

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	11 (1954)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Härte...
<b>Autor:</b>	Müller, Walter
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990542">https://doi.org/10.5169/seals-990542</a>

### 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:** 06.02.2026

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

# Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift  
der Eidgenössischen Turn- und  
Sportschule (ETS) in Magglingen



Magglingen, im Juli 1954

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

11. Jahrgang

Nr. 7

## Härte...

von Walter Müller

Hart sein, hart werden, hart bleiben, hart trainieren, hart leben! Physische Härte, seelische Härte —! Härte, Härte und nochmals Härte, Welch' ein Zauberwort, Welch' erhabener Glaubenssatz! Da überkommt mich manchmal die ehrliche Sehnsucht nach etwas weicheren Tönen, nach weichen Farben, Bewegungen, Gesten und Gefühlen. Vielleicht bin ich nicht hart genug für unsere Lebensstunde? Nur scheint mir, man habe wirklich hart, grausam hart «zugeschlagen» — zu gewissen Zeiten, und es scheint mir auch, es sprächen heute noch insbesonders viele Weichlinge von jener Härte. Schon wieder...! — Und es gibt wieder Schauplätze, auf denen «man» vor allem das sehen will, was im Titel über diesen Zeilen so kurz und zwingend ausgedrückt ist; man bezahlt ja dafür, also... Solche Schauplätze werden manchmal auch Stadion oder Sporthalle genannt.

Ich hatte bereits seit Jahren eine enge Beziehung zum Sport, — zumindest wusste ich mich schon ordentlich gut zu bewegen. Aber mit einem Zweig war ich noch nicht befreundet, nämlich mit dem in weiten

Kreisen um seiner Härte willen mehr bewunderten als geliebten Boxen. — Eines Tages dann, stieg ich am Rande der Stadt in das Kellergeschoss eines modernen Hauses hinunter. Oh nein, es war nicht ein düsteres Loch, wo es nach feuchter Erde riecht und Schimmel pilze in den Fugen lauern. Nein, ich stieg hinein in den Beton, Baustoff unserer Zeit, der das Bild einer kalten Sauberkeit bietet und manchmal das ursprüngliche Leben zu erwürgen droht. So befand ich mich denn unvermittelt in einem unterständähnlichen Raum. Kahl, grell beleuchtet, in der Mitte zwei kantige Zementpfeiler. Zwischen den Pfeilern einerseits und der Wand anderseits der Boxring. Dann hier ein Sandsack, dort ein Punchingball, in einer Ecke ein kleiner runder Tisch mit Korbsessel. Damit sind die wesentlichen Merkmale dieses Raumes aufgezählt: sie waren da, einfach, stumm, ohne ein Lächeln, ohne ein Seufzen. «Was habe ich hier verloren?» — Doch ich fand nicht die Zeit, mir dieser Frage auch nur bewusst zu werden, denn wie aus dem Boden gewachsen stand plötzlich er vor mir, der Lehrer. Ich war überrascht, mehr noch, ich war gefangen genommen von dieser Gestalt, denn: «So sieht ein Boxlehrer nicht aus, niemals», sagte ich mir. Aber was wusste ich schon vom Boxen und was von Boxlehrern?

Der Empfang war sachlich, reserviert, und gerade deshalb menschlich; keine unwürdige Servilität gegenüber dem «Kunden». Hier ist das etwas ganz anderes, hier heißt es nicht einfach: liefern = zahlen. Wir können nicht unterscheiden, wer zahlt und wer liefert, hier ist Zusammenspiel. Er liefert das Wissen, das Können, ich den Schweiss, die Arbeit. Es ist mein Schweiss, der zählt, und nicht die Münze, die zufälligerweise durch meine Hände rollt. — Und dann schaute ich ihn erstmals näher an: mittelgross, schlank. Dass er keinen buntfarbigen Trainingsanzug mit grossen Buchstaben trug, war mir sympathisch; der musste wirklich etwas können! Eine schon reichlich verwaschene Hose und ein grobgestrickter Pullover waren seine ganze Aufmachung. Doch, jetzt sah ich den Kopf, der nicht derjenige eines Boxers sein konnte, wie ich glaubte. Ich sah diesen schmalen Schädel mit

### INHALTSVERZEICHNIS

Walter Müller: Härte...

