

# Salomon Mendelssohn – Der „Turnvater“ Jevers



Eine Arbeit von

Paula Meyer zum Gottesberge

und

Frieda Mlodzian

Mariengymnasium Jever

## Inhalt

1. Einleitung .....	1
2. Die Turnerbewegung im 19. Jahrhundert.....	2
3. Das Leben der Juden im 19. Jahrhundert.....	4
3.1. Allgemeine Situation .....	4
3.2. Die Situation der Juden in Jever .....	5
4. Salomon Mendelssohn .....	6
4.1. Biographie.....	6
4.2. Mendelssohns Wirken in Jever .....	7
5. Mendelssohns Lehrschrift „Worte über die Turnanstalt zu Jever“ .....	10
5.1. Vorstellung der Lehrschrift .....	10
5.2. Einleitung und allgemeiner Ablauf der Turnstunden .....	10
5.3. Streitgespräch über die Turnkunst .....	12
5.4. Unterricht in der Turnkunst.....	16
5.5. Ein Beispiel: Die Stabübungen.....	18
6. Friedas Erfahrungsbericht zu den Stabübungen.....	21
7. Expertenbericht: Mendelssohns Lehre über die Turnkunst aus Sicht der modernen Sportwissenschaft .....	22
8. Fazit .....	26
9. Reflexion .....	27
10. Anhang.....	29
10.1. Arbeitstagebuch.....	29
10.2. Quellen- und Literaturverzeichnis.....	30

## **1. Einleitung**

Zu Beginn unserer Arbeit möchten wir uns zunächst einmal vorstellen. Wir sind Frieda Mlodzian und Paula Meyer zum Gottesberge und besuchen die 10. und 9. Klasse des Mariengymnasiums in Jever (Friesland). Wir haben bereits am letzten Geschichtswettbewerb teilgenommen und hatten viel Spaß dabei, weshalb wir uns auch in diesem Jahr entschieden haben, wieder mitzumachen.

Da das Thema des Wettbewerbs dieses Jahr „Sport“ ist, erschien es uns auf der Suche nach einem Thema für unsere Arbeit naheliegend, auch die Sporthallen unserer Schule genauer zu betrachten. Dabei fiel uns sofort ein Schild am Eingang<sup>1</sup> auf, welches die Hallen als „Salomon Mendelssohn Sporthallen“ betitelt. Wir wurden neugierig und wollten zunächst herausfinden, wer dieser Salomon Mendelssohn überhaupt war. Bei der Recherche stießen wir nicht nur auf einige Informationen zum Leben dieses Mannes, der Jevers erster Turnlehrer gewesen ist, sondern auch auf ein 1842 erschienenes Buch von Mendelssohn mit dem Titel „Worte über die Turnanstalt zu Jever“, von dem sich eine der wenigen originalen Ausgaben in der Bibliothek unserer Schule befindet. So entschieden wir uns also, das Leben und Wirken Salomon Mendelssohns insbesondere in Jever als Thema unserer Arbeit auszuwählen, da es zum einen den direkten Bezug zu unserer Schule und Region herstellt und wir zum anderen die großartige Möglichkeit hatten, Mendelssohns Buch als Quelle für unsere Arbeit zu nutzen.

Salomon Mendelssohn war einer der ersten Vertreter der Turnkunst, die gerade in der Region um Oldenburg und Friesland zu Beginn des 19. Jahrhunderts beinahe unbekannt war. Im Hinblick darauf und auf Mendelssohns Buch haben wir die Fragestellungen entwickelt, welchen Einfluss Mendelssohn auf die Entwicklung des Sports bzw. des Turnens in Jever hatte und inwieweit seine Turnübungen aus heutiger Sicht noch sinnvoll erscheinen.

Den Großteil der benötigten Informationen haben wir aus Mendelssohns Buch in unserer Bibliothek erhalten. Um mehr über Mendelssohns Leben zu erfahren und für weitere wichtige Informationen über die Zeit, in der er lebte, haben wir aber auch Internetrecherche betrieben. Aufgrund der Corona Beschränkungen war es uns nicht möglich, weitere Bibliotheks- oder Archivrecherche zu betreiben. Um unsere zweite

---

<sup>1</sup> Ein Foto des Schildes ist auf dem Deckblatt abgebildet.

Frage zu beantworten und herauszufinden, wie sinnvoll die Übungen aus heutiger Sicht noch sind, haben wir zudem einen Experten befragt.

Unsere Arbeit beginnt mit einem Überblick über die allgemeine Turnerbewegung des 19. Jahrhunderts. Anschließend gehen wir auf die Situation der Juden zu dieser Zeit und auch speziell auf die Juden in Jever ein, da die Benachteiligung der Juden auch in Mendelssohns Leben eine große Rolle gespielt hat. Danach folgen die Vorstellung Mendelssohns, bei der wir auch auf sein Wirken in Jever eingehen, die Zusammenfassung seines Werkes und der dort beschriebenen Turnübungen. Zudem haben wir uns eine bestimmte Kategorie von Turnübungen ausgesucht, welche wir genauer erklärt und auch ausprobiert haben. Anschließend folgt unser Expertenbericht, in dem wir mit einem Sportwissenschaftler reden. Am Ende unserer Arbeit ziehen wir unser Fazit und es folgt eine Reflexion, in der wir noch einmal einen Blick auf unsere Arbeitsweise werfen sowie ein Anhang mit Arbeitstagebuch und Quellenverzeichnis.

## **2. Die Turnerbewegung im 19. Jahrhundert**

Die deutsche Turnerbewegung wurde stark von Friedrich Ludwig Jahn geprägt, der als der deutsche „Turnvater“ gilt. Sie begann am 11. Juni 1811, als Jahn in Hasenheide (Berlin) den ersten Sportplatz eröffnete. Dabei waren die Turner von Anfang an nicht nur auf das Turnen an sich bedacht, sondern waren politisch stark motiviert. Sowohl die Befreiung Preußens von der französischen Besetzung, die Gründung des deutschen Nationalstaates als auch die Beseitigung der Unterdrückung jeglicher Art zählten zu ihren Zielen.

Die neu aufgekommene Kräftigungsübungen stießen bei der Bevölkerung auf großes Interesse. So gab es bereits sieben Jahre später im Jahr 1818 in Preußen rund 100 Turnplätze, auf denen mehr als 6000 Menschen sich körperlich betätigten. Jahn lehnte bei seinem Unterricht den militärischen Drill strikt ab. Der Turnplatz sollte eigentlich ein Ort für alle sein, doch über das Unterrichten von Mädchen verlor Jahn nicht ein einziges Wort. Durch die verstärkte Zunahme der freien, politischen Äußerungen auf den Turnstätten wurden die öffentlichen Behörden zunehmend aufmerksamer auf die Turner. Im Jahr 1820 wurde das Turnen auf Grundlage der Karlsbader Beschlüsse<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Die Karlsbader Beschlüsse wurden 1819 von den Fürsten des Deutschen Bundes in Karlsbad verabschiedet. Ziel dieser Beschlüsse war es, die junge liberale Nationalstaatsbewegung auf dem Territorium des Deutschen Bundes zu unterbinden. Die Fürsten der deutschen Teilstaaten wollten so ihre Macht sichern. Durch die Beschlüsse wurde u.a. die freie Meinungsäußerung eingeschränkt.

erstmalig verboten und alle Turnplätze gesperrt, da hier über liberales Gedankengut diskutiert wurde. Darüber hinaus wurden Jahn und seine Anhänger inhaftiert. Erst im März 1825, nachdem Jahn fast sechs Jahre in verschiedensten Gefängnissen verbracht hatte, wurde er wieder freigesprochen, denn man war sich einig, dass die Turnerei und die damit verbundene Lehre von Einheit und Freiheit des deutschen Vaterlandes in keiner Weise eine Straftat sein konnte.

Die in den 1830er Jahren immer noch andauernde „Turnsperre“ verlieh den Leibesübungen noch mehr Bedeutung, da man sich erst mit dem Fehlen der Leibesübungen darüber im Klaren war, von welcher wichtiger Bedeutung sie doch für das menschliche Wohl sind. Auch fing man an, die ersten Turnkurse für Mädchen (nicht für Frauen) anzubieten, damit sie nicht unter Bewegungsarmut leiden mussten. 1842 erkannte man die Kräftigungsübungen schließlich als wichtigen Teil der Erziehung an und entschied sich zur Unterrichtung dieser in Schulen. Die Übungen veränderten sich dadurch stark. Statt des Kletterns oder des einfachen Tummelns von Schülern standen nun Ordnungsübungen unter militärischem Kommando an. Man wollte dadurch auf eine mögliche Revolution bzw. einen Krieg vorbereiten, um das liberale Gedankengut zu verteidigen.

Außerhalb der Schule bildeten sich in den Jahren 1848/1849 die ersten Turnvereine, die jedoch nach dem Scheitern der Märzrevolution 1848 durch ein erneutes Turnverbot wieder aufgelöst wurden. Die politische Verfolgung der Anhänger blieb auch bei diesem Verbot nicht aus. Anfang der 1860er Jahre verbreitete sich das Turnen wieder stärker<sup>3</sup>, sodass es im Jahr 1862 in Deutschland bereits mehr als 1000 Turnvereine gab. Unter den 1000 neu gegründeten Vereinen befand sich auch der Männer-Turnverein (MTV) Jever, der 1862 gegründet wurde. Es entstanden neben den zahlreichen Vereinen auch Turnverbände, die die freiheitlichen und demokratischen Ansichten unterstützen. Im Jahr 1868 wurde die Deutsche Turnerschaft gegründet, die es sich unter anderem zur Aufgabe machte, Turnfeste zu veranstalten. Diese wurden auch schon in den früheren Jahren veranstaltet. Auf ihnen gab man seine politischen Botschaften kund, stellte seine turnerischen Leistungen unter Beweis und festigte die Zusammengehörigkeit.

Mit der Reichsgründung 1871 erreichten die politisch motivierten Turner ihr größtes Ziel. Doch die Bereiche Politik und Sport mussten nicht zwingend in Verbindung

---

<sup>3</sup> Dies geschah u.a. durch die Bestrebungen unter dem preußischen Ministerpräsidenten Otto von Bismarck die Gründung eines deutschen Nationalstaates unter preußischer Führung zu forcieren.

stehen. Es gab sogenannte „Maul-Turner“, die nur politisch aktiv waren. Im Gegensatz dazu gab auch die „Nur-Turner“, die keine politische Motivation hatten.

