

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [4]

Artikel: Sauna-Gedanken über den Sport

Autor: Brunner, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990637>

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>

schen gegenüber versteht. Das braucht eigentlich nicht erläutert zu werden. Man muss nur gelegentlich ein wenig nachdenken und dem folgen, was einem das Gewissen sagt. Es ist gar nicht schwer, aber man muss es machen und nicht nur davon reden.

Sie sagen mit Recht, das kann ich beim besten Willen nicht völlig erreichen. Das ist auch gar nicht gemeint. Es kommt darauf an, dass man sich dessen bewusst wird und täglich darum bemüht. «Wer immer strebend sich bemüht...» (Goethe).

Die moderne Psychotherapie verfährt nach diesen Gedanken um Krankheiten zu heilen. Indem man psychische Schäden aus früheren Zeiten erkennt und sich ihrer bewusst wird, leitet man die Heilung ein.

Veltheim Ostran schreibt in den «Tagebüchern aus Asien», bei einem Gespräch mit dem Meister von Howrah: «Das Bewusstsein des Menschen ist für die Menschenstufe der Gottesbeweis an sich». Es ist zu allen Zeiten ähnlich gesagt worden, dass die Selbsterkenntnis, das «Sich-seiner-selbst-bewusst-Werden», notwendig ist.

«Wenn dein Geist, nachdem er durch das, was du von anderen gehört und gelesen hast, von dem Wege der Wahrheit abgezogen war, in der eigenen Erkenntnis Festigkeit erlangt hat und unerschüttert in der Selbsterkenntnis steht, dann wirst du Yoga erreichen.»

Bhagavad Gita II. 53

«Von der Achsel dir schiebe, was übel dir scheint, und richte dich selbst nach dir selber.»

Germanische Spruchweisheit

«In deiner Brust ruhen deines Schicksals Sterne.»

Schiller

Wie alle diese Worte dasselbe sagen, so ist Yoga nichts «typisch Indisches», sondern eine allen Menschen erkennbare Wahrheit. Der Versuch, sie zu erkennen, ist die Grundlage. Wie weit der einzelne kommt, ist nicht im voraus zu bestimmen.

Durch die Reihenfolge Yamas, Niyamas, Asanas ist das seelisch-geistige Verhalten in seinem Verhältnis zum Körperlichen mit 2:1 dargestellt und als das Wichtigste gekennzeichnet. Das muss man sich vor Augen halten und nicht annehmen. Wenn man ein Haus baut, muss man ein Fundament schaffen, den Rohbau er-

stellen, dann das Dach decken und später an die Inneneinrichtung gehen. Yoga mit Meditation zu beginnen ist etwa dasselbe, wie wenn man eine Tapete an die Wand kleben will, die noch gar nicht fertig gebaut ist.

Die dritte Stufe, der dritte Weg, ist das Ueben des Asanas. Die Körperübungen sind bewusst auf Gesunderhalten des Körpers gerichtet. Wir treiben Leibesübungen aus manchen Gründen, aber wir haben dieses Ziel vernachlässigt. Die Gesundheit ist im Denken der meisten ein Nebenprodukt, das sich von selbst ergibt oder zu ergeben hat.

Die Uebungsweise der Asanas

ist eine eigentümliche. Jede Uebung (asana = wörtlich Sitz) wird eine bestimmte Zeit eingehalten und dann von der völligen Entspannungshaltung (savasana, toter Mann) abgelöst. Man kann die 84 Asanas nach verschiedenen Gesichtspunkten ordnen. Der wichtigste ist die Bier'sche Stauung. Bier hat bei Entzündungen eine leichte Abschnürbinde oberhalb der entzündeten Stelle angelegt und damit eine künstliche Blutfülle an der kranken Stelle geschaffen. Er spricht von Blutgefühl. Es ist ja doch auch so, dass die Heilung auch der kleinsten Verletzungen nicht nach dem Willen des Patienten, sondern durch das Blutgefühl, unbewusst, geschieht.

