

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 10

**Vorwort:** Poesie des Laufens

**Autor:** Altorfer, Hans

### **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:** 15.04.2026

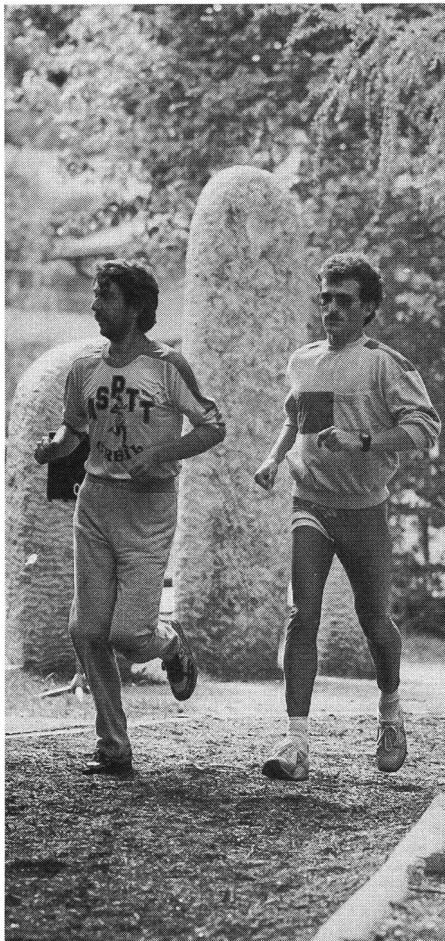
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Poesie des Laufens

Hans Altorfer

Die Schritte rascheln im Laub. Die Schritte des Läufers sind tastend, verhalten. Noch marschiert er. Herbst. Diese ganz besondere, eigenartige Zeit des Wechsels, des Überganges, des Abschlusses auch. Die heissen Tage sind endgültig vorbei, die lauen Sommernächte schon seit geraumer Zeit. Die Natur hat die meisten Früchte hergegeben und zieht sich zurück. Die Luft riecht anders als sonst. Kindheits-erinnerungen: das fröhliche Arbeiten in den Reben, die dumpfen Nebelhörner der Lastschiffe, das Rattern der Traubenwagen, die verbotenen Früchte des prall gefüllten Apfelbaumes am Schulweg. Die Luft ist klarer, die Konturen



sind schärfer. Die Berggipfel tragen die erste Schneedecke. Tagsüber vermag die Sonne noch willkommene Wärme zu spenden. Nachts wird es schon empfindlich kühl.

Das grüne Tal hinter dem Berg, über den die Laufstrecke entlang der Krete führt, liegt noch unter leichtem, Watte gleichem Nebel. «So grün war mein Tal». Auch eine Erinnerung – an ein gern gelesenes Buch. Der Läufer schaut ein bezauberndes Farbenspiel. Sonne, Luft und Augen spielen es. Ein Spiel ohne Ausgang, einfach ein Spiel.

Oben auf dem Berg öffnet sich der Blick auf die andere Seite, ins weite Land, das jetzt unter einer dicken Decke liegt mit einer Oberfläche von tausendfachen Formen. Zarte Wellen, bizarre Türme, dunkle Tiefen . . . Wer hat wohl als erster das Wort Nebelmeer geprägt, wer hier oben als erster ein solches betrachtet? Durch die Nebeldecke dringen dumpf von weither Geräusche. Motoren. Geräusche der Zeit. Aber auch die gehören zum Leben.

Der Läufer beginnt zu traben.

Herbst. Die schönste Zeit, um zu laufen. Es ist nicht mehr schwül wie oft im Sommer, aber auch noch nicht zu kalt. Die Luft fühlt sich angenehm an in der Nase, in der Lunge, ist würzig und frisch. Der Boden ist weicher geworden. Die Füsse bringen das welke Laub zum Reden. Es erzählt die Geschichte seines kurzen Lebens, die Geschichte eines Sommers. Es spricht und singt, das Laub, von den brütend heissen Tagen, von den Gewittern, dem Blitzeinschlag in die grosse Tanne. Es kennt die Rehe, die scheu, auf Deckung bedacht den Schutz des Waldes ausnützen, dann, aufgeschreckt von Menschen, in einsamere Ecken flüchten. Auch von Liebespaaren weiss es zu berichten, die sich küssten, sich liebten, von andern, die sich stritten. Was geht in einem Wald nicht alles vor! Auch die Waldarbeiter gehören dazu, der durchdringend grelle Ton der Motorsägen, das Ächzen der fallenden Bäume, manche krank und morsch. Notwendige Erneuerung oder Krankheitsbekämpfung? Das Gespenst der Zerstörung ist allgegenwärtig. Noch sind die Blätter zur rechten Zeit gefallen. Wie lange noch?

Der Atem geht jetzt schneller, tiefer auch. Der Körper wird warm, wird spür-

bar. Das Herz pocht und mit ihm das pulsierende Blut in seinen Adern. In der Steigung beisst er auf die Zähne, wischt sich oben kurz den Schweiß von der Stirne. Er lebt.

Die Herbstzeitlosen blühen. Warum heissen sie eigentlich so? Zeitlosen? Was ist zeitlos? Sonne, Mond, Gestirne – der Wechsel der Jahreszeiten? Sein Leben jedenfalls nicht. Zeit ist wichtig. Zeit ist lebensnotwendig. Zeit ist sogar Geld. Warum eigentlich? Fragen über Fragen.

Eine Wandergruppe kommt ihm entgegen. Eine lachende, fröhliche Gruppe, schon von weitem hörbar. Sie machen erst im letzten Moment Platz, haben ihn nicht kommen hören. Laufen ist ein leiser Sport. «Hopp Schwiz» rufen sie. Der übliche Spruch bei solchen Begegnungen. Aber warum nicht? Der Wunsch ist ja berechtigt.

Die Schritte sind nun regelmässig. Der Körper hat das Gleichgewicht gefunden. Die Seele auch. Der Läufer fühlt sich leicht, fast schwerelos. Er hat das Gefühl, er sei noch nie so ohne Mühe und so raumgreifend gelaufen. Tatsache oder Einbildung? Was spielt das in diesem Moment für eine Rolle. Das Empfinden, das Erlebnis ist die Hauptsache.

Die Hochebene liegt jetzt vor ihm. Diese weite, offene Landschaft mit den intakten Dörfern, den Feldern und Wiesen. Beruhigend liegt sie da. Immer wieder, in jeder Jahreszeit, ein Bild einfacher und darum so eindrücklicher Schönheit. Ein Stück Heimat, ein Stück von ihm auch.

Er wendet sich dem Rückweg zu. Die Anstrengung macht sich bemerkbar. Die Beine sind etwas schwer geworden, die Schritte kürzer. Aber der ganze Körper schwingt mit dem gleichmässigen Trab. Das Bimmeln der Kuhglocken zeigt ihm an, dass er den Bauernhof bald erreicht haben wird. Von dort geht's nur noch hinunter. Auslaufen, den Rhythmus von Schritt, Atem und Puls wieder senken, ganz entspannen, die leichte Müdigkeit fühlen. Sich freuen auf die warme Dusche und das kühle Getränk. Und auf den nächsten Lauf.

Poesie des Laufens – den Ausdruck haben andere geprägt. Poesie heisst Dichtkunst. Laufen ist schwer zu beschreiben, auch von grossen Dichtern. Diese Poesie muss man erleben. ■