Bis zum Ende der 1880er Jahre wurden Frauen im Gegensatz zu den Mädchen, die teilweise in Schulen die Möglichkeit zur körperlichen Kräftigung erhielten, weiter vom Turnen ausgeschlossen. Erst in den darauffolgenden Jahren erkämpften sich die Frauen dieses Gut.

### **3. Das Leben der Juden im 19. Jahrhundert**

#### **3.1. Allgemeine Situation**

Da Salomon Mendelssohn jüdische Abstammung war, wollen wir in diesem Kapitel ein Blick auf die Situation der jüdischen Bevölkerung werfen. Im Jahr 1812 wurden unter dem Einfluss der französischen Revolution in fast allen deutschen Staaten Emanzipationsgesetze für Juden erlassen. Diese enthielten jedoch aufgrund der von Napoleon im Jahr 1812 erlassenen Judenedikte starke Einschränkungen. Nach der Niederlage Napoleons wurden auf dem Wiener Kongress im Jahre 1815 die Rechte der Juden, die sie unter französischer Herrschaft erhalten hatten, wieder aufgehoben. Dies hatte zur Folge, dass die Juden einige Städte wie Bremen oder Lübeck wieder verlassen mussten. Auch gewaltsame Angriffe gegen die Juden und deren Besitz blieben nicht aus. So kam es 1819 zu den sogenannten Hep-Hep-Unruhen<sup>4</sup>. Der Großteil der damaligen Bevölkerung sprach sich für einen „christlichen Staat“ aus, in dem Juden keine öffentlichen oder gesellschaftsrelevanten Positionen übernehmen durften. Mit der fortschreitenden Nationalstaatsbewegung begannen aber verschiedene Gruppierungen die Rechte der Juden wieder in den Blick zu nehmen. So forderten die Liberalen, die jüdische Bevölkerung zu einem vollwertigen Mitglied der „deutschen“ Gesellschaft zu machen. Von vielen kleinbürgerlichen Schichten wurde diese Forderung jedoch weiterhin stark bekämpft.

Trotz der Judenfeindlichkeit wuchs die Zahl der Juden auf dem Territorium des Deutschen Bundes stark an. So verdoppelte sich die Zahl der Juden von fast 2.570.000 (im Jahr 1816/17) auf 4.000.000 (im Jahr 1848) und stieg schließlich auf 4.700.000 (in den 1860er Jahren) an.

---

<sup>4</sup> Gewaltsame Ausschreitungen gegen Juden, in denen sie unter anderem beschimpft und bedroht wurden. Hep-Hep ist eine Abkürzung aus dem lateinischen „hierosylima est perdita“ (Jerusalem ist gestorben).

Im Rahmen der fortschreitenden Nationalstaatsbewegung konnten die Juden zudem zahlreiche Erfolge auf dem Weg zur Emanzipation verzeichnen. Im Jahr 1848 erhielten die Juden erstmals ein uneingeschränktes Wahlrecht (Männerwahlrecht). Ab den 1850er Jahren ging es auch wirtschaftlich für die Juden bergauf: Durch die voranschreitende Industrialisierung wurden aus den einst kleinen Manufakturen vieler Juden große Fabriken. Durch dies, aber auch durch jüdischen Wohlfahrtsvereine sank die Armut der Minderheit. In den 1840er Jahren lag diese noch bei 40-50%, im Jahr 1858 jedoch nur noch bei 2,2%. Auch die Tatsache, dass 1868 erstmals ein Jude (Moritz Ellstädter) das Amt eines Ministers, des Finanzministers in Baden, übernahm, war ein weiterer Schritt in Richtung Gleichstellung.

1870 war es dann endlich so weit: Die Juden erreichten die bürgerliche Gleichstellung. Dies geschah jedoch nicht durch das Entgegenkommen der christlichen Bürger, sondern durch eigene Anstrengungen und vor allem Selbstemanzipation. Gefestigt wurde die bürgerliche Gleichstellung der Juden im Jahre 1871 per Gesetz durch den gesamtdeutschen Reichstag. Die Juden waren nach all den Bemühungen nun endlich ein emanzipierter Teil der Bevölkerung.

### 3.2. Die Situation der Juden in Jever

Seit 1776 galt in Jever die freie Religionsausübung, weshalb es auch viele Juden nach Jever zog. Bereits im Jahr 1802 wurde in Jever (Große Wasserfortstraße) eine Synagoge errichtet. Damals noch unter holländisch-französischer Herrschaft galten die Juden ab 1813 als gleichgestellte Staatsbürger. Die Anzahl der jüdischen Haushalte wuchs in dieser Zeit von 17 auf 35, das entsprach rund 140 Personen.

Unter der Herrschaft des Herzogtums Oldenburg und einem neuen oldenburgischen Judenschutzgesetz minimierten sich die jüdischen Haushalte durch Ausweisungen und Zwangsmaßnahmen in den 1820er Jahren auf 22 (133 Personen). Der Hausierhandel stellte für den Großteil der in Jever lebenden Juden (ca. 40%) die Erwerbstätigkeit sicher. Dieser wurde ihnen jedoch verboten, weshalb die jüdische Gemeinde seit 1815 unfähig war, ihre Schulden, die der Bau der Synagoge mit sich brachte, zurückzuzahlen. Die Schließung der Synagoge drohte.

1832 konnte das jüdische Glaubenshaus jedoch noch vom reichen jüdischen Kaufmann, Samuel Koopmann, gerettet werden. Nach den Ausweisungen, die ca. 20 Jahre zuvor stattfanden, war die jüdische Gemeinde weiter geschrumpft, da im Zuge dessen einige Juden dem Christentum beigetreten waren.

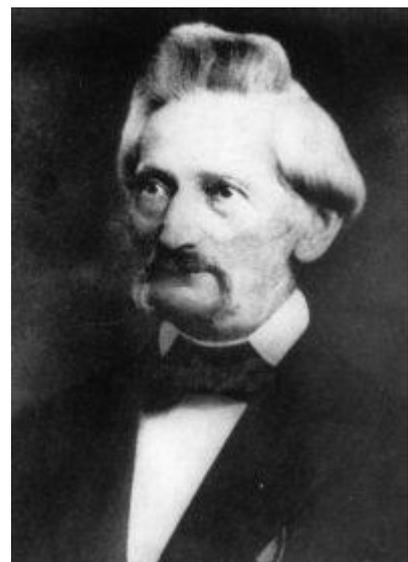
Das Revolutionsjahr 1848 brachte auch den Juden in Jever ihre bürgerliche Gleichstellung zurück, jedoch noch ohne den Erhalt des kommunalen Stimmrechts. Diese Emanzipation wurde dann auch gleich im Jahr 1849 im oldenburgischen Staatsgrundrecht gefestigt. Anders als in anderen Regionen gab es in Jever in den darauffolgenden Jahren keine weiteren Einschränkungen für die jüdische Minderheit. Im politischen Bereich konnte im Mai 1849 erstmals ein Erfolg gefeiert werden, als der Jude C. L. Löwenstein in den Stadtrat gewählt wurde. Nur zwei Jahre später folgte ihm dann auch L. Samuels in den Stadtrat.

Darüber hinaus wurde den jüdischen Kindern ab den Jahren 1849/50 die Bildung an staatlichen Schulen gestattet. Die rechtliche Gleichstellung und soziale Anerkennung wurden in den folgenden Jahren immer wieder von Auseinandersetzungen in der Stadt begleitet. Erst gegen Ende der 1850er Jahre verlief das Gemeindeleben ruhiger. Im Jahr 1863 konnte man feststellen, dass die jüdische Bevölkerung wie selbstverständlich am vielfältigen Vereinsleben teilnahm. Die Zahl der in Jever lebenden Bürger war auch wieder angestiegen. Daher erneuerte man 1880 die Synagoge aus dem Jahr 1802 und baute sie aus, sodass rund 300 Personen in ihr Platz fanden. Die liberale Einstellung gegenüber der jüdischen Minderheit in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Jever ermöglichte Salomon Mendelssohn, seine Turnlehre zu entwickeln, zu erproben und schließlich auch in den Schulen zu manifestieren.

## **4. Salomon Mendelssohn**

### **4.1. Biographie**

Salomon Mendelssohn wurde am 14. Juni 1813 in Jever geboren. Er stammt aus einer deutsch-jüdischen Familie. Seine Schulzeit verbrachte er in Hamburg und besuchte dort eine israelitische Freischule. Nach dem Abschluss seiner Schulzeit sollte er, ebenso wie sein Vater, als Kaufmann tätig werden. Jedoch trat er stattdessen im Alter von 19 Jahren als Freiwilliger der Infanterie des Großherzogtums von Oldenburg bei. Dort erreichte er dann überraschender Weise die Stellung als Sergeant, obwohl es für Juden eigentlich unüblich war, einen solch Rang zu erreichen. Im Alter von 27 Jahren im Jahr 1840 verließ er die Armee und nahm in Jever eine



Stellung als Aufseher in der Festungsstrafanstalt nahe dem Schloss in Jever an. Zugleich lernte er Johanna Phillipsohn, eine jüdische Kaufmannstochter, kennen. Salomon und Johanna heirateten bereits 1841 und bekamen später insgesamt 14 Kinder. Diese ließen sie allesamt christlich taufen, während die beiden ihren jüdischen Glauben behielten. Da er sich durch seine Arbeit im Gefängnis nicht vollkommen ausgelastet fühlte, widmete er sich aus der Überzeugung der Nützlichkeit des Sportes dem Turnwesen in Jever (s. nächstes Kapitel).

Im Jahr 1843 ging Mendelssohn nach Oldenburg und begeisterte die Schüler eines Gymnasiums mit seinen Turnübungen so sehr, dass er als Turnlehrer für alle städtischen Schulen eingestellt wurde. Salomon Mendelssohn befasste sich weiterhin ausgiebig mit dem Turnen bis er 1881 in den Ruhestand ging und nach Braunschweig zog. Dort starb er dann 1892 im Alter von 78 Jahren. Bis zu seinem Tod hielt er sich wahrscheinlich an sein eigenes Buch („nicht nur in der Jugend, sondern auch im Alter soll am Turnen“) und trieb bis ins hohe Alter Sport. Beerdigt wurde er auf einem jüdischen Friedhof in Braunschweig. Der Grabstein trägt dabei zwei Inschriften bzw. Botschaften. Die deutsche Inschrift lautet: „Hier ruht Salomon Mendelssohn, geb. 4. Juni 1813, gest. 11. Mai 1892. Schlafe sanft, lieber Vater“. Die hebräische Inschrift lautet: „Hier ruht ein unglücklicher und kranker Mann. Herr Salomon Mendelssohn kehrte zu seiner Ruhe zurück am 14. Ijar 5645<sup>5</sup> zurück“. Teile seiner Familie wurden in Jever beigesetzt. Das Grabmal seines Vaters ist heute noch auf dem jüdischen Friedhof in Jever erhalten.