Beim Yoga werden durch Einhalten irgendeiner Beugehaltung solche Stauungen geschaffen und zusammen mit der folgenden Entspannung wird dieses Blutgefühl «angesprochen».

Andere Einteilungsprinzipien sind: umgekehrter Kreislauf, Gleichgewichtsübungen, Anregung der Drüsentätigkeit, Beweglichkeit der Wirbelsäule und Uebungen für die Förderung der Verdauung.

Einige besonders wichtige und einfache Uebungen sollen in zwei folgenden Aufsätzen besprochen werden. Zum Schluss möchte ich festhalten: zwei Extreme, nämlich Fanatismus und Schwärmerei, sind beim Yoga gleichzeitig zu meiden.

Yogaübungen haben eine grosse Bedeutung. Man kann und sollte daneben aber auch andere Körperübungen betreiben.

(Fortsetzung folgt.)

Sauna-Gedanken über den Sport

Hans Brunner

Selbst wer von der Sauna nicht mehr als ihren Namen kennt, hat bestimmte Vorstellungen über die dort drinnen herrschenden Temperaturen. Diese zirkulieren in der Nähe des Prädikates «teuflisch». Abgebrühte Saunabrüder jedoch finden die Sache eher himmlisch; geistert das Thermometer in der Nähe des Hunderterstriches umher und verbrennen sie sich die Finger an den eigenen Kopfhaaren, wird das Saunabad gnädig für gut befunden. Dass derartige Temperaturen selbst krankhaft Betriebsame auf den «Lattenrost» kleben wie der erste Frost die Fliegen an Fensterscheiben, ist eine andere Sache und gehört eben zur Sauna. Schliesslich hat die Hitze ihre unschätzbaren Vorteile, vor allem den einen, dass sie das Leben mit all seinen Schwierigkeiten simpel einfach werden lässt. Mit fortschreitendem Aufweichprozess brechen schliesslich selbst brennende Probleme schon vor dem Eingang zum Gehirn lautlos in sich zusammen. Damit stossen wir auf eine viel zu wenig erkannte und ungenügend besungene Wohltat der Sauna: ausser Schwitzen tut man nicht nur nichts, sondern ist auf wundersame Weise aller Sorgen enthoben.

Doch beginnen wir am Anfang. Bevor wir restlos in

den schweren, patschnassen Mantel der Saunahitze gewickelt sind — in den ersten zwanzig Minuten unseres Aufenthaltes im Backofen also — durchschreiten wir die Sternminuten des Geistes. Klar liegen die Gedanken da; man kann in ihre Windungen schauen wie der Metzgerlehrling in einen Kuttelbauch. Die Hitze macht uns geneigt, den Dingen minimalste Bedeutung beizumessen und alles einfacher zu sehen, als es in Wirklichkeit sein mag. Wir blicken vielleicht sogar ein bisschen über den Zaun der ichbezogenen Parteilichkeit hinweg und vermögen uns mit den Augen eines — allerdings sehr wohlmeinenden — Fremden zu sehen.

Kürzlich habe ich während solchen Minuten lässig in «meinem Buch» geblättert und eine Seite mit der Frage aufgeschlagen, weshalb wohl so häufig in komplizierten Redewendungen und gelehrteten Ausdrücken über das Thema «Sport» geschrieben werde. Woher, so überlegte ich, röhrt der augenfällige Hang, über dieses Anliegen und auch über sein massgebendes und weniger wichtiges Beiwerk in geschwollenen Sätzen zu schreiben und dem Ganzen gar einen nach hoher Wissenschaftlichkeit riechenden Anstrich zu geben?

