimmen ist nur ein kleiner Schritt. Unsre Jugend sollte schon deßhalb zum fleißigen Baden angehalten werden, damit sie das Schwimmen dabey lernte. Es ist eine schöne, männliche Fertigkeit, die Stütze unserer Menschenfreundlichkeit in Rettung Verunglückter. Was helfen uns alle Befehle, Ermunterungen und öffentliche Prämien, den Armen zu retten, den die Fluth ergriffen hat, wenn wir unvermögend sind, es zu können, wenn wir, indeß jener ertrinkt, am Ufer herum nach Hülfsmitteln rennen müssen, anstatt ein Hülfsmittel in uns selbst zu finden u. s. w.

Der Nutzen des Schwimmens ist zu auffallend und zu allgemein anerkannt, als daß ich hier noch mehr darüber zu sagen brauchte. Die alten Athenenser sagten ja schon, um einen Taugenichts zu bezeichnen, er kann weder schwimmen noch buchstabiren.

Alle Thiere können schwimmen; es ist folglich gar keine Kunst, sondern eine natürliche Anlage des thierischen Körpers, die ihm der Schöpfer gab, weil er die Gefahr voraus sah, in die ihn ein Element versetzen könnte, das ihm überall so benachbart ist. Nur der Mensch, oder besser, der verfeinerte Europäer kann es nicht, theils weil es ihm nie einfällt, es zu versuchen, theils, weil jene natürliche Anlage dazu durch physikalische Behandlung in der Jugend bald mehr, bald weniger vernichtet wird. Diese Beschuldigung ist sehr hart, denn sie betrifft nicht nur den Verlust jener Anlage, sondern auch eine Menge Brustkrankheiten, durch welche ein großer Theil unserer Brüder zu Grabe geht.

Kaum ist der Säugling geboren, so pressen wir seine Brust zusammen. Dieses unselige Modebeginnen läßt nicht ab; unsre gewöhnliche, auf der Brust geschlossene, Kleidung entspricht demselben. Arbeiten wir hier der Natur nicht schnurstracks ent-

gegen? — Sie will, daß der Körper seinem natürlichen Triebe zum Wachsen Folge leiste; wir verbieten es ihm durch unsre Bekleidung. Rippen und Brustbein sind noch bloße Knorpel, sie sollen sich bey'm Wachsthum ausdehnen, die immer größer werdende Lunge soll durchs Einathmen dazu beitragen, sie soll die Brusthöhle auseinander treiben, und dem menschlichen Körper die schöne, großgewölbte Brust verschaffen helfen, die gemeiniglich das Eigenthum starker Personen ist. Aber wir setzen uns dagegen, und erhalten eine Form, die sich merklich von der des Naturmenschen unterscheidet.*) Die hiedurch verursachte Verkleinerung der

*) Man sehe S. L. Sömmerring über die körperliche Verschiedenheit des Negers vom Europäer. Frankfurt. 1786. Seite 31 da heißt es: „die knöcherne Brust war bey den drey männlichen Mohren (Negern) groß, geräumig und gewölbt, als bey den Europäern“ u. s. w. — Man glaube doch nicht, daß die unglückliche, schon tausend und aber tausend Mal getadelte Mode, die Kinder von der Geburt an in Fesseln zu legen, nicht auszurotten wäre; es bedarf dazu nur des Willens und der Thätigkeit der Aerzte und Hebammen. Der Laie läßt sich durch ihre Autoritäten stimmen, wozu man ihn haben will, er ist gewöhnlich sehr bereit mit dem Ausdrücke: der Arzt, oder die Hebamme hats gesagt. Wie leicht könnte die erste physikalische Behandlung von der weisern und bessern Einsicht Beyder abhängig gemacht werden! Unsere Aerzte, so weit ich sie kenne, sind dazu aufgeklärt genug; unsre Hebammen werdens ja mit der Zeit auch werden, wenn die Polcey etwas mehr auf sie achtet.

Brusthöhle ist Schuld an vielen Krankheiten der Brust und der größern Schwierigkeit bey Erlernung des Schwimmens.

Wir müssen folglich durch Uebung das ersetzen, was uns an körperlicher Anlage abgeht. Hierzu giebt das Baden die beste Gelegenheit.

Ich habe versprochen, so viel als möglich der Praxis nahe zu kommen, ich werde mir daher auch hier beym Schwimmen, welches freylich am wenigsten unter die Feder des Schriftstellers, sondern weit mehr für die Hand des Halloren gehört, alle Mühe geben, denen wenigstens etwas behülflich zu seyn, welche keinen Lehrmeister haben.

Ich darf jedoch vorher eine Anweisung nicht überspringen, die von Franklin herrührt, und von Herrn Campe empfohlen wird.*) Seine Worte darüber sind diese: „In der That ist nichts leichter als Schwimmen zu lernen; es gehört fast nur die Ueberzeugung dazu, daß man es schon könne, um es wirklich zu können. Das lehrte mich der große Franklin (siehe dessen Briefe) in meinem sechs und dreißigsten Jahre; ich versuchte es auf sein Wort, und konnte schwimmen. Er sagt näm-

*) Revision Theil 9. S. 26.

lich: alle Menschen können schwimmen, so wie alle Thiere, und es kommt nur darauf an, daß sie den Muth haben, sich in die gehörige Lage zu versetzen, und diejenige Bewegung mit den Händen und Füßen zu machen, die uns jeder Frosch vormacht. Diesen Muth hat man aber nicht eher, bis man an sich selbst erfahren hat, daß man sich auf diese Weise schwebend erhalten könne. Um diese Erfahrung zu machen, gehe man an einer allmählich tiefer werdenden Stelle bis an den Gürtel ins Wasser und wende das Gesicht nach dem Ufer. Nun hat man leicht das Herz, sich vorwärts hinzuwerfen, und die bekannte Bewegung der Schwimmenden nachzuahmen, weil man weiß, daß man im Nothfalle gar bald den Grund erreichen und sich wieder aufrichten kann. Und da erfährt man denn bald, daß das Wasser uns zu heben im Stande sey; man versucht es zu wiederholten Malen, wird mit jedem Male zuversichtlicher, entfernt sich nach und nach etwas weiter vom Ufer und — der Schwimmer ist gemacht! —

Dürfte ich über diese Methode nach eigener und von vielen andern Personen entlehnter Erfahrung absprechen, so würde mein Urtheil nicht günstig dafür ausfallen.

Ich habe das Schwimmen von einem Manne gelernt, der als Virtuose in seiner Kunst weit und breit herumreiste. *) Ich werde das, was ich von ihm lernte, so wie die bey uns gewöhnliche Methode, genau angeben.

1. Man halte die angehenden Schwimmer dazu an, sich häufig mit dem ganzen Kopfe unterzutauchen. Die daher entstehende Empfindung ist anfänglich sehr betäubend, und ebendaher ist es sehr nothwendig, sich völlig daran zu gewöhnen, da sie beym Schwimmen, zumal im Anfange, unvermeidlich ist. Man treibe die Sache weiter, man lerne unter dem Wasser fortzukriechen und so lange darunter aushalten als nur möglich ist. Ich finde, daß dieß am besten angeht, wenn man vor dem Untertauchen den Athem stark anzieht und ihn unter dem Wasser allmählich wieder gehn läßt.

2. Zum Schwimmen ist das Wasser tief genug,

*) Er heißt Christian August Wolf, ein geborner Hallor aus Halle im Saalkreise. Ich kann diesen höchst unverdrossenen, thätigen und geschickten Mann, der jetzt so eben allen hiesigen Zöglingen Unterricht ertheilt, allen Anstalten und Familien empfehlen, die ihre Kinder im Schwimmen gern unterrichten lassen mögten. Er erbiethet sich dazu. Briefe sendet man unter seinem Namen an die Wittwe Wolf auf dem Neumarkte in Halle, welche sie an ihn befördern wird.

wenn es der Person ein wenig über die Hüften geht. Es ist schlechterdings nöthig, einen ganzen Strich des Gewässers genau zu untersuchen, auch wohl durch Pfähle abzustecken, um vor den zu tiefen Stellen zu warnen.

3. Eben so nöthig ist ein Aufseher bey dieser Uebung, der, wenn er auch nicht schwimmen kann, doch das Wasser nicht scheuet und die angehenden Schwimmer mit der Hand unterstützt, damit sie sich, ohne Furcht unterzusinken, in den Bewegungen der Hände und Füße eine Zeitlang üben können.

4. Haben sie hierin einige Fertigkeit, und fühlt der Aufseher, daß sie sich etwas weniger auf seine Hand stützen: so läßt er jeden Einzelnen an einer Leine, welche dicht unter den Armen vermittelst eines Gürtels befestigt ist, in eine Tiefe gehn, die bis zum Halse reicht, oder für sie grundlos ist. Hier werden alle Kräfte angewendet, sich durchzu- helfen und gewöhnlich lernen sie hier das Schwimmen sehr bald, denn die Noth giebt Kraft, und doch ist keine Gefahr dabey. Ich habe 10 bis 12 junge Leute gesehn, die schon mehrere Monathe, ja Jahre das Schwimmen auf der Hand des Führers fruchtlos geübt hatten und es auf diese Art

an der Leine in wenigen Viertelstunden erlernten. — Bey dieser Uebung muß der Zögling es auch lernen, sich vermittelst der Hände an der Leine, welche jedesmal der Führer hält, aus der grundlosen Tiefe herauszuhaspeln.

5. Es giebt zwey Hauptarten des Schwimmens, auf dem Bauche und Rücken. Ich will von beyden so viel angeben, als durch Worte geschehen kann.

Beym Schwimmen auf dem Bauche, stützt der Aufseher seine Hand unter den Bauch des Lehrlings, in der Gegend der kurzen Rippen. Der ganze Körper desselben liegt etwas schräge im Wasser, denn der Kopf steht hervor und die Füße liegen um ein Merkliches tiefer. Weder Hände noch Füße dürfen beim Schwimmen aus dem Wasser hervor kommen. Die Arme werden beim Handgelenk kreuzweise übereinander gelegt, die Daumen etwas wenig eingebogen und an die Zeigefinger angedrückt, alle Finger dicht aneinander geschlossen und die ganze Hand nur so wenig hohl gemacht, daß die eine Seite des Daumennagels den Zeigefinger fast berührt. In dieser Lage wird mit den Händen horizontal links und rechts im Wasser aus einander gestrichen, so viel als möglich auswärts. Die Bewegung der Füße ist weit schwieriger: die

Fersen derselben werden erst aneinander gestellt, dann die Füße vermittelst der Kniebiegung so viel als möglich nach dem Gesäß angezogen, ferner damit hinten ausgetreten, damit sich die Fußsohlen und äußern Flächen der Beine und Waden gegen das Wasser stämmen, doch so, daß die obern Flächen der Füße auf das Wasser nieder drücken und so den untern Körper jedesmal heben. Dieß letztere geschieht vorzüglich dadurch, daß die Beine beim Austreten allmählich rechts und links auseinander bewegt werden. Nach diesem letzten Manöuvre hebt die Bewegung vom neuen an, man zieht wieder die Fersen zusammen, u. s. f. Gute Schwimmer kreuzen sogar den untern Theil der Beine. Eine Hauptregel hierbey ist, die Bewegung der Hände und Füße gleichzeitig, taktmäßig und langsam genug zu machen, durch das Erste wird die Wirkung davon stärker, durch das Zweyte gleichmäßiger und durch langsames Verfahren wird die Kraft des Schwimmers geschont und die Brust weniger angegriffen.

Beim Schwimmen auf dem Rücken, liegt die Person, so wie vorhin, gleichfalls schräge im Wasser, die Füße niedriger als der Kopf und von der ganzen Person steht weiter nichts hervor, als

das Gesicht, selbst die Ohren sind im Wasser. Der Aufseher unterstützt sie in der Mitte des Rückens, und hebt sie nur so hoch, daß ihr Gesicht über dem Wasser bleibt. In dieser Lage schließt der Schwimmer die Oberarme dicht an den Leib, auf beyden Seiten herab, an. Dieß ist nothwendig, denn hierdurch wird die Breite des Rückens ansehnlich vergrößert und mithin dem Wasser eine breitere Fläche zum Tragen dargeboten. Die Unterarme werden quer übergehalten und die Hände auf der Brust gefalten. Alles, was hier gethan wird, um den Körper über dem Wasser zu erhalten, geschieht mit den untern Gliedern auf folgende Art. Der Schwimmer schließt Füße, Beine und Knie ziemlich nah zusammen und zieht die Knie durch Einbiegung der Hüft- und Kniegelenke, so stark an sich, daß sie über dem Wasser hervor ragen. Dieß ist bloß Vorbereitung zu dem Stöße, der jetzt erfolgen soll, um den Körper für diesen Moment gegen die Oberfläche des Wassers heraus zu schieben. Jetzt reißt er beyde Knie von einander, läßt aber dabey die Füße zusammen genähert und tritt in diesem Augenblicke schreg in die Tiefe herab. Will man dieß nachahmen, so wird man finden, daß die äußere Fläche der Schenkel, Knie und

Beine, so wie die Fußsohlen gegen das Wasser drücken und dadurch den ganzen Körper heraufwärts schieben. Bey diesem fast vollendeten Hinentertreten werden auch die Füße allmählig auseinander gespreizt, um das Gegendrücken der obigen äußern Flächen um desto mehr zu verstärken. Ist dieß geschehen, so werden Beine und Knie wieder an einander geschlossen, wieder herauf gezogen u. s. w. wie vorhin. Auch hierbey muß die Bewegung nicht zu schnell geschehen, denn sie würde zu sehr abmatten, aber desto mehr sey sie taktmäßig.

Eine dritte Art des Schwimmens zweckt bloß darauf ab, sich über dem Wasser zu erhalten, ohne von der Stelle zu kommen. Der Körper ruhet dabey auf dem Rücken horizontal auf der Oberfläche des Wassers, ganz gerade und steif ausgestreckt, auch der Kopf liegt so tief im Wasser, daß nur das Gesicht hervor sieht. Die Bewegung wird bloß mit den Händen und Armen gemacht. Die Hände werden so geformt, wie ich oben beym Schwimmen auf dem Bauche angegeben habe. Man streicht dabey im Wasser auf beyden Seiten horizontal und ziemlich schnell, doch kurz, auswärts, indem man die Oberarme auf beyden Seiten an den Leib anschließt. So wird es möglich, den ganzen

Körper auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten. Diese drey Arten des Schwimmens sollten wo möglich, immer zusammen erlernt werden; denn nur dadurch wird es möglich, länger im Wasser auszuhalten, als man es mit Anwendung einer einzigen Art im Stande ist. Entgeht dem Bauchschwimmer allmählig der Athem und werden seine Arme kraftlos, so wirft er sich schleunig auf den Rücken, stößt sich mit den Beinen fort und läßt Brust und Arme ruhen; wird ihm dieß beschwerlich: so legt er sich nach der dritten Art auf den Rücken gemächlich hin, läßt die Beine ruhen und gebraucht bloß die Hände; so kommt durch Abwechselung in die Arbeit große Erleichterung. Eine vierte Art ist das Wassertreten, ich kann aber darüber keine Auskunft geben.

6. Man weiß es nicht vorher, wann man ins Wasser fallen wird, daraus folgt aber, daß man dabey nie die Muße hat, sich vorher auszukleiden, mithin muß man auch in Kleidern schwimmen lernen. Der obengenannte Mann schwimmt nie ohne Badekleider, welche in einem leinenen Tüchchen und langen, bis auf die Knöchel gehenden Beinkleidern bestehn. Er versicherte mir, daß er in jeder Kleidung, sogar mit Stiefeln schwimmen könne.

Das Herabspringen von ansehnlichen Höhen ins Wasser sollte gleichfalls von jungen Leuten geübt werden, wenn sie schon fertige Schwimmer sind, weil es in sehr vielen Fällen sehr nützlich werden kann. Es ist dabey durchaus nöthig, klein anzufangen, sich nicht auf den Bauch zu werfen, und im Falle, daß man mit dem Kopfe zuerst ins Wasser schießt, mit der einen Hand die Stirn zu bedecken, damit die Gegenwirkung des Wassers unschädlich werde. Auch werden dabey am sichersten die Füße zusammengeschlossen gehalten.

Sechzehnter Abschnitt.

Ueber einige andere Uebungen, die bey
der Erziehung nicht ganz vergessen
werden sollten.

U nser Leben fließt nicht immer im sanften
Strome dahin; der Sturm erhebt sich zu Zeiten,
die Wogen treiben gewaltsam. Wer dann gut
schwimmen kann, fährt am besten. Es giebt eine
Menge von Gefahren und Unannehmlichkeiten, die
wir fast täglich über uns und unsre Nebenmenschen
ergehen sehen, und auf welche wir bey der Erzie-
hung doch so wenig Rücksicht nehmen, daß es
scheint, als ob wir glaubten, unsre Kinder hätten
dagegen ein Privilegium. Noch ist unsre Erzie-
hung mehr für die Stube, für ein stilles, ruhiges,
wohl gar unthätiges Leben abgezweckt, als für das
Leben in Rerum Natura, welches Körperkraft,
Anstrengung, Gegenwart, Aufopferung erfordert.

Die Jugend ist das Alter des Paradieses, wir dürfen es nicht durch den Fluch orbilischer Strenge verbittern, aber auf der andern Seite laßt uns nicht vergessen, daß seine unschuldigen Bewohner einst heraus müssen. Es ist nöthig, hierzu vorzubereiten.

Wer es recht herzlich gut mit seinen Kindern meint, darf deßhalb nicht unweise handeln. Er wird sie frühzeitig mit den Gefahren bekannt machen, die unserm Leben bald so, bald so, drohen, und ihnen am Ende jedesmal die Frage vorlegen: wie würdet ihr euch zu schützen, zu retten suchen? Er wird hierbey nicht stehen bleiben, er wird gewissermaßen praktischen Unterricht darin geben und seine Kinder so handeln lassen, als wäre die Gefahr oder die Unannehmlichkeit wirklich da.

Dieser Unterricht scheint mir von großer Wichtigkeit zu seyn, er betrifft unsre Erhaltung, und dagegen ist alles andre nichts. Wir werden also nichts versäumen, wenn wir, und sollte es selbst mit Aufopferung einer wissenschaftlichen Kenntniß geschehen, uns selbst erhalten lernen in Gefahren, und gleichmüthig seyn bey unangenehmen Vorfällen.

Sturmglöcken und Vermtrommeln schrecken uns

vom Schlaf auf, wir Großen zittern und wissen nicht, wozu wir greifen sollen. Diese Auftritte berauben uns aller Gegenwart; denn sie haben nichts mit der tiefen Gemächlichkeit gemein, an die wir uns von Jugend auf gewöhnten. Im Brande von Gera ergriff ein Reicher, vom Schrecken betäubt, nur sein Damenbrett, aber vergaß seine Baarschaft, die er anstatt desselben hätte fortnehmen sollen. Unsre Kinder sind dann wie verlorne Schafe, sie stehn da nackt, vor Angst bebend; denn sie haben keinen Begriff von dem, was geschieht, und was gethan werden muß u. s. w.

Alles dieß kann nur vermieden werden, wenn wir uns die Gefahr oft vergegenwärtigen, und die Mittel dagegen projectiren.

Ein vorsichtiger Vater wird daher oft mit seinen Kindern von diesen fürchterlichen Auftritten reden, er wird sie völlig damit bekannt machen, er wird ihnen sagen, was jedes im Unglücksfall zu thun habe, wozu es greifen, was es zuerst zu retten suchen müsse, u. s. w., alles nach den Localumständen der Familie und des Hauses.

Worte sind indeß nicht hinreichend, die Sache verlangt thätige Ausübung. Ich würde daher meine Kinder dann und wann mitten in der Nacht

aus dem Schlafe wecken und sie alles das verrichten lassen, was sie im Falle einer Feuersgefahr thun müßten. Das scheint hart, ist es aber im Grunde nicht vorsorgende Liebe? Kann man denn verlangen, daß unsre Jugend sich bey dergleichen Unglücksfällen gehörig benehmen soll, wenn man sie nicht einigermaßen dazu abrichtet?

Ich habe beim Abbrennen eines einzigen Hauses den Herrn desselben aus der obern Etage herabspringen und dadurch seine Gesundheit auf immer verlieren, seine schwangere Gattin durch eben den Sprung sterben, sein Kind und seine Magd verbrennen sehn, ungeachtet die Löschanstalten sehr gut waren. Sollte uns dieß nicht antreiben, uns nicht ganz auf fremde Hülfe zu verlassen, sondern Vorbereitungen zu treffen, um dergleichen Unglück so viel als möglich von unsern Familien abzuhalten?

Es ist aber nicht hinreichend, die Kinder bloß zu dem abzurichten, was bey Feuersbrünsten geschehen muß und die erwachsene Jugend gelegentlich zu wirklichen Brandstellen zu führen, um ihnen durch die Sache selbst anschauliche Belehrung zu verschaffen; man sollte sie mit dem fürchterlichen Elemente, das uns und unsre Wohnungen so oft verzehrt, bekannter machen und ihnen Gelegenheit

verschaffen, durch Feuerflammen hindurch zu springen. Wie viel Menschen ließen sich wohl nicht lieber elendiglich in Braten verwandeln, anstatt geistesgegenwärtig und muthig die Flammen zu durchspringen, die doch nur aus einer äußerst leicht zertrennbaren Flüssigkeit bestehen und nicht aus Backsteinen zusammengemauert sind. Daß dieß möglich sey, weiß man durch die sehr allgemeine Gewohnheit des Johannisfeuers. *) In einer öffentlichen Anstalt hatte man sonst folgende Uebung. Es wurde Stroh in einer langen Reihe erst ganz schmal, dann immer breiter und breiter gelegt, nur so viel, daß die Flamme des angezündeten Strohes, da wo sie am größten war, mannhoch aufloderte. Durch diese lange Flamme liefen und sprangen Knaben und Jünglinge mit möglichster Schnelligkeit hinüber und herüber; es versteht sich von selbst unter guter Aufsicht. — Wer in seiner Jugend nur einige wenige Mal diese Uebung mitgemacht hätte,

*) Auch folgende Stelle aus des Frontinus Strategem I. 5. § 27 gehört hierher: Hanno ab hostibus clausus, locum eruptioni maxime aptum aggestis levibus materiis incendit; tum, hoste ad ceteros exitus custodiendos evocato, milites per ipsam flammam eduxit, admonitos ora scutis, crura veste tegere.

sollte sich, denk ich, eben nicht scheuen, durch eine flammende Thür hindurch ins Freie zu laufen.

