

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	12 (1955)
Heft:	4
 Artikel:	Fels
Autor:	H.B.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991391

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: 15.01.2026

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

Fels

Das Wort «Fels» löst bei Menschen verschiedener Prägung diametrale Reaktionen aus. Für viele — die überwiegende Mehrzahl, kann man wohl sagen — bedeutet Fels auch ein Halt! Das will heissen, dass an der Schwelle der Felsregion jeder Weiterweg aufhört und in ihren Augen ein Uebertreten dieses Gebotes gleichbedeutend wäre mit Gefahr in höchster Potenz oder gar mit Absturz und Tod. Bekanntlich aber gibt es Leute, die da ganz anders empfinden und denken. Ihre Ansicht charakterisiert treffend ein Ausspruch, den ich irgendwo in der alpinen Literatur aufgeschnappt habe und der ungefähr folgendermassen lautet: «Wo die Wege und Geröllhalden aufhören und der Fels beginnt, verlässt man das Fegfeuer und tritt in den Himmel ein.» Für Menschen ohne jede innere Beziehung zum Fels wäre die Frage nicht abwegig, was denn ein Haufen toten Gesteins von monströsem Ausmass mit dem Himmel gemein haben könnte. Doch ist die Zahl derer, welche die Frage in dieser Form stellen, bestimmt sehr klein. Die Menschen sind wohl selten, welche sich angesichts einer wuchtigen Felswand oder eines kühnen Turms nicht fasziniert, ja sogar angezogen fühlen, und die nicht das Ueberwältigende, Grosse darum ahnen. Vor der Natur, mit ihrer packendsten, ja brutalsten Ausdrucksform elementarer Grösse — wie sie der Berg oder auch das Meer darstellen — empfindet selbst der primitivste Mensch etwas, das über seinen täglichen, mehr oder weniger ich-bezogenen Regungen steht. Was verhältnismässig wenige wissen und viele ahnen, trifft zu: wo der Fels beginnt, beginnt ein in sich geschlossenes Reich von gewaltiger Grösse und Erhabenheit, geheimnisvoll und dazu unvergleichlich schön. Sachlich betrachtet ein erstarrtes Reich. Poetische Seelen hingegen werden finden, es lebe auf vielfältige, geheimnisvolle Weise.

Du magst versucht sein, den Poeten recht zu geben, wenn du mit offenen Sinnen die Lichter und Schatten betrachtest, welche die Tageszeiten auf die Felsen werfen. Sozusagen jeden Tag und zu jeder Stunde wechseln die Farbtöne, von der Natur so überreich verschwendet, Grautöne aller Schattierungen, blaue Schleier, Ocker, Braun und Rot, mitunter bis zum dichtesten Carmin.

Du glaubst, dass der Fels lebe, wenn er die Sonnenwärme in deine Hände zurücklegt. Doch mit überraschender Launenhaftigkeit kann er sich anders besinnen. Von einer Stunde auf die andere umgibt er sich mit einem gemeinen dünnen Eispanzer und will dich von sich stossen. Es ist dann an dir, zu sehen, wie du dein Leben in Sicherheit bringst. Vielleicht helfen dir Felsnägel und Hammerschläge, vielleicht das Sackmesser oder die blossen Fingernägel. Geriete der Poet in eine solche Sache hinein, müsste er nachher dem Fels ein Leben mit den widerspruchsvollsten Charaktereigenschaften andichten.

Auch durch seine Struktur mahnt dich der Fels an Leben. Seine Formen können hänseln und herausfordern, mit einigen Absätzen oder Buckeln den Zaghafthen, mit aalglatten Wänden den Kühnen. Er versteckt oder tarnt vor dir den Weg, so dass du vor nichts als Rätseln und Fragezeichen stehst. Gelingt es Dir dennoch, irgendwo eine rettende Hand oder einen Finger zu entdecken, empfindest du die Auseinandersetzung umso köstlicher und glaubst bisweilen, im Banne von etwas Lebendigem zu stehen, überzeugt, dass der Fels seine Gestalt dauernd verändert und nie aufhört, Ueerraschendes zu erfinden, um dich in das faszinierendste aller Spiele zu verstricken.

