

**Zeitschrift:** Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski

**Herausgeber:** Schweizerischer Ski-Verband

**Band:** 27 (1931)

**Artikel:** Ich selbst und wir

**Autor:** Suter, Max

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-541664>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

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

# Ich selbst und wir.

*Mein lieber Freund!*

Du fragst mich, weshalb ich die freie Zeit restlos auf den langen Brettern verbringe, und Du empfindest diese Zeitverschwendung, wie Du dies nennst, nahezu als sündhaft, zum mindesten glaubst Du, dass diese Zeit rationeller — sagen wir mal ruhig — nutzbringender würde verwendet werden können.

Mein Lieber! Ich weiss, Du bist der Sportsbewegung absolut nicht abhold. Im Gegenteil, Du freust Dich, Deinen Lesern die Sportsberichte aus einer näheren und weitern Umgebung zugänglich zu machen. Du weisst, dass Deine Leser Dir dafür dankbar sind. Ich glaube daher, dass Du meinen Worten vertraust, wenn ich Dir sage, dass der Skilauf mir einfach Bedürfnis ist. Du fragst mich weshalb und Du möchtest wissen warum.

«Ja, mein lieber Freund, die Sache verhält sich so: Früher, da war ein jeder noch ein wenig Mensch. Er konnte seine Zeit, auch im Rahmen einer gewissen Anstellung, einteilen. Konnte auch im kleinen Kreis noch ein Meister sein. Der Mensch war, auf allen Stufen des Erwerbslebens, ein Meister in seinem Kreise. Er konnte innerhalb seines Aufgabenreiches in die Verrichtung seiner Arbeit etwas Persönliches hinlegen. Ja, er durfte, wenn ihm etwas gut gelang, seine Freude daran empfinden. Da war wirklich ein jeder, auf der ganzen Stufenleiter, in seinem Gebiet ein eigener Herr und Meister.

Heute, mein lieber Freund, hat ein jeder sich dem schematisierenden Arbeitsjoch unterzuordnen. Hat sich dem Takte der Maschinen, dem Rhythmus der Arbeitsabwicklung, dem laufenden Band zu fügen, das nicht nur die manuelle Arbeit im Flusse hält, sondern im bildlichen Sinne, auch der geistigen Denkweise Tempo befiehlt.

Wo bleibt da die Möglichkeit, seelische Werte, seelische Gewinne einzuhimsen? Der Mensch, als Bestandteil des werktätigen Betriebes, ist eine Nummer geworden. Man drückt auf den Knopf und die Nummer springt an. Dadurch hat der Mensch einen grossen Teil seines eigenen Ichs verloren. Er hat seine Seele, beim Eintritt in den Betrieb, in der Garderobe abgegeben. Er hat dadurch auch seine Naturverbundenheit verloren. Er ist selbst zur Maschine geworden, auf welcher Erwerbstufe er auch immer stehen möge. Daher der Drang, in freien Stunden das eigene Ich nach eigener Auffassung zu betätigen.

Der heutige Mensch, mein lieber Freund, sucht ein Gebiet, wo er sich, nach Erfüllung des Arbeitspensums, am eigenen

Können erfreuen und erbauen kann, wo er neue Kräfte sammeln kann für den Alltag und für die alltäglichen Aufgaben. Die Hast, um nicht zu sagen, Hetze, mit welcher heute das Arbeitspensum erledigt wird, ruft einer Spannung, die nur auf dem Wege der sportlichen Betätigung gelöst werden kann. Der Drang nach sportlicher Betätigung ist der Drang nach einem Korrelat, als Gegensatz zu unserer taktmässigen, schematisierten Arbeitsweise. Die Sportbetätigung ist im heutigen Erwerbskampf Bedingung. Die freie Willensbetätigung, ausserhalb des durch Erfüllung der Arbeit begrenzten Aufgabenkreises, bietet dem heutigen Arbeitsmenschen die oft einzige Möglichkeit, das seelische Gleichgewicht wieder zu finden. Dies erklärt, weshalb ich selbst und wir, nach Erfüllung des Arbeitspensums, irgendeinen Boden suchen, wo das eigene Ich wieder zur Entfaltung gebracht werden kann. Wir sind uns alle in dieser Beziehung gleich. Je nach Veranlagung, wird der eine eine Sportbetätigung suchen, die für ihn eher Spiel bedeutet. Ein anderer wird sich mit blossem Spiel nicht zufriedengeben, wird gegenteils Höchstleistungen herauszuholen versuchen. Solche Leistungen sind auch notwendig. Sie sind die Attraktion im Sport. Sie sind die Werbemittel für den Sport. Sie sind das Hinaufreissende an der ganzen Sache. Höchstleistungen zu vollbringen, ist nicht allen möglich. Wer darauf hinausgeht, im Arbeitspensum, also im beruflichen Leben, Spitzenleistungen zu erreichen, wird im Sport eher Erholung suchen. Glücklich ist derjenige zu nennen, dem es gelingt, durch sportliche Betätigung einen Ausgleich der Kräfte zu schaffen und das Dreigestirn von Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen. Was ist schöner als ein harmonisch durchgebildeter Körper, worin eine harmonische Herzensbildung wohnt? Harmonie in Geist und Seele ist die Grundlage einer glücklichen Lebensauffassung, ist schöpferisches Gestalten und Gedeihen.