*

*

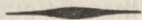
*

Ich bin sehr dafür, daß man der Jugend das gehörige Maaß des Schlafes bewillige, weil er dem Wachsenden nöthig ist; ich glaube aber auf der andern Seite, daß man sie auch im Wachen üben müsse, und halte es daher für gut, sie, wenn sie erst zu einer beträchtlichen Stärke des Körpers gekommen ist, etwa vom 12ten, 14ten Jahre an, dann und wann im Wachen zu üben, um sie nicht zum Sklaven des Schlafes zu machen; denn es könnte die Zeit kommen, wo sie nicht schlafen dürfte.

Eben so ist's mit dem Essen. Gaumen und Magen sind Herren der Welt. Es ist gewiß sehr gut, unsre Jugend, vorzüglich die Knaben, diesem eisernen Despotismus etwas zu entziehen, indem man sie nach und nach anleitet, ihre Sinnlichkeit dem Verstande zu unterjochen. Ich sehe zu Zeiten ein ganzes Häufchen junger Leute, das mit seinem Pflegevater Salzmann gemeinschaftliche Sache macht, jenen Despotismus der Sinnlichkeit zu be-

siegen. Mit vieler Ruhe nimmt dann dieser und jener sein trocknes Brot und läßt die gewöhnlichen Mittagsgerichte stehn.

Jedoch ich gerathe zu nahe an die Grenze der moralischen Erziehung, es ist daher Zeit, abzu-
brechen.



Siebenzehnter Abschnitt.

Lautes Lesen und Deklamiren.

Man fordert mit Recht von jedem Schriftsteller, daß er seine Sprache grammatisch richtig schreibe, und es giebt ganze gelehrte Gesellschaften, welche für die Cultur der Sprache arbeiten. Was aber die Aussprache, den Accent im Reden und die Declamation anbetrifft, diese höchst wichtigen Sachen, die nicht bloß auf Privatangelegenheiten, sondern durch den Redner selbst auf das öffentliche Wohl ganzer Gemeinden und Reiche so großen Einfluß äußern: so überläßt man sie dem eigenen, zufälligen Fleiße des Individuums gemeiniglich ganz und glaubt durch die unsinnige Lösung des Zungenbandes bey der Geburt schon genug gethan zu haben.

Diese Nachlässigkeit ist unverzeihlich. Daher kommt es, daß wir unter hundert Personen kaum

drehßig finden, die eine regelmäßige, richtige und angenehme Aussprache hätten. Das Schnarren, Stammeln, Anstoßen, das unzeitige Athemholen beim Sprechen, das Verschlucken der Endsyllben, das ekelhafte Dehnen, Singen u. s. w. scheint mir täglich gemeiner zu werden. Dieß ist sehr natürlich; denn das Sprechen wird bloß durch Nachahmung erlernt, und jene Fehler werden am meisten nachgeahmt, weil diese Nachlässigkeiten im Sprechen weniger Anstrengung erfordern, als eine völlig gut artikulirte Aussprache mit Beobachtung des gehörigen Accentes. Ich kenne zwey Dörfer, in denen man nicht eine einzige Person finden wird, die nicht höchst unangenehm und zwar auf eigene Art schnarrte. Man kennt ihre Bewohner in der Gegend schon am Schnarren, wenn sie auch nicht sagen, woher sie sind. Solche Fehler verbreiten sich wie ansteckende Krankheiten, und unsre Eltern sehn bey der Wahl ihrer Sprachmeister, das ist der Kinderwärterinnen, auf nichts weniger, als auf eine reine Aussprache, die schon Quintilian fordert.*)

*) Ante omnia, ne sit vitiosus sermo nutricibus. — — Has primum audiet puer, harum verba effingere imitando conabitur etc. L. I. C. 1.

Ein anderer Fehler scheint mir nicht minder wichtig, es ist die Kraftlosigkeit der Brust beim Reden. Man höre unsre Lehrer auf Kanzeln und Kathedern, unzählige derselben reden in der kultivirtesten Sprache mit wahrem Rednerschmucke für Wahrheit und Tugend, aber wir haben Mühe, sie zu vernehmen, die Rede stirbt auf ihren Lippen und mit ihr der Eindruck für die Zuhörer; denn diese sind nun einmal sinnliche Menschen, die für das mehr Empfänglichkeit zeigen, was ihre Nerven gewaltsam erschüttert. Versetzen wir diese so kraftlos Redenden gar unter freyen Himmel, das versammelte Volk um sie her: so wird kaum das dritte Glied desselben den Redner vernehmen. — Die Ursach dieses Fehlers liegt theils in der physikalischen Behandlung der Kinder, — man erinnere sich an das, was beim Schwimmen angeführt ist; — theils in den unaufhörlichen Verboten des lauten Redens in den Familien, weil es jetzt der feine Ton mit sich bringt, mehr zu flüstern, als vernehmlich zu sprechen; theils im Mangel an Uebung und Ausbildung der Brust und Lunge.

Ein allgemeinwirkendes Mittel kann nur durch Schulen, durch Erziehungsanstalten und durch bessere Aufsicht beim Privatunterricht in Gang ge-

bracht werden, es ist lautes Lesen und Declamiren im Freyen. Ich habe es versucht und verspreche mir davon die beste Wirkung.

Der Tag ist schwül, wir wünschen von heftigern körperlichen Anstrengungen zu ruhen ohne doch die edle Zeit zu verschlummern; wir wählen daher das laute Lesen und Declamiren. Auf dem gymnastischen Plage ist hierzu eine schattichte Stelle bestimmt; hier lagern wir uns. Von dieser Stelle an läuft eine Bahn bis auf 150 Schritt fort. Der jedesmalige zehnte Schritt ist mit einem Steine oder Pfahle bezeichnet und so entstehen mithin 15 Standpunkte für die Lesenden. Der Gymnast hat für ein gutes unterhaltendes Buch gesorgt, bald ist es eine Reisebeschreibung, bald eine Rede, bald ein Gedicht, bald ein Schauspiel, um Stoff zum erzählenden, rednerischen, poetischen oder dialogischen Tone zu haben.

Die Uebung nimmt ihren Anfang. Der Vorlesende begiebt sich auf den ersten, zweyten, dritten, vierten u. s. w. Standpunkt, das heißt, 10, 20, 30, 40 und mehrere Schritte von der Gesellschaft abwärts. Es kommt darauf an, ob seine Sprachorgane weniger oder mehr geübt sind, und ob das Wetter still oder der Wind im Baumlause un-

ruhig ist, hiernach richtet sich die Entfernung des Lesenden, welche durch die Zuhörer bestimmt wird.

Alles ist Ohr und horcht, um Fehler in der Aussprache, im Accent zu entdecken. Der Vorleser hält am Ende jedes Perioden inne, um von seinen Zuhörern die Censur zu erwarten. Alles ruft: undeutlich! unvernnehmlich! wenn seine Stimme nicht völlig bis zu den Zuhörern vordringt; er sieht sich genöthigt, sie entweder mehr zu erheben, oder seinen Standpunkt zu vernähern. Findet man im Gegentheile seinen Vortrag richtig, lebhaft, oder seine Aussprache gut, so klatscht man Beyfall; und ist seine Stimme überflüssig durchdringend, so winkt man ihm, daß er seinen Stand weiter entfernen könne.

Ist es auf irgend eine Art möglich, die Sprachorgane durch Uebung vollkommener zu machen und die Brust zu stärken, so geschieht es gewiß durch dieses Mittel. Die Resonanz der Wände eines Zimmers ist hier nicht wirksam, die Organe müssen alles selbst thun, sie müssen sich anstrengen und mit je größerer Kraft sie arbeiten, um so deutlicher wird die Aussprache der einzelnen Silben; sie sind verbunden, ihre Kraft auf Stärke und Deutlichkeit des Tons zu verwenden und dadurch wird alle

Eilfertigkeit unmöglich gemacht. Die Sache hat Aehnlichkeit mit der Zeichenkunst, je kleiner und schwächer wir einen Riß entwerfen, je undeutlicher wird er werden; entwerfen wir die Linien groß und stark, so fällt alles deutlicher ins Auge.

Es kommt mir nicht zu, hier Regeln der Aussprache, Declamation u. s. w. zu geben; ich begnüge mich, die Erzieher auf die angeführten Fehler und das vorgeschlagene Mittel aufmerksam gemacht zu haben.



Achtzehnter Abschnitt.

Uebung der Sinne.

Die Sinnlichkeit des Menschen, das ist seine Empfänglichkeit, (Receptivität), durch sinnliche Eindrücke Vorstellungen zu bekommen, ist ein großes, fruchtbares, aber bisher nur durch den Zufall vielleicht nur sehr mittelmäßig angebautes Feld. Groß und fruchtbar nenn ichs, weil bey weitem der größte Theil unserer Erkenntniß von ihm geerndtet wird; dem Zufalle überlassen, weil wir uns gewöhnlich gar keine Mühe geben, es methodisch anzubauen, sondern weil wir vielmehr seine Cultur den zufälligen Umständen gradezu überlassen; verhältnißmäßig nicht einmal so viel Mühe, als wir darauf verwenden, den Spürhund abzurichten; ja ich kann wohl noch mehr sagen, weil man die Sinnesanlagen des Menschen fast

durchaus nicht nur nicht gehörig zu entwickeln sucht, sondern sie bald mehr, bald weniger, oft in ansehnlichem Grade erstickt. Um diese letzte Behauptung nicht zu hart zu finden, vergleiche man, ich will nicht einmal sagen die Sinnesschärfe des Naturmenschen, sondern nur die größere Sinnesvollkommenheit solcher Personen, die durch Umstände sinnlich geübt gemacht würden, ich meine die der einzelnen Handwerker, mit der Stumpfheit vieler Personen gewisser Stände, von denen man fast sagen kann: sie haben Augen und sehen nicht, Nasen und riechen nicht, und deren Urtheile, wenn sie auf Sensationen beruhen, sehr häufig so kindisch sind, als das Urtheil des Säuglings, wenn er den Mond mit seiner kleinen Hand erhaschen zu können glaubt.

Die besten Erzieher haben Sinnesübungen empfohlen, aber es geschah immer nur im Allgemeinen, ohne daß sie sich auf nähere Auseinandersetzung der Sache einließen. Auch in dieser literarischen Rücksicht ist hier noch ein sehr unangebautes Feld. Rousseau, von dem man viel Lichtvolles hätte erwarten können, empfiehlt uns Sinnesübungen, und sagt ohne weitere Entwicklung, um die Nothwendigkeit und Wichtigkeit derselben auszudrücken:

„um denken zu lernen, müssen wir unsre Organe, welche die Werkzeuge unsers Verständnisses sind, üben.“*) Dann geht er sogleich zu einigen wenigen Beispielen über. — Neuerst kurz ist über eben diesen Gegenstand der Verfasser der Abhandlung: Von der Bildung des Körpers, im achten Theile des Revisionswerkes; er beklagt sich, daß in allen unsern Schriften höchstens nur allgemeine Lehrsätze über diese Materie vorkommen und wiederholt das, was Rousseau vorschlägt.

Da die Materie wegen des Mangels an Beobachtungen an sich schwierig ist, so darf ich mich bey dieser und jener meiner Meinungen der Nachsicht meiner Leser erfreuen, zumal da ich mich bey Bildung derselben keiner fremden Leitung überließ. Für die Wahrheit ist es gemeiniglich auch besser, seine eigenen zu sagen, als gedruckte noch einmal drucken zu lassen. Uebrigens sehe man dieß bloß als einen Versuch an.

Es kommen hier folgende drey Fragen in Betrachtung.

1. Ob künstliche Sinnesübung möglich sey? oder mit andern Worten: ob die Sinne weiter

*) Dieser wahre Satz ist, genau genommen, so nicht einmal ganz richtig ausgedrückt.

als bis zu den gewöhnlichen Graden geübt werden können?

2. Ob sie nützlich sey?

3. Auf welche Art die Sinne geübt werden können?

Diese ganze Abhandlung zerfällt folglich in drey Theile.

* *

*

1. Theil.

Ueber die Möglichkeit der Sinnes- übungen.

Um vielen meiner Leser verständlich zu seyn, muß ich Folgendes vorausschicken, da man im gemeinen Leben die hierher gehörigen Hauptbegriffe, bald verwechselt bald gar nicht versteht.

Die Wirkung der Gegenstände ausser uns auf unsern Körper heißt Eindruck. Er geschieht jedesmal auf gewisse Organe oder Werkzeuge der Sinne. Diese sind bey den niedern Sinnen die Empfindungsnerven, bey den höhern aber das Auge und Ohr, Werkzeuge, die den Eindruck erst vorläufig modificiren, um ihn für die Nerven zugänglich zu machen. Durch die Nerven

pflanzt sich der Eindruck, vermöge einer höchst wirksamen Substanz (Nervensaft, Nervengeist, Lebensgeist) bis zu den Fibern des Gehirns fort und theilt sich hier auf eine unerklärbare Art der Seele mit. Erst jetzt empfindet sie ihn und die Kraft, vermöge welcher sie dieß kann, heißt Empfindungsvermögen. Dieses Vermögen ist der einzige allgemeine Sinn der menschlichen Seele oder die Kraft Eindrücke von aussen her zu vernehmen. Vernimmt sie dadurch Eindrücke, welche durch das Auge aufgenommen wurden, so heißt der Sinn des Gesichts, durch das Ohr, der Sinn des Gehörs u. s. w. — So viel genug.

Wenn von Sinnesübung die Rede ist, so fragt sich nun, was soll denn eigentlich geübt werden? die Organe? nämlich das Auge, Ohr u. s. w.? die Nerven? — oder gar der Nervengeist? — das kann wohl niemand im Ernste behaupten und doch sagt man gewöhnlich: das Auge, das Ohr wird durch diese oder jene Beschäftigung geübt; man spricht von Uebungen des Gesichts und Gehörs, und versteht darunter das fleischerne Instrument. Von Instrumenten der Art kann man ja aber wohl nicht sagen, daß sie der Uebung unterworfen sind, vermittelst derselben übt sich ja immer nur die

Person, welche sie gebraucht. Uebungen der Organe sind mir daher nicht recht denkbar, selbst dann nicht, wenn von natürlichen Uebungen der Sinne die Rede ist; sie sind Instrumente, die auf festen physischen und mathematischen Gesetzen beruhen, wohl verdorben und dann allenfalls wieder hergestellt, aber nie über die Vollkommenheit hinaus verbessert werden können, die sich auf ihre natürliche Konstruktion gründet.

Läßt uns hierüber einige Beobachtungen anstellen.

Der Zustand eines Tieffschlafenden und sein Uebergang zum Erwachen ist höchst merkwürdig.

Seine Organe sind in gesundem Zustande, wir wirken auf sie, sie verrichten ihre Pflicht mit großer Treue; aber die Empfänglichkeit seiner Seele scheint verschwunden, ihre Sensation ist gleichsam todt.

Wir versuchen es, ihn zu wecken. Sein im Schläfe zufällig geöffneter Auge empfängt, wie gewöhnlich, die Bilder. Wir treten vor ihn, wir lächeln ihn an, wir winken, in seinem Auge ist alles abgebildet; aber die Seele nimmt keine Notiz von diesen Bildern; er schläft fort. —

Wir halten ihm eine Rose vor, sein Organ

nimmt den Eindruck der Geruchtheilchen unstreitig an; aber seine Seele empfindet ihn nicht.

Könnten wir ihm etwas auf die Zunge bringen, ohne ihn heftig zu berühren, er würde es nicht schmecken. Wir sprechen, er hört es nicht, wir machen ein ziemlich heftiges Geräusch, das Ohr des Schlafenden ist gesund; aber die Seele vernimmt seine Sprache nicht.

Wir berühren, wir streicheln ihn, vergebens. So laßt uns denn heftiger zu Werke gehn.

Wir treten bewaffnet vor sein Bette, wir drohen, ihm den Kopf zu zerspalten, ihn zu erschießen, sein Auge copirt die Züge dieser schrecklichen Gebarden; Eindruck auf das Organ ist also da; aber unstreitig vergebens. — Wir erregen einen unangenehmen Geruch; aber schwerlich wird er ihn wecken. — Wir gießen ein Paar Tropfen Wein oder Spiritus auf seine Zunge. Vielleicht bemerkt es seine Seele. — Ein heftiges Donnerwetter setzt die ganze Natur in Bewegung, und es wird wahrscheinlicher, daß er erwache. Aber ohne Zweifel werden wir es dahin bringen, wenn wir ihn rütteln und wiederholte Stöße geben. Jetzt erhält seine Seele ein dunkles Gefühl des gemachten Eindrucks. —

Unser erstes, großes Erwachen zum Leben scheint mir jenem überaus ähnlich. Die Organe des jungen Weltbürgers sind gesund, sie werden also alle Eindrücke aufnehmen; aber seine Seele liegt noch im tiefen Schlummer, der ihr aus dem Stande des Nichtsehns noch anklebt. Nicht Licht, nicht Dunkelheit, weder den Ton einer Flöte noch den Donner einer Kanone, weder Galle noch Zucker, nichts empfindet sie.

Welch ein Stoß ihr Empfindungsvermögen rege mache, ist wohl nicht zweifelhaft; es ist gewiß ein heftiger Eindruck durchs Gefühl.

Von diesem Augenblicke an wird das Gefühl sein einziger Sinn; deutlicher die Empfänglichkeit seiner Seele für sinnliche Eindrücke wird bloß noch den heftigen Eindrücken des Gefühls offen stehn. So wird ihn denn jetzt noch kein Lichtstrahl blenden, kein Geräusch erschrecken, kein Geruch beleidigen; denn er ist ja nur für einen Sinn, für das Gefühl empfänglich; man stoße oder verletze ihn, und er wird weinen.

Wahrscheinlich bedarf es noch eines beträchtlichen Zeitraums, ehe seine Seele gegen die Eindrücke des Gehörs Empfänglichkeit äußert, und so wird für jeden Sinn, nach Verhältniß seiner

größern oder kleinern Wirksamkeit, ein bald kürzerer, bald längerer Zeitraum erfordert werden, ehe sich die Eindrücke desselben bey der Seele Gehör verschaffen. Wir wissen, daß dieß beyhm Geruche ungemein spät geschehe, und es ist mir sehr wahrscheinlich, daß wir analogisch richtig dasselbe, jedoch im mindern Grade, von den übrigen Sinnen annehmen dürfen.

So wenig als die nur erst bis zur dunkeln Sensation geweckte Seele des Schlafenden die sanftern Sinnesindrücke vernehmen wird, eben so wenig wird unser Säugling auch dann, wann er schon durch alle Sinne Eindrücke vernommen hat, schon die sanftern Eindrücke irgend eines Sinnes empfinden; bloß die stärkern, heftigern werden von ihm empfunden, und es wird noch eine geraume Zeit hingehen, ehe seine Seele zu der zarteren Empfänglichkeit gelangt, jene zu vernehmen. Aber ihr Empfindungsvermögen bildet sich nach und nach immer mehr aus; jene heftigern Eindrücke bahnen den schwächern allmählich den Zugang.

Auf diesem Wege fortgehend, lernt sie nach und nach ihre Sinnesorgane kennen und gebrauchen. Jetzt blickt er auf, wenn wir ihm rufen, er wendet sein Gesicht zum Lichte hin und seine Seele be-

merkt es. Er lächelt beim Angenehmen, weint beim Gegentheile.

Wir lassen ihn in dieser Bildung noch einige Zeit fortschreiten, bis er anfängt, sich deutlicher über das zu äußern, was er durch die Organe empfindet. Jetzt halten wir ihm ein Licht vor, er wird in einer Entfernung von mehreren Schritten schon darnach greifen, er wird seine kleine Hand nach dem Monde ausstrecken, um ihn zu fassen. Wie kommt das?

Man sagt, er hat noch keinen Begriff von Entfernung, von Dimension. Das ist wahr, aber nur wenig erklärt. Warum hat er denn diesen Begriff noch nicht? — Weil seine Seele die schwächern Eindrücke übersieht, weil sein Empfindungsvermögen noch nicht geübt genug ist, sie aufzufassen. Dieß ist es, warum er die Entfernung des Lichts und den achtundvierzigtausend Meilen weiten Abstand des Mondes nicht bemerkt, und seinen kleinen Arm für hinreichend hält, die ungeheuersten Zwischenräume zu durchgreifen. Auf eine Thurmspitze gestellt, würde sein Auge den Boden mit seinem Standpunkte gleich hoch finden. Wie soll jetzt schon der sanfte Eindruck des Raums sein Empfindungsvermögen treffen? Er bemerkt ihn also gar nicht;

erst dann, wenn er ihn zum ersten Male bemerkt hat, kann von Dimension die Rede seyn, und dann wird er es auch nicht unterlassen, sie zu beginnen.

