

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 69 (2014)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Nur Feld-, Stall-, und Hausarbeit füllen die Kapi-Teller!"  
**Autor:** Bachmann, Alfons  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-891175>

### **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:** 03.04.2026

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

## «Nur Feld-, Stall- und Hausarbeit füllen die Kapi-Teller!»

Die vom ehemaligen Lehrer und heutigen Alpherthen Alfons Bachmann selbst erzählte Geschichte seines Lebenswegs ohne Komfort aber mit hohem Sinnstiftungsfaktor.

**Alfons Bachmann.** «Welch fantastischer Ausblick!» dachte ich, als ich vor der Hütte stand und das überwältigende Bergpanorama betrachtete: Moléson, Vanil Noir, les Dents Vertes und – mein Lieblingsberg – der Gros Brun. Dann betrat ich mein neues Zuhause und sah mich um. Meine nackten Füsse standen auf dem kalten Steinboden neben der offenen Feuerstelle. Bloss kleine Fensterchen gaben etwas Licht in den Raum. Über mir ein vom Rauch geschwärztes, riesengrosses Holzkamin. Überall Spinnweben. Vieles hing schief, drohte einzustürzen. **Kein Fliesswasser, keine Toilette, keine Elektrizität, kein Telefon... Eine Zumutung? Nicht für mich. Ich war fasziniert.** Die Hütte hatte durchaus ihren Charme mit ihrem Schindeldach, mit ihrer uralten, von der Sonne dunkel gebräunten Aussenwand. Der Standort war einfach traumhaft. In den nächsten Wochen und Monaten schrumpfte, fegte, schmirmelte, hobelte, zimmerte, mauerte ... ich, voller Elan. Bis meine vierbeinigen Sommergäste auftauchten. Und als sie wieder runter ins Tal gezogen waren, reparierte und renovierte ich weiter. Jahr für Jahr. Ich buckelte Unmengen an Material den Berg hinauf. Überall gab es etwas zu flicken, ein Loch zu stopfen, Wände, Decken und Böden zu isolieren. Der Winter in den Bergen ist lang und hart. Es war ein tolles Gefühl zu sehen, wie aus einem finsternen Loch eine heimelige, einfache Alpküche entstand. Ich fühlte mich zu Hause.

### Lebenskraft

Aufgewachsen bin ich im Luzerner Seetal mit neun Geschwistern. Als Kind kränkelte ich oft, deshalb entfernte man mir die Mandeln – mit gravierenden Folgen für meine körpereigenen Abwehrkräfte, wie mir später bewusst wurde. Die Einstellung ist doch abstrus: Schmerz ein Organ, entfernt man es. Ich bin überzeugt, dass dies eine wirkliche Heilung verhindert. Ich denke, ich war ein recht braver Junge, sensibel und äusserst naturverbunden. Ich hing sehr an der Mutter und meinen Geschwistern, aber auch am nahegelegenen Wäldchen mit seinen

Vögeln, Pflanzen, Sträuchern und seinem fröhlich dahinplätschernden Bächlein. Nach einem Welschlandjahr besuchte ich das Lehrerseminar. Meine Eltern wünschten es. Danach arbeitete ich als Fachlehrer an der Oberstufe und unterrichtete meine Lieblingsfächer Turnen, Musik, Französisch, Werken und Zeichnen. Meine Leidenschaft galt vor allem dem Gesang. Ich sang fürs Leben gern, in allen Höhenlagen, aus voller Kehle. Mein grösster Wunsch war es, als Opersänger auf der Bühne zu stehen. Als Fachlehrer in der Oberstufe tätig zu sein, ist nicht immer einfach. Nach dem Unterricht war ich oftmals ziemlich ausgelaugt. Im zweiten Berufsjahr bekam ich Stimmbänderprobleme. Ich war erkältet. Jegliches Sprechen tat weh. Ich suchte viele Spezialisten und Ärzte auf, um die einstige Vitalität meiner Stimmbänder wiederzuerlangen. Es war zum Verzweifeln.

