

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 135 (2009)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Etcetera : Warnhinweise : meine Freunde auf Facebook  
**Autor:** Friedrichs, Michael  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-598435>

#### 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:** 14.01.2026

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

## Sport

# Sind Sie Langläufer? Welcher Typ?

Ein amerikanischer Psychologe hat vor Jahren behauptet, man könne die Menschen charakterisieren nach ihrer Art und Weise, aus dem Stillstand hochzuspringen, und er hat auch gleich eine Wissenschaft daraus gemacht: «Jumpology» – zeige mir, wie du hochspringst, und ich sage dir, wer du bist. Wann immer ich Langläufer beobachte, fällt mir diese Theorie ein. Langläufer springen zwar nicht in die Luft, aber ihre Art zu «laufen» ist doch sehr aufschlussreich für die vier verschiedenen Temperaturen, die schon der gute alte Hippokrates beschrieben hat. Zeige mir, wie du langläufst, und ich sage dir, wer du bist.



Da ist einmal der **Phlegmatiker**, die Phlegmatikerin. Die laufen eigentlich gar nicht lang, denn das geht gegen ihr Naturell. Aber wenn sie ihre Trägheit überwinden, dann ist es kein Laufen, eher ein Waten. Dickfellig schreiten sie die Piste ab, ergeben setzt sie ihre schweren Schritte ins Land, stecken ihre Stöcke, als wären die Stangen nicht Antrieb, sondern Stütze für ihr lattenschiebendes Unterfangen. Manchmal denke ich beim Anblick dieser Pistengenossen, dass da gar kein Mensch geht, dass sich da eher ein Zottelbär über die Loipe wälzt. Die Phlegmatiker. Sie sind eher selten auf den weissen Spuren.

Die **Melancholiker**. Auch sie sind nicht gerade häufig auf den Loipen, und auch sie laufen eigentlich nicht lang...sie wandeln. Leicht vornübergebeugt, den Blick gesenkt, ziehen sie schwanzgallig durch die vorbestimmte Spur. Sie hätten ebenso gut zu Hause bleiben können, denn Sinn hat weder das eine noch das andere; am Ende ist so oder so das Ende, ob man es auf dem Ofen abwartet oder ihm auf der Piste entgegenläuft. Wenn sie doch auf die Loipe gehen, dann, weil dieser Laufweg durch weisses Land und schwarze Wälder ihrer Seelenlage entspricht, symbolhaft Lebensweg und Leidensweg in einem. Und viel-

leicht finden sie Seelenverwandte im schwarzweissen Land, Gleichgesinnte, Gleichgestimmte. Die Melancholiker.

Die **Choleriker** dann. Eine weniger seltene Spezies auf unseren Loipen. Eher männlich, wie mir scheint. Sie laufen, als wäre der Leibhaftige hinter ihnen her, oft in Einzelhatz, aber auch im Rudel, einer wil-

den Jagd gleich durch die Wälder stiebend. Mit hochroten Köpfen stacheln sie über die Piste, als wären sie auf dem Endlosband eines Fitness-Kellers, ohne Blick und Ohr für Schönheit und Stille, lustlos zornig das Ritual ihrer Spitzenleistung zelebrierend. Ihre Skistöcke sind veritable

Speere, mit denen sie ausziehen in den Kampf, die Piste, langsamere Läufer und wohl auch sich selbst bezwingend. Wann immer ich Choleriker auf der Loipe sehe, bange ich um sie, fürchte, sie könnten über ihre eigene Erschöpfung hinauslaufen. Die Choleriker.

Schliesslich die **Sanguiniker**. Mein Idealtypus des Langlauf-Sanguinikers ist eine Sie. Sanguiniker laufen nicht lang – sie tänzeln über die weisse Piste. Langbeinig, ga-zellenhaft huschen sie durchs Land, strahlen Lebensfreude aus, verströmen gute Laune. Sie können sehr rasch sein, aber Tempo ist für sie kein Ziel, sondern Ausdruck ihres Lebensgefühls. Sie können auch langsam sein, denn sie lassen sich ablenken von tausend Dingen am Weg, von glitzernden Schneekristallen, von Rehspuren im weissen Land, von Eiszapfen, Tannzapfen, von frühen Knospen, die den Frühling beschwören, vom Zauber des Winters. Sanguinische Langläufer leben vielleicht auch länger, aber wichtig ist ihnen der Augenblick. Denn mit der Länge des Lebens ist es so eine Sache: «Fügen Sie dem Leben nicht nur Jahre an, sondern den Jahren auch Leben», sagt eine französische Weisheit.

*Gerhard Binggeli*

## Etcetera

### Warnhinweise

Die Europäische Union hat sich endlich auf Warnhinweise vor Kindern geeinigt. Ab nächstem Jahr müssen sie verpflichtend auf alle Windeln und Strampelhosen aufgedruckt werden. Derzeit wird noch anhand eines Referentenentwurfs über die genauen Formulierungen diskutiert:

**DIE EU-FAMILIENMINISTER:**  
**KINDER KÖNNEN WACHSEN.**  
**KINDER SIND STERBLICH.**  
**KINDER MACHEN ABHÄNGIG.**  
**KINDER MACHEN LÄRM.**  
**KINDER REGEN DIE FANTASIE AN.**  
**KINDER ENTWICKELN ANSPRUCHSDENKEN.**  
**KINDER VERLEITEN ZUM DENKEN IN LANGEN ZEITRÄUMEN.**  
**KINDER VERBRAUCHEN RESSOURCEN.**  
**KINDER VERPESTEN DIE LUFT.**

Also: Denkt drüber nach, Zeugungsfähige!

59

Nebelspalter  
März 2009

### Meine Freunde auf Facebook

<b>Andrea Bait</b>	Such ich schon länger.
<b>Conny Jezgen</b>	Immer dai, wenn der Chef mich sprechen will.
<b>Anna Kolut</b>	Lektoriert meine Texte, gemeinsam mit Rudi Men-tehr.
<b>Kai Ahnung</b>	Mein Telefonjoker.
<b>Klara Blick</b>	Fehlt mir in letzter Zeit sehr.
<b>Claudia Fastales</b>	Meine Shopping-Freundin.
<b>Klaus Trophob</b>	In jeder Disco zu Hause.
<b>Albert Rumm</b>	Mein Kumpel für die gelegentliche Kneipentour.
<b>Sofie Letzesmol</b>	Schneidet mir gelegentlich die Haare.
<b>E. Galwiskomd</b>	Sorgt für Gelassenheit.
<i>Michael Friedrichs</i>	