Aus dem Bisherigen ergiebt sich Folgendes:

1. Es giebt einen Zustand, in dem unsre Organe gesund sind, und folglich wirken, wo aber die Eindrücke durch dieselben von der Seele nicht empfunden werden; sie schlummert da in gänzlicher Nacht, ohne Empfänglichkeit für sinnliche Gefühle. Dieß gilt vom Schlafenden und vom Neugeborenen bey seinem ersten Eintritte in dieß Leben. Der Grund liegt bey beyden nicht in der Mangelhaftigkeit der Organe, denn wir setzten sie als völlig gesund voraus; sondern an der Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens. Die Folge daraus ist: wenn das Empfindungsvermögen stumpf ist, so helfen uns die gesunden Organe nichts. Der Wilde Amerikas, der wegen seiner Sinnesschärfe unsere Bewundrung auf sich zieht, der aus einigen, uns unbemerkbaren, Fußtritten die Zahl seiner Feinde, die Zeit ihres Durchmarsches, ja auch wohl die Nation anzugeben weiß, zu der sie gehören, ist in jenem Zustande eben so stumpfsinnig als wir. Es sind also wohl nicht eigentlich die Or-

gane, welche uns scharfsichtig, feinfüh-
lend, riechend u. s. w. machen, sondern die
Verfeinerung jenes innern Empfin-
dungsvermögens bewirkt dieß. Ich glaube
der Wilde hat keine bessern Augen, Ohren u. s. w.
als die unsrigen sind, wenn wir sie nicht durch
Lebensart und Sitten verdorben haben. Es folgt
daraus, daß gesunde Sinnesorgane wenig oder gar
nicht der Uebung unterworfen werden können, so
wenig als die Art des Zimmermanns dadurch ver-
bessert wird, wenn er sie durch Arbeit übt; ihre
größte und unveränderlich bleibende Vollkommen-
heit ist die gehörige Stahlhärte, und die unserer
Sinne vollkommne Gesundheit. Wenn
blinde Personen durchs Gefühl sogar Farben un-
terscheiden lernten, so bestätigt dieß dasjenige, was
ich behauptete, oder man müßte annehmen, daß ihr
Nervensystem seit dem Anfange der Blindheit eine
Revolution erlitten hätte. Das Letzte wird nie-
mand glauben. — Wir denken uns zwey Personen,
deren Augen gleich gesund sind. Wir geben jedem
einen Stab von bestimmter Länge z. E. von 1 Fuß.
Wir verkürzen sie um einige Linien, ohne daß sie
es gewahr werden; wir geben sie wieder zurück,
der eine bemerkt die Verkürzung genau, der andre

läßt sie sich nicht träumen. Liegt die Schuld an den Augen, oder an der größern Empfänglichkeit für sinnliche Eindrücke des einen vor dem andern?

Hieraus lassen sich manche Erscheinungen erklären. Wenn viele Thiere weit scharfsinniger sind als der Mensch, so ist darum ihr Organ vielleicht, wenigstens nicht immer, vollkommener als das unsrige; aber ihr Empfindungsvermögen ist geübter; weil sie sich, so wie der wilde Mensch, mehr mit Sensationen beschäftigen, als wir. Und wenn der speculative Gelehrte meistens einen hohen Grad von Stumpfsinn verräth: so liegt die Schuld nicht an seinen Sinnesorganen, wenn sie an sich gesund sind, sondern am Mangel der Ausbildung seines innern Empfindungsvermögens, welches natürlicher Weise sehr schwach bleiben mußte, weil er sich fast bloß mit reinen Verstandesbegriffen beschäftigte und darüber die Sammlung empirischer Anschauungen und die Ausbildung seines Empfindungsvermögens vernachlässigte.

Der Ausdruck: Sinnesübungen ist also nicht genau, wenn wir die Uebung der Organe darunter verstehen; wir wollen nicht so wohl die Organe üben, sondern das innere Empfindungsvermögen.

2. Irgend ein heftiger Eindruck durch die Sinne, am wahrscheinlichsten durchs Gefühl, weckte die Seele aus ihrem Schlummer, und machte ihr Empfindungsvermögen rege. Von diesem Augenblicke an begann eigentlich ihr Leben.

Wenn ihre Empfänglichkeit, wie die des nur erst erwachten Schlafenden, anfangs nur heftigen sinnlichen Eindrücken offen stand: so waren es eben diese Eindrücke, welche nach und nach auch den schwächern den Zugang erleichterten, welche die Seele immer mehr und mehr vom Schlummer weckten.

Da aber die Abstufung sinnlicher Eindrücke, von den heftigsten bis zu den gelindesten, die wir uns denken können, bis ins Unabsehbare fortläuft: so ist die Verfeinerung unseres Empfindungsvermögens, von jenem ersten, erweckenden Stöße an ins Unabsehbare hinaus möglich, und unser ganzes Leben kann, von dieser Seite betrachtet, als ein unablässiges Erwachen angesehen werden; denn wenn immer noch Millionen sanfterer, noch nie empfundener Eindrücke übrig sind, welche die Seele nach und nach empfinden lernt: so windet sie sich eben dadurch immer mehr von jenem Schlummer los, der sie ehemals mit Empfindungslosigkeit fesselte; so wird sie für neue, immer

schwächere und schwächere Eindrücke stets fähiger, das ist: wacher. Wir sind, wenn man uns die Augen verbindet, nicht im Stande, die Farben zu unterscheiden, unsre Seele schlummert noch für diese äußerst sanften Eindrücke; wenn es aber Blinde gab, die es konnten, sollten wir uns wohl sehr uneigentlich ausdrücken, wenn wir von ihnen sagen, daß sie mehr erwacht sind, als wir? —

So weit mein Raisonnement über die Möglichkeit der Sinnesübungen. Ob es mit meiner Uezeugung gleich vollkommen übereinstimmt, so könnte man doch noch dagegen folgendes einwenden: die Ausbildung des Empfindungsvermögens hat ihre Grenzen, so wie bey jeder endlichen Kraft, und die gewöhnliche Ausbildung unserer Sinne ist daher wahrscheinlich, auf diesem Planeten wenigstens, für uns die höchste Staffel.

Dagegen spricht aber die Erfahrung so klar und deutlich, daß sich gar nichts weiter einwenden läßt, und es liegt ganz am Tage, daß die Mittelmäßigkeit unserer Sinnenschärfe, daß ihre Alltäglichkeit, wenn ich mich so ausdrücken darf, bloß von der mangelhaften Anwendung und alltäglichen Uebung derselben herrührt, die wir den Sinnen angedeihen lassen.

Beweise für diese Behauptung sind wahrlich in Menge da und so bekannt, daß ich ihrer kaum zu erwähnen brauche; wir finden sie nämlich in solchen Personen, die den Verlust eines Sinnes durch die Cultur eines andern fast völlig ersetzen. Dieser Umstand gehört jedoch zu sehr hier her, als daß ich alle Beispiele hiervon übergehen dürfte.

In Puisaur lebte ein Blindgeborner Chemiker und Tonkünstler, er konnte mit den Fingern, vermittelst erhabener Buchstaben lesen, und er lehrte es seinen Sohn. Die Nähe des Feuers beurtheilte er nach dem Grade der Hitze, die Nähe der körperlichen Gegenstände nach dem Grade der Wirkung, welche die Luft auf sein Gesicht machte. So unterschied er sehr richtig eine offene Straße von jeder andern die keinen Ausgang hatte, denn die geringste Veränderung des Dunstkreises empfand er im Gesichte. Die Schwere der Körper, den Inhalt der Gefäße gab er sehr genau an, denn seine Hand war ihm eine untrügliche Waage und ein nie fehlendes Maaß. Er erkannte die feinsten Abstufungen in der Glätte der Körper und im Tone der Stimmen. Der blinde Saunderson, Lehrer der Mathematik zu Cambridge, hatte sein Gefühl so ausgebil-

det, daß er unter einer Menge von Münzen jede falsche heraus fand, und wenn sie auch so gut nachgemacht war, daß sie das schärfste Auge des Kenners betrügen konnte. Wer erinnert sich nicht des blinden Bildhauers, der nach zehnjähriger Blindheit die Bildsäule des Großherzogs Cosmus so genau in Thon nachbildete, daß man darüber erstaunte, der eben so den Pabst Urban den achten darstellte, und den Herzog Bracciani in der Nacht eines tiefen Kellers vollkommen abbildete. Ein neueres sehr auffallendes Beispiel haben wir an dem vor einigen Jahren verstorbenen Kersting. „Dieser Mann mußte in seiner Jugend oft spät in der Nacht durch einen dunkeln Gang gehn. Aus Furcht schloß er dann oft seine Augen zu. Hierbei machte er eine Bemerkung, die ihm für seine nachherige Blindheit äußerst wichtig war. So oft er sich nämlich einem festen Gegenstande näherte, fühlte er eine gewisse Wärme über den ganzen Körper. Nun übte er sich öfter mit verschlossenen Augen zu gehen, und empfand diese Wärme allemal in der Nähe eines harten Gegenstandes. Er gelangte durch diese Uebung so weit, daß er sich niemals stieß. Nachher ward er blind und taub. Jene Fertigkeit kam ihm sehr zu statten, denn er konnte all-

enthalten ohne alle Gefahr vor Verletzung herumgehen. Er schrieb in seiner Blindheit nicht nur ein Werk vom Beschlagen der Pferde, sondern verfeinerte sein Gefühl so weit, daß er alle mit grober Schrift gedruckten Bücher fertig lesen konnte, indem er jeden einzelnen Buchstaben mit den Fingerspitzen ausfühlte. — Er vertrieb sich während seiner Blindheit unter andern die Zeit damit, daß er sich Hyacinthen- und Tulpenzwiebeln pflanzte, Obstbäume in seinem Garten oculirte und pfropfte, Nelken ablegte u. s. w. Jeden Morgen besuchte er seine Blumen und Gewächse, befühlte sie auf das genaueste, wußte mit seinem feinen Gefühle ganz genau alle Arten seiner Blumen zu unterscheiden, und jedes Auge und Knöspchen an seinen Bäumen war ihm so bekannt, daß es Niemand hätte wagen dürfen, ihm ein Blatt oder eine Knospe abzubrechen. So ersetzte ihm sein verfeinertes Gefühl fast alle Vorthelle, die er sonst vom Gesicht gehabt hatte; allein auch das Gehör wurde ihm dadurch ersetzt. Seine Frau lag einst mit dem Munde zufälliger Weise an seiner Schulter, indem sie eines Morgens der hineintretenden Magd einige Aufträge gab, und er fühlte bey ihrem Sprechen eine Folge sonderbarer Veränderungen in seinem

Arme. Hierdurch aufmerksam gemacht, ließ er sich von ihr seine Hand an den Mund legen, und erst jeden Buchstaben des Alphabets nach der Reihe auf seiner Hand aussprechen. Bey jedem Buchstaben nahm er eine andre Empfindung in seinem Körper gewahr, die er sich sorgfältig merkte, weil er fand, daß sie bey Wiederholung desselben Buchstabens immer die nämliche blieb; und durch fleißige Uebung erlangte er in der Folge eine so große Fertigkeit, daß seine Frau, ob er gleich völlig taub war, nur seine Hand auf ihren Mund zu legen, und ganz sachte dagegen zu reden brauchte, um sich mit ihm eben so leicht, als ob er das genaueste Gehör hätte, unterhalten zu können. Als seine Frau zum ersten Male laut das Alphabet auf seine Hand hinsagte, war es ihm, als sie das A aussprach, als wenn er ersticken müßte. Sein Herz wurde beklemmt, er zitterte und bebte an allen Gliedern, erschrie laut vor Angst und sagte zu seiner Frau: Mein Gott, was fängst du mit mir an? — Eben deshalb vermied sie in der Folge diesen Buchstaben, so oft sie konnte, oder sprach ihn nur so leise als möglich aus. — Ueberdem meldet man von ihm, daß er während seiner Blindheit und Taubheit fast beständig in einem sehr seligen Zustande,

außerordentlicher Heiterkeit und deutlicher, lichtvoller Ideen zubrachte.“*)

Um mich selbst von der Möglichkeit der Sinnesübung zu überzeugen, habe ich mehrmals einige Zöglinge der hiesigen Anstalt geübt und dafür ganz unleugbare Beweise gefunden. Ich nahm endlich, um ungestörter zu seyn, Zwen heraus, W* aus Langensalz und L. v. H.* aus Kopenhagen und übte sie an drey Sonntagen, jedesmal ein bis zwey Stunden. Es geschah des Abends. Man kann von diesen nur so kurze Zeit fortgesetzten Uebungen keine Wunderdinge erwarten; indeß wird das darüber geführte Protokoll schon hinreichen, zu beweisen, daß es just nicht nöthig sey, einen Sinn nicht zu besitzen, um einen andern zu exaltiren. Es waren übrigens vorsätzlich fast nichts als Uebungen des Gefühls. Hier ist das, was darüber niedergeschrieben wurde.

Am 27ten Januar. W* und H* wurden geübt. Ihre Augen wurden fest verbunden. Sie lernten heute 1) Goldmünzen von Silbermünzen mit der größten Fertigkeit unterscheiden, ferner preussisches Geld von braunschweigischem; französische neue

*) Wöchentliche Unterhaltungen über die Charakteristik der Menschheit. Band 5. Seite 24.

doppelte Louisd'or von preussischen und sächsischen; sie lernten unter mehreren doppelten Louisd'or die sächsischen, preussischen und französischen heraus=suchen. Dieß alles geschah mit Fertigkeit. — 2) Sie lernten vermöge der Schwere die Zahl der Goldstücken bis zu 12—14 Louisd'or genau angeben, wenn man sie ihnen, in einen Haufen gebracht, auf die ausgestreckten Finger legte. — 3) Sie erkannten die Kopf= und Wappenseiten aller Münzen sehr fertig. — 4) Sie suchten unter mehrern Sechspfennigstücken preussische Sechser heraus. — 5) Durch das Gehör erkannten sie allerley vorsätzlich gemachtes Geräusch. — 6) Sie schrieben ohne Licht ziemlich schnell doch etwas undeutlich. —

Am 3ten Februar. 1) Sie unterschieden neuere französische Thaler von ältern durchs Gefühl. — 2) Sie gaben bis zu 13 die Zahl der Laubthaler an, die man ihnen in Gestalt einer Rolle, auf die Hand legte. Besonders war v. H.* fast gar nicht mehr irre zu leiten, ich mochte es machen wie ich wollte. J. E. ich legte 2 auf, dann noch 3, oder 6, oder 2, 5, 7. Immer sagte er die richtige Zahl derer, die er in der Hand hatte. Ich nahm dann 3, 5, 2, 1, 6 u. s. w. mit unter auch wieder davon weg und er gab mir den Rest immer genau an. —

3) v. H.* fand die Jahrzahl auf einem Laubthaler aber ohne sie nennen zu können. — 4) Er erkannte die Zahl 24 auf einem hessischen Groschen durch die Finger. Er sollte die Wappenseite zeigen, und thats sogleich. — Obs ein Kopf sey? — Nein! war die Antwort. — Was es sey? — Kein Pferd! Was denn sonst? Eine Kuh, antwortete er. Es war der hessische Löwe. Ich setzte hinzu, er wußte nicht, daß ich einen solchen Groschen hatte, ja er hatte wohl noch nie einen solchen gesehn. — 5) Ich nahm ein Buch, ließ jeden die Dicke eines Blattes fühlen, dann die Dicke von 5 und von 10 Blättern zusammen, das ist, ich gab ihnen den Maasstab. Hierauf gab ich ihnen 10, 45, 20, 36, 100, 16, 50 u. s. w. Blätter zum Anfassen zwischen die Finger. Sie lernten es so weit, daß sie bald die Blätterzahl meistens ganz richtig, oder nur mit ganz geringen Fehlern von 2 bis 5 Blättern angaben. — Ich gab hierauf einem das Buch. Er mußte selbst beliebig aufschlagen und das Pagina angeben. Es geschah, ob gleich im Kopfe immer mit 2 multiplicirt werden mußte, oft richtig, meistentheils nur mit kleinen Fehlern von 1 bis 4 Blättern.

Am 10ten Febr. — Wir konnten heute wegen

Gesellschaft wenig üben, doch ist etwas geschehen. 1) Sie unterschieden sehr fertig verschiedene Goldmünzen, nämlich preussische, sächsische, braunschweigische und französische Louisd'or. 2) Die Uebung 2 vom 3ten Febr. mit den Laubthalern wiederholte v. H.* zu verschiedenen Zeiten fast durchaus richtig bis zu 16 Stück. Oft wenn ich es nicht mehr wußte, wie viel Stück er auf den Fingern hatte, konnte er es sehr genau angeben, und zwar mit vieler Gewißheit. Ich sah daraus, daß er die Einbrücke vom vorigen Sonntage noch nicht verloren hatte. — Herr L* war Zeuge, und wunderte sich nicht wenig. 3) Wurde die Uebung 5 und 6 vom 3ten Febr. vorgenommen, doch erst mit neuer Angabe des Maafstabes. Er gab mir das Pagina so richtig an, daß ich selbst darüber erstaunte und einer seiner Gespielen, welcher dazu kam, meinte, ein unvorbereiteter Zuschauer könne dabei leicht Betrug vermuthen. Ich selbst war anfangs in Zweifel und glaubte, er könne durchs Tuch sehn, ich band ihn daher, ungeachtet ich ihn für eine der ehrlichsten Seelen aus ganz Dännemark halte, noch ein anderes Tuch über, ohne daß dieß in der Sache etwas änderte. Er gab die Seitenzahlen 70, 84, 60, 88, 38, 68, 104, 116, 56, 84, 76,

84, 86 zu verschiedenen Zeiten ganz genau und ziemlich prompt an. Bey den übrigen Angaben wich er gewöhnlich nur wenig ab, nämlich 9 Mal verfehlte er nur ein Blatt, 9 Mal zwey Blätter, 5 Mal 4 bis 5 Blätter und nur 2 Mal 9 bis 10 Blätter.

Wenn man bedenkt, daß diese Angaben nur von anfänglichen und gar nicht lange fortgesetzten Uebungen hergenommen sind: so wird man wohl nicht mehr zweifeln können, daß Sinnesübungen möglich seyen. „Welche Tiefen von Kunstgefühl, sagt Herder, liegen in einem jeden Menschensinne verborgen, die hier und da, meistens nur Noth, Mangel, Krankheit, das Fehlen eines andern Sinnes, Mißgeburt oder Zufall entdeckt, und die uns ahnen lassen, was für andere, für diese Welt unaufgeschlossene, Sinne in uns liegen mögen. Wenn einige Blinde das Gefühl, das Gehör, die zählende Vernunft, das Gedächtniß bis zu einem Grade erheben konnten, der Menschen von gewöhnlichen Sinnen fabelhaft dünkt: so mögen unentdeckte Welten der Mannichfaltigkeit und Feinheit auch in andern Sinnen ruhen, die wir in unserer vielorganisirten Maschine nur nicht entwickeln.“*)

*) Ideen zur Geschichte der Menschheit. Theil 1. S. 218.

2. Theil.

Sind Sinnesübungen nützlich?

Angeborne Ideen giebt's nicht; der Mensch kommt baar in dieß Leben und in sein geistiges Wesen sind höchstens nur die Geseze niedergeschrieben, nach welchen es sich allmählich bewegen, das ist denken soll. Er ruht anfangs im stillen Schoße des Nichtseyns, er entsteht, ohne es zu wissen, er ist da, ohne sich selbst zu ahnden; er erwacht endlich — aber wodurch? Jene Geseze würden ihn eben so wenig wecken als irgend eine Maschine durch die mechanischen Regeln ihrer Zusammensetzung in Bewegung gesetzt werden kann; es bedarf dazu einer äußern Kraft eines Anstoßes von Außen her; bey ihm eines Eindrucks durch irgend einen Sinn. Er empfindet zum erstenmale diese Erschütterung und betritt so die erste Stufe des Lebens, indem sein Geist einen Begriff daraus zu bilden anhebt. So sind es denn die Sinne, welche ihn aus dem Schlummer des Nichtseyns wecken, und ihm den Stoff zu Begriffen zu allererst zuführen. Von diesem Augenblicke an beginnt er die allmähliche Schöpfung seiner gesamten Erkenntniß aus zwey Grundquellen, nämlich aus seiner Empfänglichkeit für Eindrücke und aus dem

Vermögen vermittelt derselben die Gegenstände zu erkennen, das ist er sammelt sich sinnliche Anschauungen vermittelt der Sinne, er denkt diese Anschauungen, das ist er bildet sie zu Begriffen durch seinen Verstand. Ohne sinnliche Anschauungen würde er folglich nie denken lernen, und ohne Sinne würde er nie Anschauungen haben. Folglich sind die Sinne Elementarlehrer des Denkens, sie allein gewähren den Stoff dazu; kann es denn nun gleichviel seyn, in welcher Vollkommenheit sie uns jenen Stoff, die sinnlichen Anschauungen darreichen? eigentlicher: kann es uns gleichviel seyn, mit welchem Grade von Genauigkeit und mit welcher Wachsamkeit unser Empfindungsvermögen die Eindrücke von außen aufnimmt und darstellt, oder mit welcher Schläfrigkeit es sie auffaßt oder gar — — — verschlummert? — —

In diesem Wenigen liegt im Grunde Alles, was sich über die Nützlichkeit der Sinnesübung sagen läßt.