All mein Üben, Trainieren, Therapieren, Akupunktieren brachte nicht den innigst ersehnten Erfolg. Irgendwann hatte ich die Nase voll, und ich kehrte der Schulmedizin definitiv den Rücken zu. Es wurde mir immer klarer: Mein bester Arzt ist im Leben und in der Liebe. **Die Lebenskraft in den Lebensmitteln, im Atem, in den Gedanken und in den Taten geben dem Organismus die Kraft, die er benötigt, um voll und ganz heil zu werden.** «Der Mensch ist, was er isst.» Und wie er isst. Ich änderte radikal meine Essgewohnheiten. Es folgte eine ziemlich intensive makrobiotische Phase.<sup>1</sup> Gleichzeitig fing ich an, vermehrt auf die Sprache meines Körpers zu achten. Zuerst fühlte ich mich oft sehr müde, träge, kraftlos. Seelisch-geistig aber erlebte ich eine wahre Wiedergeburt. «Alles was zählt, ist die Bereitschaft, jederzeit gehen zu können.» Leben heisst wandeln. Wer Angst hat vor dem Sterben, hat Angst vor dem Leben. Die neue Einsicht war für mich wie eine Erlösung, befreite mich vom Druck der Arbeitslosigkeit, von den Sorgen um die geschwächten Stimmbänder. Ich sehnte mich danach, wieder auf dem Lande zu leben. Ich musste zurück zu meinen Wurzeln.

### Bescheidenes Leben

Mit fünfundzwanzig Jahren lernte ich melken. Selly hiess die Kuh. Etwas abgelegen, in einem malerischen, winzig kleinen Tessinerdorf, bekam ich die Möglichkeit, als Allrounder in einer vegetarischen Pension zu arbeiten. Den Garten bestellen, Wildkräuter sammeln, die Gästezimmer reinigen, da und dort einen neuen Farbanstrich verpassen ... und Selly melken. Eine wunderschöne, unvergessliche Zeit inmitten der Natur. Hier fasste ich den Entschluss, ein bescheidenes Leben zu führen, quasi ohne Lohn, ohne Komfort. Nach einem Jahr zog ich weiter. Die Wanderzeit begann.

Eines Tages besuchte ich Herrn Digler. Er war jahrelang Seminardirektor in Hitzkirch und mein ehemaliger Deutschlehrer. Wir hatten uns schon immer sehr gut verstanden. Nach einem langen Gespräch, unter anderem über die Einsiedler auf dem Berg Athos, riet er mir, ich solle doch zu den Kartäusern in die Valsainte ziehen. Neugierig machte ich mich auf den Weg ins Freiburgerland. Ich war sofort beeindruckt von der Lebensweise der dortigen Einsiedler. «Soli Deo» – Gott allein zu Ehren – ist ihr Leitspruch. Die schweigsamen Mönche leben sehr einfach und zurückgezogen. Ich hegte nicht die Absicht, dem Orden beizutreten, wollte lediglich bei ihnen leben und arbeiten. Sie erlaubten es mir. So gehörte ich zur Klosterfamilie, musste aber keine Gelübde ablegen. Das einfache und beschauliche Leben entsprach mir sehr. Mühe bereiteten mir jedoch die Klostermauern, die rigiden Ordensregeln, die mittelalterlich anmutenden hierarchischen Strukturen. Und auch Eros sorgte dafür, dass ich der Welt nicht vollständig entsagen konnte.

«Soli Deo» – ich wandelte den Leitspruch für mich um in «Soli ... Dari ... Deo» – solidarisch sein, eine «göttliche» Inspiration. Wir sind uns alle Mitmensch, mit gleichen Rechten (auf Freizeit ...), gleichen Pflichten (die Hausarbeiten zu erledigen; Arbeiten ist mehr als Geld verdienen). JedeR ist letztendlich ein Siedler/eine Siedlerin. Es trieb mich wieder hinaus.