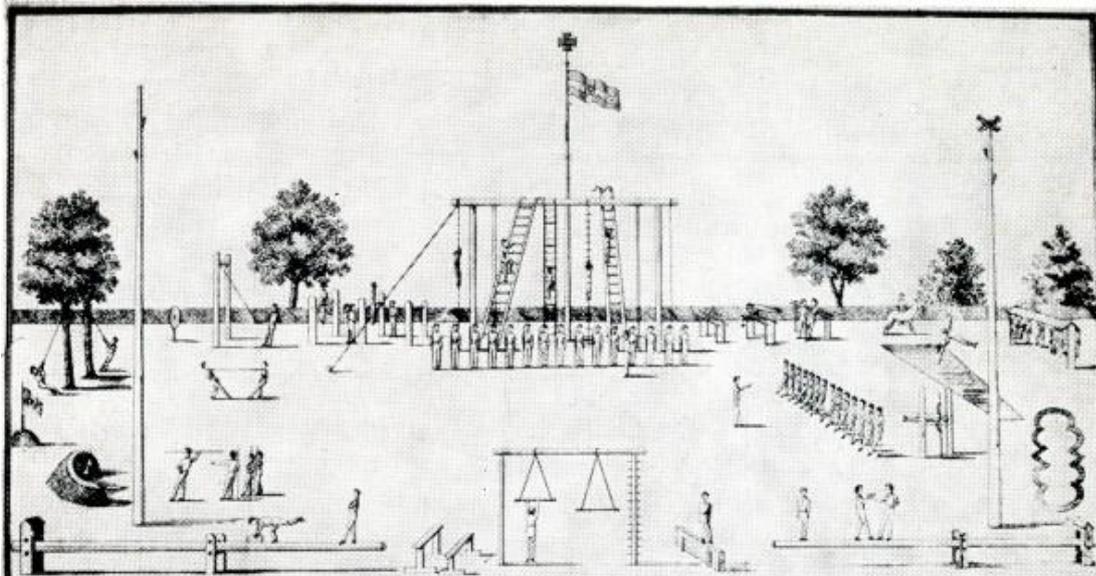
#### 4.2. Mendelssohns Wirken in Jever

Auch wenn das Turnwesen zu Mendelssohns Zeit, wie in seinem Buch beschrieben, noch viele Kritiker hatte, welche den guten Einfluss sportlicher Betätigung auf die Gesundheit bezweifelten und die „merkwürdigen“ Übungen, mit denen die Jugend neuerdings ihre Zeit verbrachte, nicht guthießen, so traf Mendelssohn in Jever doch auch auf Unterstützer und viele interessierte Kinder und Jugendliche.

Als Mendelssohn 1840 aufhörte, beim Militär zu arbeiten, zog er mit seiner Familie zurück in seine Geburtsstadt Jever. Dort fing er an, daran zu arbeiten, das Turnen trotz der Kritiker weiterzuverbreiten. Und er hatte Erfolg: Am 01.07.1841 wurde Jeverns erster Turnplatz auf dem Gelände des damaligen Kasernengartens eröffnet.

---

<sup>5</sup> Angabe in jüdischer Zeitrechnung, die nach Friedas Berechnung aber nicht stimmen kann: Eigentlich müsste dort „Ijar 5652“ stehen.



*Zeitgenössische Zeichnung des jeverschen Turnplatzes*

Das dafür benötigte Geld und auch das Gelände bekam Mendelssohn vom Oldenburger Großherzog Paul Friedrich August, der einer seiner größten Unterstützer war. Der neu gegründete Turnplatz war damit gleichzeitig der erste im gesamten Herzogtum Oldenburg. Der Herzog ermöglichte Mendelssohn zudem weiterhin sportliche Studienreisen, auf denen er für weitere Sportplätze in der Umgebung warb. Seine Turnübungen, die er auf den Sportplätzen vormachte, waren für Soldaten, Landmänner, Gewerbsmänner und sogar für Frauen gedacht, was ein Novum zu dieser Zeit darstellte. Die Geschlechter wurden allerdings getrennt voneinander unterrichtet.

Nachdem es nun also einen Turnplatz in Jever gab, stellte Salomon Mendelssohn Anzeigen im „Jeverschen Wochenblatt“, um Schüler anzuwerben. Und wieder hatte er Erfolg: 70 Schüler, 26 Schülerinnen und 10 „kleine Knaben“ begannen, bei ihm Turnunterricht zu nehmen. Auch bot Mendelssohn nun Unterricht für die Kinder und Jugendlichen der umliegenden Dörfer an und die Zahl seiner Schüler\*innen wuchs stetig. So konnte er in der Umgebung vier weitere Turnplätze eröffnen, in Sengwarden, Sande, Hooksiel und Tettens.

Da das Interesse weiter anstieg und er so vielen Leuten wie möglich den Sport näherbringen wollte, bildete er auch Sportlehrer aus. Im Zuge dessen veröffentlichte er sein Buch „Leitfaden für Turnlehrer“, worin er die richtige Art des Lehrens von Sportübungen beschreibt. In Zeitungen warb er für die Einführung des Turnens als „normales“ Fach in der Schule. Im Zuge seines Wunschs, Turnen als Fach in der Schule einzuführen, unterrichtete er im Jahr 1841 ebenfalls erstmals auf freiwilliger

Basis als Turnlehrer in der Provinzialschule (dem Vorläufer unserer Schule, dem Mariengymnasium).

Zwar ging Mendelssohn 1843 nach Oldenburg, um dort als Turnlehrer zu arbeiten, doch hatte er in Jever dennoch seine Spuren hinterlassen. Er hatte das Turnwesen in der Stadt eingeführt, den ersten Turnplatz eingerichtet und die Jugend begeistert und so wurde 1854 erstmals eine bezahlte Sportlehrerstelle an der Provinzialschule geschaffen, womit ein großer Schritt zu Etablierung des Faches „Sport“ in den regionalen Schulen geleistet wurde. Mit der Gründung des Männer-Turnvereins, heute der MTV Jever, wurde in Jever schließlich der erste Turnverein gegründet.

Salomon Mendelssohns Einfluss auf das Turnwesen in Jever und Umgebung ist also nicht zu leugnen und doch gab es lange Zeit nicht einmal einen Straßennamen, der an ihn erinnerte. Es dauerte ganze 170 Jahre, bis es endlich ein Andenken an Mendelssohn gab: Die zwei Turnhallen unserer Schule – des Mariengymnasiums – wurden dann im Zuge der Sanierung 2010 im Gedenken an ihn „Salomon Mendelssohn Sporthallen“ „getauft“.

## **5. Mendelssohns Lehrschrift „Worte über die Turnanstalt zu Jever“**

### 5.1. Vorstellung der Lehrschrift

In seinem Buch „Worte über die Turnanstalt zu Jever; ein Versuch zur Verbreitung der geordneten Leibesübungen im Großherzogtum Oldenburg, nebst einem Leitfaden für angehende Turnlehrer und zum Selbstunterricht“ – 1842 in Jever erschienen – nennt Salomon Mendelssohn Gründe für die notwendige Einführung sowie Verbreitung des Turnunterrichts an Schulen und gibt zudem eine Anleitung für verschiedene Turnübungen. Das Buch, welches 136 Seiten umfasst, ist in zwei Abschnitte unterteilt: Während der erste Teil (59 Seiten) als Einleitung dient und der Ablauf des Turnunterrichts sowie die positiven Aspekte des Turnens dort genauestens beschrieben und erklärt werden, behandelt der zweite Teil die einzelnen Turnübungen und stellt diese in verschiedenen Kategorien vor.

### 5.2. Einleitung und allgemeiner Ablauf der Turnstunden

Das Buch beginnt mit einem Vorwort, welches an die „hochwürdigen Herren“<sup>6</sup> des „großherzoglichen hochwürdigen Constitoriums in Oldenburg“<sup>7</sup> oder auch der „Großherzoglichen obersten Erziehungsbehörde“<sup>8</sup> gerichtet ist, denen das Buch auch gewidmet wurde. In diesem Vorwort erklärt Mendelssohn – unter mehrmaliger Betonung seiner Ehrerbietigkeit vor besagtem Erziehungsbehörde (Constitorium) – den Zweck seines Buches: Er wolle damit zur körperlichen Bildung der Jugend beitragen, indem er sich dafür einsetzt, dass die Turnkunst als Schulfach an den Landesschulen eingeführt werde (dies sei ein erster Schritt – später solle das Fach sogar in den Lehranstalten größerer Orte unterrichtet werden) und Vorurteilen diesem gegenüber vorzubeugen. Laut Mendelssohn sei die Turnkunst „ein Unterrichtszweig, welchem fast in ganz Deutschland und auch an vielen Orten des Auslandes die größte Aufmerksamkeit gewidmet wird“<sup>9</sup>, weshalb jeder, der seine Jugendlichkeit behalten möchte, wollen würde, dass dieser auch „in unserem Teil des Landes“<sup>10</sup>, womit vermutlich die Region um Oldenburg gemeint ist, eine Teilnahme ermöglicht werde. Das Constitorium habe die Heilsamkeit der Turnkunst bereits erkannt, da sich angehende Landschullehrer bereits im Turnen ausbilden lassen können. Weil es

---

<sup>6</sup> Dieses Grußwort ist nicht überraschend, da der Großherzog Paul Friedrich August zu Oldenburg zu seinem größten Unterstützer zählte.

<sup>7</sup> s. Vorwort.

<sup>8</sup> ebd.

<sup>9</sup> ebd.

<sup>10</sup> ebd.

diesen allerdings an Turnbüchern fehlen dürfe, habe Mendelssohn diese kurze Anleitung geschrieben, welche aufgrund der geringen Anzahl an Übungen kein richtiges Turnbuch sei, sondern bloß als Hilfestellung diene und eine vorhandene Lücke ausfüllen solle.