Wollen wir daher scharfdenkende Menschen bilden, so müssen wir sie erst zu scharfsinnigen machen, das heißt, so müssen wir vorzüglich in der Jugend ihr Empfindungsvermögen üben; bleibt es

durch irgend einen Umstand im hohen Grade schwach: so erhalten wir eine Gattung von menschlichen Maschinen, die man hin und wieder, besonders in den Gebirgen des Walliserlandes, findet und Tölpel nennt; Wesen, die kaum ihres eigenen Daseyns inne, nur dunkle Empfindungen erhalten und sehr schwer zu Begriffen gelangen, sondern lebenslang im Seelenschlummer hinstarren. Tölpel sind freylich selten, aber Menschen, welche die ganze Körperwelt umher mit einer Stumpfheit empfinden, die bey tausenden von ihnen dem Beobachter sehr deutlich ins Auge fällt und die in allen Urtheilen, welche auf sinnlichen Anschauungen beruhen, eine sehr merkliche Verstandesschwäche verrathen; Männer, die sich daher in Angelegenheiten des gemeinen Lebens, wo unsre ganze Handlungs- und Benehmungsart aus Sinnesbeobachtungen und darauf gegründeten Urtheilen, herfließt, oft so äußerst links benehmen, daß man ihnen oft deshalb den gemeinen Menschenverstand abspricht, sind außerordentlich häufig. — Woraus will man denn dieß anders erklären, als aus einer Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens als aus einer schläfrigen Darstellung der sinnlichen Eindrücke, als aus einer habituellen Unachtsamkeit auf

dieselben, da wahrscheinlich in höhern Erkenntnißvermögen des Menschen keine natürlichen Fehler je Statt finden und aller Selbstbetrug im Schließen und Urtheilen bloß in seinem niedern Erkenntnißvermögen gegründet ist? —

Die erste Verarbeitung der sinnlichen Anschauungen verrichtet die Seele, wie ich schon vorhin sagte, durch ihren Verstand, indem sie dieselben erkennt, d. i. zu Begriffen (Vorstellungen) umschafft. Je genauer und deutlicher die Anschauung war, um so deutlicher wird der Begriff werden, welchen die Seele daraus bildet; jene sind gleichsam Originale, diese Copien; wenn die Züge und Umrisse der ersten mit Schärfe und Genauigkeit aufgetragen sind, so wird es auch möglich die Copien scharf und genau darnach zu entwerfen; sind aber jene undeutlich und verwischt aufgetragen, wie sollen diese besser werden?

Beispiele: — Ich verdunkle mein Zimmer und lasse einen Fremden hinein. Ich entlasse ihn endlich ohne Erleuchtung. Alle Gegenstände wirkten schwach auf sein Auge und seine daher erhaltenen Anschauungen waren ohne alle Genauigkeit. Man frage den Entlassenen nach den Vorstellungen, die er sich vom Zimmer gemacht hat. — Dunkle, falsche! —

A* sitzt neben B* im Gespräche über eine wichtige Angelegenheit, deren glücklicher Ausgang ganz von ihrem Betragen gegen eine gewisse dritte Person C* abhängt. A* macht Vorbereitungen, um dem B* die Rolle anzudeuten, welche er übernehmen soll; aber in dem Augenblicke hören sie beyde die Ankunft eines Fremden, seinen Gang zur Treppe herauf und auf dem Vorsaale. B* bleibt gleichgültig. Er kennt diesen Fremden so gut als A*, sein Ohr ist so gesund als das seinige; aber er unterscheidet seinen Gang nicht, er ahndet es gar nicht, daß es C* sey, der in wenigen Augenblicken hereintreten wird. Kaum hat A* noch so viel Zeit, ihm mit zwey Worten die Hauptsache anzudeuten: Freund das und das haben sie zu thun, und in dem Augenblick tritt C* herein. Die Sache nimmt nun noch eine glückliche Wendung. Würde sie diese genommen haben, wenn des A* Sensation vom Gange des Fremden nicht genauer gewesen wäre als die des B*? — Bey ihm entstanden nur dunkle Begriffe von der Person, bey A* deutliche; und warum? weil sein Empfindungsvermögen in diesem Falle nicht so geübt war, als das des A*.

Man sieht aus dieser kurzen Entwicklung, daß die Beschaffenheit der Vorstellungen

ganz von der Schärfe unsers Empfindungsvermögens abhänge und beyläufig, daß dunkle Vorstellungen gegen deutliche genommen, fast gar keinen Werth haben.

Die letztern sind dem Menschen, vielleicht allein eigenthümlich; keinem Thiere; und sie liegen den edelsten Kräften seiner Seele zum Grunde.

Was ist unser Verstand? die Kraft, sich etwas deutlich vorzustellen. — Unsre Vernunft? die Kraft, nach deutlichen Begriffen Ursachen und ihre Wirkungen einzusehn; unsere Urtheilskraft? die aus deutlichen Begriffen entspringende Einsicht, ob wir irgend einem Dinge diese oder jene Eigenschaft ab oder zusprechen können, u. s. w. Eben so ist es mit der Kraft zu Schließen und mehreren Seelenkräften. Fast alle gründen sich entweder auf Deutlichkeit der Begriffe, oder erhalten durch sie eine größere Vollkommenheit. Ganz vorzüglich ist das letztere beym Begehrungsvermögen der Fall und der vernünftige Charakter eines Menschen hängt ganz davon ab, ob er nach deutlichen Vorstellungen handelt.

Der größte Schatz des menschlichen Geistes besteht also in der Sammlung deutlicher Begriffe; wenn wir aber den

Weg zu diesen durch Schärfe und Geübtheit unseres Empfindungsvermögens erleichtern: so ist Uebung desselben, sie sey natürlich oder künstlich, als wahre Veredlung des Menschen von großer Wichtigkeit.

Dies ist zugleich der Grund, warum man jetzt allgemein auf anschaulichen Unterricht dringt; er ist weit fähiger, deutliche Begriffe zu bewirken, als der durch symbolische Zeichen.

Menschen, die man von Kindheit an sinnlich übte, zeichnen sich vor andern, denen man Begriffe ohne Anschauungen bezubringen suchte, oder, um mich noch deutlicher auszudrücken, die man schon frühzeitig auf die Abstractions-Folter brachte, ganz ungemein aus; sie sind stets reger und wacher, ihr Geist entzieht sich der großen Schläfrigkeit, die nothwendig in Köpfen herrschen muß, in welchen nur dunkle Begriffe wie dumpfige Irrlichter auf sumpfigem Boden hervorhüpfen; er ist stets aufgelegt, sinnliche Eindrücke zu denken, weil ihm dieß zur angenehmen Fertigkeit geworden ist. So sammelt er sich einen Schatz von Begriffen, so gründet er auf den Scharfsinn seiner Sinne den Scharfsinn des Geistes.

3. Theil.

Auf welche Art die Sinne zu üben sind.

Der erste Grund sinnlicher Anschauung ist Bewegung, veranlaßt durch körperliche Gegenstände in unsern Nerven. Sie heißt Eindruck. Auf welche Art er durch die Nerven, bis zum Gehirne und zur Seele fortgepflanzt werde, ob durch Elasticität oder Elektricität der Nervenmasse oder des Nervengeistes, das kann uns hier gleichviel seyn. — Der Eindruck wird empfunden, oder nicht empfunden; und im ersten Falle wahr oder falsch, vollständig oder unvollständig. Die Rede ist also hier zunächst von Sinnen Wahrheit und Irrthum, von vollständiger und unvollständiger Anschauung, und vom Schummer der Sinne.

A. Von der Wahrheit und dem Irrthume durch die Sinne, von vollständiger und unvollständiger Anschauung.

Sinnesirrethum entsteht aus mancherley Quellen:

a) aus dem Erkennen durch bloße mittelbare Anschauung. — — Der Eindruck wird durch äußere Gegenstände verursacht, entweder durch directe Berührung des Gegenstandes, wie beim Gefühl, Ge-

schmack und Geruch, oder durch indirecte Berührung, nämlich beym Gesichte durch Brechung der Lichtstrahlen, beym Gehör durch Schwingungen der Luft. Unser Ohr würde nichts vernehmen, wenn wir es in einen luftleeren, unser Auge nichts sehen, wenn wir es in einen lichtleeren Raum versetzten, und die drey obigen Sinne werden nichts empfinden, wenn nicht ein körperlicher Gegenstand mit ihnen in Berührung kommt. Nur dann also, wenn äufere Gegenstände die Nerven unsers Gefühls, Geschmacks Geruchs berühren, wenn Lichtstrahlen sich in unsern Augen brechen und Luftschwingungen unsre Gehörorgane erschüttern, wenn unser Empfindungsvermögen die daherigen Eindrücke aufnimmt und unser Verstand sie anschaut, nur dann haben wir unmittelbare sinnliche, (empirische) Anschauungen durch diesen oder jenen Sinn. Wenn wir aber unmittelbare, schon durch irgend einen Sinn gehabte, Anschauungen vermittelt eines Schlusses zur Wahrnehmung durch einen andern Sinn anwenden: so ist die Anschauung nicht mehr bloß sinnlich, sondern sie nähert sich merklich der reinen Anschauung; wir wollen sie mittelbare nennen. Zum Beispiel, wir heben das Gewicht eines Centners in Blei, so erhal-

ten wir unmittelbare Anschauung von der Schwere eines Centners durchs Gefühl; wenn wir aber in der Folge einen Blehklumpen von gleicher Größe sehn, und wir sagen, er wiege einen Centner: so haben wir von dieser Schwere keine unmittelbare Anschauung, sondern nur eine mittelbare, die auf einen Schluß gebaut ist. Oder, mein Hund liegt hier neben mir, ich sehe ihn, ich streichle ihn, ich habe von ihm unmittelbare Anschauung, aber er läuft hinaus, ich höre ihn in der Entfernung bellen, ich urtheile, es sey mein Hund, ich stelle mir ihn vor, aber diese Anschauung ist nur mittelbar; denn nur die Töne des Bellens werden hier unmittelbar angeschaut. Hier wird die Frage wichtig: in welchen Fällen können uns unsre Sinne zu unmittelbaren und in welchen nur zu mittelbaren Anschauungen verhelfen? — Aus der Natur der Sinne allein läßt sich dieß nicht entwickeln, sondern nur daraus, wenn wir die Natur der auf die Sinne wirkenden Gegenstände mit zu Rathe ziehn und sie mit den Sinnen vergleichen. — Form, Größe, Schwere, Farbe, Qualität oder Materie und Bewegung im weitesten Sinne genommen, also auch alle Handlungen eingeschlossen, dieß sind die allgemeineren Seiten, wo-

durch die Körper auf unsre Organe wirken, oder mit andern Worten die Data, woran unsre Sinne die körperlichen Gegenstände erkennen. Wenn wir sie mit der Natur unsrer Sinne vergleichen: so sehn wir auf den ersten Blick, daß nicht alle für jeden Sinn unmittelbare Anschauung gewähren können: sondern nur nach folgender Zusammenstellung:

Form	kann unmittelbar angeschaut werden durch Gesicht, Gefühl.
Größe	Gesicht, Gefühl.
Schwere	Gefühl.
Farbe	Gesicht.
Qualität	Gefühl, Geschmack, Geruch, Gesicht.
Bewegung	Gesicht, Gefühl, Gehör.

Für die mittelbare Anschauung entsteht folgende Uebersicht aus näherer Vergleichung:

Form	kann mittelbar angeschaut werden durch	Gehör.
Größe		Gehör.
Schwere		Gesicht, Gehör.
Farbe		Gefühl?
Qualität		Gehör.
Bewegung		Gehör, Geruch.

Die unmittelbaren Anschauungen gründen sich auf unbestechliche Wahrheit der Sinnesorgane:*)

*) Diese nehmen nach unwandelbaren Naturgesetzen die Eindrücke von außen her auf; ich kann mich daher nicht überzeugen, daß sie trügen sollten. Wenn der Selbstsüchtige alles gelb sieht, und der Stab im Wasser gebrochen erscheint: so bleibt das Organ der Wahrheit vollkommen getreu, so wie

die mittelbaren hingegen auf Schlüsse, die auf ehemalige Eindrücke und Anschauungen gebauet sind. Wird von diesen Eindrücken durch die Zeit nur etwas verwischt, so wird das Urtheil falsch, mithin auch die, daraus erwachsene Anschauung. Verwischt sich z. B. von dem ehemaligen Eindrucke der Größe des Centners im Bley nur etwas, so werde ich in der Folge auch die kleinere oder größere Bleymasse für centnerschwer halten; oder wenn uns jemand eine ausgehöhlte Bleymasse von Centnergröße vorlegte: so würden wir doch urtheilen, sie wiege einen Centner. So sind denn die mittelbaren Anschauungen weit trüglicher als die unmittelbaren, und aus der obigen Zusammenstellung wird es sichtbar, daß das Gehör diesem Betrüge am häufigsten unterworfen sey.

b) Aus der zu sehr ausgebreiteten Thätigkeit der Sinne und ihrer Organe.

Aus der obigen Darstellung der Empfänglichkeit der Sinne, läßt sich leicht einsehen, bey wel-

der Spiegel bey der Darstellung seiner Objecte; aber wir machen uns eine falsche Vorstellung, indem wir die Wirkung des Mediums nicht mit hinein denken. Der Ausdruck: die Sinne trügen, ist also so unbequem als der: die Sonne geht unter. Man sollte sagen: wir trügen uns in den Sinnen, wenn man darunter die Organe versteht.

den Sinnen wir am meisten dem Irrthume unterworfen seyn müssen. Wenn ein Rechnender bey gleich schlechter Fertigkeit die fünf Species eine Stunde fortrechnet, in welcher von ihnen wird er die meisten Fehler begangen haben? Augenscheinlich in der Rechnungsart, in welcher er die meisten Zahlen zu Papier brachte; denn weil er hierin am meisten rechnete, so fand er auch hier die häufigste Gelegenheit zu Irrthümern. Eben so ist es mit den Sinnen; bey denen, welche die ausgebreitetste Empfänglichkeit haben, das heißt, die wir am meisten gebrauchen, werden wir uns auch am meisten irren. Wir sind die Rechnenden, die fünf Sinne die Species. Nach dem Maaße ihrer Empfänglichkeit richtet sich im Ganzen ihr Gebrauch. Wollte man die ganze Masse der sinnlichen Anschauungen eines Menschenlebens nach der obigen Zusammenstellung für jeden Sinn durch Zahlen ausdrücken: so entstehen folgende Verhältnisse:

hat unmittelbare Anschauungen		mittelbare Anschauungen		zusammen
Gesicht	5	1		6
Gehör	1	5		6
Gefühl	5	0		5
Geruch	1	1		2
Geschmack	1	0		1

Schon diese Verhältnisse kündigen das Gesicht und das Gehör als die trüglichsten an, und es stimmt vollkommen mit dem überein, was uns der ununterbrochene und größtentheils unwillkührliche Gebrauch dieser Sinne sagt.

c) Aus der Schwäche des Eindrucks. — Jeder Eindruck, der unmittelbar auf die Nerven geschieht, wird wirksamer und durchdringender seyn, als derjenige, welcher nicht so körperlich auf die Nerven wirkt. Die letzte Gattung findet beym Gehör und besonders beym Gesicht statt. Eindrücke durchs Gefühl sind daher ihrer Natur nach immer durchdringender, als jene durchs Gesicht*). Daher werden diese letztern häufiger unrichtig verstanden werden.

d) Durch Krankheit des Organs und seiner Empfindungsnerven. — Dieser Umstand ist sehr begreiflich. Dem Kurzsichtigen scheint jeder Gegenstand in kleiner Entfernung neblicht; der Nerven-schwache sieht zwey Lichter, zwey Dintefässer, er will die Feder eintauchen, trügt sich und trifft das Scheinbare.

*) Dieß ist der Grund, warum der Mensch in der frühesten Kindheit eher fühlt, als sieht und hört. Wenn wir aber die Eindrücke des Gefühls am wenigsten verstehen, so liegt die Schuld ganz allein am Mangel der Uebung.

Hier ist Irrthum des Sinnes durch Nervenkrankheit.

e) Durch innere Zustände der Seele, die alle den Charakter der Abwesenheit haben, z. B. Mangel an völliger Aufmerksamkeit, Schlaf, tiefe Beschäftigung mit Verstandesbegriffen, Seelenkummer, heftige Affekten u. s. f. In diesen Fällen vernimmt die Seele den Eindruck nur halb und dunkel, und ihre Anschauung wird daher leicht irrig.

f) Durch zu heftige Wirkung eines andern Organs, z. B. bey starken körperlichen Schmerzen u. s. w. wobey die Eindrücke durch diesen oder jenen Sinn zu sehr in Schatten gestellt und daher nur dunkel und irrig empfunden werden.

g) Durch eine unvollständige Verwendung der Sinne. — Wir erkennen die Gegenstände durch die Betrachtung ihrer verschiedenen Seiten oder an den oben angegebenen Oatis. Zu diesen haben immer mehrere Sinne Zugang, d. i. sind dafür empfänglich. So läßt sich die Form eines Dinges durch das Gesicht, Gefühl und oft auch durch das Gehör erkennen. Es liegt daher in der Natur der Sache, 1) daß keine vollständige Anschauung entstehen könne, wenn wir, mit Ausschließung der übrigen, nur einen Sinn anwenden, um zur

Erkenntniß zu gelangen; denn die vollständige Anschauung ist das Aggregat der Eindrücke, die wir durch alle diejenigen Sinne erhalten, welche für den Gegenstand empfänglich sind. 2) Durch unvollständige Anwendung der Sinne verfallen wir am ersten in Irrthum, weil da die Berichtigung des einen Sinnes durch den andern wegfällt. —

Nach den bisherigen Bemerkungen von a — bis — g lassen sich die Sinne 1) in Rücksicht auf Trüglichkeit ordnen, — 2) lassen sich hieraus die Regeln abstrahiren, die bey natürlichen Sinnesübungen zu beobachten sind. —

1) Ordnung der Sinne in Absicht auf Trüglichkeit. —

Das Gesicht wagt sich an alle Seiten körperlicher Gegenstände, es umspannt Form, Größe, Schwere, Farbe, Qualität und Bewegung; es hat daher häufig Anlaß, uns irre zu leiten. Aber es stellen sich ihm sogar viele tausend Gegenstände sogar gleichzeitig dar; wir werden daher auf unendlich viel Eindrücke des Gesichts gar nicht achten, viele falsch verstehen, zumal da bey weiten die meisten zu sanft wirken, um unsere Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. — Da bey keinem einzigen Sinne diese Umstände in dem Umfange zusammen kom-

men, so sind wir bey keinem dem Irrthume mehr unterworfen, als bey'm Gesicht. —

Das Gehör ist bloß für Töne geschaffen. So lange diese in einer uns wohl bekannten Articulation vorgetragen sind, verstehen wir sie, und wir haben dann wirklich unmittelbare Anschauungen, doch nur von den Tönen, aber noch nicht von den Gegenständen, durch welche sie hervorgebracht wurden. — In diesem Falle sind wir dem Irrthume nicht sonderlich unterworfen; wenn wir aber aus den Tönen auf Form, Größe, Schwere, Qualität und Bewegung schließen, und diese Schlüsse, wie es am häufigsten der Fall ist, auf unarticulirte Töne bauen; wenn wir aus dem Schalle die Größe des herabgefallenen Steines, aus dem Klange die Form eines Glases, aus dem Tone die Masse eines tönenden Körpers und aus jedem Laute oder Schalle eines sich bewegenden Körpers Bewegung oder Handlung errathen wollen: so ist, nächst dem Gesichte, kein Sinn irre führender als das Gehör; denn nächst jenem umfaßt keiner so viel und so gleichzeitig, und was noch mehr sagen will, kein einziger verleitet uns zu so viel mittelbaren Anschauungen, als das Gehör. —

Das Gefühl hat, die Farbe (?) ausgenommen,

für alle Seiten der körperlichen Gegenstände Empfänglichkeit; aber unmittelbar, also mit mehr Sicherheit. Es wird also schon deshalb weniger dem Irrthume unterworfen sehn, als die obigen Sinne. — Ueberdem ist es ungleich mehr eingeschränkt als jene; wenn das Gesicht Millionen Gegenstände von der Nase des Sehenden bis zu den Fixsternen umfaßt: so sind nur wenige darunter, die das Gefühl treffen. — — Wegen ihrer größeren Wirksamkeit nennt man diese drey Sinne die edleren, und da sie es vorzüglich sind, welche uns mit Vorstellungen bereichern: so müssen sie vorzugsweise geübt werden, um so mehr, da wir bey ihrem Gebrauche dem Irrthume am häufigsten unterworfen sind.

Der Geruch folgt zunächst auf das Gefühl. Er erforscht die Qualitäten und sucht die Bewegungen zu vernehmen; wir werden folglich bey ihm leichter in Irrthum verfallen als bey dem Geschmacke, der bloß auf Qualität eingeschränkt und dessen Wirkungskreis weit enger ist. — Hieraus ergiebt sich die Regel, daß die drey edlern Sinne am meisten geübt werden müssen.

