

<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>	18 (1961)
<b>Heft:</b>	[5]
<b>Artikel:</b>	Asbjörn geht seinen eigenen Weg...
<b>Autor:</b>	Stückelberger, Felix
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990819">https://doi.org/10.5169/seals-990819</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:** 21.01.2026

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

# Asbjörn geht seinen eigenen Weg...

Felix Stückelberger, Basel

Griesgrämig kehrte Asbjörn, ein reifer Mensch, der so richtig mitten im Leben steht, von seiner beruflichen Arbeit nach Hause zurück. Verschiedenes war ihm im Laufe des Tages über die Leber gekrochen. Und wie er in seiner Art eben ist, lief nicht alles an ihm ab. Vieles klingt noch nach in ihm. Er verspürt die Notwendigkeit, sich davon zu befreien.

In solchen Augenblicken sucht der Mensch Entspannung und Zerstreuung: er findet sie vielleicht beim Lesen der Zeitung, einer Illustrierten, eines Buches, bei einer Zigarette oder einem andern «Abregungsmittel», indem er den Lärm, den das Radio verbreitet, auf sein schon gestauchtes Gemüt wirken lässt, indem er ins Kino geht. Vielfältig sind doch die Möglichkeiten! Ob sie tatsächlich etwas taugen, steht auf einer andern Seite geschrieben. Sie verhelfen uns dazu, uns aufzufangen, meinen wir wenigstens in vielen Fällen! Unser Asbjörn ist keiner der oben genannten Sorte: er besitzt sein eigenes Allerheilmittel. Er kennt sich selbst ganz genau und weiß, dass seine Seele der Ruhe, dass sein Geist der Auffrischung, sein Körper in solchen Momenten der Spannung einer ganz bestimmten Art Entspannung verlangt. Asbjörn geht es darum, in erster Linie sich selbst wiederzufinden, sich über das Geschehene geistig zu erheben, es in kurzer Zeit weit hinter sich zu legen, sich innerlich zu wandeln, Distanz zu den Ereignissen zu gewinnen. Um sein Ziel zu erreichen, fruchtet nur eine einzige Therapie: er stürzt sich ins Lauftenu, sitzt auf sein Velo und fährt zu einem Wald, der sich außerhalb der Stadt, nur wenige Kilometer von seiner Behausung entfernt, befindet.

Hier beginnt er zu laufen. Er kennt das Gelände, er hat es nach allen Richtungen durchkämmt. Immer wieder jedoch scheint es ihm neuartig, anziehend, tritt es ihm freundschaftlich entgegen. Er trifft dort selten einen Menschen — und eben darum geht es ihm: er will allein sein, er verabscheut seine Mitmenschen in diesen Momenten des Grams, er will ganz sich selbst leben, sich selbst erleben, andere als die im täglichen Leben auf ihn einstürmenden Eindrücke auf sich wirken lassen. Häuser und Straßen ekeln ihn an; die Vielfalt des Waldes, der Landschaft hingegen lockt ihn unweigerlich, die frische Luft reinigt seine Gedanken und seinen Körper.

Asbjörn als ehemaliger Dauerläufer zu Fuß und auf Skis hat seine sportliche Tätigkeit mit viel Elan und einer gewissen Besessenheit ausgeübt. Heute, wo er schon über 40 Lenze auf sich vereinigt, steckt noch immer so viel Lebensglut in ihm, dass er die Leistung liebt und sucht. Asbjörn spaziert also nicht, nein, er läuft. Er streift durch die schönsten Partien «seines» Laufgeländes; er blickt in die Weite, über die bewaldeten Hügel zu den fernen dunklen Ketten der lieblichen Landschaft Dalarna. Er rennt bergauf, bergab, querfeldein. Er liebt das Unberührte, seine Spuren dort zu hinterlassen, wo andere Menschen normalerweise nicht durchgehen. Fast närrisch wird er nun: er ist in die Spur seiner Trainingsstrecke früherer Jahre eingebogen — und jetzt fasst ihn der Ehrgeiz. Unser nordischer Freund läuft — läuft, so viel Herz und Lunge aushalten. Und sie halten erwiesenermassen noch viel aus! Kein Zuschauer steht am Rande der Piste und beklatscht seine Leistung, beurteilt sein Tempo, ermisst, was es heißt, im coupierten Gelände in weit weniger als einer halben Stunde 6 Kilometer herunterzuspalten. Asbjörn läuft nur für sich selbst, nicht gegen einen Widersacher. Er läuft aber auch nicht, um sich zu töten, um sich herunterzuschinden. Irgend etwas in ihm gebietet ihm, sich anzustrengen, sich aus-

