

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 13 (1956)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Wach sein...

**Autor:** Müller, Walter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991120>

### **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:** 12.01.2026

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

# Wach sein...

Walter Müller, dipl. Sportlehrer ETS

Wälder, Wälder im Gold der Sonne; lange, weiche, dann wieder kurze, gedrungene Hügel — dazwischen verschwiegenes Labyrinth einsamer Täler. Und über allem dieser herrliche Rhythmus der Farben: rot und schwarz und gelb und braun im Tanze mit dem unwandelbaren Grün — Vielfalt der geliebten Erde, Juragelände in herbstlichem Kleid. — Und da mitten hindurch fahre ich im Speisewagen unserer sauberen und pünktlichen Bundesbahnen. Im Speisewagen — vornehm! «Vornehm», so urteilte man auch bei uns noch vor einiger Zeit über diese komfortable Einrichtung; heute nicht mehr, heute ist das etwas ganz Selbstverständliches, es ist so selbstverständlich wie tausend Dinge des Alltages — selbstverständlich wie die Freiheit!

\* \* \*

Freiheit? — Vor mir, auf dem Tisch im Speisewagen des so sauberen, pünktlichen Schnellzuges, liegt ausgebreitet die Zeitung mit den neuesten Berichten aus aller Welt. Und aus dieser Zeitung tritt mir heute nicht nur das wohlgeordnete, meist nicht sehr verbindliche schwarz-weiße Bild der Worte, Sätze, Zeilen und Kolonnen entgegen — nein, heute springt mich, gleich einem todwunden Raubtier, das ganze tiefe Elend der Menschheit an! Die ganze Menschheit im Elend? Oh ja, natürlich, das Elend hat nicht immer das gleiche Gesicht, — aber es ist unablässig da; und zudem verlagert es seinen «Schwerpunkt» ohne Unterbruch von einer Ecke der Welt in die andere, wie in einem grausamen Katz- und Mausspiel. — Ungarn!! Revolte! Kampf um die Freiheit! Hass! Brutale Gewalt, zynische Unterdrückung, schamlose Beschmutzung menschlicher Würde! Blut, Tränen, Hunger, Elend, unvorstellbares Elend! —

Ein jedes Land der Welt, das durch solche Prüfungen hindurchgehen muss, verdient unsere innerste Anteilnahme, den Beweis unserer ehrlichen Erschütterung. Aber für den Sportler bedeutete der Name «Ungarn» gerade in diesen letzten Monaten und Wochen noch etwas Besonderes: Ein Sportvolk par excellence — weitverbreitete, überdurchschnittliche Begabung für die verschiedensten Sportarten, hohe Leistungsfähigkeit als Folge einer glücklichen Mischung von Rasse, Kultur, Witz, Nonchalance, Disziplin und — Freiheitsdrang! —

\* \* \*

Und es ergeht an uns von neuem der Ruf nach Wachsamkeit. Wach sein! Doch, was bedeutet das eigentlich, dieses «Wach sein»? Schon oft stellte ich mir diese Frage, und es scheint mir, es müsse sich um einen Zustand handeln, der stark abweicht von dem, was allgemein als Reaktion auf plötzliche, akute Gefahr in der menschlichen Seele ausgelöst wird. Was uns nottut, ist nicht diese momentane fiebrige Beanspruchung der geistigen Kräfte, ist nicht das bis zum Zerreißen angespannte Nervensystem. Wir steigern uns zu leicht in eine Verfassung hinein, die wir niemals lange aufrechterhalten können, weil wir ja weder körperlich noch seelisch darauf vorbereitet sind. Nichts ist der wahren Wachsamkeit, der ruhigen Ueberlegenheit abträglicher als der beständige Wechsel zwischen gedankenlosem «laissez aller» einerseits und hysterischem Aufbruch der Gemüter andererseits.