2) Regeln für natürliche Sinnesübungen: — Wenn wir den Irrthum vermeiden: so gelangen

wir ins Lichtreich der Wahrheit; um folglich durch die Sinne zur Wahrheit zu gelangen: vermeide man die obigen Wege zum Irrthume. —

a) Mittelbare Anschauungen gehören nicht für den ganz jungen Weltbürger; denn der Schluß, auf welchen sie gebauet sind, beruht auf vielfältigen Beobachtungen, die er erst noch anstellen und seinem Gedächtnisse tief einprägen muß, ehe er ihn wagen darf. Um ihn aber für die Zukunft vorzubereiten, können ihm nie zu viel unmittelbare Anschauungen zugeführt werden, dieß kann aber nur dadurch geschehen, daß man ihm so ununterbrochen als möglich, die Eindrücke sinnlicher Gegenstände imprimirt, ohne dabey zu flüchtig zu sehn. Hier sey die Aussaat für seinen Geist, nicht in den geistigen Gefilden der Abstraction; haltet ihn zurück, er ist ja in der Körperwelt, nicht im Reiche der Geister, er ist im Gedränge von Millionen materieller, nicht geistiger Wesen, er lerne folglich jene anschauen, denken. Väter und Mütter! es ist, glaub ich, das süßeste, seligste Geschäft, diesen unsterblichen Keim in euren Kleinen zu entwickeln, mehr werth, als alle Affenliebe, als alles Nürnberger Spielzeug, womit ihr sie an euch drückt und unterhältet; mehr werth, als alle Bücher-

gelehrsamkeit, die ihr so gern recht früh in ihre Köpfe bringen mögtet. Ihr beginnt dieß Geschäft schon in der Wiege, ihr betäubt die junge Seele nicht durch ihr ewiges Geschaufel, ihr sucht sie durch sinnliche Eindrücke vom Schlummer des Nichtseyns immer mehr und mehr zu wecken. Ihr streichelt den kleinen Liebling, ihr scherzt und schwakt mit ihm, ihr setzt ihn in Bewegung, das Wiegenlied tönt seinem ungeübten Ohr, ihr nähert ihn dem Lichte, ihr tragt ihn ins Freye, alles ist Leben um ihn, damit er leben lerne. So geht ein Jahr hin und mit ihm ist die Entwicklung des Kleinen schon weit gediehen, er kriecht auf allen Vieren umher, bald läuft er auf sonnigtem Rasen. Ihr führt ihn jetzt zu allem, was den Sinnen vernehmbar ist; die Menschen umher, das Haus, der Hof mit seinen Thieren sind sein Spielzeug, weiter soll und muß er wenig haben, weiter will er auch nichts haben. Ihr seyd die Lehrer, ihr schwakt mit Worten und Geberden mit dem Kleinen, ihr zeigt ihm die einzelnen Theile der Gegenstände mit Namen, den Zweck, den Nutzen, alles entwickelt ihr gelegentlich, wie es sich darbeut. Er versteht euch nicht? — O es ist keine Noth, er lernt es, sein Vallen bildet sich — o es ist unaussprechlich angenehm — bald

zu Wörtern, dann zu Worten, so lernt er die Sprache mit — wahren Begriffen. — Eine schönere, zweckmäßigere Geistesbildung ist für uns Menschen, das behaupte ich dreist, schlechterdings nicht da! — Wer saß zu diesem kleinen Gemälde — ? Ein Vater von 11 Kindern, die an Leib und Seele gesund sind — Salzmann. — Die Säuglingsübungen sind vorüber, der Kleine spricht vernünftig und höchst naif; denn er versteht, er denkt das, was er spricht. — Die Sinnesgeschäfte haben ihren Fortgang, denn sie sind ihm zum liebsten Zeitvertreibe geworden; überall ist in der Natur Leben für ihn, überall bieten sich ihm Merkwürdigkeiten zu hunderten dar, denn er sucht kein gemachtes Spielzeug; die Spinne im Gewebe beschäftigt, die Raupe am Blatt nagend, der Garten voll Insekten und Pflanzen, der Teich voll Fische und Gewürme, die Luft voll Vögel, der Boden voll von Mineralien; die todte und lebendige Natur öffnet seinen Sinnen den unermesslichen Schooß, und er beobachtet, er späht, bald findet er hier, bald dort hundert Neuigkeiten; er beginnt Entdeckungen, er sammelt und bringt seinem Vater oder Lehrer das was er fand, und nun hebt unter sinnlicher Anschauung der Unterricht an und wissenschaftliche

Kenntnisse helfen dem kleinen, höchst wißbegierigen Forscher nur da fort, wo seine sinnliche Anschauung aufhört. Seht da das A B C des gesunden Menschenverstandes, das noch in keiner Fibel steht, und weder durch Buchstaben a b c, noch durch Hineinpflanzen unverständlicher, anschauungsloser Begriffe in den Kopf gebracht werden kann. — Lesen! Lesen lernen! schreht gewöhnlich Alles. Man kann nicht früh genug damit anfangen, und wenns endlich gelernt ist, so weiß das Kind nicht, was es mit dem Lesen machen soll; denn Bücher bestehn aus Begriffen, Begriffe sind ihm aber unverständlich, wenn sie nicht auf eigenthümliche Anschauungen gegründet sind. „Anschauungen ohne Begriffe, sagt Kant irgendwo, sind blind;“ aber Begriffe ohne Anschauungen taub — wie Nüsse, denen der Kern fehlt; ein neblichtiges Wesen, das sich nicht fassen läßt. Daher will die geistige Natur des Menschen erst Anschauungen und dann Begriffe. Dieß ist der Grund, warum neuere Erzieher auf anschaulichen Unterricht dringen, und — das ist noch weit mehr gesagt — warum die Jugend nach anschaulichem Unterricht durstet.

b) Der Sinn des Gesichts und Gehörs ist äußerst vorschnell und vielumfassend. Hieraus ent-

stehn im menschlichen Leben eine große Menge von Irthümern. Gewöhnlich durchschauet das Gesicht Millionen von Sachen, schnell wie der Bliß die Gegenstände erleuchtet und wir sehn viel zu viel, um etwas zu sehn. Ebendaher gehn tausend Menschen durch das Leben ohne Bemerkungsgeist, denn sie sind nie gewöhnt, ihr Auge stets zu fixiren, das heißt im Grunde aber nichts anders, als, sie haben sich nicht gewöhnt, die Eindrücke durchs Auge fest zu fassen und darüber zu denken. Es giebt hier kein anderes Mittel, als frühe Uebung in sinnlichen Anschauungen; so wie ich sie eben unter a berührt habe und sogleich unter c anführen werde. Die Folge davon habe ich vor meinen Augen. Ich sehe mehrere Knaben, die, so erzogen, durch ihren Bemerkungsgeist hervorstechen und gleichsam wie kleine Spione die Natur auskundschaften; denen nicht leicht irgend eine Bewegung oder Handlung im gemeinen Leben entgeht, weil sie frühzeitig angeleitet sind, ihr Auge bey sinnlichen Anschauungen gehörig zu gebrauchen. —

c) Schwäche des sinnlichen Eindrucks findet wiederum besonders beym Gesicht und beym Gehör Statt, die Gründe sind oben unter a angegeben. Man kann viel Personen oft mehrmals rufen und

sie hören nicht, man berühre sie, und sogleich sind sie wieder gegenwärtig. Es liegt nicht am Organe, sondern am Mangel des Eindrucks. Dieser Mangel kann durch nichts ersetzt werden, als durch Aufmerksamkeit, und diese entsteht durch Gewöhnung. Es ist daher nöthig, daß die Kinder früh angeführt werden, nicht bloß die Natur umher im Großen zu betrachten, sondern auch sie bis in ihre kleinsten, dem Auge kaum noch sichtbaren, Gegenstände zu verfolgen. Hier bieten alle drey Reiche der Natur eine sehr angenehme Gelegenheit dar. Euer Liebling betrachtet nicht bloß die gröbern Theile der Blumen, sein Auge dringe bis zu den kleinsten, es durchspähe die Wurzeln des Wasserarms, die Saugeröhren, die Structur der Häute, Rinden und Blätter des Holzes und mancher Saamenkörner; die Befruchtungswerkzeuge, die Fruchtboden, Staubwege mit ihren einzelnen Theilen, es zähle die Staubsäden u. s. w. und unterscheide die Structur der Holzarten, der Steine, der Salze, die einzelnen Theile der Insecten. Ihr bewaffnet es bisweilen, um den jugendlichen Forschungsgeist noch mehr zu beleben; dann betrachtet es die Circulation des Blutes im Frosch, das Leben der Infusionsthierchen, die Crystallisation der Salze, die

Federn des Schmetterlings u. s. w. Die Natur ist unerschöpflich! Wir verlassen das Vergrößerungsglas, wir führen den Kleinen wieder ins Freie. Hier öffnet sich wieder ein großes Feld zu sinnlichen Uebungen: welche Blume schaukelt dort 10 bis 30 Schritte von uns am Ufer des Baches, was für ein Stein liegt neben ihr, welch ein Insect sumset dort im Grase, und was für ein Baum ist, der hier und dort 100, 1000 und mehr Schritte steht, was regt sich dort in einer Entfernung von tausend und mehreren Schritten, ist es ein Thier, ein Mensch, wie ist seine Kleidung, was beginnt er? Was für eine Getraideart wächst dort auf jenem entfernten Acker, welch ein Vogel setzt sich dort? u. s. w. Musik, Gesang bilde früh sein Gehör, er merke auf das Gerassel des beladenen und nicht beladenen Wagen, und auf die Zahl der Pferde; auf das Gekreisch der Thüren, auf den Gang und die Stimme der Personen, auf die Modulation und das Geschrey der Vögel, u. s. w. u. s. w. Dergleichen Uebungen lassen sich für jeden Sinn anstellen, zur Probe habe ich aber schon genug angeführt.

d) Ueber die Gesunderhaltung der Organe ließe sich sehr viel sagen, aber eben deshalb muß ich

diesen Gegenstand hier übergehn. Der Arzt reiche dem Erzieher die Hand, und dieser sey sorgsam; denn mit dem Verluste eines Organs schwindet ein großer Theil des geistigen Lebens dahin.

e und f) Abwesenheit des Geistes ist, wo nicht immer, doch meistens das Werk der frühern Erziehung. Ob es gleich der Natur sehr gemäß ist, daß der jugendliche Geist stets nach sinnlichen Anschauungen durstet: so ist es doch auch auf der andern Seite sehr leicht, wenn dieser Durst einmal unterdrückt ist, ihn in das Gebiet der Abstractionen zu führen, und ihn hier im Denken Unterhaltung finden zu lassen, oder, und dieß möchte wohl häufiger seyn, seine Phantasie zu entflammen, ihn mit Bildern zu beschäftigen, wozu die Originale fehlen, oder endlich mit der Einschläferung seiner Sinnenthätigkeit auch den Geist in eine Leere, in einen Schlummer zu versetzen, welcher der Abstraction des Denkers gleich sieht, wenn man sie nicht angelegentlicher in der Nähe betrachtet. In Rücksicht der hierher gehörigen, oben unter e und f angegebenen, Abwege zum Irrthume, nämlich in Rücksicht des Seelenkummers, der Affecten und der zu heftigen Wirkung eines andern Organs, die sich nicht immer vermeiden lassen, ergibt sich

die Regel, daß man die Jugend früh und bei jeder Gelegenheit aus eigener Erfahrung aufmerksam darauf machen müsse, damit sie früh anfangen, mißtrauisch gegen sinnliche Empfindungen zu werden, die sich ihr unter den obigen Umständen vorstellen. —

g) Die vollständige Verwendung der Sinne ist in der sinnlichen Anschauung ein sehr wichtiger, von den Erziehern aber noch sehr vernachlässigter Gegenstand. Was ich darunter verstehe, ist oben unter g schon angegeben. Ich kann mich daher hier kurz fassen. Die Regel heißt: das Kind gebrauche ohne Ausnahme alle Sinne, die zum Erkennen einen Gegenstandes fähig sind. Es gewöhne sich nicht vorzugsweise zu einem Sinne und lasse die andern schlummern. Wodurch will es sich denn selbst überzeugen, daß es durch den einen Sinn die Anschauung schon richtig erhalten habe, wenn es nicht den einen Sinn durch den andern bewährt, berichtigt oder vervollständiget? Es erforsche daher Form und Größe nicht bloß durchs Gesicht, sondern auch durchs Gefühl; Qualität nicht bloß durchs Gesicht, sondern auch durchs Gefühl, durch den Geschmack und Geruch. Wenn wir dem Kinde eine Blume zeigen, so ist es nicht genug, sie

sehn zu lassen, es fühle und rieche sie auch, ja im Falle der Unschädlichkeit, schmecke es sie. Ein Stück Eisen erkenne es nicht bloß durchs Auge, seine Hand wiege, seine Zunge schmecke es, es höre seinen Klang, u. s. w. — Die daraus entstehenden Vortheile für die Richtigkeit der Begriffe und folglich des Denkens scheinen, wenn man sie nur von speciellen Fällen abstrahirt, klein, aber im Ganzen wird die Erkenntnißsphäre dadurch ganz gewiß ungemein erhellt und erweitert werden. So sey denn Berichtigung des einen Sinnes durch den andern bey der sinnlichen Bildung des jungen Weltbürgers immer eine Hauptangelegenheit des Erziehers. Aber auch hierbey ist ein gewisser fester Gang und eine natürliche Methode nöthig. Es wird uns jetzt nicht mehr schwer werden, sie zu finden, wenn wir auf das zurücksehn, was ich oben von den Verhältnissen der Sinne zu den Gegenständen und von den daraus entstehenden Anschauungen gesagt habe. Vergleicht man nach der obigen Tabelle die verschiedenen Seiten der Gegenstände mit den Sinnen selbst, die zu ihrer Anschauung bestimmt sind: so sieht man sogleich, daß der eine Sinn einen Vorsprung vor dem andern habe. Wir werden die Formen und Größen der Gegen-

stände durchs Gesicht in der Regel weit schneller und richtiger erkennen, als durch das Gefühl. Hierdurch entsteht für die Sinne eine Abstufung nach folgender Uebersicht, wobei die mittelbar wirkenden Sinne eingeschlossen sind.

Form	}	Gesicht, Gefühl, (Gehör).
Größe		

Schwere Gefühl, (Gesicht.)

Farbe Gesicht, (Gefühl?)

Qualität Gefühl, Geschmack, Geruch, (Gesicht, Gehör).

Bewegung Gesicht, Gefühl, (Gehör, Geruch).

Will man folglich die Sinne natürlich üben: so lasse man sie von Kindern so anwenden, daß der empfänglichere Sinn, das heißt der, welcher die deutlichsten Eindrücke macht, zuerst gebraucht werde; denn es ist viel daran gelegen, daß er gleich stark und richtig gemacht werde, damit sich kein Irrthum einschleiche, welches weit eher geschehen würde, wenn man denjenigen Sinn voran gebrauchte, der nur den schwächsten Eindruck machen kann, wie z. B. bey Formen das Gehör.

Zur vollständigen Sinnesverwendung ist die obige Regel, die sich auf die Natur der Sinne selbst gründet, noch nicht hinreichend, um die Sache

zu erschöpfen, muß auf die Gegenstände der sinnlichen Erkenntniß Rücksicht genommen werden.

Alle Formen lassen verschiedene Gesichtspunkte zu, aus denen sie das Auge betrachten kann. Da diese die Gestalten auf unzählige Art verändern, so muß das Auge immer in so viel Gesichtspunkte als möglich gebracht werden. Dem Gefühle übergebe man sie in so viel Berührungspunkten als möglich.

Größe und Schwere werden als relative Begriffe nur durch Relation deutlich, folglich muß dem Gesicht und Gefühl frühzeitig ein Maasstab eigen gemacht werden, mit dem die Objecte in Beziehung gebracht werden können. Da dieß aber mehr zu den künstlichen Uebungen gehört, die bey Kindern noch nicht anwendbar sind: so geschehe die Vergleichung, ohne bestimmten Maasstab, nur mit andern Körpern, damit sie sich gewöhnen, den sinnlichen Eindruck der Größe und Schwere immer relativ zu denken. Neben dem Thaler liege ihnen daher der Groschen, neben dem Baume das Haus, neben dem Steine und Metalle das Holz, der Kork, u. s. w. Da aber der nahe und ferne Standpunkt die Anschauung der Größe sehr abändert, so muß er für das Auge häufig abgeändert werden.

Es giebt nur wenig Hauptfarben. Da diese aber bis ins Unendliche gemischt und dann noch durch die Verschiedenheit des Lichts, unter der sie erscheinen, auf unabsehbar verschiedene Art modificirt werden können: so entsteht daraus eine der schwersten Sinnesoperationen, und das Auge ist dem Irrthume nirgends mehr unterworfen, als hier. Den allgemeinen Maaßstab für die Farben machen die sieben Hauptfarben und die allgemeine Regel für den ersten sinnlichen Unterricht ist: lehre diese Farben erst an sich selbst, dann in der Nähe und Ferne bey starkem und schwachem Lichte unterscheiden, dann geh zu ihren deutlichsten Mischungen über und lehre mit ihnen die der natürlichen Körper vergleichen.

B. Vom Schlummer der Sinne. Wenn sich meine Leser an das erinnern, was ich oben Seite 435 f. vom allmählichen Erwachen unseres Empfindungsvermögens gesagt habe, so wird es ihnen von selbst deutlich seyn, was ich unter dem Schlummer der Sinne hier verstehe. Wenn wir den Grad der Ausbildung der Sinnlichkeit, so wie er durch die ganz gewöhnliche Erziehung und durch die alltäglichen Umstände hervorgebracht wird, mit demjenigen vergleichen, der bekanntlich von vielen

hundert Tauben und Blinden erreicht wird, welche den Mangel des einen Sinnes durch eifrige Cultur des andern bis zum Bewundern ersetzen: so werden wir wohl nicht daran zweifeln, daß die gewöhnliche Bildungsschule der Sinnlichkeit den Menschen noch in einem Schlummer lasse, der uns, wegen seiner Allgemeinheit, nur dann erst auffallen kann, wann wir ihn mit der weit größern Munterkeit der eben benannten Personen vergleichen. Man scheint sehr geneigt, diese größere Entwicklung der Sinnesfähigkeit aus dem Grundsatz des Wiederersatzes der Natur herleiten zu wollen; worauf stützt sich denn aber dieser Grundsatz? — Auf eine wunderartige Wirkung der Natur ohne unsre Behülfe? — Ich denke in der Regel bloß auf Fleiß und Kraftanwendung der Subjecte, welche der Wohlthat jenes Ersatzes theilhaftig werden wollen.

Ich habe vorhin in den Paragraphen a bis g die Methode angedeutet, wie man die Sinnesanlagen der zarten Jugend entwickeln könne; da sie auf die Natur der Sinnesoperationen gebauet ist: so nenne ich sie, so wie die dadurch erreichbare Ausbildung die natürliche. Ich bin sehr überzeugt, daß sich schon hierdurch die Scharfsinnigkeit des Menschen bis zu einem Grade erheben lasse, der

den gewöhnlichsten sehr weit übersteigt; daß es aber eine Methode gebe, durch welche sich die Entwicklung des Empfindungsvermögens noch viel weiter treiben lasse, das läßt sich nicht nur aus der Natur dieses Vermögens von vorn her schließen, sondern es ist durch die schon oft berührten Erfahrungen an Tauben und Blinden ganz außer Zweifel gesetzt. Ich nenne diese Methode im Gegensatz der vorigen die künstliche, weil sie allerdings von dem natürlichen Gange abweicht. Wenn nämlich die wichtigste Regel zu natürlicher Sinnesübung heißt: Suche bey Erkennung der Gegenstände alle Sinne vollständig zu verwenden: so findet hier just das Gegentheil Statt: Hemme die Wirksamkeit der übrigen Sinne und gebrauche bloß den, welchen du vorzüglich üben willst. Diese Regel gründet sich ganz auf das Benehmen solcher Personen, denen ein Sinn fehlt. Eben daher müssen bey diesen Uebungen bald die Augen verbunden, bald die Ohren so viel als möglich zugeedrückt, bald die übrigen Sinne von sinnlichen Eindrücken zurück gehalten werden. Wenn die natürliche Uebung der Sinne der Jugend schon eine große Fertigkeit verschafft hat, etwa im 8ten bis 10ten Jahre, dann erst halte ich es für

eine angenehme und sehr nützliche Beschäftigung, sie auf diese Art künstlich zu üben. Ich will hier einige dieser künstlichen Uebungen angeben; es wird jedem sehr leicht seyn, sie noch mit vielen andern zu vermehren.

a) Uebung des Gefühls. Es ist bekannt, daß wir diesen Sinn durch die so große Vorschneelligkeit des Gesichts und Gehörs sehr vernachlässigen; ich glaube daher, daß man sich ganz vorzüglich darauf einlassen müsse, ihn bis zu einem höhern Grade zu entwickeln. Die Augen werden dabey verbunden. 1) Der Geblendete erkennt Personen durch Betastung ihres Gesichts, oder durch Beführung ihrer Hände. Ist die Gesellschaft etwas zahlreich, so ist beydes nicht leicht. 2) Er unterscheidet Münzen. 3) Er versteht das, was man ihm mit einem Bleystifte oder dergleichen in die Hand schreibt. 4) Er erkennt allerley Blätter von Holzarten und bekannten Pflanzen. 5) Er schätzt Kälte und Wärme der Luft und des Wassers nach Thermometergraden. 6) Er unterscheidet eben so vermittelst der specifischen Wärme und Kälte polirte Metallplatten von gleichen Formen. 7) Er schätzt die Schwere durchs Gefühl nach Pfunden, Lothen und nach kleinern Gewichten. So giebt er an, wie viel

ein Blehklumpen, ein Stück Holz, ein Stein u. s. w. Pfunde wiege; wie viel Stücken von einer großen Münzsorte man ihm auf die Hand gelegt habe; er giebt nach der Schwere an, welches von mehrern, gleichgroßen und gleichgeformten Metallstücken, Eisen, Silber, Kupfer u. s. w. sey. Er thut eben dieß mit verschiedenen Holzarten. 8) Er erkennt durchs Gefühl allerley Zeuge, allerley Holzarten. 9) Er schätzt die Blätterzahl eines Buchs, giebt das Pagina an. 10) Unter mehreren Blättern Papier von einerley Sorte sondert er die beschriebenen, bedruckten und noch reinen Blätter von einander. 11) Er schreibt ohne Licht. 12) Er schätzt die Länge mehrerer Stäbe nach Fuß und Zollen, ohne einen andern Maasstab zu gebrauchen als sein Gefühl; eben so die Fläche eines Tisches, den Inhalt verschiedener Körper, der Hohlmaasse. 13) Er bildet allerley leichte Figuren, z. B. mathematische Körper in Thon oder Wachs nach, woben nicht nur auf Form, sondern auch auf Größe Rücksicht genommen wird. Er schneidet Federn und schnitzt allerley andre Sachen. 14) Er erkennt allerley Körper, die man ihm in die Hand giebt, z. E. Kreide, Siegellack, Obstarten u. s. w. Hier findet eine sehr große Mannichfaltigkeit statt.