In der darauffolgenden Einleitung erläutert Mendelssohn ausführlich den Ablauf des Turnunterrichts, welcher insgesamt sehr militärisch aufgebaut ist und aus dem Erteilen sowie Ausführen von Kommandos besteht. Hier werden zudem die Texte einiger Lieder angegeben, die während der Turnstunde gesungen werden sollen sowie ein „Verzeichnis der Uebungen, welche am 26. September 1841 auf dem Turnplatze zu Jever vorzunehmen sind.“<sup>11</sup>

Aus diesem Verzeichnis lässt sich schließen, dass der Turnunterricht zwei Stunden dauern soll und laut Mendelssohns Beschreibungen wie folgt ablaufen soll:

Nach dem Kommando „Stellung!“ stellen sich alle Schüler\*innen in zwei Reihen auf, wobei die militärischen Grundregeln der Haltung und Aufstellung befolgt werden. Die Reihen sind in mehrere Züge unterteilt, von denen jeder einen Vorturner in vorderster Reihe hat. In der Mitte der Frontlinie befindet sich eine Fahne (Wappen von Jever) zusammen mit ihrem Träger und zwei Begleitern, die besonders groß sein sollen und sich durch Anstand und Gang auszeichnen müssen. Auf das Kommando „Fahne holen!“ wird die Fahne geholt und anschließend (nach erneutem Kommando) salutiert. Wenn nun gesagt wird „Rechts und links schwenkt zum Kreise!“, stellen sich alle in einem Kreis auf und singen. Es folgt ein aus dem Buch entnommenes Beispiel für eine Strophe eines solchen Liedes:

*Trarira! Die Turnerzeit ist da;  
Es weckt die warme Sonne  
Im Herzen neue Wonne;  
Trarira! Die Turnerzeit ist da!*<sup>12</sup>

Nach dem Singen stellen sich alle wieder in einer Reihe auf (Kommando: „Rechts und links schwenkt zur Linie!“) und nehmen Abstand („Distanz genommen!“). Anschließend machen alle Schüler\*innen für eine halbe Stunde Gelenk-, Stab-, Balancier-, Springübungen als Aufwärmung. Danach erfolgt das „Riegenweise Turnen“. Dabei

---

<sup>11</sup> s. S. 5.

<sup>12</sup> s. S. 7.

teilen sich alle Schüler\*innen in Gruppen auf und führen Übungen an Geräten durch, die von den Vorturnern der Riegen vorgemacht werden. Die Gruppen wechseln nach dem Kommando „Riegen wechseln!“ jeweils die Geräte und Übungen, die sie durchführen, sodass am Ende des Unterrichts jeder alle Übungen einmal durchgeführt hat. Diesen Ablauf würde man heute Zirkeltraining nennen. Danach sammeln sich wieder alle in der ursprünglichen Frontstellung und es werden Lauf- und Marschierübungen durchgeführt. Am Ende stellt man sich wieder im Kreis auf und ein „Abschiedslied“ wird gesungen.

Nachdem all dies ausführlich erklärt wurde, schreibt Mendelssohn, dass die Turnkunst offensichtlich nur „ersprießlich“ für die Jugend sein könne, jedoch alles Neue Vorurteile und Gegner habe. Deshalb würde er im Folgenden ein Gespräch aufführen, welches jeden Zweifel am Nutzen des Turnwesens widerlegen würde.

### 5.3. Streitgespräch über die Turnkunst

In diesem Gespräch nennt der Gesprächsteilnehmer „A“ seine Argumente, die die Turnkunst kritisieren und gegen ihre Einführung an den Schulen sprechen. Diese Argumente lauten wie folgt:

Der einzige Zweck des Turnens sei das Vergnügen, von welchem die Jugend sowieso bereits genug habe. Man solle sich lieber der geistigen Bildung widmen, wofür durch den Turnunterricht Zeit verschwendet werden würde. Zudem könne es beim Sport zu Verletzungen kommen, weshalb sich die Eltern sorgen würden, da junge Menschen von Natur aus leichtsinnig seien. „A“ gibt zu, dass etwas Bewegung wichtig sei, Jugendliche diese aber schon durch die täglichen Schulgänge und Arbeiten im Haushalt bekommen würden. Auch die Kosten für einen Turnanzug und das Unterrichtshonorar würden laut ihm berücksichtigt werden müssen. Vor allem aber sei es „tadelnswert“, dass auch Mädchen turnen. Während „A“ noch gewisse Vorteile im Turnunterricht für Jungen sieht, so gebe es für ihn dennoch keinen Grund, warum sich auch Mädchen an körperlichen Aktivitäten beteiligen sollten. Dies sei laut ihm unnötig und gefährlich. Mädchen bräuchten für ihre Zukunft keine körperlichen Kräfte oder Fertigkeiten. Die durchs Turnen erlangte „männliche Kraft“ würde dazu führen, dass Mädchen keine guten Ehefrauen und Mütter würden, da ihre Weiblichkeit vernichtet werden würde.

Es folgt die Gegenrede: „M“s (Salomon Mendelssohns) wichtigstes Argument für die Notwendigkeit der Einführung des Turnunterrichts, auf welches er sich immer wieder

beruft, ist, dass „mit der Kultur des Körpers auch die des Geistes verbunden“ sei. Vernachlässige man eines der beiden, sei es unmöglich ganz gesund zu sein. Er denkt, dass der Geist niemals richtig funktionieren könne, wenn der Körper nicht gesund sei. Für Mendelssohn besteht der Sinn des Lebens darin, seine geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu vervollkommen. Dieses Ziel erreiche man am besten, wenn man schon im Jugendalter damit anfinge: Wie eben durch Turnunterricht in der Schule. Dadurch soll der Körper gesund gehalten und die Jugend mit „Mut und Geistesgegenwart“ ausgestattet werden um sich auf „die Stürme des Lebens“ vorzubereiten. Die Argumente von „S“, welche besagen, dass das Turnen nur dem Vergnügen diene und dadurch Zeit zum Lernen anderer Dinge verloren ginge, sind damit widerlegt. Dazu, dass Jugendliche durch die Gänge zur Schule und die Arbeiten im Haushalt bereits genug Bewegung bekommen, sagt Mendelssohn, dass dies lange nicht ausreiche, weil das viele Sitzen in der Schule den Körper sehr schwäche, die Strecken zu kurz seien und dabei auch nicht alle Körperteile trainiert würden. Normale körperliche Arbeiten seien zudem auch oft kontraproduktiv und würden den Körpern der Jugendlichen eher schaden, anstatt diesen gesund zu halten. Angeblich seien von 100 jungen Menschen, die jeden Tag solche Arbeiten verrichten, nur etwa 40 militärtauglich. Eine gute körperliche Ausbildung in der Schule sei somit auch wichtig fürs Militär, da dadurch mehr Jugendliche geeignet wären, Soldaten zu werden.

Um seine Argumente zu stützen, führt Salomon Mendelssohn außerdem einige Zitate von anderen Befürwortern des Turnens auf. So schütze ein gesundes Körpergefühl (welches durch sportliche Betätigung erlangt werden kann) laut Dr. Kohlrausch<sup>13</sup> vor Eitelkeit, Empfindlichkeit und falschen Begierden. Auch seien geringe körperliche Beschwerden meistens in geistiger Verstimmung wahrzunehmen, da der Körper der Träger und Regulator der geistigen Tätigkeiten sei. Männer könnten laut Kohlrausch zudem nur ausdauernde Tätigkeiten ausführen, Mut und Geistesgegenwart in Gefahren besitzen sowie Willensfertigkeit und Energie im Handeln haben, wenn ihr Körper die erforderlichen Fähigkeiten aufweise. Mendelssohn zitiert außerdem den Pädagogen Johann Christoph Friedrich GutsMuths<sup>14</sup>, welcher sagt, dass die meisten guten Eigenschaften im Körper wurzeln würden, man durch das Turnen Muskeln ausbilden würde, man seinen Körper dadurch besser unter Kontrolle hätte und seine körperlichen Grenzen kennenlernen könnte. Laut Professor Werner<sup>15</sup> sei man zudem

---

<sup>13</sup> Befürworter des Turnens

<sup>14</sup> bekannter Turnpädagoge des 19. Jahrhunderts

<sup>15</sup> Befürworter des Turnens

glücklicher, wenn man sich in seinem Körper wohl fühle, was dazu führt, dass man mehr Selbstvertrauen erlange.

Laut Mendelssohn seien die von ihm vorgeschriebenen Gymnastikübungen dazu da, um das sinnliche Beobachtungsvermögen zu verbessern und um die Aufmerksamkeit zielgerichtet und anhaltend auf Gegenstände zu richten. Die Übungen zielen darauf ab, den Unterrichteten zu geschickterem Handeln anzuregen.

Auch zitiert er hier nochmal Professor Werner, welcher schreibt, dass, wer in seiner Jugend Gymnastik getrieben habe, sich vor keiner Witterung zu fürchten habe. Wie bereits erwähnt, sei die normale Arbeit, die jeder täglich zu bewältigen habe, eher schädlich für den Körper. Ein schwächtiger Körperbau sei die Folge. Egal, ob man Handwerker oder Landarbeiter sei, die Übungen sollen vor nachteiligen Folgen bewahren. Dabei beschreibt Professor Werner, dass keine zusätzlichen Kompetenzen erwerben müsse, sondern gelegentlich die Fähigkeit erlernt werden soll, zu gehen bzw. seine Arbeiten zu verrichten, ohne dabei dem Rest seines Körpers zu schaden. Gleiches gelte für sitzende Aufgaben: Hier müsse man lernen, seine Brust zu tragen habe, ohne dass die Lungen einen Schaden davontrügen. Jede Übung, egal ob Leiterklettern oder Springen, könne einem Maurer oder Schornsteinfegen später helfen, seine Aufgaben zu meistern. Das würde für Kinder jeden Standes gelten, denn durch einen gesunden Körper fühle man sich allgemein heiterer, zufriedener und man werde nicht von so vielen Krankheiten heimgesucht.

Mendelssohn sieht sich durch die Aussagen des Professors in seiner Annahme bestärkt, da auch andere seine Überzeugung teilen würden. Die Jugend solle neben der geistlichen und sittlichen Bildung nun auch in Gymnastik unterrichtet werden. Auf das Gegenargument von „A“, laut dem die Turnkunst zu gefährlich sei, erwidert Mendelssohn, dass die Gefahr einer Verletzung bei den gymnastischen Übungen nicht höher sei als im alltäglichen Leben eines Kindes. Auch wenn das Turnen noch nicht lange unterrichtet würde, könne man bisher keine ernsthaften Verletzungen verzeichnen. Salomon Mendelssohn wünscht sich, dass sich in Zukunft jedermann von dem großen Nutzen der Turnanstalt überzeugen könne und diejenigen dann die vorhandenen Gefahren als nicht zu hoch einschätzen würden. Auch nennt er viele Orte in Deutschland, in denen es bereits einen Turnplatz gebe, als Beweis „für ihren Nutzen und Wert“.