«Wach sein» heisst für mich nicht in erster Linie, äussere Gefahren erkennen und sich mit materiellen Gütern gegen diese Gefahren wappnen. Die Wachsamkeit stellt viel höhere Ansprüche: sie fordert das Erkennen der eigenen inneren Tücken, sie verlangt unab-

lässiges Ringen um innere Entschlackung, um die Einheit von Denken und Handeln.

\* \* \*

Es gibt Dinge von scheinbar untergeordneter Bedeutung, es gibt Augenblicke, minimste Zeitspannen, die man ein Leben lang nie vergisst, weil in diesem «Nebensächlichen», in diesem einen Augenblick Wesentliches, Ursprüngliches, Wahrhaftes verborgen liegt. — Ich vergesse niemals jene Minuten, da ich — drei Jahre nach dem letzten Weltkrieg — in dem winzigen Raum einer Holzbaracke dem Leiter eines deutschen Flüchtlingslagers gegenüber sass, als es für mich darum ging, in eine ganz andere, in eine neue Welt einzudringen und eine wirkliche Mission zu erfüllen. Vor solch schwere Entscheidung gestellt, vernahm ich damals aus dem Munde jenes schwergeprüften Mannes — Arzt, Pädagoge und Landwirt zugleich — die geradezu flehende Bitte: «Kommen Sie zu uns, bleiben Sie hier; gerade hier müssen wir eine neue Kultur aufbauen, müssen wir ein Kulturzentrum schaffen!» — Wenn ich heute an jene Augenblicke und an die darauffolgenden Tage, Wochen, Monate zurückdenke, dann durchdringt mich wieder bis in die letzte Faser das Gefühl dafür, was es heisst: wach sein. Es ist das Bewusstsein der Kraft, der äusseren und inneren Sauberkeit, der Gelöstheit, der Beweglichkeit und auch der Bewegtheit; es ist der Körper, der mit jeder Pore, mit jeder Fiber frei atmet; es ist die Seele, die in jeder Minute die grossartige Autorität des Lebens bewusst und freudig akzeptiert als ein Geschenk, dem wir mit schöpferischer Arbeit erst den höchsten Glanz verleihen! —

\* \* \*

Wach sein, das bedeutet nicht nur ängstliches Vermeiden von Unfall und Krankheit, bedeutet nicht einfach selbstverständliches Hinnehmen des gesunden Körpers; «wach sein» heisst, gesund sein wollen, sich gesund fühlen, heisst Vitalität, Schaffensfreude, Begeisterungsfähigkeit, heisst Intelligenz im Dienste des Schönen, der Vervollkommnung, der Harmonie. —

\* \* \*

Eintönigkeit, Routine, materielles Wohlergehen sind die Feinde der Wachsamkeit. Und darum komme ich nicht davon los, mir oft etwas seltsame, etwas bange Fragen zu stellen; denn mein Schicksal ist die Wanderschaft, ist der beständige Wechsel der Horizonte, das fortwährende Einfühlen in Sprache, Denken und Handeln je nach Gegend, je nach sozialer Schichtung und auch je nach Generation. So stellt sich mir als Quintessenz der Streifzüge durch die unterschiedlichsten Kulissen immer wieder jene schwerwiegende Frage nach der Freiheit, nach der Kultur; — Freiheit und Kultur als untrügliche Gradmesser für die wahre Wachsamkeit!

Ist man wirklich bereit, sich für die Freiheit einzusetzen, wenn man nicht mehr weiss, was tun mit dieser Freiheit? Es scheint mir, es sei nicht weit her mit der Liebe zur Freiheit, wenn letztere nur noch dazu dient, Widerstände zu vermeiden, anstatt sie zu überwinden, wenn man mit der Freiheit nicht zugleich auch eine stets aus uns selbst heraus sich erneuernde Kultur zu verteidigen hat. Denn Kultur ist für mich das, was man aus der Freiheit, aus der Frei-Zeit macht. Und was macht bei uns heute die erdrückende Mehrzahl nicht nur der jungen, sondern auch der älteren, gereiften Menschen aus ihrer Freiheit...?