15) Er sucht erhabene Schrift z. E. auf großen Münzen zu fühlen. Mir ist der Fall zweymal vorgekommen, daß ein Knabe die 3 auf einem weimarischen Dreypfennigstücke und die 12 auf einem Groschen angab.

b) Uebungen des Gesichts. Da die Eindrücke durch das Gesicht außerordentlich sanft wirken und der Irrthum bey denselben so häufig ist, so ist die Uebung desselben ganz vorzüglich nöthig. Hier sind einige Vorschläge. 1) Der Zögling erkennt allerley entfernte Gegenstände theils draussen im Freyen, theils im Zimmer. Dort durchspähet sein Auge eine ganze Landschaft, er studirt sie genau durch und sagt seinem Führer mit abgewandtem Gesichte alles an, was er gesehen hat. Oft werden nur einzelne Gegenstände erforscht und ein gutes Fernrohr bestätigt oder widerlegt jedesmal, die Wahrheit oder den Irrthum. Hier liest er in ungewöhnlicher Entfernung aus einem Buche, oder erkennt kleinere Gegenstände, allerley Zeuge, Holzarten u. s. f. 2) Er schätzt Größen, so wie sie in allerley Richtungen in der Natur vorkommen, nämlich als Längen, Höhen, Breiten, Tiefen, Flächen und Körper, bald im Großen, nach Schritten und Klaftern, oder nach der Zeit, die man

nöthig hat, sie zu durchgehen, da kommen die Fragen vor: wie weit ist dieser Baum von jenem entfernt, wie lang diese Wiese, dieser Wald, dieser Weg, wie breit der Bach, der Fluß, wie weit entfernt das Dorf, wie hoch dieser Baum? u. s. f. bald im Kleinen, nach Fuß, Zollen, Linien u. s. w. Hier findet eine sehr große und angenehme Mannichfaltigkeit statt. Durch wirkliches Nachmessen wird in jedem Falle der Irrthum berichtigt, oder die Wahrheit bestätigt. Ich habe dergleichen Uebungen an heißen Tagen, wann die andern gymnastischen Beschäftigungen zu unbequem waren, oft getrieben und gefunden, daß junge Leute sehr bald eine Fertigkeit darin erhalten. Vor allen Dingen ist es nöthig, ihnen dabey die verschiedenen Maaße so tief als möglich einzuprägen. Ist das erst geschehen: so lernen sie auch bald die Kunst, sie in allerley Richtungen bald so bald so anzulegen und mit dem Auge zu messen. Auf Methode kann ich mich jedoch hier nicht einlassen; jeder wird sie bey einigem Nachdenken leicht von selbst finden. 3) Er zeichnet allerley mathematische Figuren ohne Zirkel und Lineal, rechte Winkel, Drehecke, Winkel von bestimmten Graden, Kreise mit ihren Mittelpunkten; Linien werden in be-

stimmte Theile getheilt; wirkliche Maaßstäbe nach Fuß, Zollen und Linien auf Stäbe geschnitten; mathematische Körper bald perspectivisch von der Natur kopirt, bald Neße dazu aus freyer Hand entworfen, in Pappe geschnitten, und zusammengefügt u. s. w. Alle dergleichen Sachen werden am Ende mit mathematischen Instrumenten geprüft und die Irrthümer berichtigt. — 4) Er mischt nach einer Mustertabelle, die eine große Menge von Farbenshattirungen enthält, die sieben Hauptfarben und trägt sie wirklich darnach aufs Papier; oder er giebt nur durch Worte an, aus was für Farben jene Nüancen entstanden sind. 5) Er schätzt die Schwere verschiedener Körper bloß nach dem Blicke. 6) Er drückt die Ohren zu und man spricht mit ihm durch bloße Lippenbewegung.

c) Uebungen des Gehörs. Eine der schönsten Uebungen für das Gehör ist bekanntlich die Musik, aber eine der vorzüglichsten das Clavierstimmen. Schade, daß dieß Geschäft für junge Leute viel zu langweilig und verdrüsslich ist. Sehr angenehm ist ihnen das bekannte musikalische Commandospiel, wobei ihnen durch das Forte und Piano des Claviers angedeutet wird, was sie im Zimmer verrichten sollen; es ist aber mehr Uebung

ihres Nachdenkens und ihrer Erfindungskraft, als Sinnesübung. Besser ist die Art des Blindekuhspiels, wo die Blindekuh aus dem geringsten Laute der Person, welche sie ertappt hat, errathen muß, wer sie sey. Folgendes ist aber von allen das zweckmäßigste. Die junge Gesellschaft, je kleiner sie ist, um so ungestörter geht alles von Statten, verbindet sich die Augen und ihr erwachsener Gesellschafter verrichtet nun bald dieß, bald jenes, was sie durch das Gehör erkennen müssen, oder mit andern Worten, er verursacht auf hundert Arten ein Geräusch und sie geben das Entstehn davon an. Hier findet eine sehr große Mannichfaltigkeit statt. Alle gewöhnlichen Verrichtungen, z. E. Gehen, Schreiben, Federschneiden und dergleichen werden sehr leicht erkannt, man geht also bald zu ungewöhnlichern über, z. B. man steigt auf Stühle, man setzt sich zu Boden u. s. w. — Dieß alles ist noch ziemlich leicht; aber man geht weiter, man läßt durch das Gehör die Form, die Größe, die Qualität errathen. Was für ein Gegenstand ist es, den ihr jetzt schallen hörtet? ein Glas, ein Topf, eine Glocke, ein Stück Eisen, Stahl, Kupfer, Silber, Holz, der Schrank, Tisch? Von welcher Form und wie groß etwa sind diese Gegenstände? u. s. w.

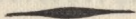
d) Uebung des Geruchs und Geschmacks. Blumen, Nahrungsmittel von allerley Art, manche Metalle und viel andere Körper, Baumblätter, frische oft auch schon trockne Holzarten u. s. w. u. s. w. lassen sich bey verbundenen Augen und ohne sie zu berühren, durch den Geruch, und die meisten derselben auch durch den Geschmack erkennen.

Alle diese Uebungen lassen sich von jedem, der über die Verrichtungen der Sinne etwas nachgedacht hat, ganz ungemein vermehren und verfeinern. Jede bedarf aber einer eigenen Methode, nach welcher sie veranstaltet werden muß, diese hier anzugeben, würde mich viel zu weit geführt haben, und jeder Nachdenkende wird sie leicht von selbst finden. Eine der allgemeinsten Regeln bey diesen künstlichen Sinnesübungen ist, nicht die Ordnung in Anwendung der Sinne zu gebrauchen, die ich oben Seite 480 und 481 angegeben habe, sondern hier just einen entgegengesetzten Gang zu nehmen, so weit es bey der Ausführung nur immer anwendbar ist. Wenn ich daher bey den natürlichen Uebungen anrieth, denjenigen Sinn zuerst anwenden zu lassen, der den deutlichsten Eindruck zu machen fähig ist: so rathe ich hier den Sinn voran zu gebrauchen, der den schwächsten Eindruck macht und

so rückwärts fort zu gehen. Ein Beyispiel hierüber mache den Beschluß. Die Augen sind verbunden und ein Stück Papier kommt in Untersuchung. Wir fangen bey der Qualität an. Ich halte es ihm vor die Nase, ob er vielleicht im Stande ist, es zu riechen. Kann ers trocken nicht, so feuchte ich sogleich ein anderes Stückchen an, und es wird wahrscheinlich, daß er den Eindruck vernimmt. Sagt er jetzt, es sey Papier, so erwiedre ich etwa: urtheile nicht zu schnell! um ihn mit Fleiß noch in Ungewißheit zu erhalten, damit die folgenden Sinne noch das Ihrige tun können. Ich rathe ihm, sein Gehör zu Hülfe zu nehmen, und streiche leise mit der Fingerspitze über das Papier hin, oder ich lasse es behutsam fallen. Jetzt ruft er vom Neuen: ja es ist Papier! — Wie, antworte ich: könnte es nicht auch Pergament oder ein großes trocknes Baumblatt seyn? So mache ich ihn wieder ungewiß, um seine Aufmerksamkeit mehr zu spannen. Jetzt drehe ich von Papier eine kleine Kugel, feuchte sie an, und lasse ihn schmecken. Er wird nun mit mehr Dreistigkeit darauf bestehn, es sey Papier. So überzeuge dich denn mit mehr Gewißheit. Hier übergebe ich ihm das Blatt zum Angreifen und er freut sich, nicht Unrecht gehabt zu haben. Ich

lasse ihm aber nur einen kleinen Theil davon zwischen die Finger fassen, damit die Größe, die jetzt in Untersuchung kommt, nicht verrathen wird. Ich lasse es mehrmals zu Boden fallen, ich ziehe den Rand davon zwischen den Fingern durch und lasse ihn aus dem Geräusch in beyden Fällen auf die etwannige Größe des Papiers schließen. Er wird bey einiger Uebung bald im Stande sehn, das Duodezblatt vom Quartblatte zu unterscheiden. Ist übergebe ich ihm das ganze Stück, damit er mir die Größe in Zollen, so wie auch die Form davon genau angebe. Er umfährt mit den Fingern bedächtlich den ganzen Rand, und giebt mir beydes an. Bin ich mit einer wörtlichen Beschreibung der Form, im Falle sie sich dadurch nicht genau angeben läßt, nicht zufrieden, so ersuche ich ihn, den Eindruck derselben genau zu behalten, weil ich nach Oeffnung der Augen eine Zeichnung davon verlangen würde. Jetzt frage ich nach der Farbe des Papierstücks. Ob sie durchs Gefühl je unmittelbar empfunden werden könne, daran zweifle ich sehr; aber vielleicht schließt er sie aus der Masse des Papiers, er wird wenigstens mit der Zeit angeben können, ob es grobes, graues, oder weisses Papier, ob es mit einer Farbe übertragen, ob es bedruckt,

beschrieben oder rein sey. Hier endigt sich das Examen. Ich entferne das Papier, er zeichnet mir die Figur desselben, ohne es noch gesehen zu haben, mit Bleystifte, und es kommt nun zu einer Vergleichung der Zeichnung mit dem Papiere und zur Berichtigung durchs Auge.



Neunzehnter Abschnitt.

Uebersicht der gymnastischen Uebungen nach den Haupttheilen des Körpers.

Es würde keine große Schwierigkeit gehabt haben, mit Hülfe eines guten anatomischen Handbuches und eines Sachverständigen Arztes alle bisherigen gymnastischen Uebungen in ein völlig anatomisches System zu bringen; allein was würden meine Leser dadurch gewonnen haben? Zuverlässig gar nichts; denn um dieses, durchaus mit fremden, unverständlichen Namen durchwebte, System zu verstehn, müßte voraus gesetzt werden, daß sie Alle Anatomie studirt hätten. Ich kam daher nach etwas reiflicherer Ueberlegung sehr bald von diesem Vorsatz zurück und erhielt hierin den Beyfall eines sehr verständigen Arztes. Ich beschränke mich also hier auf eine leichte, Jedermann verständliche Classification nach den Gliedern des menschlichen

Körpers; nicht etwa, um meinen Lesern dadurch etwas Neues zu sagen, denn Jeder hätte sie sehr leicht selbst entwerfen können; sondern bloß, um etwas für ihre Bequemlichkeit zu thun, da mir eine solche Uebersicht bey der wirklichen Praxis der gymnastischen Uebungen für den Lehrer derselben ziemlich unentbehrlich scheint.

1. Allgemeiner wirkende Uebungen.

Die Schultern, die Brust, den Rücken, die Arme und Hände, das Kreuz, die Hüften, Schenkel, Knie und Beine mit ihren Muskeln und Flecken üben folgende Arten der Gymnastik.

Der gesellschaftliche Sprung, Seite 233. — Der Höhensprung mit dem Stabe 236. — Der Sprung in die Tiefe mit dem Stabe 241. — Der Sprung in die Weite mit dem Stabe 244. — Der Sprung in die Höhe und Weite, Tiefe und Weite mit dem Stabe 250. — Alle Arten des Ringens 274 bis 288. — Das Klettern an der Stange und am Mast 302. — Das Hinaufschwingen auf den Balken 330, das Hinaufspringen 336, das Hinüberspringen über denselben 338. — Das Aufstehn auf dem Balken 333. — Die Abgewinnung des Gleichgewichts 337. — Die Stelzen 341. — Das Balanciren fremder

Körper 348. — Die Rückenprobe 354. — Das Ziehen 356. — Das Laufen im Stricke und Reife 363. — Das Reiftreiben 367. — Das Gehen 371. — Die militärischen Uebungen 375. 379. — Das Baden 383. 398. — Das Schwimmen 403. —

2. Uebungen für die obern Theile des Körpers.

Schultern, Rücken, Brust, Arme und Hände üben folgende:

Das Werfen, Seite 265. — Die Schleuder 266. — Der Wurffpieß 267. — Der Bogen 268. — Der Discus 270. — Das Ringen um einen Stab 291. Das Anhängen um die Wette 296. — Das Leiterklettern 304. — Das Klettern am Seil 305. 308. — Das Verstricken 310. — Das Klettern am horizontalen Seile 313. An der Strickleiter 303. — An der Leiter 304. — Das Heben mit den Händen auf dem Balken 332. — Das Heben 351. — Das Tragen 353. —

3. Uebungen für die untern Theile des Körpers.

Kreuz, Hüften, Bauchmuskeln, Schenkel, Knie, Beine und Füße üben

Das Hüpfen 222. — Die Bewegung 223. — Das Hüpfen auf einem Beine 223. — Alle Sprünge, besonders ohne Stab 227. 228. 241. 244. 250. — Der fortgesetzte Sprung 249. 250. — Das Laufen 256 und 258. — Das Festhalten mit den Beinen und Schenkeln 299. — Das Stehn auf einem Beine 319. — Das Balanciren auf der Kante eines Brettes 324. — Das Balkengehen 325. — Das Aufstehn auf dem Balken ohne Hände 335. — Das Wippen 339. — Die Dvalschaufel 340. — Das Schlittschuhlaufen 344. — Der Tanz im Seil 359.

4. Uebungen die auf einzelne Theile des Körpers heftiger doch nicht ausschließlich wirken.

Schultern.

Alle Arten des Werfens, Seite 264 bis 273. — Der leichte Kampf 283. — Das Anhängen um die Wette 296. — Die Strickleiter 303. — Das Leiternklettern ohne Füße 304. — Das Seilklettern ohne Füße 308. — Das Verstricken 311. — Das Klettern am horizontalen Seile 313. 314. — Das Heben mit den Händen und das Gehen damit 332. — Das Heben 351. — Das Tragen 353. — Die Rückenprobe 354. — Das Ziehen 356. — Das Schwim-

men 403. — Alle Arten des Sprungs mit dem Stabe 228. ff.

Brust.

Hierher gehören alle Uebungen der Schultern.

Lunge.

Hierher gehören alle heftigern Uebungen die stark in Athem setzen, besonders das Hüpfen 222. — Die Bewegung, das Hüpfen auf einem Beine 223. — Das Laufen 255 und 258. Alle Arten des Ringens 281 bis 288. — Das Schlittschuhlaufen 344. — Die Rückenprobe 354. — Der Lanz im Seile 359. — Das Laufen im Stricke und Reife 363. — Das Reiftreiben 367. — Das Schwimmen 403. — Das laute Lesen und Declamiren 426. —

Arme und Hände.

Alle Sprünge mit dem Stabe 228. ff. — Der gesellschaftliche Sprung 233. — Alle Arten des Werfens 264. ff. Alle Arten des Ringens 274. — Des Kletterns 296. 300. 301. 304. 306. 308. 311. 315. — Das Heben mit den Händen 332. — Das Heben 351. — Tragen 353. — Ziehen 356. — Das Schwimmen 403.

Hände.

Von dem so eben Angeführten werden sie besonders stark geübt durch das Klettern am Seil ohne Füße

308. — Die Strickleiter 301. — Das Heben 351.
Das Ziehen 356. Das Anhängen 296 und dann
durch das Ringen um einen Apfel oder Stab 291.

Rückgrad und Rückenmuskeln

werden vorzüglich geübt durch den Sprung in die
Tiefe 241. — Durch den halben Kampf 284. Durch
die Art des Kletterns am horizontalen Seile. 314. —
Die Rückenprobe 354.

Hüften.

Besonders stark durch das Hüpfen auf einem Beine
223.

Schenkel und Knie —

vorzüglich durch das Hüpfen auf einem Beine 223.
— Durch das Hüpfen und die Bewegung 222 und
223. Durch den fortgesetzten Sprung 249. — Das
Laufen 258. — Das Festhalten mit Beinen und
Schenkeln 299. — Ziehen 356.

Waden, Beine und Füße

vorzüglich durch das Hüpfen 222. — Den fortge-
setzten Sprung 249. — Das Laufen 258. Das
Stehn auf einem Beine 319. — Ziehen 356.

Sprachorgane. —

Lautes Lesen und Declamiren 426.

Sinne.

Durch die Sinnesübungen 470. —

Zwanzigster Abschnitt.

Methode. Zeitverwendung. Allgemeinerer
Regeln.

Rousseau reizt sein kleines bequemes Junkerchen durch Kuchen zum Laufen. Diese Methode hat mir nie einen Augenblick gefallen, nicht nur weil sie Gefräßigkeit zum Motif machte, sondern auch, weil sie nicht natürlich war. Von dergleichen kleinen Weichlingen kann man nicht gleich fordern, daß sie Kräfte anstrengen sollen, die sie noch nicht haben; sondern man muß, um natürlich zu verfahren, ihnen erst Kraft verschaffen, die Lust, sie anzuwenden, bleibt dann selten aus. Eine Woche würde ich täglich langsam mit ihm spazieren gehn, in der zweyten würden meine Schritte etwas schneller, in der dritten beschleunigter. Mein Kleiner finge an langsam nebenher zu traben, erst eine Minute, ein anderes Mal zwey, dann fünf, dann

acht Minuten und so fort. In der vierten würde ich sein Traben beschleunigter veranstalten; ich würde mich bald mit ihm im Walde verspäten, bald zu weit von der Wohnung entfernen, als daß es möglich wäre, zur Mahlzeit oder vor der Nacht daselbst wieder einzutreffen, dann würde getracht und gelaufen und das Ziel erreicht ohne Ruchen. Bei Tische sprächen wir dann von dem derben Marsche, welchen wir zurücklegten, ich kündigte den Kleinen als einen rüstigen Läufer an, die Gesellschaft winkte ihm Beyfall; das Essen schmeckte ihm weit besser und die Ursach wäre — das Laufen; die Ruhe wäre ihm so angenehm, der Schlaf so süß durchs — Laufen. Mitunter erzählte ich ihm etwas von starken Läufern, von kraftvollen, rüstigen Männern, die durch ihren Muth und ihre Körperkraft den Verunglückten halfen, das Vaterland beschirmten; von der Schönheit männlicher Kraft und Tapferkeit u. s. w. So würden allmählig seine Muskeln gestärkt, und sein Inneres zugleich durch ein wohlthätiges Feuer erwärmt.

Wenn eine Stadt oder nur ein Dorf die Gymnastik zur öffentlichen Angelegenheit erhöhe, wenn schon das Knäbchen am Arme der Wärterin den Zuschauer machte, wenn Eltern und Freunde an

den Schranken des Uebungsplatzes Beyfall winkten, mit einem Worte, wenn der Ton in einem solchen Orte aus dem weiblichen Moll allgemein in ein männliches Dur hinaufgestimmt würde, ja wenn nur einzelne Familien sich auf diese Art umstimmten: dann brauchte man da keine Methode, um die Jugend zur Körperanstrengung zu bringen, der Knabe würde von selbst alle Arten der Anstrengung übernehmen, Kälte und Hitze ertragen, der Schmerzen nicht achten; denn überall wird der Mensch in Sparta ein Spartaner, in Sybaris ein Sybarit. Hat man aber ohne Hülfe der bürgerlichen Gesellschaft mit kleinen Weichlingen zu thun, die den Sofa mit dem gymnastischen Platze vertauschten, dann bedarf es allerdings einiger Methode, um ihnen Lust zu körperlichen Uebungen beizubringen, und sie läuft etwa auf das hinaus, was ich durch obiges Beispiel gesagt habe. Hat man schon eine Gesellschaft von Knaben und Jünglingen, deren Hauptlust es ist, sich körperlich zu üben, so ist es am besten, den kleinen weichlichen Ankömmling nur dem Strome der Gesellschaft zu überlassen, er wird ihn bald mit sich fortziehen. Man lasse ihn daher, so lange er will, bloß Zuschauer sehn, er wird sich von selbst bald der weich-

lichen Ruhe entziehen und sich nach und nach in den Ton der andern stimmen. Diese allmähliche Umwandlung, die oft nur wenig Monathe erfordert, gewährt dem Erzieher viel Vergnügen; er weiß sie durch Worte und Geberden, die von seinem Beyfalle zeigen, zu beschleunigen und so bildet sich unvermerkt aus dem Zärtlinge ein derberer Knabe.

Der Hauptgrundsatz bey der gymnastischen Ausbildung des Körpers ist man gebrauche nicht Zwang; man wird dadurch nichts ausrichten, und es giebt nur sehr wenig Fälle, wo er mit glücklichem Erfolge anzuwenden ist. Ich will einen der Art anführen.

Es giebt bisweilen, doch nicht sehr oft, einen Knaben, der körperlich und geistig im Schläfe liegt, der in beyden Rücksichten schwach ist, bey dem der Trieb der Nachahmung so wohl als der Ehrliche schlummert. Bey diesem giebt es kein anderes Mittel, als ihn erst körperlich zu wecken. Man verlange geradezu von ihm, daß er die sanftern Körperbewegungen mitmache, die nicht über seine Kraft gehn, aber man sey dann auch auf ihn achtsam und lasse keine Gelegenheit vorbegehen, ihm Beyfall zu schenken, wenn nur die geringste Anstrengung aus seinem Benehmen hervorblickt. Man kann sehr

sicher sehn, daß man so seinen Körper und Geist allmählig kurirt. Jedes kleine Leb weckt ihn ganz augenscheinlich mehr aus dem Traume, er steht da ganz beschämt und gafft uns wie ein Erwachender an. Ich will alles dagegen setzen, wenn man nicht auf diese sehr einfache Weise nach und nach ein ganz anderes Geschöpf aus ihm macht.