Der Kritik, dass sich die Jungen gut selbst zu kräftigen wüssten, stimmt er zu. Er führt es weiter aus, indem er auf das von der Natur eingepflanzte Verlangen nach

Kräftigungsübungen und auch Mutübungen hinweist. So sei es einem Elternteil doch wohl lieber, wenn diese Übungen nicht willkürlich, sondern unter Beaufsichtigung durchgeführt würden. Dadurch sei die Ausbildung des noch jungen Körpers gezielter. Er sehe die auf dem Turnplatz verbrachte Zeit unter keinen Umständen als vergeudet. Die körperlichen Übungen seien förderlich, um sich danach konzentrierter auf die Geistesübungen zu fokussieren. Die geistigen Aufgaben kommen in keiner Weise zu kurz, da erst nach dem Schulschluss der Turnplatz aufgesucht werde. Die dort verbrachte Zeit halte die Jugend davon ab, zu rauchen oder zu trinken, womit er ebenfalls eines der Argumente von „A“ widerlegt.

Auch im späteren Leben würden diese Übungen laut Mendelssohn helfen und ermöglichen eine Ausübung jedes erdenklichen Berufes. Die im Turnen zu unterrichtenden Kinder seien bei ihrem jeweiligen Schullehrer am besten aufgehoben, da er diese auch im geistigen Bereich am besten zu fördern wisse. Er erklärt, dass einige Lehrer schon zu diesem Zeitpunkt die Fähigkeit, in Gymnastik zu unterrichten, hätten. Den anderen Lehrern habe Mendelssohn mit größter Freude, sowohl auf theoretischem als auch auf praktischem Wege die Turnkunst beigebracht. Damit die normale Schulbildung nicht zu kurz komme, schlägt Mendelssohn vor, den Sportunterricht in die langen Mittagspausen zu legen, denn dem Großteil der Schüler vom Land sei es aufgrund des langen Schulweges nicht möglich, in dieser Zeit nach Hause zu gehen. Deshalb könne man diese Pause sinnvoll nutzen. Dies sei nicht nur ein Nutzen für die Jugend, sondern auch für die Lehrer, welche dadurch gesünder und kräftiger würden. Die aufzubringenden Kosten seien im Verhältnis zum Nutzen recht unbedeutend. Zwar brauche jeder Schüler einen Turnanzug, dieser müsse jedoch nicht aus hochwertigem Stoff sein, sondern das einzige Kriterium sei, dass er nicht die Bewegungen der Schüler einschränke. Trotz der erheblichen Kosten für die notwendigen Geräte solle man diese gerne zahlen, da der Nutzen für die Jugend so hoch sei.

Mendelssohn mache es sich außerdem zur Aufgabe, die Mädchen ebenfalls in Gymnastik zu unterrichten. Dabei könne man sie jedoch nicht auf dem gleichen Wege, wie die Jungen, unterrichten. Das liege daran, dass der weibliche Körper sich nicht durch zum Beispiel Stärke und Würde auszeichne, sondern vielmehr durch Schönheit und Ergebung. Anmutige und schöne Stellungen, Bewegungen und Lagen des Körpers stünden deshalb bei den Mädchen in der Gymnastik auf dem Programm. Man stärke dabei hauptsächlich die Brust- und Rückenmuskulatur, da Frauen oftmals unter

Rückratsverbiegungen leiden würden. Diese Verbiegung entstehe durch die alltäglichen Aufgaben einer Frau. Eine Frau leide meist unter Muskelschwäche, weshalb die Muskeln dem Körper nicht seine Festigkeit verleihen würden, sondern nur die Knochen. Die beschriebenen Übungen sollen das fehlerhafte Verhalten, zum Beispiel beim Heben von schweren Gegenständen, kompensieren. Die Übungen der Brust seien dazu da, um die lebenswichtigen Organe (Herz, Lunge, Niere, usw.) ausreichend schützen zu können und eine schöne, gewölbte Brust zu erhalten, die ein Zeichen von hoher Gesundheit sei. Damit widerlegt er auch das letzte Argument von „A“, nach welchem Mädchen keinen Sport machen sollen, da ihr Körper sonst zu männlich würde.

Am Ende des ersten Teils des Buches schreibt Mendelssohn, er hoffe, dass die von ihm ins Leben gerufenen Leibesübungen auch noch in der Zukunft der Jugend viel Freude bereiten würden und zur Gesundheit beitragen werde. Um auch noch den letzten Menschen, der der Gymnastik kritisch gegenüberstehe, überzeugen zu können, lässt er noch einige Ärzte des Ortes für ihn sprechen. Diese bestätigen die von Mendelssohn getroffenen Aussagen, dass die Übungen zur Kräftigung des Körpers wichtigen seien und die Gesundheit eines Jeden schütze. Auch aus eigenen Erfahrungsberichten der Ärzte ließe sich nur Gutes über die Turnzunft entnehmen.

#### 5.4. Unterricht in der Turnkunst

Der zweite Teil des Buches stellt einen Leitfaden des Unterrichts in der Turnkunst dar. Dieser soll dazu dienen, angehende Turnlehrer zu unterstützen, jedoch soll es kein eigentliches Turnbuch sein, da es dafür viel zu wenige Übungen enthalte. Der Leitfaden ist in sechs „Abteilungen“ unterteilt, in welche die verschiedenen Übungen in Kategorien aufgeteilt sind.

Die erste Abteilung behandelt die „Anfangsgründe der Turnkunst“, also die Aufwärmübungen. In diesem Kapitel beschreibt Mendelssohn genau, wie der Turnunterricht beginnen sollte. Dabei nennt er die jeweiligen Kommandos, die vom Lehrer erteilt werden und beschreibt genauestens, was die Schüler daraufhin zu tun haben. Natürlich können wir hier aufgrund der hohen Anzahl, nicht alle Kommandos nennen, es folgen jedoch einige Beispiele:

*„Auf den Fußspitzen in die Höh!“*: Man stellt sich mit gestreckten und geschlossenen Beinen auf die Zehenspitzen.

„*Balancieren!*“: Ein Bein wird gerade nach vorne ausgestreckt und man muss ruhig auf dem anderen stehenbleiben.

„*Rechter/linker Unterschenkel aufs Knie!*“

„*Achtel/Dreiachtel/Fünfachtel/Viertel/Halbe/Ganze Wendung nach rechts/links!*“

Man dreht sich entweder auf der Ferse des einen Fußes, wobei der andere hochgehoben wird oder gleichzeitig auf der Ferse des einen und auf dem Ballen des anderen Fußes.

Mendelssohns Aufwärmübungen dienen also vor allem dem Dehnen und erfolgen durch genaueste Kommandos des Lehrers. Auch werden sie immer so lange durchgeführt bis der Lehrer durch ein anderes Kommando das Ende der Übung verkündet.

In der zweiten Abteilung (auf welche wir im nächsten Kapitel genauer eingehen werden) folgen die „Stabübungen“, für die man laut Mendelssohn einen Stab von 1,5 Zoll Dicke (3,81 cm) und 4 (vermutlich ca. 2,76 m) oder 3 Ellen (ca. 2,07 m) Länge benötigt. Auch diese Übungen werden durch Kommandos des Lehrers geleitet, wobei der Stab zum Beispiel hochgehoben wird oder in kreisenden Bewegungen am Körper entlanggeführt wird.

Die dritte Abteilung enthält „Übungen mit den eisernen oder hölzernen Doppelkugeln“. Diese Kugeln stammen laut Mendelssohn aus England und sind eine Art von Hanteln. Bei der Verteilung der Hanteln wird darauf geachtet, dass die Schwere den Kräften des jeweiligen Schülers bzw. der Schülerin angemessen ist. Anschließend werden die Kugeln auf Kommando des Lehrers auf unterschiedliche Art und Weisen hochgehoben (beispielsweise vor den Körper oder seitlich).

In der vierten Abteilung beschreibt Mendelssohn die „Lauf- und Gang-Übungen“. Er ist der Überzeugung, dass man, um einen guten und sicheren Gang zu entwickeln, das Marschieren üben sollte. Deshalb nimmt dieses auch einen großen Teil seiner Lauf- und Gang-Übungen ein. In dieser Abteilung beschreibt er genauestens, wie das Marschieren abläuft, welche Kommandos zu geben sind und die einzunehmende Körperhaltung. Verschiedene Marschierübungen sind u.a. „Fußwechsel“, „Seitenmarsch“ und „Flankenmarsch“.

Beim Laufen sei es laut Mendelssohn wichtig, die Kräfte, das Alter und die Fähigkeiten jedes Schülers bzw. der Schülerin zu berücksichtigen und die richtige Körperhaltung einzunehmen. Zudem wird zwischen Schnell- und Dauerlauf unterschieden.

Mendelssohn betont, dass weder das Laufen noch eine andere Übung bis zur völligen Erschöpfung getrieben werden dürfe.

Die fünfte Abteilung beinhaltet „vermischte Übungen“. Diese sind „das Springen“, sowohl Weitsprung als auch Hochsprung, „Übungen auf der Kante eines Brettes“, „Übungen auf dem Schwebepfahl“, „Übungen auf dem Schwebebaum“ und „Übungen am schwebenden Stab“, „das Heben des Kraftmessers“ und „Ziehübungen“. Die sechste und letzte Abteilung besteht aus verschiedenen Barren- und Reckübungen.

### 5.5. Ein Beispiel: Die Stabübungen<sup>16</sup>

Wir haben uns überlegt, auf eine der von Mendelssohn beschriebenen Turn-Kategorien näher einzugehen und auch einige der dort beschriebenen Übungen auszuprobieren. Zu diesem Zweck haben wir uns die Stabübungen ausgesucht, für die man – wie bereits erwähnt – einen Stab von 3 Ellen, bzw. 4 Ellen Länge (je nach Körpergröße) und 1,5 Zoll Dicke benötigt. Diese Maße entsprechen ungefähr 2,07 m und 2,76 m Länge sowie 3,81 cm Dicke. Auch weist Mendelssohn darauf hin, dass die Stabübungen mit den später folgenden Marschierübungen verbunden werden können bzw. sollen. Wir beschränken uns hier jedoch nur auf die reinen Stabübungen.

Die Stabübungen erfolgen (genau wie auch alle anderen Übungen Mendelssohns) auf strikte militärische Kommandos. Laut Mendelssohn wird der Stab mit der rechten Hand senkrecht gehalten, wobei das eine Ende so auf dem Boden steht, dass es den kleinen Zeh des rechten Fußes berührt und der Arm gerade nach unten hängt. Der Körper soll leicht nach vorne geneigt sein und das Gewicht soll vor allem auf den Fußballen ruhen. Dadurch befindet sich der obere Teil des Stabs an der Schulter.