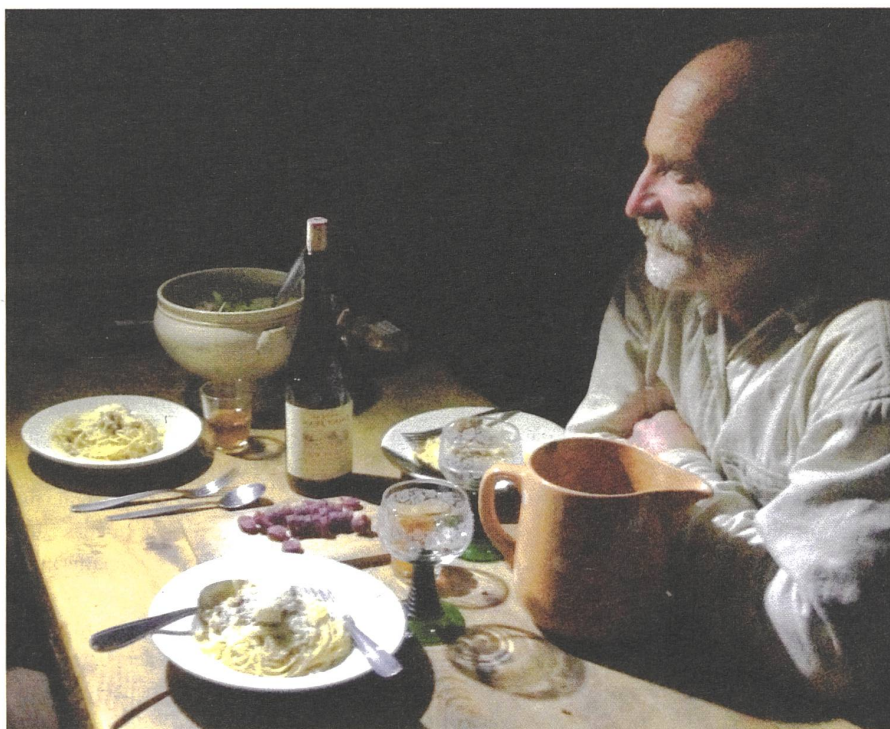
<sup>1</sup> Makrobiotik ist eine fernöstliche Lebensphilosophie und Ernährungslehre. Sie verlangt beispielsweise klare Einschränkungen beim Essen. Zudem ist es wichtig, die Speisen lange zu kauen, um sie gut einzuspeicheln. In spirituellen Praktiken früherer Zeiten galt der Speichel als «Tau des Himmels und der Erde».

Nach vier Jahren verliess ich das Kloster. Doch wohin? **Für welchen «Haus»-halt arbeiten? Welche Ökonomie ist sich noch bewusst, dass wir Geld nicht essen können?** Ich fragte einen Bauern in der näheren Umgebung, ob ich bei ihm auf der Alp die Rinder hüten könnte. Er willigte ein. Seit 25 Jahren stehe ich nun in seinem Dienst, hier auf dieser Alp, mit einem Stundenlohn von vielleicht zwei bis drei Franken.

### Landwirtschaft

Am Anfang hatte ich kaum Ahnung von der Landwirtschaft, war deshalb froh um jeden Ratschlag. Doch allmählich merkte ich, dass vieles im Grunde genommen schlecht ist für die Tiere, die Pflanzenvielfalt, das Wasser, den Boden. Güllen, mähen, güllen, mähen ... und entwässern – so läuft es bei den meisten Bauern. Überall hinscheissen – Pardon! – und die natürlichen Gratisreservoirs und -kläranlagen zerstören – das erlaubt uns der technische Fortschritt, mit immer grösseren, schnelleren und stärkeren Maschinen. Um noch mehr produzieren zu können, beziehungsweise konsumieren zu «dürfen». Zinseszins-wachstumsbedingt. Bei mir läuft es andersrum, zu Fuss. Und ich mache das Gegenteil: Ich säubere die Weide, stundenlang, Tag für Tag; mähe die Binsen, mit der Sense. **Weshalb ich die Kuhfladen einsammle? Weil die Rinder nicht begreifen, was es heisst, in der «dritten Welt» zu grasen und in die «Banken» zu scheissen.** Die dritte Welt? Das sind die Berghänge, da ernähren sie sich. Die Banken? Das sind die Lagerplätze, auf diesen legen sich die Rinder hin und käuen wieder. Ihr Zahlungsmittel: ihre Kuhfladen. Zirka vier Schubkarren Mist gebe ich jeden Tag zurück an die dritte Welt. Je fetter und stickstoffreicher der Boden, umso monotoner, ärmer ist die Pflanzenwelt. Gesunde Tiere meiden instinktiv, was nach ihrem Kot stinkt. Halten sie sich nicht an dieses Gesetz, werden sie krank.