\* \* \*

Ernst Strupler: Die erzieherischen Werte des Schwimmens

\* \* \*

Trauriges Geschäft im Sport

\* \* \*

Alex Baer: Springen für Fortgeschrittene

\* \* \*

Claude Giroud: Der Crawl

\* \* \*

Dr. O. Misangyi: Psychologische Aspekte im Sport

\* \* \*

VU: Wir stellen vor

\* \* \*

den schon stark gelichteten Haaren, die hohe, fliehende Stirne, die ausgeprägte Adlernase, das energische Kinn: alles drückte Bewegung, unbändigen Willen aus. Einzig um den Mund spielte bisweilen ein Zug, der Skepsis, Stolz und vielleicht auch eine gewisse Bitterkeit verriet. — Aber was ist schon ein menschliches Haupt ohne Augen? Es ist ein Körper ohne Seele. Und wahrlich, wer nur ein wenig zu lesen verstand, konnte hier in diesen dunklen Augen die Kraft einer grossen Seele ermessen. Der Blick liess nicht auf Gutmütigkeit deuten, wohl aber auf Güte, auf jenefordernde, zwingende Güte, die mit der Zeit jeden Widerstand des noch Unwissenden zum erweichen bringt.

Ich kam immer wieder zu ihm; ich freute mich jedesmal ehrlich auf unsere Begegnung. Ich lernte schnell und lernte auch viel in kurzer Zeit, dank der Unerbittlichkeit meines Lehrers, dank seiner Freundschaft, dank unseres harmonischen Zusammenspiels. Haltung und Bewegungen wurden in jeder Gangart streng überwacht und sozusagen millimetergenau korrigiert. Es wurde nur leicht geschlagen; es war viel eher ein Fechten, und das gab den Bewegungen einen beglückenden Adel. Damit bin ich in ein neues Reich eingetreten: Wenn ich nun so dastehe, das Zentrum der Kräfte genau ausgewogen, leicht pendelnd über der geschmeidig sich verändernden, anpassenden Grundlage, dann erst offenbart sich mir der Sinn der Arbeit, des Leidens, des Wollens, des Werdens. Und es wurde mein Wunsch, soweit zu kommen wie mein Lehrer: Er schlug nicht — er focht, ruhig, überlegt, elegant, klar und unerhört präzis — die Frucht einer unglaublichen Strenge mit sich selbst.

Wir waren gute Freunde geworden, und wir redeten auch über allerlei Dinge miteinander. Mit seinem fremdländischen Akzent wirkte er irgendwie scheu und doch wieder eindringlich. Er erzählte mir aus seinem Leben, ohne jedes Aufheben, denn er hatte zu viel gesehen: ein kommentarloser Rapport, eine einfache Feststellung von Tatsachen. Er war früher in seiner Heimat Landesmeister im Boxen gewesen und wurde später Boxlehrer. Dann verriet er mir, dass er seit kurzer Zeit als Flüchtling bei uns weile, ohne Hoffnung auf Rückkehr. Es gilt für ihn nun, sich mit Boxunterricht über Wasser zu halten. Das Leben ist teuer hier; er besitzt nichts als diese kahlen Mauern, diese wenigen Utensilien, oder eigentlich nicht einmal das, denn er muss hiefür hohe Miete bezahlen. Unmittelbar neben dem Boxsaal befindet sich noch ein

kleiner Raum, zwei auf vier Schritte. Dort schläft er, — die kalten Betonwände sind mit einigen Strohmatte verhängt. Dort issst er meistens auch. Gelegentlich wird er von Freunden zu einer Mahlzeit eingeladen. Es war köstlich, ihm zuzuhören: Er hat für sich eine ganze Ernährungstheorie entwickelt; dementsprechend kauft er ein und kocht er. Das Leben, sein Leben zwingt ihn dazu, sich auch auf diesem Gebiet an den Grundsatz zu halten: Grösster Nutzen bei kleinstem Aufwand. — Ja, an materiellen Werten besitzt er wenig, herzlich wenig, und zudem muss er sich oft grenzenlos allein fühlen —. Aber er besitzt ein grossartiges Wissen um die Geheimnisse des Lebens, des sauberen, starken Lebens. Er spricht nicht davon, er predigt sie nicht, er lebt sie, die unumstössliche Wahrheit von der Beherrschung, vom Mass, vom Gleichgewicht der Kräfte. — Und je öfter ich dann wieder mit ihm übte, desto mehr musste ich ihn mit einem Künstler vergleichen. Immer und immer wieder zeigte er die Bewegungen, kam er zurück in die Grundstellung, machte sie vor mit der Feinfühligkeit des Geigers, der sein Instrument unter das Kinn presst, wenn er zum Spiel anhebt. Wahrlich, ich könnte mir diesen Menschen sehr gut auch im Konzertsaal vorstellen.