Das alles sei gut und recht, sagst Du mir, und fragst mich, warum ich den langen Hölzern den Vorzug gebe. Mein lieber Freund, Dir Antwort zu geben, fällt mir schwer. Ich selbst und wir alle von der Skizunft, wir pilgern hinaus aus der Düsterkeit des Alltags, hinein in den sonnigen Wintermorgen, wo Herz und Auge geöffnet werden angesichts der Winterpracht und wo wohlgelungene Schwünge auf den Ski ein Glücksgefühl erwecken, das uns eingezwängte Stadtmenschen hinaushebt über den Werktag und die werktätigen Pflichten und uns aufatmen lässt in der beglückenden Winterherrlichkeit.

Mein Lieber, Du fragst mich weiter, ob denn nicht der heutige Sportsmann ausgepumpt in den Alltag zurückkehre? Ich sage Dir nein, tausendmal nein. Jede Sportbetätigung

erfordert Kraftaufwand. Das ist ja eben das Korrelat, das namentlich den Büromenschen so nützlich ist. Kraftentfaltung sollte aber in allen Fällen allmählich gefördert werden. Am besten naturgemäß durch ein systematisches Training. Jeder rohe Kraftaufwand ist Kraftverbrauch. Kraftaufwand jedoch, der aus sich herauswächst, kann ohne Ermüdungserscheinungen zur höchsten Entfaltung gebracht werden. Systematische Schulung hiezu ist unbedingtes Erfordernis.

Ist der einzelne aber soweit, beginnt für ihn die sportliche Betätigung eine Erholung zu sein. Am nachhaltigsten wirkt bei mir immer die Erholung auf den Ski, die meine wohlvertrauten Freunde sind.

Ich selbst und wir, wenn wir von der Erledigung des Arbeitspensums in die Berge steigen, treten den Anmarsch an mit einem jauchzenden Herzen, alle Sinne auf die Erwartungen gerichtet, die uns in der Zeit der freien Willensbetätigung neuerdings entzücken und ergötzen werden. Nordhänge mit kristallenem Pulverschnee wechseln mit härteren Südhängen, wo die Schneekristalle nach Erwärmung durch die Sonne nachts zu einer harten Fläche erstarrten. Wir von der Skizunft ziehen unsere Spur durch den tief verschneiten Winterwald, wo das Licht mit langen Schatten spielt und Wildspuren unsere Pfade kreuzen. Wir steigen im Rhythmus unserer Pulsschläge in die baumfreie Zone hinauf, führen die Ski durch glitzernde Kristalle, schauen vom sonnigen Gipfel in die Ferne, erlauben uns an leuchtender Wintersonne hoch über den Menschen und über dem Alltag, hoch über menschlichem Getue, werfen uns in wohlbemessenen Schwüngen, in beherrschter Abfahrt in die besiedelten Gefilde zurück in stiebenden Schussfahrten und gerissenen Schwüngen, alle Phasen dieses beglückenden Gefühls der unbeschwertten Erdennähe auskostend, die unsere Gedanken ausklingen lässt in einer nachhaltigen, immer wieder sich erneuernden Verbundenheit mit schöpferischem Werden und Vergehen. Angesichts der Grösse und Erhabenheit des Gesichtsfeldes, der Nähe urgestaltigen Geschehens, *im Spiel und im Kampf mit Naturgewalten tritt das Kleinliche des Alltags zurück. Es verschwindet und erscheint unerheblich* und dies ist es, mein Lieber, das mich und manchen unter uns, immer wieder auf die langen Bretter zurückgreifen lässt, die den Sinn der Bejahung, Lust am Abenteuer, Freude am Gelingen zu wecken vermögen wie kein anderes Sportgerät. Nun weiss ich aber auch, dass Du, mein Lieber, es mir nachmachen wirst; nun weiss ich, dass Du entschlossen bist, es mir gleich zu tun.»

*Max Suter.*