Nein, ich bezeichne mich nicht als Aussteiger. Ich bin ein Einsteiger in die real existierende Landeswirtschaft. Der Finanzmarkt weiss nicht, wieviel Brot wir brauchen. Er funktioniert nach dem Gesetz von Angebot und Nachfrage: Je grösser das Brotangebot und je kleiner die Nachfrage, umso billiger wird es. Das ist ein fataler Trugschluss. Ein Kilogramm Brot hat den (Nähr)Wert eines Kilogramms Brot. Überall. Für alle Lebewesen. Auch wenn der Preis sinkt. Ein Liter Milch hat den Wert eines Liters Milch. Durch Intensivierung sinkt



*Einfachheit teilen. Alfons Bachmann bei der Mahlzeit mit auf dem Bild nicht sichtbaren Gästen.*

Foto: Isabelle Bourgeois

leider auch allmählich der Nährwert der Milch. (Der Organismus einer gesunden Kuh produziert so viel Milch, wie ein Kälbchen benötigt, um sich entwickeln zu können. Wohl kaum 50 bis 60 Liter. Die Folge sind Fruchtbarkeitsstörungen ...)

Was tun? Ich verteilte mein Erbe. **Geld vermehrt sich nicht von alleine! Grundlage und eigentliches Kapital ist das fruchtbare Land. Wem gehört es?** Wem der Regen, die Sonnenstrahlen, die Luft, die Bienen, Würmer, Käfer ...? Meine Devise: Nur Feld-, Stall- und Hausarbeit füllen die Kapi-Teller!

### Zeit

Der Sommer, wenn die Rinder bei mir auf der Alp sind, ist die strengste Zeit. Ängstliche, verwilderte Rinder anbinden – welch ein Horror! Dennoch, Stallen ist äusserst sinnvoll: Die Tiere werden zutraulich, und im Stall können sie in Ruhe wiederkäuen, ohne von Bremsen und Fliegen belästigt zu werden. Wenn es heiss ist, stehen sie deshalb schon früh vor der Hütte. So wird die Weide viel weniger zertreten und gleichzeitig erhält man dabei eine wesentlich bessere Kontrolle über die Herde.

Dann gilt es, die Lagerplätze zu reinigen. Minzen, Hahnenfüsse, Blacken, Disteln, Farne und so weiter müssen ausgerissen werden. Zum Stallen gehört selbstverständlich auch das

Ausmisten. Und zum Leben das tägliche Haushalten: Putzen, waschen, kochen, Nahrung beschaffen, am Ende der Welt, zu Fuss oder per Drahtesel. Das ist ein volles Programm, erfordert unglaublich viel Zeit und Energie. Der herrliche Gesang meiner gefiederten Freunde, das sommerliche, unaufhörliche Zirpen der Grillen, das Flattern zahlreicher, bunter Schmetterlinge, der würzige Duft verschiedenster Alpkräuter, der fantastische Ausblick in die Berge, Menschen die mich unterstützen, Lebensmittel bringen ... – all dies erfüllt mein Herz mit Freude und Dankbarkeit und gibt mir Mut und Kraft.

Für mich ist klar: **Wenn ich beim Arbeiten Zeit «gewinnen» will, muss ich achtsam und respektvoll durchs Leben «fortschreiten».** Es schenkt Tag für Tag 24 Stunden. Nicht mehr und nicht weniger. Ob wir Rasen oder Gras.

Ohne Zeit gibt es keine Fruchtbarkeit und ohne Fruchtbarkeit keimt nichts, wächst nichts, blüht nichts, reift nichts – ohne Fruchtbarkeit kein Leben. Seit Anbeginn gehören sie zusammen. Zeit ist untrennbarer Teil der Fruchtbarkeit. Sie sind einma(h)lige, wundersame Gaben des Himmels und der Erde. Niemand muss auf den Knopf drücken, damit die Erde sich dreht, damit Pflanzen und Tiere wachsen, gedeihen und sich vermehren wollen, Tag für Tag. *Life is a present, not money!* ●