

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 24 (1938)
Heft: 15: Körperkultur

Artikel: Bergsport
Autor: Müller, Hugo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-535965>

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: 05.02.2026

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

Haltung, weil mehr als bei jedem Sport eine Innenwertung stattfindet und wesentlich moralische, ja sogar religiöse Gesichtspunkte massgebend sind. Dies besonders bei der „Guten Tat“, der alltäglichen Forderung an den Pfadfinder. Grundsatz dieses „Sportes“: Wir wollen nicht den Signalisten, den Pionier, den Samariter, den Topographen, den Läufer, wir wollen den allzeit bereiten Menschen.

3. Das Geländespiel.

Es ist heute so schwer, zwei Parteien aufeinander loszulassen. Das ist wohl nicht nur in der Politik so, sondern bei den meisten Sportsarten. Der „Sportler“ sieht seinen Gegner nicht mehr als Menschen, sondern als Torhüter, als Stürmer. Er sieht nicht mehr die Seele des Gegners, sondern den Fussball, die Rennmaschine. Darum lieben die Pfadfinder das Geländespiel. Im Wald, im Hügelgelände, in unsern schönen Bergen wird der Sinn der Leibesübung geweckt: den Geist von der Last des Leibes zu befreien, ihn ganz Herr im Menschen werden zu lassen. Und dieser geweckte Geist wird die Seele des „Gegners“ spüren, wird nicht fanatisch drauflos rasen, sondern in ritterlichem Spiel die überschüssige Kraft abreagieren. Aus einem fanatischen Fussballer einen wirklichen Pfadfinder zu formen, dürfte ebenso schwer sein wie das Umgekehrte. Schon die äussere Form des Pfadfinderspieles ohne jene technischen Schikanen extra beschuhter Füsse, wattegepolsterter Schienbeine usw. schafft andern Geist, der dem Sport

im wahren Sinne des Wortes sehr nahe kommen dürfte.

4. Der Lager-„Sport“.

Höchster „Sport“ eines Pfadfinders ist sein Zeltlager. Pfadfinder verwenden aber kein Sportzelt, sondern ein Wohnzelt, ihre Gemeinschaft ist nicht Sport-, sondern Lebensgemeinschaft. Im Lager zeigt sich der grösste Unterschied der Pfadfinderabteilung gegenüber dem Sportklub. Es drängt sich hier ein Vergleich der beiden höchsten Ausdrucksformen sportlicher und pfadfinderischer Betätigung auf: der Olympiade und des Jamboree.

Der Olympiade, wo sich nur Fussballer, nur Kurzstreckenläufer, nur Rückenschwimmer, nur Tennisspieler, nur Fechter unter Verwendung raffiniertester Sportgeräte um Höchstleistungen streiten; des Jamboree, jenes imposanten Zeltlagers des Weltpfadfinderbundes, welches alle vier Jahre stattfindet, wo junge Leute ihren „Sport“ in den Dienst der Kameradschaft, der Verständigung unter Rassen und Konfessionen, der Abhärtung und des ritterlichen Spieles stellen, alle geeint im gleichen Ziel eines christlichen Gesetzes.

Wenn die Pfadfinderei heute mehr denn je Sympathien besitzt, so hat sie es nicht zuletzt dem Umstande zu verdanken, dass ihr Programm im Gegensatz zum Nur-Sport den Grundsatz verfolgt: In der Freizeitbetätigung unserer Jungen gilt es nicht nur, ihr Lebensgefühl, sondern den ganzen Menschen zu steigern, sie nicht nur körperlich, sondern auch sittlich besser werden zu lassen.

Luzern.

Franz Frei.

Bergsport

Erholung in den Bergen und auf den Bergen. In diesem Sinne aufgefasst, kann wohl obiger Titel keinem „auf die Nerven geben“, auch wenn man gewohnt ist, mit dem Worte „Sport“ allerlei Vorstellungen und Erinnerungen an üble Erfahrungen zu verbinden.

Was hier zur Sprache kommt, sind die Touren im Hochgebirge und in den Voralpen, Ferien auf den Bergen, Schulausflüge in die Berge. Eigentlich gehörte auch der Wintersport dazu, wo man auf den Skiern in wunderschöne Gebirgs- und Schneelandschaften

kommt und sich seelisch und körperlich gründlich erholen kann.

