

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 5

**Artikel:** Wandern als Sprache der Sinne

**Autor:** Lörtscher, Hugo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993197>

#### **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:** 14.01.2026

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



**Vom Sinn der Sinne**

## Wandern als Sprache der Sinne

Text und Bild: Hugo Lörtscher\*

**Wandern ist weit mehr als bloses Marschieren. Wandern ist ein Lebensstil und erfasst den Menschen in seiner Ganzheit: Geist, Seele und Körper.**

Im folgenden soll versucht werden, in einer Art Philosophie die innere Dimension des Wanderns auszuloten. Betrachtungen über die Entwicklung des Sinns für den Sinn, auch über das Staunen können, dass wir sehen, atmen, hören, fühlen, sprechen und gehen. Vielleicht, dass die Wort gewordenen Gedanken bei einigen eine verwandte Saite zum Schwingen bringen und auch innerlich etwas zu bewegen vermögen.

Hugo Lörtscher war von 1961 bis 1990 der Fotograf der ESSM und lieferte als Autor auch viele Beiträge für die Zeitschrift «Magglingen».

Nach dieser Philosophie bedeutet Wandern bewusstes Erleben, Wahrnehmen, Sichbewegen und gedankliches Verarbeiten von Sinneseindrücken. Ein Vorgang, bei dem alle unsere Sinne beteiligt sind: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. In diesem Kontext wird Wandern zur Sprache der Sinne, verstanden als Dialog zwischen uns und der Umwelt, in welcher wir uns gerade bewegen. Konsequent zu Ende gedacht, bedeutet solches, in wenig begangene Dimensionen der Sinnesdeutung vorzustossen bis an die Grenze der letzten Dinge. Es wäre denkbar, dass wir damit beginnen (falls nicht schon geschehen), unsere Umwelt als eine Vielzahl vielschichtiger und engverzahnter Lebens-

und Schicksalsgemeinschaften zu verstehen, in höchstem Masse bedrohte Biotope, deren Störung und Zerstörung für den Fortbestand der Schöpfung verheerende Folgen haben kann. Die Erkenntnis ist nicht neu, dass der Prozess der Selbstvernichtung längst schon begonnen hat. Was unter Wandern als Sprache der Sinne in diesem Zusammenhang zu verstehen ist, mögen einige Beispiele erhellen:

### Sehen

Sehen, verstanden als bewusstes Schauen, Anschauen, Betrachten, Erkennen: Menschen, Tiere, Pflanzen, Steine, Dinge. Was letztlich bedeutet: Hindurchschauen. Schauen auf die Dinge hinter den Dingen, Unsichtbares sichtbar machen.

Ein Baum ist nicht nur einige Ster aufgeschichtetes Holz, bestehend aus Cellulose, Wasser und Mineralstoffen. Ein Baum mit seinen Ästen, Zweigen und Blättern und Wurzeln ist, wie jede andere Pflanze, ein lebender Organismus, welcher auf seine Art sieht, fühlt, hört, atmet und vermutlich auch spricht. Entwickeln wir den Sinn, deren Botschaften zu verstehen und unser Handeln auch danach auszurichten. Mit andern Worten: Schützen wir die Natur, indem wir sie lieben und uns ihren ungeschriebenen Gesetzen unterordnen. Im Einstsein mit ihr werden wir selber Baum, Strauch, Gras,

Blume, Stein und Ding und erkennen uns wieder im Gesicht eines andern Menschen.

Sehen, Schauen, Erkennen: Lichtkaskaden im Wald, Blützenweige im Wind, Regen, der aus Wolken bricht, später Schnee auf Frühlingsblumen. Tanzende Mückenschwärme über spiegelndem Wasser, fliehende Schatten bei sinkender Sonne, Jahrringe einer Baumscheibe, das Antlitz eines alten Menschen. Was immer auch: schauen und betrachten mit dem inneren Auge.

## Hören

Die Welt wiederholt von einer unendlich langen Skala von Tönen und Geräuschen. Unsere Sprache hat für sie typische, lautmalerische Namen erfunden: Brüllen, Knallen, Knattern, Tosen, Knarren, Plätschern, Quaken, Fauchen, Murmeln, Schwirren, Schnurren, Flüstern, Ächzen, Stöhnen, Rascheln, Zischen – die Liste lässt sich beliebig verlängern.

