

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Nachtwanderung  
**Autor:** Bruns, Hanke  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994608>

### **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:** 07.02.2026

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

# Nachtwanderung

Hanke Bruns

## Eine Erzählung

Die Nachtwanderung begann an einem Abend, als der Sturm um die Burg pfiff. Man musste sich gegen ihn anstemmen, wenn man nicht umgeworfen werden wollte. Das spürten die Jungen, als sie das Tor hinter sich geschlossen hatten. Als sie unten auf der Landstrasse standen, wies ihr Gruppenführer mit knapper Bewegung nach oben. Hoch auf dem Berge lag ihre Burg. Sie wirkte wuchtig und drängte sich wie ein schwarzer schwerer Schatten in den Nachthimmel hinein, an dem die jagenden Wolken immer wieder Mond und Sterne verdeckten. Noch schimmerten die Lichter der Stuben in den Abend hinein. Bald würden auch sie erlöschen. Die Jungen überquerten die Landstrasse und stiegen langsam den nächsten Berg hinan.

Der Tag war hart gewesen. Nach einer langen Wanderung waren sie ausgerechnet an diesem Abend noch von einer anderen Gruppe zu einem längst fälligen Fussballwettkampf herausgefordert worden. Sie hatten das Spiel zwar gewonnen, aber die Anstrengung steckte ihnen noch in den Knochen. Unterwegs fragte einer seinen Nebenmann: «Ob er noch weit will?» «Weiss ich das? Frag ihn doch selbst!» «Dann hält er mich höchstens für einen Schlappschwanz?» «Könnte schon sein!» «Merkst du denn gar nicht?» «Natürlich! Aber halt jetzt den Mund! Wir wollten doch nicht reden unterwegs, haben wir versprochen!» «Ist ja auch schon gut. Wenn er nur nicht die ganze Nacht tipfelt!»

Sie erreichten auf Kreuz- und Querpfeilen die Anhöhe, an die sich der Hochwald anschloss, den man von der gegenüberliegenden Burg ausmachen konnte. Hier verweilten sie einen Augenblick. Kurz blitzte die Taschenlampe des Führers auf. Er zählte seine Gruppe. «Alles in Ordnung?» fragte er halblaut. «Alles in Ordnung!» erwiderten die Jungen. Sie waren vierzehn Jahre alt, Grossstädter aus einer Landschaft, in der man keine Berge kennt. Aber sie hatten sich auf ihren Wanderungen hier inzwischen tapfer geschlagen. «Seht einmal hinüber! Dort, wo das einsame Licht aufleuchtet, wohnt der Burgwart. Er allein wacht noch. Alle anderen sind jetzt auf der Burg zur Ruhe gegangen!» Er schwieg eine Weile, dann fügte er mit Bedacht hinzu: «Wenn ihr müde seid, kehren wir jetzt um. In einer halben Stunde könntet ihr alle in der Heia liegen!» Der Mann lächelt die Jungen aus der nächtlichen Dunkelheit heraus an. Aber was auf ihren Gesichtern vorging, konnte er nicht erkennen. Keiner stimmte zu, keiner lehnte ab. Da lachte der Gruppenführer leise vor sich hin: «Schön, gehen wir also weiter! Aber achtet darauf, dass wir im Gänsemarsch zusammenbleiben. Abstand drei Schritte, Augen und Ohren offen halten, den Mund zu!» Ruhig drehte er sich um und schritt seinen Jungen wieder langsam voraus. Zunächst hielt er sich noch arg am Hochwald, schlug dann den Weg durch eine Schneise etwas bergab ein und führte sie auf einen schmalen Pfad, von dem aus

man ganz tief zwischen den Bäumen hindurch nach unten sehen konnte, wo einer der vielen Waldwege verlaufen mochte oder auch ein Bach. In der Dunkelheit wuchsen die Bäume nach oben zu riesenhaften Gebilden auf. Der ganze Himmel schimmerte nur noch eben durch die Kronen hindurch. Man musste ganz langsam gehen. Auf umgestürzten Stämmen phosphorisierten Leuchtkefer. Ein Kauz schrie auf. Hasen wurden durch den Schritt der Jungen aufgescheucht, wenn sie sich auch Mühe gaben, ganz behutsam aufzutreten. Endlich war die Stille völlig in ihnen, die sie umgab. Und das besagte viel, denn sie waren fröhliche, unbekümmerte, manchmal auch freche Söhne der Grossstadt.

Der Führer dieser Gruppe hatte sich für den Abschied aus der Bergwelt etwas Besonderes ausgedacht. Er wollte sie in jene hohe Klippenlandschaft hart am Rande dieses Berges, der rundum einige Kilometer breit war, führen. Von hier aus sollten sie in die blaue Runde der Nacht schauen dürfen, unter sich den Abgrund, über sich den samtenen Himmel und ringsum den Bergwald, der sich bis in die Unendlichkeit auszudehnen schien.