Vor mir liegen die „Alpinen Schriften des Priesters Dr. Achille Ratti (heute S. H. Papst Pius XI.)“¹. Mit Staunen und Bewunderung verfolgen wir nicht nur die Leistungen des damaligen Bibliothekars der Ambrosiana in Mailand, sondern auch die ideale Auffassung des Bergsports. „Möchte man sich doch überzeugen lassen, dass der rechte Alpinismus keine halsbrecherische Sache ist, sondern im Gegenteil ausschliesslich eine Frage von Klugheit und ein wenig Mut, von Kraft und Ausdauer und von Gefühl für die verborgenen Schönheiten der Natur — einer Natur, manchmal gewaltig, aber dann umso erhabener und eindrucksvoller für den Beschauer“ . . . „Alles ist hier oben grossartig, die Bergmassen ringsum, die Einschnitte zwischen ihnen, die grossen Linien der Landschaft wie ihre Einzelheiten. Aber gerade weil das alles so ist, treten die Einzelheiten nicht etwa zurück, sondern fügen sich in die Harmonie des Gesamtbildes. Wie bei den grossen Werken menschlicher Kunst: der Bergsteiger, der die Peterskirche in Rom und die Kolonnaden des Bernini gesehen hat, die so gewaltig und doch in ihrem Zusammenklang so gefällig sind, in ihren Einzelheiten so verschieden und doch in ihrer grossartigen Einfachheit so leicht mit einem Blick zu umfassen, weiss, dass in der Nachahmung der Natur unsere Menschenkunst eng verwandt ist mit der Gottes, des hohen Meisters alles Schönen“ . . . „Zweifellos sind bei Hochtouren — wie schliesslich bei allem — gewisse Voraussetzungen äusserer und innerer oder persönlicher Art erforderlich. Jenen kann man, wenn nicht immer, so doch gewiss in manchen Fällen, durch Voraussetzung und Können begegnen. Die persönlichen ist es nur möglich durch wachsende Erfahrung zu erwerben, die ein Anrecht auf Glaubhaftigkeit verleiht. Finden sich beide

Voraussetzungen vereint, so gibt es wenig körperlich und moralisch gesündere Uebungen als das Bergsteigen².“

Die notwendigen Erfahrungen für Gletschertouren kann sich einer nur in Begleitung von Bergführern aneignen. Sehr viele Unglücksfälle sind auf Unerfahrenheit zurückzuführen. Man muss die Tücken und Gefahren des Hochgebirges im allgemeinen und auch die besondern Verhältnisse des jeweiligen Gletschers kennen, besonders was Steinschlag und Lawinengefahr betrifft. Ausser den leichten, sog. „Damengletschern“, wie Titlis u. a. sollte man grundsätzlich keinen ohne Begleitung besteigen, sondern immer gruppenweise, meistens sogar angeseilt. Wächten und Gletscherspalten gereichten schon vielen „naiven“ Bergsteigern zum Verhängnis. Es wäre unverantwortlich, Leute für die Hochtouren zu begeistern, ohne auf die Gefahren und Schwierigkeiten aufmerksam zu machen. „Erst wägen, dann wagen“ gilt auch hier.

Ganz anders als die Touren im Hochgebirge sind jene in den Voralpen. In Betracht der geologischen Verhältnisse braucht es nicht bloss eine grundverschiedene Technik, sondern versetzt auch in eine abwechslungsreichere Welt, was Flora, Fauna und menschliche Siedlungen betrifft. Auch hier können wir uns oft an das Wort unseres grossen Papstes erinnern: „Wir fühlten uns gegenüber einer uns neuen, Ehrfurcht gebietenden Offenbarung der Allmacht und Majestät Gottes.“ Man ist da gewissermassen in der Mitte der herrlichen Alpenwelt, kann zu den Riesen emporschauen und in die Niederungen blicken. Besonders hat man Gelegenheit, Einzelheiten in grenzenloser Mannigfaltigkeit zu studieren. Geologie, Botanik, Zoologie kommen viel mehr auf die Rechnung. Man lernt das Leben der Alpenbewohner kennen, kann ihre natürliche Lebensweise, Einfachheit, Genügsamkeit, Arbeitsweise bewundern, lernt ihre Not und

¹ Herausgegeben von Bobba und Mauro. Verlag Mosse, Berlin 1925.

² Alpine Schriften, S. 23, 31, 60.

Sorgen kennen. Es gäbe noch zahlreiche Unterschiede zwischen den beiden Arten von Touren; in vielen Stücken lassen sie sich gar nicht vergleichen. Es handelt sich auch nicht darum, sie gegen einander auszuspielen. Wer ins Hochgebirge geht, muss natürlich auch die Voralpen durchwandern; er kann beides verbinden, versteht auch die einstige Tätigkeit der Gletscher in den jetzigen Voralpen viel leichter.