Auch durch sein Aussehen scheint er zu leben. Nur für den blutigen Laien ist Fels einfach Fels. Wer ihn nur

halbwegs kennt, weiss, wie sehr er sich in Aussehen und Charakter unterscheiden kann. Fein und glatt fasst sich der helle Kalk an, wie die Haut deiner Geliebten. Bisweilen muss man die Finger sorgfältig, zärtlich über die Rundungen legen und jeden zentimetergenau auf den richtigen Platz, damit er sich überlisten lässt. Der gelbe oder rote Dolomit ist vielleicht noch mehr, die Geliebte eines einmaligen, unwahrscheinlich hellen Sonntags. Nicht so zart wie der Kalk, sondern robuster, mit einem Schuss Aufdringlichkeit gemischt, aber noch verblüffender und unhaltbarer. Er streckt dir tausend Hände entgegen und hilft dir weiter, aber es ist an dir, zuzusehen, dass dich der Mut an senkrechten Wänden und himmelstürmenden Zacken nicht verlässt.

Der Fels aber heisst Granit. Nicht mit einer Geliebten ist er vergleichbar, wenn wir Leben in ihn hineindichten. Granit gleicht den Felsgöttern selbst. Die gewaltigen Plattenschüsse, die kühnen Zähne und Nadeln, die rauhe Haut, all das erinnert an einen finstern Alten, gewaltätig, hochfahrend, hart, mit Ellen messend, vor denen wir erschauern. Wenn du dich in sein Reich wagst, lebst du dein Leben in zehnfacher Intensität und vermagst einen Brocken des höchsten Glückes dieser Erde zu erhaschen, sofern du dem wilden Alten ohne Zittern gegenüberzutreten vermagst.

Ja, es ist schon richtig: Im Reiche der Felsen kann sich der Mensch im Himmel fühlen und das Fegfeuer weit hinter sich wissen. Für Stunden wenigstens. Und wer behauptet, Fels sei nichts als totes Gestein, der kennt ihn nicht.

H. Br.

Uebertraining (Fortsetzung)

Hat sich das Uebertraining einmal eingestellt, so hilft in der Regel nur vollständiger Abbruch des Trainings und Aufgabe der Wettkämpfe. Es hängt dann vom Typ, bzw. von Art und Schwere des Uebertrainings ab, ob völlige sportliche Abstinenz am Platze ist oder lediglich teilweise. Im letzteren Falle empfiehlt sich meist, wenigstens die Sportart zu wechseln. Eine gleichzeitige Zurückhaltung im Genussleben, die für die Dauer des Trainings schon typisch gewesen sein sollte, ist auch jetzt am Platze; denn jeder unnötige Energieverbrauch muss vermieden werden. Guter Schlaf ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Im übrigen ist einsichtige Resignation besser als trotzvolle Auflehnung. Der Faktor Zeit wird darüber hinweg helfen, wenn auch mit einigen Wochen zu rechnen ist. Die Wiederaufnahme der sportlichen Arbeit hat anschliessend mit aller Sorgfalt zu geschehen: langsam und primär ohne Leistungsstreiben. Kann in dieser Periode eine andere Sportart oder sportliche Uebung gewählt werden als die, die zum Uebertraining geführt hat, umso besser. Sinnlos ist auch in dieser Zeit — wie während der Erholungspause — die Anwendung von Mitteln des Dopings, es sei denn, der Arzt habe eine medikamentöse Nachhilfe verordnet.

Abschliessend kann zum Thema «Uebertraining» ausgesagt werden, dass es die heutigen Kenntnisse und Erfahrungen der Sportbiologie und der Sportpsychologie dem Trainingsleiter wie auch dem Aktiven theoretisch ermöglichen, das Gespenst des Uebertrainings vom Sportplatz zu bannen. Es ist lediglich eine Frage der Selbstdisziplin, ob in der sportlichen Praxis aus diesen Kenntnissen und Erfahrungen auch die praktischen Konsequenzen gezogen werden. Selbstdisziplin sollte jedoch im Sport für Lehrer und Schüler selbstverständlich sein.