

**Zeitschrift:** Adelbodmer Hiimatbrief  
**Herausgeber:** Stiftung Dorfarchiv Adelboden  
**Band:** 65 (2005)

**Artikel:** Gedanken am Berg  
**Autor:** Germann, Gottfried  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1062829>

#### 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:** 12.01.2026

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

# Gedanken am Berg

Der folgende Beitrag ist sehr Ich-bezogen verfasst. Eine Abschwächung ist nicht möglich, ohne den Sinn zu beeinträchtigen. Den Leser, den dies stört, bitte ich um Entschuldigung.

Ich bin unterwegs in die Berge, immer in der Stube sitzen ist nicht mein Bier. Eine egoistische Ansicht meinerseits. Was kann ich dafür, was habe ich Gutes getan, dass mir dieses Privileg zusteht, in meinem Alter noch Bergtouren machen zu können? Oder anders rum, was kann einer dafür, dass er gesundheitlich so angeschlagen ist, und nicht mehr in die Berge kann, so sehr er es auch möchte.

Vor mir erhebt sich der Berg. Unnahbar, dunkel, fast schwarz im untern Teil. Hell, strahlend an der Spitze, schon von der Sonne beschienen. Ein wunderschöner Tag kündigt sich an. Nicht umsonst gilt die Sonne als Symbol der Freude. Fast jeder Chor trägt sie irgendwo in seinem Wappen. «Wo man singt, da lass dich nieder». Singen ist Freude. Diese Freude erlebe ich, seit ich in unserem Chor mitsingen darf. Warum habe ich mich nicht früher überwunden, diesem Hobby nachzugehen, immer hatte ich einen Grund, es nicht zu tun. Leute die singen, sind auch sonst nett und umgänglich. Singen muss man mit andern zusammen. Allein ist der Spass nur halb so gross. Oder, man hat Talent und ist Sänger. Auch gut!

Schon heute Morgen, beim Erwachen war eine Vorfreude zum heutigen Tag in mir. Ein Spaziergang wird es nicht werden, und soll es auch nicht. Aber braucht es nicht die Mühe, die Plage, die Angst, um dann die Freude des Erfolges besser geniessen zu können?

Nun stehe ich beim Einstieg, hier beginnt die Bergtour. Und zwar gleich richtig, kein langer Anmarsch. Jeder Schritt bringt 15 bis 30 cm an Höhe. 1600 m sind zu überwinden. 300 m die Stunde, also gut 5 Stunden bis zum Gipfel. 1600 Meter eine beachtliche Leistung! Der Wildstrubel ab der Engstligenalp hat nur 1350 Höhenmeter, ab den Simmenfällen an der Lenk aber 2000 m.

Bis zum Wald sind es ca. 40 Minuten. Ich bin froh, diese Zeit ohne Sonne gehen zu können. Heiss wird es später, wo kein Schatten mehr

ist, noch genug. Im Talgrund wehrt sich die Dunkelheit gegen das Licht, aber ringsum leuchten die Gipfel. Dieser Kontrast des Lichtes und des Schattens. Faszinierend!

Der Weg ist gut aber voller Wurzeln und Steine. Viele Momente gibt es nicht, dieses Schauspiel des werdenden Tages zu geniessen. Meine Konzentration gilt dem Steig.

Eigentlich wären wir zu zweit. Mein Weggefährte musste sich gestern leider abmelden, anderseitiger Verpflichtungen wegen. So trappe ich allein dem Gipfel zu. Immer im gleichen Schritt, alle Sekunden einer, das ergibt «den Sechziger». Ich habe mir angewöhnt, nicht schneller zu sein. Mit dem «60er» kommen alle Kollegen mit und die angegebenen Zeiten können gehalten werden. Was aber zählt, alle können untereinander plaudern. Kann der Einzelne das nicht, so kann er auch auf dem «Vita Parcours», der Finnenbahn oder in einer Halle seine Runden drehen. Im allgemeinen sind die Kameraden dankbar. So mach ich es auch heute. Alle 20 bis 30 Minuten überprüfe ich das Marschtempo.

Dazwischen hänge ich meinen Gedanken nach. Und diese Gedanken möchte ich heute beschreiben. Schon oft habe ich versucht, diese vielen Einfälle zu ordnen, aufzuschreiben. Unglaublich diese Vielfalt. Sie kommen und gehen. Woher, wohin? Aber nur wenn einer allein ist. Jemand hat gesagt, die Gedanken sind frei. Ein anderer und das scheint mir viel wichtiger: «Wer Ordnung hat in seinen Gedanken, der hat auch Ordnung in seinen Schubladen.» Nun ist es aber nicht so, dass wir keinen Einfluss auf unsere Gedanken hätten. Positive Gedanken kann man weiter spinnen, ganze Abhandlungen durchdenken. Negative aber kann man abblocken. Vermutlich wird das aber weniger gemacht? Füllen nicht die Boulevard-Zeitungen ihre Spalten mit negativen Begebenheiten. Und wer kauft die Zeitung?

Warum gehe ich in die Berge, warum bleibe ich nicht im Tal, wie die meisten meiner Bekannten und Freunde? Vor was laufe ich davon? Ich laufe doch vor nichts davon, vor was auch? Vor den Problemen? Vor denen kann man nicht davon laufen; man muss sie lösen oder wenigstens zu lösen versuchen. Warum ich in die Berge gehe? Andere gehen fischen oder Schach spielen oder sonst was. Ich komme aus den Bergen, war immer in den Bergen. Früher machte ich noch Hochtouren,

das geht aber gesundheitlich nicht mehr. Aber Wandern kann ich noch, stundenlang. Die Aufstiege machen mir nicht grosse Schwierigkeiten, die Abstiege schon mehr. Ja, ja, das rechte Bein halt!

Die Berge, das ist Herausforderung, Ueberwindung des eigenen «Leck mich». Ich liebe Sport, aber nur den, den ich auch selber ausüben kann. Fussball, Hockey oder Schwingen interessieren mich nicht gross. Das ist selbstsüchtig, unfair gegenüber denen, die diese Sportarten ausüben. Ich weiss es!

Aber? Beim Bergsteigen bin ich mir selbst näher, bin eins mit der Natur. Auch ich bin Teil der Natur. Mein Körper ist doch ein biologischer Ablauf. Ich esse, nehme Nahrung auf, mein Organismus verwandelt diese Nahrung in Energie. Und mit dieser Energie kann ich meine «Gangwerke» bewegen, seien es Arme oder Beine. Aber auch mein Gehirn, zum Denken, Sehen, Hören etc., braucht es Energie.

Ich kann mir vorstellen, dass andere beim Betreiben ihres Sportes ähnlich empfinden. So gehöre ich doch auch zum grossen Haufen. Bin gar nicht so abwegig. Beinahe wäre ich über eine Wurzel gestolpert. Warum achte ich nicht besser auf den Weg, als diesem Gesturm nachzuhangen? Und zu schnell gehe ich auch. Ich hab ja einen 78er. Dieses Tempo kann ich nicht 5 Stunden halten. Ich ermüde zu früh. Wenn ich unterwegs eine Pause machen muss, oder was das Schlimmste wäre, einen «Hungerast» bekomme, geht's auf jeden Fall länger. Die Zeiten sind vorbei. Dieser Berg war schon früh mein Hausberg, hier hab ich die Kondition geholt für grössere Fahrten. 3½ Stunden war so ziemlich meine beste Zeit und sogar Steine hab ich hoch getragen. «Tempi passati». Die Jüngeren sollen sich nun um diese Zeiten und Steine kümmern. Ich gehe wie ich will, und wollen tue ich, wie ich kann, Basta!

Die Sonne hat im Talboden die letzten Reste der Finsternis verjagt. Ja, die Sonne, überall auf der Welt ist sie die Stärkste. Sie kann immer befehlen. Alles richtet sich nach ihr. Sie scheint für jeden, sei er nun guten oder schlechten Willens, welcher Hautfarbe, arm oder reich. Alle sind gleich vor ihr. Das ist Natur, das ist Gerechtigkeit.

Schön, von hier hinunter zu schauen und den werdenden Tag beobachten. Ich bin noch nicht sehr hoch, ich höre noch den Lärm der

Autos. Die Stille, die ich suche, ist das noch nicht. Die Schneeberge leuchten um die Wette. Einige kenne ich auch von oben, weiss wie es dort aussieht, kenne das Gefühl des Triumph's, beim Händeschütteln, Achselklopfen neben dem Kreuz. Mit Kameraden zusammen. Schwerere Touren darf man nicht allein machen und im Kreise von Freunden ist die Gloria noch grösser. Heute muss ich mit mir selber Hände schütteln. Aber was tut's? Ich bin auch so nicht allein. Ab und zu treffe ich andere Berggänger und hab ja noch meine Gedanken. Und den Plausch habe ich auch.

Rolf, mein Sohn kann dieses Jahr nicht so gross Ferien machen, er hat sich beruflich verändert und muss nun halt versuchen, das gesteckte Ziel zu erreichen. Ich habe keine Angst, dass er es nicht schafft. Markus, mein anderer Sohn, ist mit seiner Familie nach Kanada geflogen, zu seiner Schwester, meiner Tochter. Letztere lebt seit bald zwei Jahren mit ihrem Mann dort. Ausland-Aufenthalt grösseren Rahmens, könnte man das nennen. Diese beiden in Kanada verdienen unsere Achtung. Was es heisst, 3 Jahre auf einem andern Kontinent zu leben und zu arbeiten, weiss vermutlich nur der, der dies auch versucht hat. Was werden es für Menschen sein, wenn sie zurückkommen? Wir dürfen gespannt sein. Unsere Liebe werden sie auf jeden Fall haben. Ja ja, die Jungen, die haben es gut. Die können gehen, wohin sie wollen, in andere Länder oder Kontinente. Sie haben vieles von dem wir damals nur träumten. Leichter haben sie es nicht, als wir es hatten. Sie haben mehr Chancen dank ihrer besseren Ausbildung. An der sind wir Eltern auch beteiligt, wenn meistens auch nur finanziell. Nur lernen, das mussten sie selbst, – und sie taten es auch. Aber, diese besseren Voraussetzungen haben heute fast alle. Der Wettbewerb bleibt, aber auf höherer Stufe. Man kann sich durch alle Prüfungen mogeln, einmal kommt die Zensur. Je länger, dass einer probiert zu blenden, zu betrügen, desto härter kommt die Realität.

Meine Frau und ich haben immer etwas gelernt, probiert weiter zu kommen. Da schreiben sie grosse und natürlich auch sehr kluge Bücher über die Erziehung und dabei ist es so simpel einfach. Ein Ziel, ein bisschen Mut und Ausdauer und den Willen dieses Ziel zu erreichen. Und dann das Wichtigste von allem zusammen: Es Vormachen, sich von Niederlagen nicht entmutigen zu lassen. Kinder sind Kopisten, sie machen nach, was sie sehen. Und sie sehen ganz genau, was du tust und speziell wie du es tust. Es macht nichts, wenn dir nicht alles sofort

gut läuft. Und auch du arbeiten musst, nicht gleich weiter kommst. Kinder kannst du nicht täuschen. Viele wissen leider nicht, dass sie in den Augen der Kinder oder Erwachsenen wachsen, wenn sie Fehler eingestehen oder sich entschuldigen. Ich hatte in meiner Berufszeit viel mit Erwachsenenbildung und Instruktion zu tun. Mir ist nie ein Stein aus der Krone gefallen, wenn ich einen Fehler oder Irrtum eingestanden habe. Im Gegenteil.

Und, man muss auch einmal über sich selbst lachen können. Das Wichtigste im Leben ist der Augenblick. Schon der Bodenbauer sagte zu Ueli: «Probier in jedem Augenblick gut zu tun und Gott zu vertrauen, dann hast Du morgen eine gute Vergangenheit. Und diese leuchtet in die Zukunft!»

Gottvertrauen ist ja gut. Aber manchmal sehr schwer. Wichtig ist, verzeihen zu können. Sonst gehst Du selbst an den Rachegefühlen zu Grunde. In der 4. Klasse hatte ich einen Lehrer. Der machte Proben. Wir schrieben auf der Schiefertafel, dann mussten wir in einer Reihe an die Wand stehen und immer 7 mal die Tafeln weitergeben. Fast immer gleich. Dann wurde korrigiert. Der Lehrer gab die richtigen Antworten und wir mussten die Angaben auf der vorhandenen Tafel als gut oder falsch anzeichnen. Dann wieder an die Wand, 7 mal zurück und wir hatten die Unsere wieder. Die Guten und Falschen wurden abgefragt und eingeschrieben. Nun ja, alles gut und recht. Wenn aber der, der meine Aufgaben korrigiert, und das abzuzählen war einfach, die guten als falsch anzeichnet und ich dadurch schlechtere Noten bekomme, mich zu wehren versuche und nur abgeputzt werde. Und das in der 4. Klasse. «Sekübertritt»! Ein einziges Mal ist der Lehrer auf meine verzweifelten Versuche, Recht zu bekommen, eingetreten und hat meine Tafel noch einmal kontrolliert und die Gemeinheit des Kollegen, der ja auch so ein Dreikäsehoch war wie ich, gesehen. Er hat ihn nur verwarnnt. Und alles war vergessen. Und weiter ging's im gleichen Stil. Der Lehrer hätte ja gewarnt sein sollen. Die Tafeln wurden gewaschen und weg war der Beweis. Ich tat etwas Fürchterliches, ich schäme mich noch heute dafür. Ich verfluchte den Kollegen, betete, dass dieses an mir verübte Unrecht gesühnt werde. Sieben mal. Aber es passierte nichts, gar nichts. Wo bleibt da bei einem kleinen Jungen das Gottvertrauen? Oder ist der Verfluchte bestraft worden, und ich hab es nicht gesehen, nicht bemerkt, mit Krankheit oder anderem. Ein ganz schwarzes Kapitel in meinem Leben. Nie mehr habe ich ähnliches getan, aber auch nie

mehr ähnliches erfahren. Die Bergpredigt, im Apostel Lukas kannte ich damals noch nicht. Dort steht: «Liebet eure Feinde. Richtet nicht, auf dass ihr nicht gerichtet werdet, die Vergeltung liegt nur bei Gott!» Als ich viel später den Sinn in diesen Worten begriff, habe ich probiert diesem Schulkollegen zu vergeben. Ich glaube es ist mir gelungen!

Mittlerweile bin ich 2½ Stunden unterwegs, habe fast 900 m Höhe gemacht. Zeit einen Halt einzulegen. Ich habe wie gewöhnlich nur Brot, Käse und Grossmuttertee bei mir. Ich setze mich hin, geniesse die wunderbare Aussicht und verzehre meine Jause. Vergessen sind die schwarzen Gedanken. Der Optimismus übernimmt wieder das Ruder. Für mich benenne ich jedes Dorf, jeden Weiler, jeden Gipfel, sogar die Blumen müssen herhalten. Gott sei dank hören Letztere nicht, wie sie heissen sollen. Botanik war nie meine Stärke. Aber was soll's. Alles kannst du ja nicht wissen.

Nach 15 Minuten geht's weiter. Der Körper kann wieder an das Umwandeln gehen. Aber, das hatten wir ja schon. Jetzt kommt der schwierigere Teil, nicht schlimm aber steiler, er erfordert mehr Aufmerksamkeit mehr Trittsicherheit. Nun habe ich im Moment keine Zeit, Gedanken Hin und Her zu schieben. Es kommen hohe Stufen. 30 bis 40 cm, ohne Geländer! Hier kann ich mich testen, wie steht's mit meinem Gleichgewichtssinn! Es geht schon wieder ein bisschen besser. Vor einem Jahr musste ich mich bücken und mich an diesen Stellen mit den Händen an den Steinstufen halten. Jetzt kann ich hier sogar freihändig gehen. Ein Glücksgefühl überkommt mich. Mir scheint, ich habe einen grossen, schwierigen Berg bezwungen. Nun, was so ein bisschen Glaube an die eigene Kraft und Möglichkeit, eigene Schwächen und Krankheiten zu besiegen ausmacht!

Nun geht der Weg über ein schmales Felsband, aber es sind Halteseile montiert, ich versuche diese nicht zu benützen. Auch das geht. Das ist ja prima, fast wie in alten Zeiten! Früher hätten wir gesagt, diesen Berg kannst du mit dem Kinderwagen machen! Nun ja, auch Kinderwagen ändern sich.

Der Herr Dosé mit seiner Swiss, hat echte Probleme. Kriegt er mit den Piloten eine Einigung zustande, die allen einigermassen gerecht wird. Ich hoffe es für ihn, denn er gefällt mir. Man hört und liest ja nur immer eine Seite. Die Medien haben es schon in der Hand. Sie bringen

was sie wollen, können es zum Teil drehen wie sie es für gut finden. Doch, ich kann mir vorstellen, dass das Ganze nicht so einfach ist, wie es ausschaut. Ich habe selber ein paar kleinere Stufen erklimmen, habe es aber nie erlebt, dass der höhere Posten einfacher war oder weniger zu tun hatte.

Seit 1955 bin ich Mitglied des SAC. Touren habe ich mit der Sektion fast keine gemacht, wir hatten ja unseren internen Brancaklub. (Nur Arbeitskollegen der SBB. Jahrzehntelang gingen wir zusammen in die Berge. Wie viele Gipfel haben wir bestiegen oder es wenigstens versucht?). Später hab ich mich in der Sektion als Veteranen-Tourenchef nützlich gemacht. Das ging aber nicht gut. Der Obmann, der sich stark als Chef aufspielte und auf dem sehr umstrittenen Indianer-System in der Mitarbeiter-Betreuung ritt, passte mir gar nicht. Nach nur zwei Jahren gab ich den Posten wieder auf.

Was ist mit dem Doktor Zäch los? Auf den habe ich gebaut, den hab ich als einen senkrechten Mann mit sehr guten Ideen, grosser Schaffenskraft und grossem Gerechtigkeitssinn, angesehen. Und ich mache mir meine Urteile nicht einfach, probiere abzuwägen, beide Seiten zu sehen, die Wahrheit zu finden. Habe ich mich in diesem Menschen derart getäuscht? Ich kann's nicht und will's nicht glauben. Was aber mit dem Herrn Deiss passiert? Einen andern Menschen derart zu desavouieren, finde ich, gelinde gesagt, eine Sauerei. Das hat keiner verdient, sei er nun Bundesrat oder Buezer.

Da haben die Adelbodner mit ihrem Kurort mehr Glück gehabt. Sie haben einen Preis geholt für sehr guten Service im Ort. Es gefällt mir, was sie aus «meinem Adelboden» machen oder gemacht haben. Adelboden ist heute ein Kurort, der sich mit allen grösseren Sportorten der Schweiz messen kann. Oft bin ich richtig stolz, aus diesem Dorf zu stammen.

Ich sollte vielleicht probieren durchzusetzen, dass in den Zügen bei den Stationsansagen bei Frutigen, der Hinweis folgt nach Adelboden umsteigen!

Ich habe mir im letzten Winter wieder den Skipass geleistet und bin 8 mal auf den Ski gewesen. Vom Hahnenmoos nach Geils geht wieder ganz gut. Auch die Traverse vom Silleren nach Geils bezwang ich. Ich

darf nur nicht umfallen, das Aufstehen gelingt mir nur mit grosser Mühe. Als ich den Ski-Pass zurückbrachte, den Fünfliber den es gab, wollte ich! Hat die Mitarbeiterin im Tourist-Center, mit ihrem Charme und Ueberzeugungskraft es fertig gebracht, mir und meiner auch anwesenden Frau, den Sommerpass zu verkaufen, mich hat's viel Geld gekostet, aber ich habe Achtung vor dieser Mitarbeiterin. Wenn ich Arbeit hätte, diese Frau würde ich glatt einstellen. Aber für die beiden Pässe muss Adelboden viel leisten. Wir kommen bei jeder Gelegenheit und benützen die Anlagen, bei welchem Wetter auch immer. Ich werde nicht immer zu Fuss unterwegs sein. Es darf auch mal einfacher gehen. Wir, meine Frau und ich, haben den Wanderpass genossen und tun es immer noch. Alle haben wir gewonnen an diesem Pass: Adelboden, wir und die Bergrestaurants.

Ich komme näher zum Gipfel. Drei Grate führen hinauf. Dort wo sie sich treffen ist der höchste Punkt, mein Ziel. Ich bin jetzt 4½ Stunden unterwegs. Mit einer Pause. Ich finde, meine Leistung war gut. Es war ein kurzweiliger Aufstieg. Auch allein. Viel Natur hab ich gesehen, viel erlebt, viele neue Eindrücke erhalten. Viel für meine Kondition getan. Und viele Gedanken verfolgt, oder wieder verworfen.

Mir geht es gut, aber ich bin froh, dass ich oben bin. In Gedanken schüttle ich Hände mit meinen Branca- und andern Bergkameraden. Eine Schweigeminute machen wir bei der Branca auf jedem Gipfel, für die, die leider nicht mehr bei uns weilen. Auch hier mache ich diese Andacht. Und diese Freunde sind es, die in solchen Momenten des Glücks, etwas gemacht, ein Ziel erreicht zu haben, auftauchen mir zulächeln und wieder verschwinden. Keine Schreckengestalten. Nein, liebe Kameraden. Schade, dass die Regisseure, die diese Horrorfilme machen, nie so etwas wie ich auf einem Gipfel erleben durften. Sie hätten ihre Filme anders gemacht. Ich habe keine Angst vor dem Tod. Ich weiss genau was mich erwartet.

Wie schreibt ein Dichter: «Das einzige Paradies, das nur uns gehört und das uns niemand nehmen kann, ist die Erinnerung!» Behüte euch Gott, bis zur nächsten Bergtour.

Gottfried Germann, Hauensteinweg 16, 3008 Bern  
(g.germann@bluewin.ch)