Sehr dankbar sind auch die P a s s w a n d e r u n g e n , soweit man nicht auf Automobilstrassen den Staub schlucken muss. Sie stellen viel geringere Anforderungen an Ausrüstung und Zeit; man ist auch viel weniger den Launen des Wetters ausgesetzt und hat die Hauptsache doch, nämlich Bewegung, Höhenluft, Ablenkung und Abwechslung. Alles das wird sehr erleichtert durch einen Aufenthalt in den Bergen, sei es in einer Alphütte oder einem Berghäuschen oder kleinen Ferienhaus oder Hotel. Solche Erholungen sind unbezahlbar. In der Hyperkultur unserer Städte und manchmal auch der Dörfer, wird ja häufig das Kulturniveau bemessen nach dem Minimum der Bewegungsnotwendigkeit des eigenen Körpers. Vom Schlafzimmer in den Lift, von der Haustüre in die Strassenbahn oder ins Auto, von dort ins Bureau oder auf den Werkplatz verschiedenster geistiger Tätigkeit. Da müssen viele Kräfte brachliegen, was unzufrieden, mürrisch, nervös macht. So ist es eine wahre Wohltat, wenn in den Bergen, in Gottes freier Natur der Mensch wieder erwacht und zu sich kommt. Das stärkt die Nerven, verscheucht die Grillen, erheitert das Gemüt, verleiht einen köstlichen Humor, erneuert überhaupt die Lebenskräfte und beseitigt die Pillenschluckerei.

Besonders für L e h r e r und L e h r e r i n n e n sind solche Ferien in doppelter Hinsicht wichtig. Sie werden ihren erhabenen Beruf mit dem Einsatz besserer Kräfte und mit freudigerer Hingabe erfüllen können. Zu-

dem werden sie auch befähigt, Ausflüge von Klassen oder ganzen Schulen zu organisieren und somit der Jugend einen wertvollen, aber schuldigen Dienst zu erweisen. Solche Ausflüge in die Berge durchzuführen, ist dankbar und undankbar. Für den Leiter sind es Tage der Sorgen, Verdriesslichkeiten, drückender Verantwortung. Daneben hat er aber das tröstliche und erhebende Bewusstsein, ein ganz vorzügliches Bildungs- und Erziehungsmittel angewandt zu haben.

Wir müssen mit unsern Schülern in die Berge. Ueber das Warum brauchen wir wohl keine Worte zu verlieren. Schwieriger gestaltet sich das Wie. Hier einige allgemeine Grundsätze für den Leiter: Er soll vor allem den betreffenden Weg schon persönlich gemacht haben und zwar nicht als sorgenloser Bummler, sondern als künftiger Führer der Schüler. Er merkt sich die zur Rast oder Verpflegung geeigneten Plätze oder Hütten, Telephonnummern und Namen von Personen, die als Boten für Meldungen oder als Gehilfen, Führer in Betracht kommen, schraubt die Anforderungen für die Allgemeinheit nicht zu hoch, gibt den Leistungsfähigeren Gelegenheit zu einem Umweg oder Abstecher, entwirft das Programm nicht bloss für günstige, sondern auch für ungünstige Witterung. Für die Verpflegung in den Alphütten ist es vorteilhaft, ausser Brot noch Konfitüren und Zucker mitzunehmen. Weil nicht alle Magen auf fette Milch, Butter, Bratkäse, Rahm und Aehnliches geeicht sind, soll man obendrein einen schwarzen Kaffee verabreichen, der in den meisten Fällen unangenehmen Störungen vorbeugt.

Von vielen Schulen und manchen Kollegien ist bekannt, dass sie herrliche Alpenausflüge machen. Manchen Lehrern wäre es vielleicht willkommen, genaue Berichte über solche T o u r e n zu lesen, um sie gegebenenfalls auch auszuführen. Sehr dankbar ist z. B. diese: Engelberg—Jochpass—Engstlen—Frutt — grosses Melchtal—Sach-

seln oder Sarnen. Die werten Leser werden aus ihrer Gegend oder Erfahrung ebenso schöne nennen können³.

Es sei uns gestattet, über einen Ausflug zu berichten, der allen Studenten in angenehmster Erinnerung blieb. Am 20. Juni fuhren wir mit 250 Studenten im Extrazug auf den Brünig, wo man um 6 Uhr früh auf einer Höhe von 1000 m ü. M. den Aufstieg beginnen konnte. Nach zweistündigem Marsche teilte sich der Weg auf zirka 1800 m Höhe.