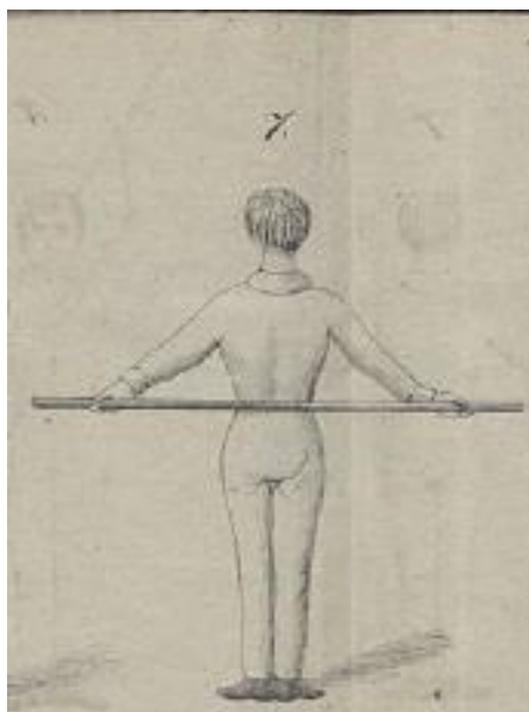
---

<sup>16</sup> Wir wollten es uns nicht nehmen lassen, Mendelssohns Turnübungen einmal selbst auszuprobieren. Frieda hat deswegen während des Homeschoolings einmal die Stabübungen durchgeführt. Ihre „Turnstunde“ hat sie mit Fotos festgehalten, weswegen es uns möglich ist, die Stabübungen nicht nur mit den Bildern aus Mendelssohns Lehrschrift zu veranschaulichen, sondern auch mit ebendiesen Fotos. Im nächsten Kapitel schildert Frieda dann ihren Eindruck der Stabübungen.



Die erste Stabübung ist das Kreisschwingen des Stabes, welches zur Stärkung der Brustmuskeln, Armmuskeln und der Handgelenke dient. Dabei wird der rechte Arm, der den Stab hält, auf das Kommando „Den Stab vor – Eins!“ gerade nach vorn gestreckt, sodass sie auf gleicher Höhe mit der Schulter ist. Danach wird das Kommando „Doppelkreis vorwärts – Eins!“ erteilt, woraufhin der Stab erst an der linken Seite des Körpers in einem Kreis vorbeigeführt wird und anschließend an der rechten Seite, sodass eine Art liegende Acht entsteht. Dies wird bis zum Kommando „Halt!“ gemacht. Daraufhin folgen die Kommandos „Den Stab in die linke Hand nehmen – Eins!“ und „Doppelkreis –Eins!“ und das Ganze wird mit dem linken Arm wiederholt. Anschließend werden diese Kreise mit beiden Armen jeweils rückwärts durchgeführt.

Die nächste Stabübung wird durch das Kommando „Den Stab mit beiden Händen gefasst – Eins!“ angesagt. Daraufhin wird der Stab mit beiden Händen quer vor den Körper gehalten. Danach hält man den Stab auf das Kommando „Den Stab hoch – Eins!“ mit gestreckten Armen über den Kopf, wobei er nur von Daumen und Zeigefinger gefasst wird.

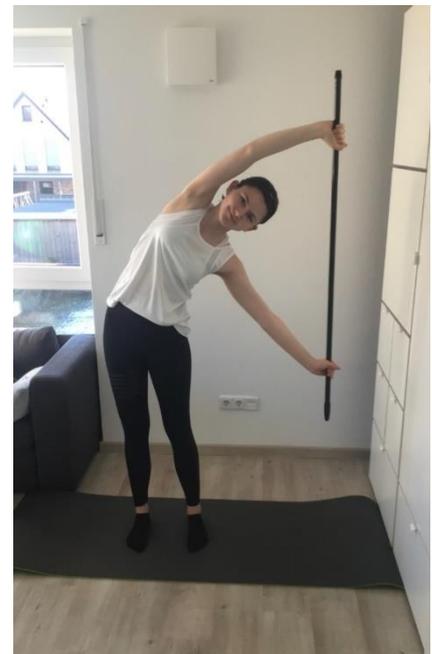


Nach dem Kommando „Zurück!“ versucht man den Stab mit weiterhin gestreckten Armen und geraden Beinen so weit hinter dem Kopf bzw. Rücken entlangzuführen, wie es geht. Laut Mendelssohn kann man diese Übung auch auf den Zehenspitzen stehend durchführen. Auch diese Übung wird mehrmals gemacht, bis das Kommando „Halt!“ erfolgt. Auf das Kommando „Linke Hand hoch!“ hebt die linke Hand das von ihr gehaltene Ende des immer noch waagrecht liegenden Stabes so weit wie es geht nach oben, während die rechte Hand mit ihrem Ende auf dem Oberschenkel ruht. Danach kommandiert der Lehrer „Zurück!“ und „Rechte Hand hoch!“, woraufhin der Stab erst wie in der letzten Übung quer hinter dem Rücken gehalten wird und dann die rechte Hand das eine Ende hochhält, wie es vorher die linke Hand getan hat. Dies wird bis zum Kommando „Halt!“ abwechselnd mit beiden Händen durchgeführt.

Anschließend empfiehlt Mendelssohn eine kurze Erholungspause, in welcher sich die Schüler auf das Kommando „Los!“ in eine Position stellen, bei der die rechte Hand den Stab oberhalb der Schulter festhält, dieser auf dem Boden neben dem rechten Fuß steht und der linke Arm locker herunterhängt. Der linke Fuß wird etwas vorgeschoben. Auf das Kommando „Achtung!“ ist die Pause beendet und die Schüler stellen sich wieder in die Position vom Anfang.

Danach wird der Stab wieder mit beiden Händen quer vor den Oberschenkeln gehalten und die Schüler stellen sich nach Anweisung des Lehrers auf die Zehenspitzen, drehen ihre Fußgelenke und machen andere Gelenkübungen.

Daraufhin wurden die Grundlagen der Stabübungen beendet und der Lehrer spricht Kommandos aus, nach denen der Stab wieder an die rechte Seite gebracht wird und sich die Schüler in einer Reihe aufstellen. Danach ist der Turnunterricht zu Ende oder es folgen noch andere Übungen, z.B. das zu Anfang erwähnte Marschieren.



## **6. Friedas Erfahrungsbericht zu den Stabübungen**

Zuerst einmal stelle ich fest, dass das Nachstellen bzw. das Durchführen der - von Salomon Mendelssohn beschriebenen - Leibesübungen mit viel Spaß und Interesse verbunden war. Außerdem habe ich die Übungen dadurch noch besser kennen gelernt und ein gewisses Gefühl für die korrekte Ausführung entwickelt. Leider war es mir aufgrund der vielen Corona-Vorschriften und Hygienemaßnahmen nicht möglich, alle Übungen, wie zum Beispiel die Reck- und Barrenübungen, auszuprobieren, denn ich hatte keine Gelegenheit, an diese Geräte zu gelangen. Das bedauere ich an dieser Stelle ausdrücklich.

Dennoch hatte ich die Möglichkeit, das Aufwärmen, die Stabübungen, die Gangübungen und auch einige gemischte Übungen selbst umzusetzen. Die Übungen werden in den meisten Fällen gut nachvollziehbar erklärt und ggf. durch Tafelbilder ergänzt. Nach dem, von Mendelssohn als wichtig herausgestellten, kurzen Aufwärmen, begann ich mit den Stabübungen. Diese kombinierte ich direkt mit den Marschierübungen, so wie es später gefordert wird. Dabei hatte ich den Eindruck, dass es sich dabei nicht wirklich um die Kräftigung des Körpers handelt, da ich diese ohne große Anstrengungen bewältigen konnte. Doch ich wurde bei der Durchführung ständig von einem leicht befremdlichen Gefühl begleitet. Denn das strikte Marschieren mit einem Stab vor dem Körper und an der Schulter erinnert mich stark an einen Soldaten, der mit seiner Waffe in den Krieg zieht. Auch die kurzen und prägnanten Befehle, die für Ordnung und Disziplin sorgen sollen, haben das befremdliche Gefühl verstärkt. Glücklicherweise musste ich einen Krieg nicht am eigenen Leibe erfahren und auch Disziplin wird heute durch andere - vielleicht auch nicht so strenge und harte - Vorgehensweisen eingefordert. Bei den gemischten Übungen angekommen, stellte ich zugegebenermaßen auf überraschende Weise fest, dass sich diese grundlegende Elemente und Bewegungsabläufe des heutigen Sportes beinhalten. Deshalb kamen mir manche Teile einer Übung recht vertraut vor und waren im Gegensatz zu den Stabübungen mit größerer Anstrengung und besserer Passung zu meiner Gefühlswelt verbunden.



## **7. Expertenbericht: Mendelssohns Lehre über die Turnkunst aus Sicht der modernen Sportwissenschaft**

Salomon Mendelssohn wollte 1842 durch seine Leibesübungen<sup>17</sup>, die er meist bei Kindern und Jugendlichen unterrichtete, zur Kräftigung des Körpers beitragen. Das „Gleichgewicht zwischen Seele und Leib“ wollte er dadurch ebenfalls herstellen, da der Geist nur zusammen mit dem Körper seine Kraft erhält. Die Leibesübungen sollen eine wichtige Ergänzung zur gesamten Jugendbildung darstellen. Denn bei diesen geht es zum einen um den Aufbau bzw. die Kräftigung der Muskeln, die die Knochen und Organe schützen sollen, zum anderen geht es um die Schärfung des Beobachtungsvermögens und das Bewältigen von Hindernissen, die das tägliche Leben so bereithält. Mendelssohn ging es dabei nicht darum, dass jeder einzelne sportliche Höchstleistungen erbringt. Sein Ziel war, den Schülern beizubringen, ihre Bewegungen so auszuführen, dass sie keine schädliche Wirkung auf den gesamten Körper haben. Die erlernten Fähigkeiten sollten später in jedem Beruf helfen und dafür sorgen, dass die Turnschüler ihre Arbeit länger verrichten können.