\* \* \*

Und wie die Glieder einer Kette greifen die Fragen untrennbar ineinander: — Ist man restlos überzeugt vom Wert seiner Freiheit, kann man mit gutem Gewissen von Kultur sprechen, wenn man ausserhalb seiner geregelten Arbeitszeit, abseits des unmittelbaren Kampfes ums tägliche Brot — und um den Komfort! — nur noch das passive, das käufliche «Erlebnis» als Ideal kennt? — wenn wir nur noch zuschauen, zuhören, zuschauen und nochmals zuschauen, wann und wo es auch immer sei — und dabei im Tabakrauch die Illusion einer verlorenen Grösse aufrechtzuerhalten versuchen? Ist man wach, ist man stark, ist man bereit, wenn man jede, selbst die geringste seelische Regung nicht mehr anders als mit der Zigarette zwischen den Fingern bemeistern kann, und wenn dieses Allheilmittel «Zigarette» dazu dienen muss, ein Gefühl der Leere, der innern Unsicherheit, der Langweile, der Hoffnungslosigkeit oder auch der Enttäuschung zu überwinden? — Weiterhin: Ist man wach, ist man frei, wenn man nicht mehr die Kraft hat, täglich um das Gefühl echter Ueberlegenheit und frohmütiger Selbstsicherheit zu ringen? — wenn man nicht mehr (oder noch immer nicht!) einsieht, dass dieser Kampf vorerst einmal und stets wieder ein solcher gegen die körperliche Verweichlichung ist? — dass jede wahre Kultur bei derjenigen des Leibes beginnt? — Sind wir noch selbstbewusst, stark und unabhängig, wenn wir materielle Versicherung und Rückversicherung gegen die hinterste und kleinste eventuell mögliche Unbill und Unannehmlichkeit höher einschätzen als das freie Gestalten des Lebens, als das unablässige, mutige Entwickeln der aufbauenden Talente zum Heile unseres inneren Friedens?

Wiederum kommt mir hier ganz eindrücklich meine Zeit im Flüchtlingslager vor das geistige Auge; sie

prägt sich mir ein mit der unerbittlichen Erkenntnis: Niemals kann ich, im weichgepolsterten Fauteuil sitzend, die Dinge dieser Welt so klar durchblicken, niemals kann ich dort so wach sein wie auf der einfachen, harten, Holzbank ...

\* \* \*

Der saubere, pünktliche Schnellzug lässt allmählich dieses himmelnahe, lebensvolle, freiheitliche Gelände hinter sich und wühlt sich hinein in das so anonyme Häusermeer der Grosstadt, wo der Mensch täglich seine schwerste Prüfung zu bestehen hat: der Kampf um die innere, die sittliche Freiheit. Und da stellt sich mir eine — vorläufig — letzte Frage: Ist man tatsächlich hellwach und seiner Verantwortung für Freiheit und Kultur bewusst, wenn man mit jedem Neubau wieder einer Schar von Kindern den Tummelplatz wegnimmt, ohne sich gleichzeitig ernsthaft um Sinn, Notwendigkeit und Form der jugendlichen Spiele zu kümmern...?

\* \* \*

Das unvorstellbare Leid des ungarischen Volkes hat auch mich mächtig aufgewühlt, ohne Zweifel; aber die Empörung darf niemals dazu dienen, eigene Schwächen, Hohlheiten und gefährliche innere Widersprüche zu überdecken und aus Bequemlichkeit zu vergessen! Was mir als das Dringlichste erscheint in dieser Stunde, in jedem Atemzug unseres Daseins, das ist das Erkennen und unbeirrbares Anstreben eines hohen Zieles, nämlich des nicht nur von gewissen politischen Ideologien, sondern auch von der irreführenden Zivilisation befreiten Menschen. Mehr als jede Anhäufung von materiellen Werten wird eine allzu wenig verbreitete Eigenschaft unser Fortbestehen, unsere Freiheit, unsere Kultur garantieren, und diese Eigenschaft heisst: Geistige Härte!