Ihrer 100 gingen auf das Briener Rothorn, wo die verschiedenen Gruppen in der Zeit von $\frac{1}{2}$ 10 bis $\frac{1}{2}$ 11 Uhr ankamen. Die andern 150 schwenkten nach der nahen Scheidegg ab (Grenze zwischen Obwalden und Bern), 1861 m, wo es einen anderthalbstündigen Halt gab, mit Verpflegung und harmlosen Rutschpartien auf den Schneefeldern am Nordabhang des Wilerhorns. In einem gemütlichen Marsch über die herrliche Alp Breitenfeld kam man in einer Stunde auf die Alp Dundel (1459 m). Nach Herzenslust konnten nun alle frische Milch trinken, Butter und Konfitüren oder gebratenen Käse auf das Brot streichen. Schliesslich gab es noch schwarzen Kaffee. Ein Abstecher auf die nahe Dundelegg (1744 m) lohnte sich durch die prächtige Aussicht auf die Berner Alpen und das Obwaldnerländchen. Von 2 bis 3 Uhr rückten auch die Gruppen vom Rothorn an, die von den wackern Lungener Sennen mit der gleichen Liebenswürdigkeit bewirtet wurden. Für die 240 Liter Milch, 10 kg Butter und 30 kg Käse verlangten sie etwa 190 Franken. In $1\frac{1}{4}$ Stunden erreichte man die Station Lungern.

Für entlegenere Schulen wären folgende Abänderungen im Programm angezeigt: Bei späterer Ankunft auf dem Brünigpass wäre der Aufstieg aufs Rothorn viel zu heiss (12 km lang und 1350 m Höhenunterschied). Darum nach der Scheidegg abschwenken oder mit der Bahn über Brienz aufs Rothorn fahren und von dort Abstieg über die Scheidegg, Breiten-

feld, Dundel nach Lungern. Für gute Läufer 4 Stunden, für gewöhnliche Gänger 5 Stunden. Im Hochsommer, Juli und August, wäre die Verpflegung nicht auf der Alp Dundel, sondern auf deren Hochalp Breitenfeld (1769). Selbstverständlich dürfen keine Schüler aus Gebieten, in denen die Maul- und Klauenseuche herrscht, Alpenausflüge mitmachen.

Wir schliessen mit einer Stelle aus dem Apost. Briefe unseres Hl. Vaters vom 20. August 1923: „... Wir wollen den hl. Bernhard von Menthon als himmlischen Schutzherrn erklären, nicht nur für die Alpenbewohner und Wanderer, sondern auch für alle jene, die dem Bergsport huldigen. Wahrlich, von allen Betätigungen, in denen eine ehrbare Erholung gesucht wird, ist für geistige und körperliche Frische keine wohlthuender als diese, nur muss Waghalsigkeit vermieden werden. Steigt man nämlich nach harter Arbeit und Mühe hinauf, wo die Luft dünner und reiner ist, so erneuern sich und erstarken einerseits die Kräfte, während andererseits der Mensch ausdauernder wird auch für die schwersten Pflichten des Lebens; denn er lernt, mutig allen Gefahren ins Auge zu schauen. Beim Betrachten der Unendlichkeit und Schönheit der Zauberbilder, die sich von den hohen Gipfeln der Alpen unsern Blicken auftun, erhebt sich unsere Seele leicht beflügelt zu Gott, dem Urheber und Herrn der Natur.“ (Acta Apost. Sedis, XV. 442.)

Sarnen.

P. Hugo Müller.

Vom Schwimmunterricht

I. Vorbereitung.

Jedes Frühjahr werden mir 100—120 neue Schülerinnen anvertraut für das Zeugnisfach „Leibesübungen“, also für Turnen, Schwimmen und Wintersport. Obwohl bei uns der Schwimmunterricht offiziell erst mit der Oeff-

nung der Badeanstalt anfangs Juni beginnt, besteht meine Hauptarbeit doch jetzt schon darin, die Kinder mit Trockenübungen auf die „Saison“ vorzubereiten; und noch mehr, zu erfahren, wer noch nicht schwimmen kann und aus welchem Grunde. In der Turnstunde zeigen simple Anforderungen im Hochsprung über ein Gummiband (50—70 cm) und das Schwingen am Rundlauf die physisch, vor allem aber die psychisch Gehemmten. Denn die letztern zu erkennen, gilt es in erster

³ Wer hilft mit, ein solches Tourenverzeichnis für Schulen zusammenzustellen (mit möglichst genauen Angaben wie beim folgenden Beispiel)? Einsendungen an den Hauptschriftleiter. — Red.