Etwas später, an einem Sonntagmorgen, als ich durch das Stadtzentrumbummelte, traf ich ihn wieder, meinen Lehrer. Das Wetter war empfindlich kalt, und er stand allein vor einem grossen Schaufenster, einsam —. Hinter der Glasscheibe sah man eine Menge der verschiedensten Lebensmittel, und diese schienen meinen Freund ganz ernsthaft zu interessieren. Nach der kurzen, freudigen Begrüssung begann er unvermittelt, mich nach dem Nährwert der ausgestellten «Konzentrate» zu befragen. Obgleich mich dieses Ratsuchen im Augenblick etwas belustigte, begriff ich dessen Sinn sofort. Wohl spürend, dass ich ihn verstehen werde, sagte er dann plötzlich zu mir: «Wissen Sie, ich muss sehr sparsam leben» — und hierauf, nach einer kurzen Pause: «So ist es mir möglich, meiner Mutter, die nicht aus der Heimat fliehen konnte, wenigstens jeden Monat hundert Franken zu schicken — — ».

Ich weiss nicht mehr, was ich nacher zu meinem Freunde noch sagte, — wahrscheinlich nichts. Es war mir sehr eigenartig zumute; es war Sonntagmorgen, und die Glocken begannen eben zu läuten. — Aber dafür weiss ich jetzt dieses Eine ganz genau: Ich weiss, was Härte ist...

## Die erzieherischen Werte des Schwimmens

Wer nach der langen Winterperiode erstmals wieder in ein freies Gewässer steigt und vom kalten Nass umspült wird, erschauert. Wer nicht schwimmen kann, empfindet das kalte Wasser als besonders unangenehm, und ich hatte an den zürcherischen Hochschulen, am kantonalen Oberseminar und im Militärdienst schon oft erwachsene Schülerinnen und Schüler, die nur mit grösster Mühe und Geduld zu bewegen waren, ins brusttiefe Wasser zu steigen. Auch in jeder Schulklasse gibt es Kinder, die grösste Hemmungen zu überwinden haben, bevor sie mit dem Wasser vertraut werden.

Was ist es nun eigentlich, das uns am Wasser derartigen Eindruck macht? Die Nässe und die Kälte, die fremden Druck- und Widerstandsverhältnisse, der ungewohnte Auftrieb, der unser Gleichgewichtsgefühl stört und nicht zuletzt die Angst vor dem «fremden Getier», das sich im Wasser aufhält (ich bin sogar schon in einem Schwimmbassin mit sauberem, klarem Wasser gefragt worden, ob es denn da keine «Viecher»

habe!), sind es, die in uns unangenehme Gefühle oder Angst auslösen.

Gerade in der Ueberwindung dieser Hemmisse liegen die erzieherischen Werte des Schwimmens. Für den Ungewohnten braucht es Willen, Selbstüberwindung und Selbstbeherrschung, um ins Wasser zu steigen, sich in horizontaler Lage dem Wasser anzuvertrauen oder gar den Kopf ins Wasser zu stecken und zu tauchen. Die ständige Selbstüberwindung, die vom Anfänger verlangt wird, stellt eine ausgezeichnete Willensschulung dar.

Wer sich selbst überwunden hat, gewinnt Selbstvertrauen. Selbstvertrauen wiederum ist die Basis zu einer befreiten, fröhlichen Grundstimmung. Wir wissen alle, dass besonders das pubertierende Kind oft mit Minderwertigkeitsgefühlen zu kämpfen hat, und gerade in dieser Zeit ist es wichtig, sein Selbstvertrauen zu stärken. Für das eben Gesagte ist mir folgendes schöne Beispiel in der Erinnerung haften geblieben: Es war vor drei Jahren, als ich mit einer