Als sie in die Nähe der gefährlichen Klippen kamen, hiess der Mann seine Jungen halten: «Keiner rührt sich vom Fleck, bis ich euch das Zeichen gebe. Ich leuchte mit der Lampe. Die Klippen fallen zweihundert Meter tief ab. Wer da abstürzt, kommt nicht wieder hoch!» Schweigend folgten ihm die Jungen auf die angewiesenen Plätze. Die Nacht war still. Nur das leise Rauschen der Bäume war darin lebendig und der Atem der Jungen. Keiner von ihnen machte den Versuch, weiter an den Abgrund heranzukommen. Der Wind war endlich schlafen gegangen. Unter ihnen lag der Wald, neben ihnen, hinter ihnen und auch ganz in der Ferne noch, wo sich höhere Berge in den dunklen Nachthimmel hineinreckten.

Leise stimmte der Mann ihr schönstes Abendlied an. Die Jungen, die um ihn herum hockten und auf dem Boden lagen, sangen mit und mühten sich darum, jene behutsame Stimmung zu treffen:

«O, du stille Zeit!  
Kommst, ehe wir's gedacht,  
Über die Berge weit,  
Über die Berge weit,  
Gute Nacht!»

Nun rauschet es so sacht  
In der Einsamkeit  
Über die Berge weit,  
Über die Berge weit,  
Gute Nacht!»

Die Burg lag völlig im Dunkel der Nacht, als sie heimkehrten. Der Schlüssel schloss schwer. Das Tor quietschte etwas. Leise Zurufe: «Gute Nacht!» Wenige Minuten später betrat der Führer der Gruppe den Schlafraum seiner Jungen. Da träumten sie bereits dem Morgen entgegen, an dem sie wieder heimkehren sollten in ihre ferne Grossstadt.

## Trügerische Wärme

Zur Winterszeit machen altbekannte «Regeln» immer von neuem die Runde: Zum ersten einmal sei Alkohol ein Patentmittel gegen Kälte und zum zweiten steige die Alkoholverträglichkeit mit zunehmender Höhenlage. Also genau das, was der Skifahrer braucht?

Der Schweizerische Apothekerverein hat diese Behauptung etwas näher unter die Lupe genommen und kommt zu folgenden Feststellungen:

«Ein Gefahrenmoment besonderer Art ist der Genuss- und Arzneimittelmisbrauch. Es wird immer behauptet, die Alkoholverträglichkeit steige mit zunehmender Höhenlage. Dem muss entgegengehalten werden, dass sowohl der Alkohol als vor allem auch das Höhenklima eine Beschleunigung des Kreislaufes und somit eine erhebliche Mehrbelastung des Herzens bewirken. Der Alkohol lässt überdies den Wirkungsgrad der Muskulatur und die Leistungs- und Reaktionsfähigkeit stark absinken und ist daher für den Sporttreibenden nicht nur ein gänzlich untaugliches, sondern auch ein überaus gefährvolles Mittel.

Bei plötzlicher Kälte sind alkoholische Getränke gleichfalls abzulehnen, denn sie erzeugen nur ein scheinbares Wärmegefühl, das von einer raschen Unterkühlung und der damit verbundenen Gefahr von örtlichen Erfrierungen gefolgt wird.»

Damit die Skitage ungetrübten Spass bereiten und damit Winterferien «doppelt» zählen, gilt:

- Lebensweise, Ess- und Schlafgepflogenheiten sowie Bekleidung den veränderten klimatischen Verhältnissen und der vermehrten körperlichen Beanspruchung anpassen.
- Den Alkoholkonsum einschränken; beim Sporttreiben und bei plötzlicher Kälte des gesteigerten Unfallrisikos und der Gefahr örtlicher Erfrierungen wegen ganz unterlassen.
- Vom Rauchen absehen, weil es die in Höhenlagen ohnehin erschwerte Sauerstoffzufuhr zusätzlich behindert und vor allem den Sportler in seiner Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigt.

## Europa raucht sich zu Tode

spk. In den EG-Staaten sterben im Jahr rund 240 000 Menschen an den Folgen des Tabakgenusses. Somit rauchen sich in diesen neun Staaten viermal mehr Leute zu Tode als auf den dichtbefahrenen Strassen bei Verkehrsunfällen ums Leben kommen. Der beratende Verbraucherschuss der EG hat nun die Kommission der Gemeinschaft aufgefordert, so bald als möglich und mit «Vorrang den verheerenden Wirkungen des Tabaks den Kampf anzusagen»!



Ein  
Gesamtüberblick  
über die Geschichte  
des Sports in der  
Schweiz. Geschrieben  
aus dem Blickwinkel der heutigen Situation.

Von einem Mann, der über das Zustandekommen und die Organisationsformen der gegenwärtigen «Sportszene Schweiz» kompetent Auskunft geben kann: Dr. Fritz Pieth, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Basel. Eine Pflichtlektüre für alle, die sich für den Sport engagieren.

Umfang  
340 Seiten,  
davon 316 Seiten Text  
mit 71 Schwarzweissbildern,  
Stichen und Dokumenten und  
24 Seiten Farbbilder. Leinen Fr. 36.—

Walter-Verlag Olten