Im Einfachen liegt die Wahrheit

Der Sport erlaubt dem Menschen, für Stunden zu seinem urhaftesten und problemlosesten Sein zurückzukehren. Sicher kommt der Antrieb zu sportlichem Tun aus dem Primitiven, von Gefühlen und Impulsen Beherrschten. Sport gehört zu uns, weil der gesunde Mensch zum Gebrauch seiner Glieder getrieben wird wie der Fisch zum Schwimmen, und weil der Wettbewerb seit Bestehen des Menschengeschlechts ein Stück Selbsterhaltung darstellt.

Dem Sport in seiner ureigensten Form haftet bestimmt nichts Kompliziertes an. Der Ausübung im heutigen Zeitalter vielleicht eher, doch trägt die gute sportliche Bewegung noch immer den Adel des Natürlichen, Einfachen. Je unauffälliger sie sich äussert, je wirkungsvoller ist sie in der Regel. Oft kann man beim Beobachten der ganz Grossen staunen, wie unauffällig und mit wie sparsamen Bewegungen sie ihre Siege erringen. Wir wissen im Grunde genommen genau Bescheid um den Wert des Einfachen. Es erobert immer von neuem seinen Platz. Fransen und Palmenwedel vermochten sich nicht zu halten, sie haben längst ehrlichen, einfachen Dingen Platz machen müssen. Jede Maschine ist mit fortschreitender Vollendung unauffälliger, in ihrer Form einfacher geworden, angefangen bei Mutters Bügeleisen und aufgehört bei den neuesten Schiffen oder Flugzeugen. Die Vollendung findet sich an der Seite des Einfachen.

Durch das Simple, Naturhafte, rechtfertigt der Sport sein Dasein. Vermutlich röhrt der Hang dazu, ihm etwas anderes, vermeintlich Höheres anzudichten, aus der Zeit, da man das nutzlose Tun Sport irgendwie begründen musste. Es lässt sich denken, dass sich seine Herolde damals vor lauter Begründung in eine Idealisierung hineingesteigert haben und die Ausstrahlungen der daraus erwachsenen Denkweise bis in die heutige Zeit hineinreichen. Doch wissen wir heute Bescheid um die Werte des Sportes, ebensogut wie über seine üblichen Begleiter. Lobhudeleien und hohltönende Wortornamentik verfangen nicht mehr, weder bei der «bestandenen» noch gar bei der jungen Generation. Wo der Sportbewegung mehr angedichtet wird, stimmt etwas nicht. Vielleicht sind da Leute am Werk, die ohne Ueberlegung alte Sprüche weiterdreschen. Oder Wirrköpfe, welche mangels Urteilsvermögen das I als O sehen. Meistens aber stammen schwulstige Epistel von Leuten, die jene für wichtiger halten als die Materie, über die sie sich auslassen. Wenn wir von Abhandlungen aus dem Gebiet der Forschung absehen wollen, also von Sport an sich sprechen, gleichen geschwollene Floskeln — gesprochene wie geschriebene — verschnörkelten Kühlerfiguren. Aus verkehrspolizeilichen Gründen sind jene verboten worden. In Sportspalten und -Schriften ist pompöser Kram genau so wenig zeitgemäß wie auf Kühlerhauben von Autos. Weshalb sollte man sich anders als einfach über einfache Dinge äussern?

Unser Sportspiegel

Sten.

In Engelberg gelang es dem Langlauf-Quartett des SC Obergoms, erstmals den Meistertitel im Staffellauf zu erringen. Leicht war dieser Sieg nicht. Fredy Imfeld als Startmann übernahm wohl resolut die Spitze, stürzte aber in der ersten Abfahrt und fiel dadurch stark zurück, so dass er bei der Uebergabe als Neunter ankam. Mit zwei Minuten Rückstand nahm unser Patrouillenführer Karl Hischier die Verfolgung auf. Zäh und verbissen kämpfte er sich an einigen Konkurrenten vorbei und konnte bereits als Vierter Jean Max auf die Strecke schicken. Dieser richtete sein Rennen ganz nach dem starken Jurassier Marcel Huguenin aus und kam in dessen Schlepp als Dritter zur letzten Uebergabe. Als Schlussmann kam Konrad Hischier, der übrigens im Einzellauf mit nur einer Sekunde Rückstand auf den Sieger Kronig Zweiter wurde. Eine Sekunde entschied bei diesem Meisterschaftslauf den Titelgewinn, ärgerlich deshalb, weil Hischier in einer Abfahrt mit einem anderen Langläufer kollidierte und dabei zu Fall kam . . .