Die Übungen in seinen beschriebenen Turnstunden setzen sich dabei hauptsächlich aus den Bereichen der Leichtathletik und der Gymnastik/des Turnens zusammen. Doch vor den eigentlichen Übungen legt er großen Wert auf ein kurzes Aufwärmen und Dehnen. Diese stellen die unentbehrliche Basis der gesamten Leibesübungen dar. Des Weiteren unterteilt Mendelssohn die weiteren Übungen in „Stabübungen, Übungen mit den eisernen oder hölzernen Doppelkugeln, Gang- und Lauf-Übungen, gemischte Übungen, sowie einige Barren- und Reck-Übungen“. Sinn und Zweck der Stabübungen und Gangübungen (Marschieren) ist hauptsächlich nicht die Kräftigung des Körpers, sondern der erste Grundstein für das spätere Dienen der Männer in der Armee, denn dort forderte man von allen Männern Ordnung, Disziplin und Unterordnung. Die Übungen mit den Hanteln (Doppelkugeln) tragen neben der allgemeinen Kräftigung der Muskeln besonders zur Stärkung des Rückgrats und des Blutkreislaufes bei. Durch die Ausdauer fordernden Übungen beim Laufen trainiert man die Lunge und trägt so wesentlich zu ihrer Gesundheit bei. „Ferner wird nicht nur die Elastizität der unteren Glieder durch diese natürliche Leibestätigkeit befördert, sondern der ganze Körper gewinnt durch sie an Stärke und Gewandtheit“<sup>18</sup>, so

---

<sup>17</sup> Wir beziehen uns in diesem Kapitel ausschließlich auf die Übungen, die Mendelssohn für die Jungen vorgab.

<sup>18</sup> s. S. 27.

Mendelssohn. Um sich im Alltag einen weiten Umweg zu ersparen, wurde auch das Springen unterrichtet, das den ganzen Körper fordert. Dabei sprang man sowohl in die Höhe als auch in die Weite. Die Koordination und der Gleichgewichtssinn kamen dabei nicht zu kurz und wurden zum Beispiel auf dem „Schwebbaum“ unterrichtet. Die „Rückenprobe“, die - wie der Name schon vorgibt - die Rückenmuskulatur sehr in Anspruch nimmt, beschreibt die Ausgangsposition der heutigen Liegestütze. Bei ihr muss der ganze Körper eine gerade Linie bilden. Die trainierte Rückenmuskulatur verleiht den Schülern eine aufrechte Körperhaltung und stützt den Rumpf. Bei den beschriebenen Barren- und Reckübungen wird ebenfalls der gesamte Körper gestärkt. Am Barren zum Beispiel durch das Heben und Senken des Körpers, den Dauerstütz oder das Schwingen. Am Reck ähneln sich die Übungen. Auch hier wird durch den Stütz oder verschiedene Hangübungen der Körper gestärkt. Salomon Mendelssohn fügt jedoch bei vielen Übungen hinzu, dass sie nicht bis zur kompletten Erschöpfung durchgeführt werden dürfen.

Um die Erkenntnisse und Trainingsmethoden des Salomon Mendelssohn seinerzeit in Jever in Beziehung zum Stand heutiger wissenschaftlicher Erkenntnisse und deren sportliche Umsetzung auch in Jever bringen zu können, überlegten wir uns, einen Sportwissenschaftler als Experten hinzuzuziehen. Unsere Wahl fiel auf Olaf Schneider, weil er sowohl als leitender Sportlehrer bei der Bundeswehr als auch im Vereinssport in Jever die körperliche Ertüchtigung von Jung und Alt im Fokus hat.

Der Jeveraner Sportwissenschaftler betont, dass der Sport auch heute noch die Funktion zur Kräftigung der Muskeln und zur Erhaltung der Gesundheit innehat. Zudem dient er zum Training von Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft. Die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Geräten, wie z.B. den Hanteln oder der Reckstange, tragen elementar zur Rumpfstabilität bei, die wir in vielen Bereichen benötigen. In der heutigen schnelllebigen Zeit ist die Forderung der Gesellschaft an den Sport, einen maximalen Zugewinn an Kraft, Ausdauer oder Koordination innerhalb kürzester Zeit erlangen zu können. Aufgrund dessen kam es zur Entwicklung von modernem Zirkeltraining, dem High Intensity Intervall Training (HIIT). Doch auch vor diesem ist ein Aufwärmen sehr wichtig, um die Muskeln und Gelenke auf das bevorstehende Training vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden. Beim diesem Zirkeltraining werden die Übungen unter maximaler Belastungsintensität durchgeführt, das heißt man versucht, so viele Wiederholungen wie möglich in einer bestimmten Zeit zu schaffen (sich zu steigern). Durch die hohe

Intensität bleibt die Herzfrequenz auf einem konstant hohen Level. Dadurch hat das kurze Training eine hohe Effektivität.

Das HIIT wird außerdem als funktionales Training bezeichnet. Unter diesem versteht man alltagsnahe Übungen, die mehrere Muskeln und Gelenke gleichzeitig in Anspruch nehmen, dabei eine hohe Rumpf-Beteiligung haben, ohne Gewichte durchzuführen sind und bei richtiger Ausführung für den Körper unschädlich sind. Das Gegenteil wäre das isolierte Training, bei dem man nur eine Muskelgruppe, meist ohne Rumpf-Beteiligung, trainiert und Gewichte benötigt. Als Beispiel für funktionale Übungen eignen sich die Kniebeugen (Squats), die man sozusagen beim Hinsetzen und Aufstehen macht.

Doch auch das HIIT, das funktionale Training, kann noch weiter unterteilt werden: *Crossfit* besteht, wie die anderen Unterteilungen auch, aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, wie der Reckstange oder der Langhantel. Die Übungen werden in einer sogenannten „Trainingsbox“ unter Beobachtung und Anleitung eines Trainers durchgeführt. *Crossfit* wird heute auch gerne als Wettkampf betrieben. Bei *Freeletics* handelt es sich um ein App Programm, das auf dein eigenes Fitnesslevel angepasst wird und alleine von dir durchgeführt wird. *Insanity* hingegen wird nicht auf dich persönlich angepasst. Es basiert auf einem Video und man führt die dort gezeigten Übungen durch. Abschließend gibt es auch noch die *Tabataintervalle*. Auch diese werden meist ohne Trainer durchgeführt. Jede Übung wird dabei 20 Sekunden lang gemacht und es folgen zehn Sekunden Pause. Ein Intervall besteht entweder aus acht Übungen, die jeweils einmal gemacht werden und umgekehrt, oder aus vier Übungen, die jeweils zwei Mal gemacht werden und umgekehrt. Nach jedem Intervall gibt es drei Minuten Pause. Danach geht es in die nächste Runde (insgesamt 3-4 Intervalle). Bei allen Varianten gilt jedoch immer der Grundsatz: technisch korrekte Ausführung vor Geschwindigkeit und Intensität!

Da die Rumpf-Beteiligung beim funktionalen Training hoch ist und dem ganzen Körper Stabilität verleiht, die wiederum die Funktionalität und Kraft der Arme und Beine erhöht, schaffte es das moderne Zirkeltraining auch in die Sportsportarten, wie zum Beispiel Fußball. Die Rumpfstabilität sorgt speziell in diesem Fall zum Beispiel für einen härteren Schuss.

Vergleicht man Sport damals mit heute fällt auf, dass viele, von Mendelssohns getroffenen Aussagen über den Sinn und Zweck sowie über deren Ausführung noch heute ihre Gültigkeit haben. In der gesellschaftlichen Entwicklung ist es allerdings

Mädchen und Frauen zunehmend ermöglicht worden, ihren eigenen, sportlichen Bedürfnissen entsprechend nachgehen zu können und heutzutage gleichberechtigter gefördert werden zu können. Auch die sportliche Betätigung von Seniorinnen und Senioren gewann in den letzten Jahren zunehmend an Beliebtheit. Gesellschaftliche Entwicklungen und vor allem die Forderungen der UN-Konventionen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen im Jahr 2008 öffneten den Sport letztendlich für jedermann.

In der rückblickenden Betrachtung kräftigt der Sport nach wie vor den Körper und trägt dazu bei, die Gesundheit möglichst zu erhalten. Die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zu Zeiten Mendelssohns finden auch heute noch - in ihrer Weiterentwicklung - Anwendung. Sie werden sogar als so bedeutend empfunden, dass sie in jeglichen Spilsportarten Einzug gefunden haben. Außerdem lassen sich heutige Sportarten auf die Anfänge von damals zurückführen. So unterrichtete Mendelssohn das Springen, zum Beispiel über Gräben, um sich einen langen Umweg zu ersparen. Zu finden sind diese Übungen heute in fortschrittlicher Form beim Parkour, denn dabei springt und läuft man ebenfalls über Hindernisse, um effizient und kraftsparend von einem Ort zum anderen zu gelangen.

Unterschiede lassen sich feststellen, wenn man die Intensität betrachtet. Damals nahm der Sport mehr Zeit in Anspruch, wurde jedoch nicht mit einer so hohen Intensität betrieben wie heute. Denn heute versucht man in kurzer Zeit einen möglichst großen Fortschritt zu erzielen. Das letztendliche Ziel bleibt trotzdem gleich. Die Gang- und die Stabübungen, die Mendelssohn unterrichtete, werden heute nicht mehr durchgeführt. Ein Grund dafür wird sein, dass die Vorbereitung auf ein Leben im Militär heute nicht mehr von so großer Bedeutung ist.

Derzeit aktuell finden große Einschränkungen und Veränderungen unter Bedingungen der Corona-Pandemie mit Auswirkungen statt, die wir noch nicht abschätzen können. Es gilt zu befürchten, dass Seniorinnen und Senioren den Wiedereinstieg in Sport nicht mehr schaffen. Durch die Einschränkungen der Sozialkontakte kam es zum Verbot von Sport in der Gemeinschaft sowie von Mannschaftssportarten. Gerade Heranwachsende werden in der Möglichkeit der Ausbildung einer sozialkompetenten Charakterbildung beeinträchtigt, weil sie weder „Sieg und Niederlage im Spiel“ noch den Teamgeist erleben. Sport findet isoliert statt und lässt uns Menschen vereinsamen.

Rückblickend finden wir es großartig, dass bereits 1842 ein Mann aus Jever - nämlich Salomon Mendelssohn - nach den Erkenntnissen von damals für das körperliche (und dadurch auch seelische) Wohlergehen der Menschen durch Sport gesorgt hat, auf dessen Grundlage unser heutiges, sportliches Angebot sich entwickeln konnte. In der intensiven Auseinandersetzung mit geschichtlichen Entwicklungen wird uns immer wieder deutlich gemacht, dass heute ein wichtiger Beitrag für morgen geleistet werden kann und es sinnvoll ist, geschichtliche Entwicklungen dabei zu betrachten. Im Hinblick auf ein zukunftsorientiertes, nachhaltiges Leben wird sich Sport weiterentwickeln. Vielleicht bilden die Erfahrungen, die die Menschheit aufgrund der Corona-Pandemie sammeln müssen, den Grundstein für Weiterentwicklungen.