Die anwendbarsten und wirksamsten Triebfedern eine Gesellschaft von Jünglingen und Knaben zu gymnastischen Uebungen aufgelegt zu machen und sie dadurch in einen männlichen Ton zu stimmen sind etwa folgende:

1. Das Beispiel der Erwachsenen. Wenn Vater, Mutter und Erzieher wetterscheu, schwächlich, zärtlichthuend sind, wie sollen die Kinder besser werden? Sie werden sich mit ihnen ins Zimmer verkriechen, neben sie auf den Sofa lagern, mit ihnen die L'hombrekarte ergreifen, u. s. w. In hundert und aber hundert Familien mögte es wohl nie dahin kommen, daß die Eltern, um des guten Beispiels willen, sich zum Besten ihrer Kinder, von dieser Lebensweise los machten. Es ist ihnen, wenn man sich in ihre Lage zu versetzen weiß, leicht zu verzeihen, und es giebt eine Art von Genugthuung, wodurch sie Alles vollkommen gut machen

können. Diese besteht — ich fordre alle guten Eltern auf, die Sache etwas ernstlich zu beherzigen! — — darin, daß sie sich den Kindern als Beispiele der Verzärtlung aufstellen; es bekennen, daß sie ohne ihr Verschulden durch jugendliche Verwöhnung so weichlich geworden sind, und ihre Kleinen bey jeder Gelegenheit aufmuntern, sich nicht nach ihnen in Rücksicht dieser zärtlichen Lebensweise zu bilden; daß sie wenigstens durch Worte das ersetzen, was sie durch eigenes Beispiel nicht leisten können.

2. Ueberzeugung von der unumstößlichen Wahrheit, daß der Mensch von der Natur dazu bestimmt sey, nicht bloß geistig, sondern auch körperlich thätig, ausdauernd und duldsam zu seyn, und daß nichts in der Welt, weder Stand, noch Reichthum, noch Ehre, noch Tugend ihn vor den übeln Folgen schützen könne, die aus körperlicher Verzärtlung, Trägheit und Ruhe für ihn entspringen; daß von allen Sklaven derjenige der elendeste, am meisten und am unaufhörlichsten bedrückte Sklave sey, dessen Geist den Befehlen des Körpers gehorchen muß; daß es dem Manne zukomme, Herr über die Wohnung, über die Maschine zu seyn, in welcher er wohnt; daß ein durch-

dringender Verstand und ein ehrliches Herz zwar den guten, aber noch nicht den vollkommenen Mann machen, daß hierzu noch Gegenwart des Geistes, große Ausdauer und Geduld in Leiden, hoher Muth in Gefahren, edle Aufopferung in nöthigen Fällen und körperliche Vollkommenheit, Kraft und Stärke erfordert werden und daß jene nur durch Abhärtung und diese durch Uebung des Körpers erlangt werden können. Heil der Jugend, die von diesen Maximen durchdrungen Blüthen zeigt, welche die edelsten Früchte versprechen! — Um sie dafür empfänglich zu machen, ist folglich das lebendige Beshpiel des Vaters oder Erziehers das Wirksamste, aber auch das, nur aus der alten und neuen Geschichte, entlehnte Beshpiel von Personen, die jenen Grundsätzen gemäß handelten, und die frühzeitige stets wiederholte Aeußerung derselben, welche sich der Erzieher zur Pflicht machen sollte, wird großen Eindruck auf den Knaben machen, wann er noch unverwöhnt, biegsam wie Wachs und schon physisch gut von der Brust an gebildet ist.

3. Die Ehrliche ist eine der stärksten Triebfedern, den Geist und Körper des Knaben und Jünglings in Action zu setzen. Durch sie lassen sich

die natürlichsten Triebe desselben unterdrücken, sie fesselt ihn an den Studirtisch zu einer Zeit, wo er seiner Natur nach sich noch im Freyen heruntummeln und des jungen, frohen Lebens genießen sollte; durch sie werden wir ihn also leicht zu dem leiten, was ihm natürlicher ist; nämlich zur Anstrengung seines Körpers. Wir müssen daher in die übende und abhärtende Gymnastik etwas Rühmliches legen, was jenen Trieb zu unterhalten fähig ist; wir äußern oft den Gedanken Homers, wie rühmlich es sey, daß ein Mann starke Hände und Füße habe, daß er ausdaure, den Schmerz überwältige, u. s. w. Allmählich werden diese Ideen in der jungen Gesellschaft herrschend, ein Blick, ein Wort des Beyfalls belebt den Zögling. Er übernimmt mit großer Willigkeit Schmerz und Ungemach.*) Der Weichling wird verlacht, man wettet, wer diese oder jene Uebung am längsten aushält, einer

*) Ein liebenswürdiger Knabe, von unverdorbenem Herzen, hat den bösen Fehler des aufbrausenden Jachzorns an sich. Er ist äußerst empfindlich gegen jeden körperlichen Schmerz, daher setzt ihn jeder kleine Stoß oder Schlag von seinen Spielen ins Feuer. Eine sanfte Vorstellung der übeln Folgen und des Unrühmlichen einer solchen körperlichen Empfindlichkeit brachte ihn sehr leicht zu dem Entschlusse, von Zeit zu Zeit freywillig zu mir zu kommen, um einige Streiche zu übernehmen, die ihn mit körperlichen Schmerzen vertrauter machen sollen.

eifert dem andern nach, einer sucht den andern zu übertreffen. Die Alten belohnten ihre Sieger mit Kränzen und Zweigen und nichts Anders verstand ich unter den Prämien, deren ich bey mehreren Uebungen erwähnt habe. Jeder, der sich durch Anstrengung bey denselben auszeichnet, erhält einen kleinen Zweig mit 3 bis 6 Blättern, den er als ein Zeichen seines Geschicks und seines Wohlverhaltens für diesen Tag auf der Brust trägt. Hat er etwas Außerordentliches geleistet, was noch nie vorkam, so belohnt ihn wohl ein kleiner Kranz.

* *

*

Wir leben nicht um Gymnastik zu treiben, die Frage über Zeitverwendung zur Gymnastik kommt also mit Recht in Anschlag. Laßt uns der Natur nachgehn. Sie entwickelt ein kleines Fleischklümpchen sorgsam und unablässig zur menschlichen Form; sie versetzt es auf diesen Schauplatz, und immer noch beschränkt sich ihre Wirkung vorzugsweise, ja fast allein, auf den zarten Körper. So bereitet sie langsam die Maschine, durch welche der Geist bald wirksam werden soll und es scheint ihr an der Bildung des Körpers anfangs weit mehr

gelegen zu sehn, als an der des Geistes. Ganz unvermerkt geht sie zur Bildung des Geistes über und läßt bey jener des Körpers nach, aber erst sehr spät hört ihre Wirkung für die Entwicklung des letztern ganz auf. Für uns liegt hierin die Erziehungsregel, mit ihr in beyderley Geschäften so viel als möglich einstimmig zu handeln, damit sie in ihrer Wirkung nicht gestöhrt werde. So verfließe denn die erste Lebenszeit, ich rechne sie etwa bis zum sechsten Jahre, ganz unter Bildung des Körpers und der Sinnlichkeit so viel als möglich im Freyen, ohne Rücksicht auf Witterung und Jahreszeit. Dieß heißt nicht so viel, als der Knabe wachse wie ein junges Thier heran; denn Nahrung für seinen Geist gewährt ihm in sehr großer Menge theils die sinnliche Anschauung, theils fließt er reichlich aus der Gesellschaft, die ihn umgiebt, und er kann durch diese beyden Arten des Unterrichts im sechsten Jahre wahrlich mehr wissen, als der, welcher im vierten schon lesen lernt. Im siebenten Jahre bekäme er die erste tägliche Stunde zur wissenschaftlichen Bildung, im achten die zweyte und so fort, so daß er im funfzehnten Jahre 9 Stunden dazu verwendete. Man erlaube mir hier eine Uebersicht der Zeitabtheilung zu geben, nicht

als Vorschrift, sondern nur als Beweis, daß es an Zeit zur körperlichen Ausbildung der Jugend gar nicht fehlt.

Lebens- jahr	täglicher Schlaf. Stund.	tägliche Wache. Stund.	davon zu	wissenschaftl. Bildung. Stunden.	Ruhe, Essen etc. Stund.	bleiben für körp. Bildung
7	9	15		1	4	10
8	9	15		2	4	9
9	9	15		3	4	8
10	8	16		4	4	8
11	8	16		5	4	7
12	8	16		6	4	6
13	8	16		7	4	5
14	7	17		8	4	5
15	7	17		9	4	4

Ich habe bey diesem Entwurfe den studirenden Jüngling im Gesicht gehabt. Ich glaube nicht, daß man ihm je mehr als 9 Stunden zur wissenschaftlichen Bildung bestimmen dürfe, und auch dann behält er noch 4 zu körperlichen Uebungen, von denen er auch als Mann im Amte wenigstens 3 zu täglichen Uebungen beybehalten sollte. Für Nichtstudirende und für solche, die sogar zu mechanischen Arbeiten bestimmt sind, ändert sich die Sache sehr ab, sie sollten, so scheint es mir, vom 12ten Jahre an nie mehr als 6 Unterrichtsstunden haben und

dabei täglich 6 Stunden arbeiten und sich gymnastisch üben.

* *

*

Ich habe zwar schon bey jeder Uebung Vorsichtsregeln angegeben, es bleiben aber noch einige allgemeinere gymnastische Regeln übrig, die ich hier nachhole, da sie sich, ohne sie sehr oft zu wiederholen, bey der Beschreibung der Gymnastik nicht anführen ließen. Sie sind folgende:

1. Gymnastische Uebungen dürfen nicht vorgenommen werden, wenn die Verdauung noch nicht vollendet ist. Hierin stimmen alle Aerzte überein. Hippocrates giebt die Vorschrift: die Arbeit gehe vor der Nahrung her. Galen verlangt dasselbe mit dem Zusatze: „Weil die Bewegung die Verdauung befördert, so müssen zur Zeit derselben keine rohen, unverdauten Speisen oder Säfte im Magen oder in den übrigen Verdauungswerkzeugen vorhanden seyn, man läuft sonst Gefahr, daß sie früher in alle Theile des Körpers fortgerissen werden, als sie die völlige Verdauung zuträglich macht.“*) Tissot untersagt die Leibes-

*) Galen de tuend. San. L. II. Cp. II.

übungen nach der Mahlzeit: „Es ist höchst wichtig, daß man nach der Mahlzeit keine heftige Leibesübung vornehme — die Speisen müssen nicht unaufhörlich in dem Magen hin und her geworfen werden, weil dieses Hin- und Herwerfen die angefangene Verdauung und ihre Verrichtung alle Augenblicke stöhrtr.“ *) Fr. Hoffmann bestimmt die Zeit vor dem Mittags- und Abendessen zu Leibesübungen, weil da die Nahrungssäfte schon ins Blut übergegangen sind. **) Zücker t sagt ebendasselbe. ***) Mithin werden die Leibesübungen am bequemsten angestellt des Morgens unmittelbar nach dem Aufstehen. Hierdurch verliert der Körper die unausstehliche Trägheit des Bettes, die ihm sonst oft noch mehrere Stunden anklebt; durch die frische Luft wird er gestärkt, durch die Anstrengung hinlänglich ermüdet, um zur Geistesarbeit das mit zu bringen, was man Sittfleisch nennt. Ferner wähle man dazu die Zeit vor dem Mittags- und Abendessen; denn nichts ist fähiger, die Verdauungswege zu reinigen und zu ihrem Geschäfte ge-

*) Von der Gesundheit der Gelehrten Seite 153. f.

**) de motu corp. opt. med. §. 21.

***) J. Fr. Zücker t von der diätetischen Erziehung der Jugend. S. 156.

schickter zu machen. — Es folgt indeß aus dem Bisherigen nicht, daß alle Bewegung nach Tische schädlich sey; Millionen Menschen arbeiten ja unmittelbar nach der Mahlzeit ohne den mindesten Schaden; auch die Jugend befindet sich bey nicht heftigen, nach Tische veranstalteten, Leibesübungen sehr wohl.

2. Das Erhitzen schadet keinem gesunden Knaben, noch nie hab ich den mindesten Schaden davon entdecken können; aber das Trinken darauf und das Erkälten schadet, es geschehe auf welche Art es wolle, sehr leicht. — Es ist daher gut, die Kleider gleich vor den Uebungen ab, und nach denselben gleich wieder anzulegen. Das Hinlegen auf den kühlen Boden darf nicht verstattet werden.

3. Man mache beym Anfange der Uebungen nicht gleich die heftigsten Grade dieser oder jener, sondern fange gelinde an; eben so breche man am Ende der Uebungszeit nicht auf einmal bey heftigen ab, sondern endige mit gelinden. Schleuniger Uebergang ist nie gut.

4. Uebertreibe weder Abhärtung noch Körperanstrengung; das ist, verhüte die Unempfindlichkeit so wie die Abmattung und Ausmergelung des jugendlichen Körpers. Ich gestehe jedoch, daß nach

meiner Einsicht, für unser jetziges Zeitalter, diese Regel sehr überflüssig ist.

5. Man sehe bey allen Uebungen auf guten Anstand, und solche Haltung der einzelnen Glieder, daß kein Schade geschehe, z. E. die Zunge darf nie zwischen die Zähne gehalten, die Beine dürfen nie zu sehr bey den Uebungen z. E. beym Springen, aus einander gesperrt werden, und dergleichen, der Athem werde bey allen heftigen Bewegungen angehalten.

6. Es ist, bey zahlreicher Gesellschaft zumal, nöthig und zugleich sehr vortheilhaft für die Jugend selbst, gewissermaßen ein militärisches Commando in die Gymnastik zu tragen. Beispiele habe ich davon gegeben.

7. Unterscheide den Schwächling von dem Dauerhaftern und miß nicht beyde mit einerley Maasse. Suche jenen nicht gleich zum Athleten machen zu wollen; seine Abhärtung und Stärkung erfordert Zeit und Gradazion. Der schicklichste Maassstab für dergleichen Zärtlinge ist anfänglich ihre eigene Lust, ihr eigener Wille durch Ehrliche belebt.

8. Suche die Constitution deiner Zöglinge kennen zu lernen; unterscheide wenigstens den vollkommen gesunden von dem, der kränklich ist. Jener

wird alle Arten und Grade der Gymnastik ohne Schaden mit machen können, dieser muß in beyden Rücksichten vorsichtiger behandelt werden. Prüfe ihn stufenweise in jeder Uebung, beobachte die Wirkung, die jeder Grad jetzt und nachher auf ihn hat. Diese Erfahrungen sind die sichersten Rathgeber in der Sache.

9. Man beobachte, welches Glied dieses und jenes jungen Gymnastikers noch am schwächsten ist und gebe ihm dafür besonders Uebung. Gewöhnlich ist Hand und Arm der linken Seite weit schwächer, man lasse ihn sich oft an die linke Hand hängen, damit heben, tragen, ziehen, u. s. w. bis endlich Gleichgewicht da ist.

10. Der Gymnast muß, so viel als möglich, die Grade im Kopfe behalten, zu welchen jeder Zögling in dieser und jener Uebung gekommen ist, damit er keinen Sprung mache, indem er etwas beginnt, was über seinen Grad zu weit hinaus liegt. Dieß ist eine Hauptregel, um allen Schaden zu verhüten.

Ein und zwanzigster Abschnitt

B. Handarbeiten.

„Emil soll ein Handwerk lernen“ sagt schon Rousseau, und alles, was er darüber sagt, läuft endlich darauf hinaus: es hat einen goldenen Boden, das heißt, ernährt auf jeden Fall seinen Mann. Unsre reichen Eltern sind so vorsichtig noch nicht, hierauf Rücksicht zu nehmen; und mir sind nur wenig Fälle bekannt, wo begüterte Familien ihre Söhne ein Handwerk förmlich lernen ließen, um sich auf Kraft und Geschick der Arme und Hände verlassen zu können, im Falle die Noth — wofür doch wahrhaftig niemand gesichert ist*) — es erforderte. Ein Haupthinderniß hat der unselige Zunftgeist in den Weg ge-

*) Man sehe die emigrierten Franzosen.

wälzt. Wenn Eltern auch wollten, daß ihre Söhne ein Handwerk lernten, so können sie sich doch den unendlichen Formalitäten nicht unterwerfen, die dazu erforderlich geachtet werden, um ordentlich in eine Handwerksgenossenschaft zu treten. Allein dieß ließe sich ja leicht vermeiden, wenn man statt des Handwerks eine Kunst wählte. Ich führe hier eine an, die ganz in die Tischleren schlägt, und die sich für den gebildeten jungen Menschen sehr schickt, es ist die Kunst des Clavier- und Fortepiano-machers, die, wegen der stets dabey möglichen Veränderungen und Verbesserungen, unaufhörlich Gelegenheit zu neuen Erfindungen darbietet und dadurch zugleich zur gedankenvollen Arbeit wird.

Gesetzt aber, man will auf jenen ungewissen Fall nicht Rücksicht nehmen: so giebt es ja noch andre wichtige Gründe, die uns bewegen sollten, den angehenden Jüngling irgend ein Handwerk, wo nicht förmlich erlernen, doch ihn wenigstens darin unterrichten zu lassen.

Die Kräfte des jungen Menschen haben sich schon bis zu einem starken Grade entwickelt, er reift mit Macht einem gefährlichen Zeitpunkte entgegen, blickt mit Verachtung auf seine Knabenspiele, ihr Interesse ist dahin, aber jede müßige

Minute ist ihm jetzt gefährlicher als jemals; seine Phantasie ist einer feurigen Explosion nahe; O, laßt uns diesem Ausbruche zuvor kommen! Ich kenne kein besseres, unfehlbareres Mittel, als — rastlose Thätigkeit, die seinen Körper ermüdet, die dem täglichen Uebermaasse seiner Kräfte eine würdige Verwendung darreicht und die seinen Geist beschäftigt, indem sie ihm zugleich Zerstreuung darbietet. — Zerstreuung? — O, deren giebt es so viel! — Dieß ist allerdings wahr; aber eben dieß sollte uns antreiben, in der Wahl derselben äusserst strenge zu seyn und schlechterdings nur solche zu wählen, die seinen Geist und vorzüglich seinen Körper gesund erhalten. Will man die gewöhnlichen Zerstreuungen des Jünglingsalters mit weiser Prüfung mustern, so wird man leider nur überall auf solche stoßen, die jenem so wichtigen Zwecke gradezu entgegen arbeiten. Man verbanne diese, und man wird Zeit zu sehr nützlichen Zerstreuungen durch Handarbeiten haben, die seine Kräfte ausarbeiten, seinen Körper stärken, ihn von weicher Ruhe entfernen, seine Geschicklichkeit erhöhen, seine Erfindungskraft reizen, seine Sinne üben, seine Begriffe vermehren, seine Kenntnisse erweitern, seine Urtheile berichtigen; kurz, die sich

ihm in tausend Vorfällenheiten des täglichen Lebens, woben sich allein gelehrt erzogene Leute meistentheils so links benehmen, fast täglich zur Anwendung darbieten.

Ich müßte mich in eine sehr weitläufige Zergliederung einlassen, um denjenigen, welche von Handarbeit und Geschick der Hände keine Begriffe haben, diese letzten Behauptungen, die aus Erfahrung hergenommen sind, zu entwickeln. Dazu ist hier der Ort nicht. Ich setze noch folgendes hinzu. — Ein großer Theil unseres hiesigen Glücks liegt im häuslichen Leben, hängt da nicht bloß von Personen, sondern auch von Sachen und Einrichtungen ab. Besitzen wir da einige Handwerksgeschicklichkeit: so werden wir vorfallende, schnell abzuändernde Unordnungen und unangenehme Kleinigkeiten, die unsre Zufriedenheit stöhrren, leicht abändern und tausend Verlegenheiten eigenmächtig aus dem Wege räumen, die uns oft mehrere Tage stöhrten, wenn wir fremde Hülfe erwarten müßten. Darum ist mir der Mann, der in seiner friedlichen Hütte, seinen Hauptgeschäften unbeschadet, ein zweyter Robinson ist, ein lebenswürdiger Mann, Weib und Kind freuen sich seines Geschicks, seiner Kraft und lieben ihn darum zärtlicher.

Ein allgemeiner Beweis für die großen Vortheile, welche unsre Jugend aus der Erlernung einer anständigen und zweckmäßigen Handarbeit ziehen kann, liegt schon in den einzelnen, schon längst errichteten Realschulen, und dann, was noch mehr sagen will, und was ich nicht ohne Vergnügen anführe, in dem sehr allgemein gewordenen Willen der weisen Eltern, ihre Kinder in einem Handwerke unterrichten zu lassen; in der Billigung, womit selbst tiefdenkende Gelehrte diese Beschäftigung theils wörtlich, theils thätlich durch eigenes Beispiel unterstützen. Wem sind nicht eine Menge Beispiele hierüber bekannt?

Alles dieß sollte Erziehungsanstalten jeder Art ermuntern, in ihren Gebäuden einen Arbeitsaal zu errichten, wo die etwas herangewachsene 14 bis 15jährige Jugend Anleitung zu irgend einem Handwerke erhalten könnte, man sollte hier die Geschicktesten auszeichnen, ihre Arbeiten beobachten und sie eben so würdigen, als die gelehrten Produkte ihrer Feder.

Was für Handwerke soll man aber treiben?

