

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 5 (1915)  
**Heft:** 6  
  
**Artikel:** Drei Skigedichte  
**Autor:** Braun, O.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-633902>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.05.2025

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



Militär-Skipatrouille im Hochgebirge.

## Drei Skigedichte von O. Braun.

### Vom Skifahren.

Wer heut sich nicht auf Ski bewegt,  
Nur halbe Bildung in sich trägt!  
Ihm fehlt des Universums Geist,  
Der uns den Weg zu Höherm weist.  
Die Kunst auf dem Gebiet der Ski  
Lehrt uns zugleich Philosophie.  
Wie keine andre Wissenschaft  
Verleiht sie uns des Geistes Kraft,  
Und regt, es ist kein bloßer Wahn,  
Zu tiefem Denken mächtig an.

Denn rätselhaft ist oft der Sturz,  
Der uns ereilt — meist noch ganz kurz  
Vor'm Ziel — wie schad, es war so nah!  
Nun heißt's nachdenken, wie's geschah,  
Und was als Ursach' möglich wär.  
Der Mensch? Die Ski? So hin und her  
Ragt uns der Zweifel am Gemüt,  
Bis man auf's Neu darniederliegt.

Und wieder geht's Studieren los!  
Die Bindung sitzt doch ganz famos!  
Merkwürdig, vielleicht liegt's am Schuh!  
Der Geist, er findet keine Ruh.  
Er sinnt und grübelt, wo und wie.

— — — — —  
Gewiß, ein Stück Philosophie!

Doch nicht des Geistes Kraft allein  
Schafft uns der Skilauf! Zu befreien  
Aus Trübsal, Elend, Gram, Verdruß  
Führt er zu Freuden und Genuß,  
Zur Sonne steuert er empor,  
Und bringt mit einem Wort: Humor!

Du zweifelst Freund! Blic' nur hinauf  
Zum Hügel dort! Im Zickzacklauf  
Kommt just ein Sportsmannensch daher,  
Sucht, ob noch Rettung möglich wär.  
Wie er mit Arm und Beinen ficht,  
Des Todes Angst auf dem Gesicht!  
Man sieh't's dem Armen deutlich an,  
Solch' Sturz, es ist kein bloßer Wahn!  
Des Helden Blide spiegeln treu  
Den heißen Wunsch: O, wär's vorbei!

Ein andres Bild. Die Dame dort,  
Auch sie begeistert für den Sport.  
Mit Lodenhöschen angetan,  
Ein bißchen Stolz, ein bißchen Scham.  
Ganz zaghaft rückt sie Schritt um Schritt,  
O weh, die Skier gehn nicht mit!  
Die laufen in die Kreuz und Quere  
Wie eine ausgespannte Söhre.

Verzweifelt Ringen, stumme Qual!  
Kein Retter da — ach — wie fatal!  
Ringsum im großen, weiten Feld!  
Sie sinkt und steht, sie steht und fällt.  
Sie schwingt sich auf mit Mannesmut,  
Der Boden hält sie fest und gut  
Und zieht mit liebevollem Sinn  
Sie immer wieder zu sich hin.

Und hast du's selbst auch so gemacht,  
Ich möchte sehn, wer da nicht lacht!  
Philosophie, Weisheit, Humor!  
Das bringen unsere Ski hervor!

## Christiania.

Tüdisch sind der Dinge viele  
Mir in der Erinnerung!  
Doch das tüdischste von allen  
Ist der Christianiaschwung!  
Tausend Schliche, tausend Kniffe  
Findest du in ihm versteckt!  
Einfach scheint's, doch komplizierter  
Nie ein Ding ward ausgeheckt!

Les' nur einer die Beschreibung:  
„Hüften links dem Berge zu,  
Körper drehen, Ski gekantet,  
Sich nach Innen drehn im Nu.

Skier quer zum Hange stellen,  
Fuß, der bergwärts, trag die Last,  
Knie gebeugt, herumgeschwungen,“ —  
Wenn im Bein du Schwung noch hast!  
Hab das Knie ich auch gebeugt,  
Skier quer zum Hang gestellt,  
Dieser Schwung, der unglücksel'ge,  
Hat mich wie der Blik gefällt.

Ohrensausen viele Stunden,  
Knie zerschlagen, müd und matt,  
Kod und Hosen voller Wunden,  
War mein ganzes Resultat!

## Telemark.

Stiföhre gut, das Barometer hoch;  
Ein leicht gefrorener Hang und nicht zu steil.  
Ein Telemark! Mein Herz, was willst du noch?  
Nun frisch ans Werk! Und dreimal: Ski Allheil!

Doch halt! Die Uebung will studieret sein!  
Zum ersten heißt's: „Den Fuß Schrittlänge vor,  
Belastet, stark gebeugt das rechte Bein,  
Fuß links, ruh' auf den Zehn, der Kopf empor.

Zur Sprungstellung! — Geschwindigkeit — so steht's —  
Der Fahrt wie auch zum Radius des Bogen

Bedingt Zentrifugalkraft!“ — Ja, so geht's! —  
Noch einen Schwung! Da komm' ich schon geflogen!  
Kopfüber fahr ich in den Schnee hinein!  
Tot glaubt ich mich, als ich ans Licht gelangte!  
Verstaucht den Arm! geschürft Hand und Bein!  
Die Schuld: Zentrifugalkraft, die verdammte!