## **8. Fazit**

Salomon Mendelssohns Lehre über die Turnkunst ist ein typisches Zeugnis der Turnerbewegung des 19. Jahrhunderts. Anders als sein berühmter Vorgänger „Turnvater“ Jahn bevorzugte Mendelssohn in seinen Turnübungen den militärischen Drill als Umgangston. Das lag wahrscheinlich nicht nur an der Tatsache, dass die Übungen der Jungen auf den Militär-Dienst vorbereiten sollten, sondern auch daran, dass Mendelssohn selbst lange in der Armee gedient hatte und den harten für Disziplin und Unterordnung sorgenden Ton aus eigener Erfahrung kennen und schätzen gelernt hatte.

Mendelssohn setzte sich sehr stark für die Aufnahme der Leibesübungen zur Gesamtbildung der Jugendlichen im oldenburgischen Bereich bzw. in Jever selbst ein. Besonders hervorzuheben ist, dass der Unterricht von Mädchen für Mendelssohn von großer Bedeutung war, auch wenn er die Mädchen in einem anderen Rahmen und mit anderen Übungen, die seines Erachtens nach besser für das weibliche Geschlecht geeignet waren, unterrichtete. Auch in seinem Leitfaden für Turnlehrer lässt er das weibliche Geschlecht nicht außen vor, so wie es sein Vorgänger „Turnvater“ Jahn noch tat. Salomon Mendelssohn gehörte zu den nicht politisch motivierten Turnern. Sein Ziel war es, die Sinnhaftigkeit und Vorteile des Turnens zu nutzen und den Menschen nahe zu bringen. Nichtsdestotrotz profitierte Mendelssohn sicherlich von den politisch orientierten Turnern, die das Ziel verfolgten, Unterdrückung von Minderheiten, zu der Mendelssohn als Jude gehörte, abzuschaffen. Durch die schrittweise Gleichstellung der jüdischen Bevölkerung in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts konnte er seine Lehre in Jever und Umgebung entwickeln, erproben und verbreiten.

Durch sein Engagement wurde in Jever der erste Turnplatz errichtet sowie Turnübungen erstmals in den Schulplan aufgenommen, was sicherlich ein wichtiger Schritt zur Etablierung des Turnens bzw. des Sports als Schulfach war. Zudem war seine Lehre und sein Wirken Motivation für die Gründung unseres lokalen Männer-Turnvereins (MTV) sowie weiteren Vereinen in der Umgebung.

Es überrascht uns am Ende nicht, dass unsere Sporthalle nach ihm benannt wurde: Einerseits steht unsere Schule zum Teil auf dem Gelände, auf dem Mendelssohn den ersten Turnplatz in Jever eröffnete. Andererseits legte er mit seiner Lehrschrift einen Meilenstein für das Turnen bzw. den Sport im 19. Jahrhundert. Seine Übungen können dabei sogar größtenteils dem kritischen Blick eines modernen Sportwissenschaftlers bestehen.

## **9. Reflexion**

Rückblickend auf die letzten, doch sehr arbeitsintensiven, Monate, in denen wir an unserem Beitrag für den Wettbewerb gearbeitet haben, möchte wir einiges resümieren. Nachdem wir aufgrund von schulischen Gegebenheiten, erst etwas später mit dem Geschichtswettbewerb starten konnten, fanden wir recht schnell unser Thema und waren uns auch sofort einig, dass wir zusammen einen Beitrag für den Geschichtswettbewerb erstellen wollen. Nach der gemeinsam betriebenen Recherche tauschten wir uns über die gesammelten Informationen aus. Danach arbeitete zunächst jeder an eigenen Teilbereichen, die wir später zusammenführten.

Nach ein paar Wochen, in denen wir in der Schule arbeiteten, machte uns die Corona-Pandemie doch ordentlich zu schaffen. Aufgrund der aktuellen Lage kam es auch bei uns in Jever zur erneuten Schulschließung und wir legten die Arbeit am Geschichtswettbewerb vorübergehend auf Eis, da der weitere Verlauf unsicher war. Mitte Januar begannen wir wieder mit unserer Arbeit. Leider konnten wir nicht mehr zusammen am selben Ort arbeiten, da sich die Situation noch nicht verbessert hatte. Auch auf weitere Nachforschungen in unserer schuleigenen Bibliothek, in der wir das Werk von Mendelssohn fanden, mussten wir verzichten. Doch wir wollten unsere schon erbrachte Arbeit nicht einfach liegen lassen, denn das selbstorganisierte, geschichtliche Arbeiten war mit zu viel Freude verbunden. Trotz der Kontaktbeschränkungen gelang es uns über Videokonferenzen in Kontakt zu bleiben. Dort besprachen wir dann unser weiteres Vorgehen und die bis dahin erbrachten Fortschritte. Zu den eher lästigen Aufgaben gehörte das Lesen des von Mendelssohn

verfassten Buches, mit dem wir durchgängig arbeiteten und das wie als unsere Hauptquelle ansahen. Gerade am Anfang war das Lesen der gewöhnungsbedürftigen Schriftart des 19. Jahrhunderts noch mit großen Anstrengungen verbunden, weil man versuchte, die einzelnen Wörter zu entziffern. Doch mit der Zeit wurde es immer leichter und es machte wirklich Freude, in dem Buch zu lesen, da man alles nun ohne Probleme lesen und verstehen konnte.

Aber auch der wissenschaftliche Aufsatz von Carl Peters dienten uns als Quelle sowie die Informationen des Jeveraner Gröschler-Hauses, das sich mit der Geschichte der Juden in Jever beschäftigt. Neben der überwiegenden Arbeit mit Texten bildete das Nachempfinden der Übungen eine gelungene Abwechslung. Uns verwunderte, dass die Übungen von damals auch heute noch im Sport wiederzufinden sind und die zentralen Gedanken zur Sinnhaftigkeit von Sport auch heute noch Bestand haben. Letztendlich hat uns die gemeinsame Arbeit - selbst unter Bedingungen, die die Corona-Pandemie uns vorschrieb – großen Spaß bereitet. Wir würden uns jeder Zeit gerne wieder mit geschichtlichen Themen aus unserer Region befassen, wenn der Geschichtswettbewerb erneut startet.

## 10. Anhang

### 10.1. Arbeitstagebuch

<b>Datum</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Ersteller</b>
22.Sep.2020	Themenvorauswahl	Paula
29.Sep.2020	Themenfindung	Paula & Frieda
06.Okt.2020	Vorbesprechung der Arbeitsabläufe	Paula & Frieda
06.Okt.2020	Beginn der Recherche	Paula & Frieda
13.Okt.2020	Recherche	Paula
13.Okt.2020	Internetrecherche	Frieda
20.Okt.2020	Recherche über Mendelssohns Werke	Paula & Frieda
27.Okt.2020	Recherche über Mendelssohns Werke	Paula & Frieda
03.Nov.2020	Gliederung/ Aufteilung der Arbeitsschritte	Paula & Frieda
10.Nov.2020	Lesen des Leitfadens für Sportlehrer	Paula
17. Nov.2020	Lesen des Leitfadens für Sportlehrer	Paula & Frieda
01.Dez.2020	Zusammenfassung des ersten Teils (Z. 1-31)	Paula
08.Dez.2020	Lebenslauf von Mendelssohn	Frieda
15.Dez.2020	Zusammenfassen des ersten Teils (S.34-59)	Frieda
06.Feb.2021	Zusammenfassung des zweiten Teils	Paula
08.Feb.2021	Videokonferenz	Paula, Frieda & Frau Herzog
08.Feb.2021	Juden im 19. Jahrhundert	Frieda
10.Feb.2021	Nachempfinden der Übungen	Frieda
13.Feb.2021	Beschreibung der Stabübungen  Idee von Sport damals, Erfahrungsbericht	Paula  Frieda
15.Feb.2021	Videokonferenz	Paula, Frieda & Frau Herzog
15.Feb.2021	Expertenbefragung	Frieda
18.Feb.2021	Mendelssohns Wirken in Jever  Turnerbewegung im 19. Jahrhundert	Paula  Frieda
19.Feb.2021	Idee von Sport heute	Frieda
20.Feb.2021	Einleitung	Paula
	Nachwort	Frieda
26. Feb.2021	Korrekturlesen	Frau Herzog

## 10.2. Quellen- und Literaturverzeichnis

### Quellen:

Mendelssohn, Salomon: Worte über die Turnanstalt zu Jever: Ein Versuch zur Verbreitung der geordneten Leibesübungen im Großherzogthum Oldenburg nebst einem Leitfaden für angehende Turnlehrer und zum Selbstunterricht. Von S. Mendelssohn, Turnlehrer zu Jever. Mit erläuternden Abbildungen. – Jever: C. L. Mettcker, 1842.

### Literatur:

Peters, Karl: Salomon Mendelssohn: Ein Beitrag zur Geschichte des Turnwesens.- In: Oldenburger Jahrbuch, Bd. 58 (1959), Teil 1, Seite 79 – 111.

### Internetquellen:

<https://www.groeschlerhaus.eu/forschung/jever-und-umgebung/wie-mit-salomon-mendelssohn-1813-1892-das-turnen-nach-jever-kam/> (zuletzt aufgerufen am 27.02.2021)

<https://www.bpb.de/apuz/33345/200-jahre-turnbewegung-von-der-hasenheide-bis-heute> (zuletzt aufgerufen am 27.02.2021)

### Bildnachweise:

#### Seite 6:

<https://www.groeschlerhaus.eu/forschung/jever-und-umgebung/wie-mit-salomon-mendelssohn-1813-1892-das-turnen-nach-jever-kam/> (zuletzt aufgerufen am 27.02.2021)

#### Seite 8:

<https://www.groeschlerhaus.eu/forschung/jever-und-umgebung/wie-mit-salomon-mendelssohn-1813-1892-das-turnen-nach-jever-kam/> (zuletzt aufgerufen am 27.02.2021)

#### Seite 19:

<https://www.groeschlerhaus.eu/forschung/jever-und-umgebung/wie-mit-salomon-mendelssohn-1813-1892-das-turnen-nach-jever-kam/> (zuletzt aufgerufen am 27.02.2021)

Alle weiteren Bilder haben wir selbst erstellt.