Rousseau sagt: „Jüngling! drücke deinen Arbeiten das Siegel der Mannshand auf. Lerne mit starkem Arme die Art und die Säge handhaben,

einen Balken behauen, auf ein Dachholz steigen, den Giebel richten, die Tragbalken und Bindhölzer befestigen, u. s. w.“ — An sich betrachtet vorzüglich, aber in unsern Verhältnissen über die Mittelstraße hinaus! — Emil gehet auch nicht zum Zimmermann, sondern nur zum Tischler, dahin laßt uns ihm folgen. Ich weiß in der That keine schönere, für uns zweckmäßigere Handarbeit als die des Tischlers (Schreiners) in Verbindung mit der des Drechslers (Drehers). Wie manche vergnügte Stunde verdanke ich ihr! Der größte Theil unsrer Jugend ist zu Geschäften bestimmt, wozu die Hände erfordert werden, auch diese wird hier Gelegenheit finden, die Kraft ihrer Arme, die Geschicklichkeit ihrer Hände, die Schärfe ihrer Sinne vorläufig auszubilden.

Aber man sollte weiter gehn und diese Handarbeiten noch zu einem bestimmten Zwecke leiten. Man sollte die studirende und nicht studirende Jugend in die Geheimnisse einer Wissenschaft führen, welche die Seele des täglichen geschäftigen Lebens ist. Dieß ist ja der Schauplatz, auf dem sie einst handeln wird, warum vorenthält man ihr die Kenntniß jener Wissenschaft, der *Mechanik* meine ich, welche auf ihre täglichen Beschäftigungen, auf

ihre Erkenntniß einen so gewaltigen Einfluß hat? — Dieß ist, wie es mir scheint, eine der unverzeihlichsten Unterlassungssünden, die man in Entwerfung der Unterrichtsplane unserer Jugend begeht; denn man wird mir zugestehn, daß die Mechanik eine von den wenigen Wissenschaften sey, die jedem in allen Volksklassen vom Tagelöhner bis zum Regenten bald theoretisch als Hülfsmittel wichtiger Erkenntniß, bald practisch in wirklichen Geschäften unentbehrlich ist. Was ließe sich nicht von einer Nation hoffen, die von Natur, vermöge ihres ausdauernden Geistes, zu Erfindungen aufgelegt, jeder andern hierin den Rang ablief; was ließe sich, sage ich, von ihr hoffen, wenn man theoretische und practische Mechanik unter ihr verallgemeinerte, eine Wissenschaft, welche den meisten Erfindungen und Gewerben zum Grunde liegt!

Ich halte es daher für äußerst zweckmäßig, den angehenden Jüngling anfangs in den Arbeiten des Tischlers und Drechslers practisch zu unterrichten und ihm dadurch mechanische Kunst in die Hände zu bringen; wenn dieß geschehen ist, ihn zur Zusammensetzung mechanischer Maschinerien zu leiten, und die Theorie dieser Wissenschaft gleich mit der Praxis zu verbinden, indem man die, zur Er-

läuterung nöthigen, Modelle selbst verfertigen ließe, und am Ende sich auf Zusammensetzung ganz neuer Maschinen einließe. *) So würde körperliche Stärke und Geschicklichkeit genährt und der Geist des Jünglings, der sich so leicht für alles dieß interessiren läßt, fände Nahrung in einer gedankenvollen Beschäftigung, die ihn von einer großen Leckerhaftigkeit bewahrte, wozu das Temperament dieses Alters gewöhnlich so sehr geneigt ist.

Es giebt noch andre sehr nützliche Handarbeiten, dahin gehört die des Buchbinders und Korbmachers, aber ganz vorzüglich der Gartenbau, den ich hier ganz besonders empfehle, weil er auch für das Knabenalter bequem ist.

Diese sanfte, erheiternde Beschäftigung sollte, wenn es möglich wäre, von jedem Knaben getrieben werden. Es ist ein rührender Anblick, diese jungen unschuldigen Geschöpfe sich hier an die Natur und unsre Urbestimmung näher anschmiegen zu sehen. Da werden Plane entworfen, da wird ein rohes

*) Ein geschickter practischer Mann, der es verstünde die Arbeiten der jungen Leute planmäßig in ein genau zusammenhängendes Ganzes zu entwerfen, so daß von dem Leichten zum Schwerern fortgegangen würde, könnte sich durch ein, kurz zu entwerfendes, Lehrbuch hierin sehr verdient machen.

Stück Land, unter Anstrengung der jungen Kräfte, nach und nach urbar gemacht, umzäunet, bepflanzet, begossen, gepflegt; da wird die wichtige Idee von eigener Production, vom Werth der Handarbeit, und der Lebensmittel gefaßt; Fehlschlagung süßer Hoffnungen ertragen, durch neue Anstrengung ersetzt, der Geist in Thätigkeit erhalten und die Wange von Gesundheit gefärbt.



Zusatz. Berichtigung.

Der Tanz im Seile, S. 359 und im Reife 365 und 366 lassen sich mit einander verbinden, so daß die Person, welche im Seile tanzt, auch zugleich den Reif unter den Füßen durchschlägt.

Statt der bleyernen Beschwerungen Seite 227, nehme man Beutel mit Sande gefüllt.

Quellenbücher der Leibesübungen

Herausgeber: Max Schwarze † und Wilhelm Limpert

Die alten Meisterwerke in Neuauflage

8 Bände sind im Jahre 1928 u. 1929 zur Herausgabe vorgesehen:

1. Die Gymnastik von Guts Muths (1793)

enthält eine praktische Anweisung für Leibesübungen mit Abbildungen. Schnepsenthal 1793. Mit einem Vorwort von Erich Harte, Berlin. Ganzleinen RM. 13.—, Halbleder RM. 15.—.

2. Begründer des deutschen Schulturnens

Eiselen, Billmaume, Guts Muths, Bieth, Pestalozzi. Bearbeitet von Dr. Thieme, Dresden.

3. Das deutsche Volksthum von Ludwig Jahn (1810)

mit einem Vorwort von Dr. Edm. Neuenendorff. 484 Seiten. Ganzleinen RM. 12.—, Halbleder RM. 14.—.

4. Die Deutsche Turnkunst von Ludwig Jahn (1816)

Zur Einrichtung von Turnplätzen. Mit einem Vorwort von Max Schwarze †. 396 Seiten, 2 Tafeln. Ganzleinen RM. 11.—, Halbleder RM. 13.—.

5. Jahn-Briefe (1818—1852)

eine Auswahl von Originalbriefen. Bearbeitet von Professor Meher, Hamburg.

6. Mitbegründer des deutschen Volksturnens

Arndt, Thiersch, v. Könen, Franz Passow, Harnisch, v. Naumer. Bearbeitet von Ober-Regierungsrat Broßmer, Karlsruhe.

7. Führer in der Zeit der Turnsperr

Maßmann, v. Klumpp, Lorinser. Bearbeitet von F. B. Wiedemann, Berlin.

8. Führer in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts

Spieß, Wassmannsdorf, Jäger, Maul, Lion, R. Koch, Hartwich. Bearbeitet von Dr. Diem, Berlin.

Die Bände 1, 3, 4 sind in originalgetreuer Wiedergabe der ersten Ausgabe angefertigt. Die übrigen Bände bauen sich auf die Mitarbeit hervorragender Fachmänner auf. Die Bücher sind nicht nur für den, der den Inhalt der Originalbücher genau kennenlernen will, sondern auch für jeden Bücherfreund wirkliche Wertstücke. Von allen Bänden ist die Hälfte der Auflage vorausbestellt worden.

Wilhelm Limpert-Verlag, Dresden=N. 1

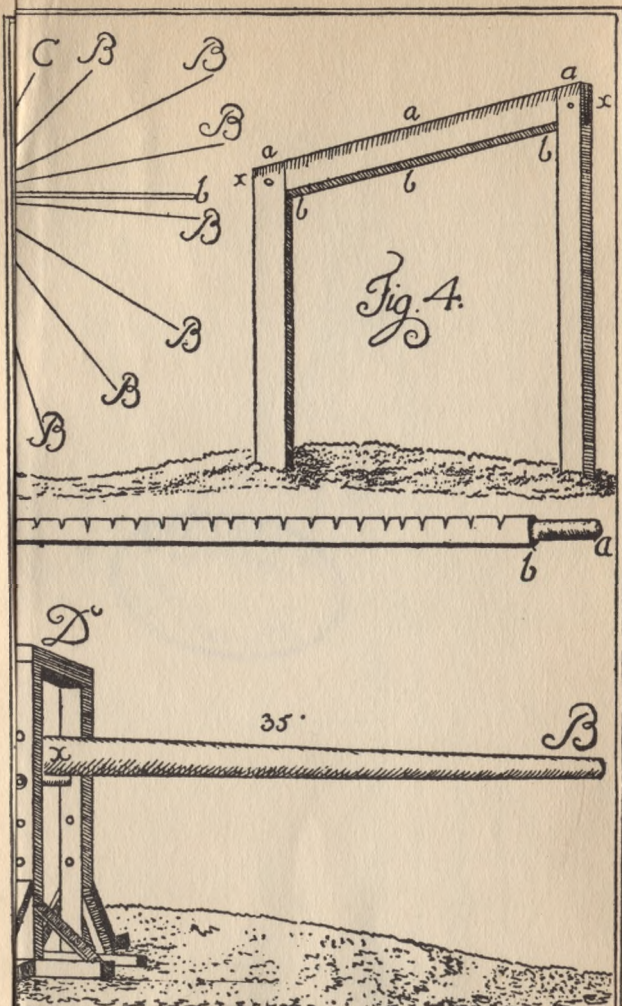


Fig. 1.

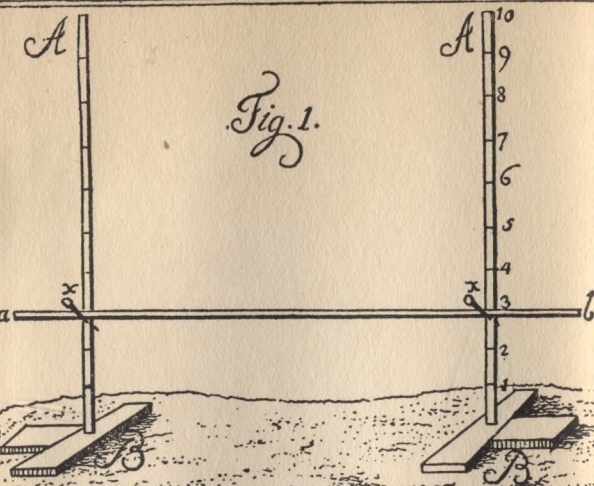


Fig. 2.

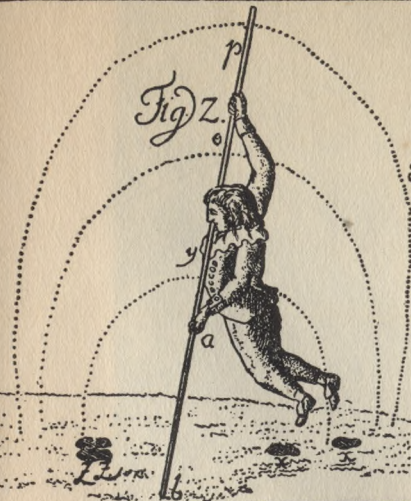


Fig. 3.

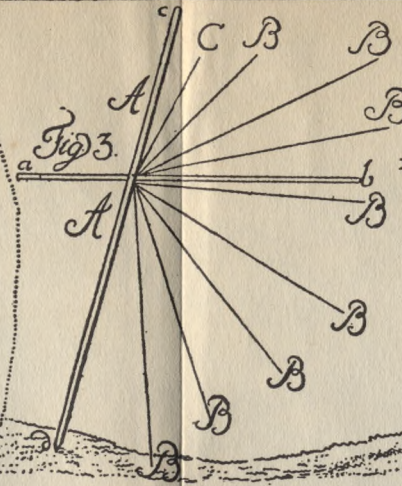


Fig. 4.

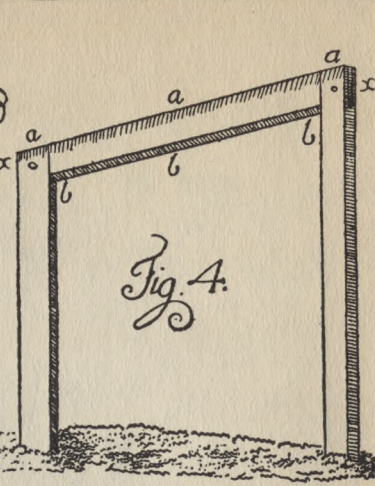


Fig. 6.

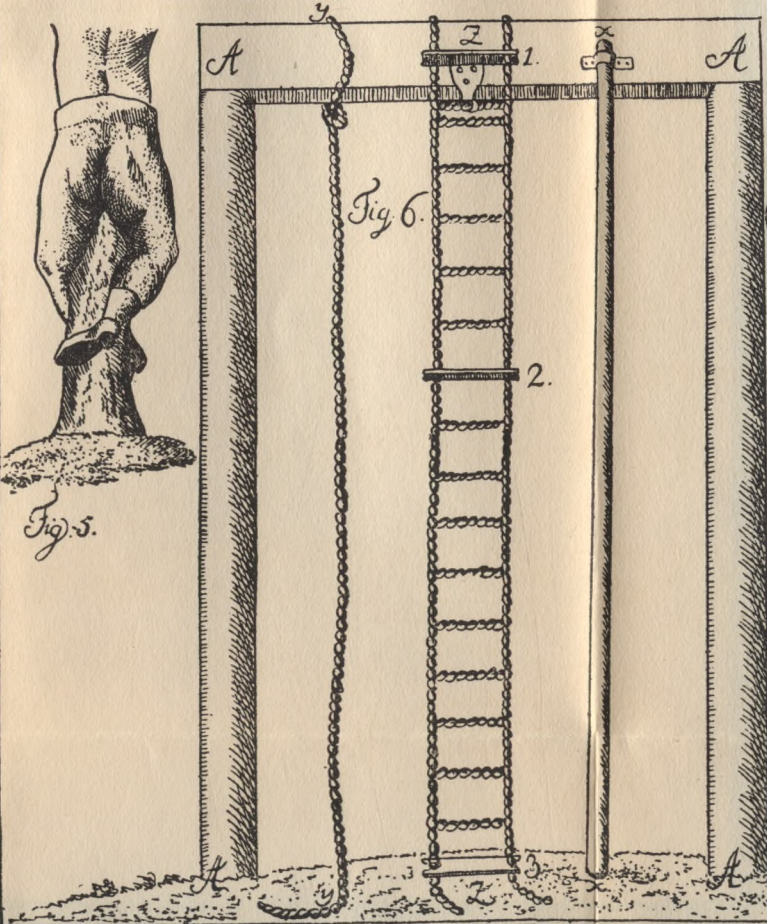


Fig. 10.

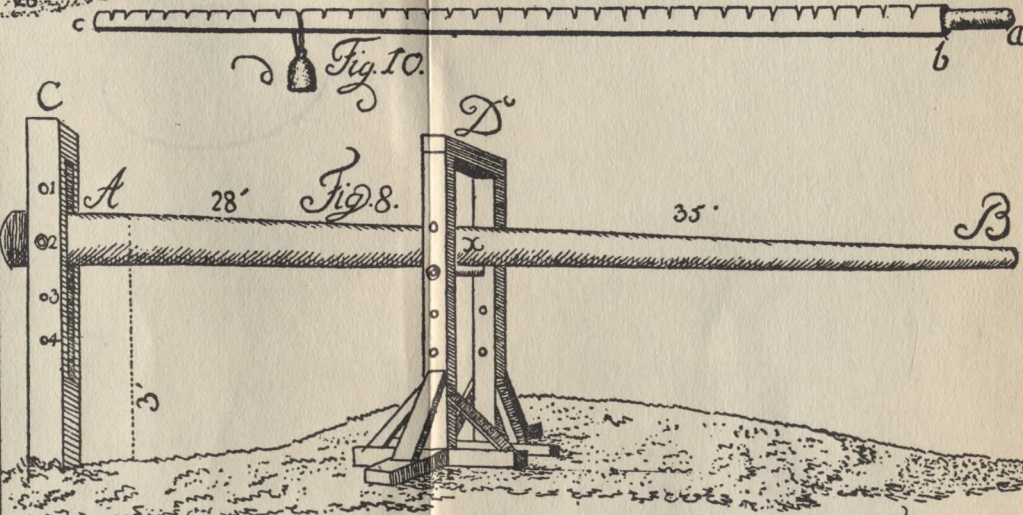


Fig. 8.

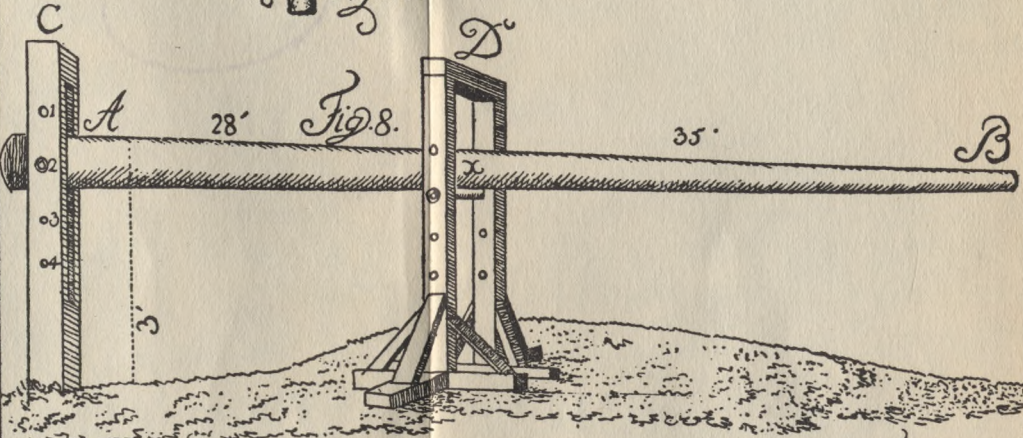


Fig. 9.

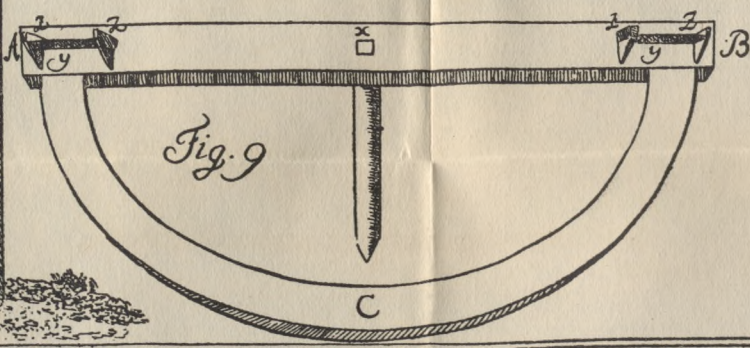
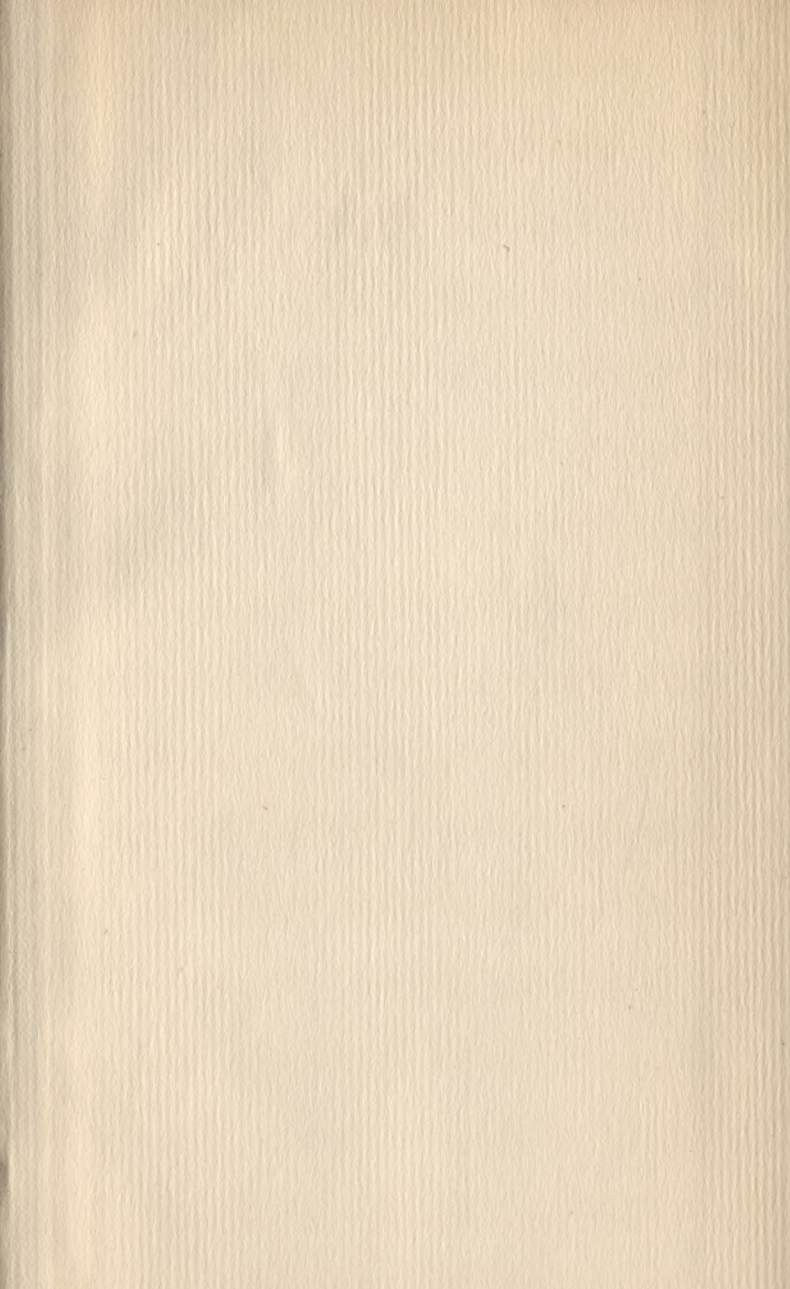


Fig. 7.





INDEKS WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
BIBLIOTEKA GŁÓWNA

19380

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie

