

Zeitschrift: Adelbodmer Heimatbrief
Herausgeber: Stiftung Dorfarchiv Adelboden
Band: 68 (2007)

Artikel: Laueli-Alpsommer
Autor: Sonderegger, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062794>

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: 13.01.2026

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

Laeli-Alpsommer

Nun sitze ich also auf der Allmeralp oberhalb von Kandersteg und träume einmal mehr von meinem Alpsommer 2004 im Laeli (Adelboden). Ich sitze so in dieser Wiese und habe das Gefühl es sei erst gestern gewesen, sehr emotionaler Moment...

So fing alles an:

Bin schon immer ein „Naturfütli“ gewesen, so genoss ich auch die Sommermonate jeweils ganz speziell und wanderte von Alp zu Alp „bei mir Zuhause“ im Alpsteingebiet. Irgendwie war es schon immer ein versteckter Wunsch, selbst einmal einen Sommer auf einer Alp zu verbringen! Als das mein Berufsberater dann auch noch bestätigte, setzte ich alles ins Rollen – und ich fand dieses „Laeli“!

Die Vorbereitungen im Frühling liefen auf Hochtouren, es machte richtig Spass, hatte ein so gutes Gefühl! Obwohl ich die Familie von der Alp erst beim Vorstellungsgespräch kennenlernte, hatte ich nie Zweifel, es passte einfach! Mitte Juni dann gings mit Sack und Pack los vom Appenzell Richtung Adelboden.

Mit dem Alpaufzug galt es dann wirklich ernst:

- teilweise habe ich einen „Filmriss“, war nervös, jedoch happy!
- schwitze wie weiss wer, konzentriere mich auf Kühe und Weg...
- da es Chueli, wo bisslet oder schiisst. Obs mi verwütscht hät isch mir Wurscht, es isch irgendwie voll e anderi Welt, das gfallt mer! „Augen zu und durch“...
- zwei Ziegen, die dauernd vor die Beine laufen und den Weg versperren...
- die zwei Kinder Silvia und Urs reden mit mir, das nimmt die Nervosität etwas von mir...

So kommen wir dann oben an, essen Znacht und gehen schlafen (ein mega Bett!). Hundemüde, zerknüllt und nicht gerade super gut pfuset, steh ich am Morgen auf – wie ein Traum alles.

Ja, so geht's voll los mit Käsen. Weitere Hauptaufgaben von mir sind:

- Rindli uslah
- Gäste bewirten im heimeligen „Restaurant“

Eines nach dem andern lerne ich, die ganze Familie ist sehr geduldig, genau das, was ich jetzt brauche!

Die ersten zwei Wochen sind die schwierigsten:

- Kopf wie Wespennest
- überall Beulen von der niedrigen Decke
- Muskelkater am ganzen Körper



Lauelialp mit Sennhütte

Von Tag zu Tag gewöhne ich mich jedoch immer besser ans Alpleben. Das Käsen und Rindli uslah ist nicht mehr so ein Kampf, und der Herr Muskelkater zieht sich zurück! Nach ca. vier Wochen wird mir erst bewusst: hier gibts ja gar kein Sofa, nie vermisst, wirklich! Merke

schnell, dass so ein Alpleben „meine Welt“ ist. Sogar meine Freunde sagen, dass ich auf der Alp ein ganz anderer Mensch bin...

Es geht auch ohne Luxus. Eine Alpdusche z.B. mit Wanne und Krügen ist nämlich was ganz Spezielles. Die Spinnen und Fliegen manchmal im Zimmer lassen mich mit der Zeit auch kalt. Abends habe ich nur noch das Bedürfnis zu schlafen – mit oder ohne Kleingetieren an den Wänden! Macht was ihr wollt... Oder beim Stall misten: Wie oft habe ich eine gesprickelte Brille, wenn der „Kuhpfludi“ von der Schaufel rutscht, muss so oft lachen! Fitness: Auch bei diesem Wort muss ich schmunzeln, spielte ich noch mit dem Gedanken mein Velo mitzunehmen, und Jogginghosen packte ich auch ein! Habe ich noch Zeit und Lust für diese Hobbys? Zu wenig Fitness? Ohne Worte...

Dieses Gefühl zu beschreiben, wie man ein Alpleben das erste Mal erlebt, ist echt schwierig.

Einige „tierische“ Erlebnisse:

Zähneputzen morgens früh am Brunnen mit zwei Ziegen, die dich ganz wecken, indem sie das Zahnbürsteli und den Lappen schnappen und auf und davon wollen! Da ist der „Kuhnagel“ schnell vergessen, auch die Lachmuskeln sind schon trainiert... Diese Luuser haben mich nur ein Mal gelegt! In dieser Morgenstunde überlege ich mir, dass die meisten Leute nun wohl ein unspektakuläres Morgenprogramm durchführen! Auch versteigen sich diese zwei Ziegen mal auf einen Fels... Der „Chaletnachbar“ hört sie „bäggen“. Mit ihm und dem Telefon in der Hand gehts quer s'Loch auf, dem Ton nach über Stock und Stein bis wir sie sehen. Oh la la, so weit oben, wir stehen in einem Graben mit viel Geröll und rufen und rufen. Währenddessen läutet ausgerechnet noch mein Telefon ca. vier Mal; muss den Anrufern meine jetzige Situation erklären, nicht ganz einfach! Sie sollen doch später nochmals probieren! Was die von mir denken? Eigentlich ist es mir völlig egal, Hauptsache es gibt Rettung für diese zwei „Falschkletterer“! Stunden später kommt dann auch die zweite kurz vor dem Eindunkeln von alleine runter...

Auch die drei Schweine haben so ihren Spass, diese vielleicht manchmal etwas unsichere „Neusennerin“ zu provozieren. Recht haben sie ja aus Schweinesicht:

- genau vor der WC-Türe liegen und dagegen stemmen, sodass ich schon wieder meine Kraftreserven brauchen muss!
- die Zehen sind auch immer begehrt zum Schnuppern oder fast Anknappen....
- glücklicherweise bin nicht nur immer ich ihre Zielscheibe, ein „Rollkofferli“ von „Chaletferiengästen“ gefällt ihnen ausserordentlich gut... Schwupps, nur diesem Fremdkörper nach, passieren kann nichts, mutig sein, grunz, grunz!

Das ruhigste Tier ist Söfa, die 17-jährige Katze, mein treuster Begleiter. So oft legt sie sich neben mich aufs Bänkli und pfust etliche Runden – auch für mich?

Sonstige unvergessliche Momente:

- Nach Brunch und z'Mittag: Wie oft stehen da noch Berge von Geschirr, der Abwasch kann beginnen, heisses Wasser ist bereit...

- Stopp, sind ja neue Gäste da, tja freut mich auch, jedoch hab ich bald keine sauberen Tassen mehr... Etwas Chaos?
- Wo fang ich auch an? Den Käse muss ich auch noch kehren... Und bis ich das bestellte Käseplättli gerichtet habe etc. ist das Abwaschwasser auch kalt... Mit dem muss ich leben, ruhig Blut, eines nach dem andern, irgendwie hab ich diese zeitweise hektischen Zeiten immer wieder bewältigt, manchmal kam auch ein „Heinzelmännchen“ oder „-frau“...
- Bohnen um 23 Uhr draussen unterm Sternenhimmel rüsten...
- Sternschnuppen-Nacht, eifrig wird gezählt....
- Beach Ball lässt sich auch gut auf Alpen spielen, sogar bei Nebel und Nieselregen! Sogar Schweinchen und Ziegen mischen mit, zum Glück nur teilweise; ist nämlich nicht besonders günstig, wenn man einen neuen Rekord machen will.
- Helfen heuen: 1.Stutz: Runterrechnen, Vorsicht, braucht Gleichgewicht, sonst purzelt man... 2.Stutz: Obsi rechnen, schwitz, das Tüpfchen auf dem i, das werde ich vergessen nie... Einfach kein Ende in Sicht, und die lästigen Bremen verstecken mich! Ein verrückter Nami, doch eines ist klar: Würde es wieder tun!
- Z'mörgele dusse, auch mit Fasi!
- Wenn es mal eine Möglichkeit gibt, früh schlafen zu gehen, nein man sitzt in der Küche bei Schwatz und Trank, bis der Zeiger auf 22 Uhr 30 steht...
- So oft werden die Lachmuskeln zusätzlich strapaziert, wenn Komiker David uns unterhält... Der hat das Zeugs dazu – mussten so oft Tränen lachen, schauen, dass wir nicht noch „Pippi“ machen...

Ganz ehrlich: so viel gelacht wie im Laueli hab ich noch nie, an so was kann man sich gewöhnen...

Sicher gab's auch Momente, jedoch nicht viele, da hätte ich am liebsten nur mal in der Wiese geschlafen, keine unnötigen Tiergeschichten, keine Gäste. Einfach mal ausspannen... Irgendwie wurde ich dann aber immer wieder aufs Neue motiviert:

- mit uhschönen Morgen-/Abendstimmungen
- mit Gämsi beobachten
- mit Natur bewundern (beispielsweise „Alpenrosenblühen“)
- mit umso lustigeren Gästen
- wenn David und Kari örgeled
- Beach bällele

- in Vollmondnacht Tannen bestaunen (leuchten megamässig)
- zusammensitzen abends mit allen, jeder berichtet, was er erlebt, etc.

So ein Alpsommer, das sind keine Ferien, sind lange strenge Tage! Für mich persönlich jedoch eine der „besten“ Zeiten in meinem Leben, möchte diese niemals missen, hab mega viel gelernt! Grosse Bereicherung... Gut, natürlich hatte ich es genial schön mit der ganzen Familie, inklusive „Grosis“ und Verwandten, das macht viel aus! War von Anfang an integriert und wurde akzeptiert, sie alle waren auch, wie schon gesagt, sehr geduldig und verständnisvoll! Kann ein grosses DANKE aussprechen! Was ich auch sehr schätzte: Man half sich von A-Z bis alle Arbeit erledigt war!

Im August waren die Tage schon um einiges kürzer, morgens brauchte es manchmal Überwindung aufzustehen... Fritz bemerkte das wohl; er witzelte eines Morgens: Anfangs Sommer reichten Euch drei Löffel Kaffeepulver, jetzt Ende Sommer sind es sechs?

Ja, langsam setzte ich mich gezwungenermassen wieder ein klitzekleines bisschen mit dem Alltag auseinander, was mir nicht so in den Kram passte! Bald kann ich ja die Käserinde etc. nicht mehr einfach hinter den Gartenzaun schmeissen, zu Hause gibt's keine Schweinchen, jedenfalls keine echten... Oder auf andere Weise? Nein, möchte ja meine Nachbarn nicht verärgern!

Durfte insgesamt fünfzig Bergkäse machen, etliche Mutschlis sowie Raclettekäse! Bin wirklich dankbar für diesen Sommer, wünschte mir irgendwie eine Wiederholung... Mit dem Abschiednehmen hatte ich sehr Mühe, vermisste alle enorm, inklusive Tiere! Was ich Zuhause jedoch sehr zu schätzen wusste: WC in Wohnung, Dusche...

Mit dem Verarbeiten bin ich noch immer dran, fühle mich seither noch intensiver mit der Natur verbunden... Vor allem auch das Einfache und Unkomplizierte an so einem Alpleben hat mich sehr geprägt, beeindruckt! Sehe bestimmte Dinge im Leben seither ganz anders!

Wer weiss: einmal Alp – wieder Alp? Ich lass es offen...

Karin Sonderegger