Genug der Schwünge, meine sind getan!  
Die Lehre hab' aus beiden ich gezogen:  
Beim Telemark fliegt man gleich Kopf voran,  
Beim Christiania rückwärts kommst geflogen!

## Der notwendige Winter Spaziergang.

In welcher Jahreszeit ist Spazierengehen am notwendigsten? Selbstverständlich im Winter! Denn im Sommer genießt man bei stets offenen Fenstern überall frische Luft: im Zimmer und Büro, im Vergnügungslokale und Geschäft. Dagegen in der kalten Jahreszeit sorgen die geschlossenen Türen und Fenster, Heizung, Beleuchtung und menschliche Ausdünstungen dafür, daß die Lungen oft die zweifelhaftesten Luftmischungen einatmen müssen. Dazu kommt noch, daß man im Winter meist schwerere und mehr Speisen genießt, zu deren Verarbeitung und Verbrennung im Körper erst recht viel Bewegung und Sauerstoff nötig sind. Und trotzdem verbringen die meisten ihre freie Zeit in Stubengefangelchaft. Die Städter meiden fast ängstlich jeden Marsch, benutzen, wo sie nur können, die Straßenbahn. Daher das allgemeine Stubensiedtum, das große Heer der Winterleiden. Der eine klagt über Kopfschmerzen, der andere über schlechte Verdauung, der dritte über Schlaflosigkeit, und sehr viele über ständige Erkältung. Ihnen allen kann geholfen werden durch körperliche Bewegung in der frischen Winterluft. Denn diese ist reiner, erfrischender, kräftigender als die schwüle Sommerluft. Daher kommen alle vom Spazierengehen nach Hause mit roten Wangen und lebhaften Augen, mit fröhlichen Nerven und gestärkten Nerven. Namentlich nach einem Schneefall, der alle Unreinheiten mit zur Erde reißt, bildet die Luft ein unverfälschtes Lebenselixir, eine ganz besondere Saison-Delikatess für die Lungen. Die herbe, pikante Frostluft pridelt im Blute wie luftförmiger Sekt. Die klare „Winterfrische“ verleiht bedeutend mehr Gefundungskraft als jede „Sommerfrische“; sie härtet den Körper ab gegen Erkältungen, regt die Nerven wohlthuend an, erhöht Spannkraft und Heiterkeit des Geistes.

Man darf aber draußen nicht frieren, man darf nicht spazieren — schleichen, sondern muß tapfer wandern. Das treibt das Blut mit Hochdruck durch die Adern und schwemmt die Abfallstoffe weg; wohlige Wärme durchdringt alsbald den ganzen Körper. Schwächliche oder ältere Personen mögen

die Ueberkleider vor dem Ausgehen etwas wärmen. Die Kleidung richte sich nach der Konstitution und Gewöhnung jedes Einzelnen. Ein Halstuch dürfen nur Kränkliche tragen. Man muß den Hals abhärten wie die Matrosen, dann werden um 99 Prozent abnehmen Heiserkeit, Hals- und Lungenkatarrhe. Stets halte man den Mund geschlossen und atme durch die Nase, um die Einatemungsluft anzuwärmen. Viel Bauldern taugt nicht zum Winter Spaziergang. Empfindliche Personen können bei windigem Wetter einen auf der Windseite durch Häuser oder Gebüsch geschützten Weg sich aussuchen und nötigenfalls den Regenschirm als Windschutz vorhalten. Wandert man aus der Stadt hinaus, so gehe man nie dem Winde nach, sonst muß man die von der Stadt her wehende verschlechterte Luft auch draußen einatmen. Man gehe dem Winde entgegen oder nach einer der beiden Seiten hin. Die stillste, mildeste, gleichmäßigste Atmosphäre befindet sich im Walde.

Nur nicht luftscheu werden im Winter, nur nicht den Körper der Außenluft entwöhnen und durch das trocken-warme Zimmerklima verzärteln. Auch bei Schnupfen scheue man die frische Luft nicht; sie erleichtert sogar die Beschwerden, bessert die Nasenatmung, vertreibt den Kopfdruck, beseitigt das Unlustgefühl.

Mindestens eine Stunde täglich stramm marschieren. Viele können dies mit ihrer Berufstätigkeit verbinden, indem sie zu ihren Berufslokalen auf Umwegen gehen. Wer am Tage keine Zeit oder Gelegenheit hat, wandere früh morgens oder abends durch die beleuchteten Straßen in ein entferntes Geschäft, um dort etwas für den Haushalt zu kaufen, oder gehe zum stets interessanten Bahnhof. Aber heute noch fange man mit dem regelmäßigen Spaziergange an, nicht erst morgen. Nur nicht aufschieben, sich durch gar nichts abhalten lassen! Sonst kommt Mutter Natur mit der Zuchttrute in Gestalt einer Krankheit.

Sonntags und Festtags gehe es dann in mehrstündigem Marsche stets weiter hinaus mit Kind und Regel. Wie? Jetzt