## Echo von Magglingen

### Kurse des Monats

#### a) Schuleigene Kurse:

- 3.— 8. 12. Kaderkurs für Kursleiter u. Lehrer der Skikurse
- 3.— 8. 12. Eidg. Leiterkurs, Grundschule I (Hallen- und Wintertraining) 40 Teiln.
- 10.—15. 12. Eidg. Leiterkurs für Skifahren I, 80 Teiln.
- 17.—22. 12. Eidg. Leiterkurs für Skifahren I, 70 Teiln.
- 21.—24. 12. Eidg. Leiterkurs für Skifahren II, 35 Teiln.
- 26.—31. 12. Eidg. Leiterkurs für Skifahren I, 100 Teiln.

#### b) Verbandseigene Kurse:

- 1.— 2. 12. Sitzung des Schweiz. Pfadfinderbundes, 35 Teiln.
- 1.— 2. 12. Kreisleiter-Rapport, Kanton Bern, 45 Teiln.
- 2. 12. Hallen-Handballmeisterschaft d. Satus, 70 Teiln.
- 4.— 9. 12. Konditionstrainingskurs für Springer des SSV, 12 Teiln.
- 9. 12. Hallen-Handballmeisterschaft d. Satus, 70 Teiln.
- 9. 12. Rapport und Insp. Rot+Kol. 13, Dr. Kocher, Biel, 65 Teiln.

#### Besondere Veranstaltungen der ETS:

- 15.—21. 11. Kaderkurs für die Skiinstruktoren der ETS (z. T. in Verbindung mit dem Interverbandskurs).
- 27.—28. 11. Demonstration über Turnen und Sport als Freizeitgestaltung im Kurs für Anstaltsleiter.

#### Ausländische Besucher:

Mr. Sigal, Präsident des Amerikanischen Skiverbandes.

#### Gastvorträge:

- 28. 11. Herr Paul Hirzel referierte vor dem Lehrkörper der ETS über die «Duncan-Gymnastik».

#### Auswärtige Vorträge von Funktionären der ETS:

- 24. 11. Vortrag von Herrn Dir. A. Kaech über den Invalidensport an der Generalversammlung der ASKIO (Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Kranken- und Invaliden-Selbsthilfeorganisationen) in Konolfingen.
- 27. 11. Vortrag von Herrn Marcel Meier in Kerzers: «Lebensführung und Leistungsfähigkeit.»
- 3. 12. Vortrag von Herrn Marcel Meier im Staatsbürgerkurs in Derendingen: «Lebensführung und Leistungsfähigkeit.»

## Frank Buchser

### auf Pro Juventute-Karten

Nach wie vor ist Pro Juventute auf die Einnahmen aus dem Verkauf ihrer Künstlerpostkarten angewiesen. Sie bemüht sich daher mit Erfolg diesen eine hochwertige Ausführung zu gewährleisten. Dieses Jahr gelangten 5 Gemälde unseres bekannten Schweizer Malers Frank Buchser zur Wieder-



gabe und es ist zu hoffen, dass diese — neben den hübschen Glückwunschkärtchen und den beliebten Pro Juventute-Marken — viele Liebhaber und Käufer finden mögen. Wer eine Pro Juventute-Karte zugeschickt erhält, weiss, dass der Absender dafür ein Scherflein zugunsten bedürftiger Schweizer Kinder geleistet hat, denn jede Pro Juventute-Karte ist ein Zeugnis einer guten Tat!

#### Diverses:

- 9.—10. 11. 23. Rapport des «Services romand d'information»; Stellungnahme der ETS gegen die Teilnahme der Schweizer an den Olympischen Spielen.