zugeben, seinen Körper zu fordern, in seiner Leistung voll aufzugehen. In gleichmässigem, lockerem und weit ausgreifendem Schritt durchsetzt er Waldstücke, Lichtungen, pirscht er sich den Rändern heimtückischer Moore entlang, überquert er Felder — scheinbar niemals müde. Er leistet vollsten persönlichen Einsatz wie damals, als er noch um einen guten Platz in einem Feld von Athleten kämpfte oder wenn es um einen erfolgreichen Lauf als Orientierer ging.

Asbjörn beginnt, sich wohl und jung zu fühlen. Leistung ist für ihn ein nicht wegzudenkender Lebensbestandteil. Schätzt er sich nicht am allerglücklichsten, wenn er sich in ihr vollständig zu vergessen mag, wenn er einem unbekannten Ziel mit Macht zustrebt; wenn es gegen aussen hin gesehen um praktisch nichts, für ihn innerlich jedoch um tatsächlich alles geht? Sport bedeutet ihm eben heute nicht mehr Glanz nach aussen; vielmehr strahlt dieser in sein Inneres und lässt ihn wieder voll und ganz sich selbst werden. «Dumme Menschen», denkt er unterwegs hin und wieder, «weshalb suchen sie ihre persönliche Wertschätzung nicht wie ich bei solcher sportlicher Bewegung?» «Stimmt», sagt ihm eine Stimme, «doch musst du bedenken, dass nicht jedermann wie du geartet ist, es gibt nur wenige deines Typs!» «Zugegeben, dann bin ich aber froh, so und nicht wie die andern zu sein», sagt sich unser Freund, der inzwischen gute 10 Kilometer ununterbrochenen Laufs zurückgelegt hat.

Könnte man jetzt in sein Herz hineinblicken, dann erkenne man die Wandlung, die sich eingestellt hat: Asbjörn lächelt zufrieden, winkt einem auf dem Feld arbeitenden Bauern mit grüssender Handbewegung zu, fühlt die Hochstimmung, die er den Tag hindurch so sehr vermisst hat, wiedergekommen. Er kehrt innerlich zu sich selbst zurück.

Noch harrt seiner eine enorme körperliche Belastungsprobe: ein recht steiler Anstieg, den er schwer atmend angeht, der ihn hart anfasst, über den er sich rechtschaffen hinaufquälen muss. Doch dann erreicht er die Höhe, die einerseits das Ende der Anstrengungen bedeutet, die Höhe, die anderseits die Genesung von seinem moralischen Tiefstand versinnbildlicht, den Wiedergewinn des allseitigen Gleichgewichts. Tief und frei nachatmend, schon wieder leicht und gelöst trabend strebt er dem Ausgangspunkt seines — wie er es nennt — «Spaziergängleins» über gute 12 Kilometer zu.

Rasch zieht er seinen Trainingsanzug über und wischt sich mit seinem Handtuch den Schweiß von der Stirn. Bevor er wieder weg- und nach Hause fährt, bleiben ihm noch einige letzte Minuten ruhiger Selbstbesinnung. Mit sich selbst und der Welt ist Asbjörn wieder ins Gleis gekommen, mit neuem Mut, mit neuer Energie wird er sich seinen Aufgaben wieder zuwenden können. Einmal mehr hat er richtig gehandelt, indem er Zuflucht bei der Natur suchte und so seine «Stauungen» — wie er seinen verklemmten Seelenzustand zu nennen pflegt — löste. Noch jedesmal hat sein ach so einfaches Rezept Erfolg gezeitigt!

«Darf ich — dürfen wir auch einmal mit dir kommen, Asbjörn?»

Der Sport droht sich immer mehr von seiner biologischen Basis zu entfernen und wird damit vielfach weder ein Mittel zur körperlichen Ertüchtigung und damit letztlich beruflichen Leistungsfähigkeit noch zur Charakterbildung. Dr. Ludwig Prokop