Im Staffellauf nun spurtete Konrad Hischier mit geballter Energie los. Die Spitzmannschaft lag nur noch 44 Sekunden vor ihm. Ungefähr nach der Hälfte war er bereits hinter dem in Führung liegenden Fredy Huguenin von La Brévine. Während einiger Zeit blieb der Obergomser taktisch richtig hinter dem starken Läufer aus dem schweizerischen Sibirien. Plötzlich aber trat er wuchtig an, legte sofort einige Meter vor und liess den Jurassier nicht mehr herankommen. Als vielbejubelter Sieger kam Konrad, absolute Bestzeit laufend, ins Ziel. Nach langen Bemühungen und nieerlahmendem Eifer gelang den tapferen Männern aus dem Obergoms dieser prächtige Erfolg.

Wie bereits gesagt, der Sieg fiel den Wallisern nicht in den Schoss. Vor dem Rennen empfahl beispielsweise der Arzt dem Patrouillenführer Karl Hischier wegen seines bösen Stirnhöhlenkatarrhs nicht zu starten. Dieser entschloss sich jedoch, den Lauf auf eigenes

Risiko zu bestreiten, und zwar einzig und allein deshalb, weil kein Ersatzmann zur Verfügung stand und er seine Kameraden, die nun Monate, ja Jahre zusammen auf diese Meisterschaft hin trainiert hatten, nicht im letzten Moment im Stich lassen wollte. Glücklicherweise war es nicht ausgesprochen kalt, denn Karl konnte keinen einzigen Atemzug durch die Nase machen. Mit «brennenden» Lungen kam er ins Ziel; aber glücklich, seine Kameraden nicht enttäuscht zu haben. Als dann sein Bruder Konrad gar als strahlender Sieger das Ziel passierte, war sein Freudenbecher voll. Was viele nicht wissen: Der SC Obergoms setzt sich aus Läufern und Fahrern aus drei Ortschaften zusammen. Nach der obligatorischen Schulzeit nimmt Karl Hischier die Burschen im Vorunterricht zusammen. Neben der Grundschulausbildung steht selbstverständlich der Skilauf im Vordergrund. Da die meisten Jünglinge aus einfachen Verhältnissen stammen, sind sie nicht alle in der Lage, sich selbst eine Skiausrüstung anzuschaffen. Karl Hischier und seine Helfer müssen daher zuerst dafür sorgen, dass die Burschen Langlaufski, Stöcke und Schuhe erhalten. Wenn auch die Ausrüstung oft ziemlich primitiv ist, trainieren die Jünglinge unter Karl Hischier mit unglaublicher Begeisterung. Der Erfolg: Die Juniorenstaffel aus dem Obergoms erkämpfte sich den zweiten Platz. Dabei ist zu berücksichtigen, dass zwei Burschen gegenwärtig in der Rekrutenschule stecken und an diesem Lauf nur deshalb berücksichtigt wurden, weil sie im letzten Juniorenjahr stehen. Und dies, obwohl zuhause zwei schnellere Burschen zur Verfügung gestanden wären. Auch diese Massnahme des Trainers zeigt den vorbildlich kameradschaftlichen Geist, der im SC Obergoms herrscht.

Bei den Oberwallisern bewahrheitet sich wieder einmal mehr: Wie der Leiter, so die Riege! Wo sich Leiter, Trainer usw. mit Begeisterung für etwas einsetzen, dort wachsen auch die Früchte des Erfolges.