Hören ist zu verstehen als bewusstes Lauschen, Hinhören, Wahrnehmen, Unterscheiden und Deuten.

Lauschen: Dem Gesang der Vögel, dem Raunen der Wipfel, dem Orgeln des Windes, niederprasselndem Regen. Gedanken assoziieren bei Flug, Hundegebell, frohem, fernem Lachen, Kreischen einer Säge, brodelndem Verkehrslärm. Sinnieren am knisternden Lagerfeuer, ganz Ohr sein für das zarte Klingeln fallender Schneekristalle oder für ein schönes Konzert. Hineinhören in die Stille des Abends, wahrnehmen der Töne des eigenen Körpers, hinaushören in die Unendlichkeit des Raums, jenseits des Raums, warten auf das Hörbarwerden des Unhörbaren, wahrnehmen den polternden Einbruch der Zeit in die unbewegte Stille. Sehen und hören: welch ein Geschenk Gottes!

## Fühlen und Tasten

Der menschliche Körper gleicht einer hochempfindlichen, stets auf Sendung und Empfang ausgerichteten Antenne, ausgerüstet mit einer Unzahl von Sensoren, welche, Fühlern gleich, in die Welt hinaushören.

Fühlen und Tasten ist wie Sehen und Hören durch Berührung, im Zeitalter der Massenkommunikation bei vielen Menschen leider eine verkümmerte Art der Wahrnehmung. Für den Taubblinden sind Fühlen und Tasten die einzigen Verständigungsmöglichkeiten mit der Welt. Und gleich wie der Blinde die Braille-Schrift entziffert, «liest» auch der unbehindert Sehende und Hörende die Botschaften des Berühr- und Unberührbaren. Fühlen und Tasten ist die Sprache sublimsten Empfindens. Versuchen wir doch gelegentlich, mit verbundenen

Augen und abgedichteten Ohren bewusst taktile, akustische oder seelische Schwingungsbotschaften zu empfangen und zu deuten.

Empfinden: Leises Beben des Bodens durch Strassen- oder Schienenverkehr; durch sich nähernde Schritte. Aufnehmen der Vibration von Trommeln oder Musikinstrumenten, verursacht durch sich fortpflanzende Schallwellen, desgleichen durch Rohre strömendes Wasser. Unser Körper wird zum Resonanzboden der Weltgeräusche.

Fühlen: Die Nähe einer Wand, eines Menschen, eines Hindernisses oder Abgrundes. Fühlen den schmelzenden Schnee, fühlen von Regen, Nebel, Hitze, Kälte und Wind auf unserer Haut. Die Botschaft lesen einer Berührung, eines Kisses, einer fremden Hand in der Hand. Ein Sensorium haben für elektromagnetische Schwingungen der Sympathie oder Antipathie, welche uns von andern Menschen entgegenschlagen.

Tasten: Über die Oberflächenstruktur eines Steins, einer Baumrinde, einer Akkerscholle, eines Gewebes, eines Gesichts. Für Augenblicke vergessen, dass wir sehen und hören, dafür jedoch in der Stille hinausfühlen in die unendliche Weite des noch – und nicht mehr – Fühlbaren. Wer so fühlt oder wieder gelernt hat zu fühlen, für den erhält auch das Empfinden und von Schmerz, Liebe, Trauer und Leid eine tiefere Dimension.

## Riechen, Schmecken

Riechen und Schmecken zählen zu den Gaumenfreuden und entscheiden auch beim Wanderer oft über gute oder schlechte Laune. Unsere Nase kann es zwar bei weitem nicht mit jener eines Fuchses oder Hundes aufnehmen. Dennoch verfügt jeder Mensch über rund 10 Millionen Riechzellen und wohl auch über ebenso viele Geschmackszellen. Der Volksmund kennt eine ganze Reihe von Metaphern aus der Geruchs- und Geschmackswelt: Jemand «riecht den Braten» oder hat einem andern «die Suppe versalzen». Wer einem unsympathisch ist, «kann man nicht riechen», und der Kulturbanaus hat «Geschmacksverirrung». Wer sich dünne macht, «verdutet», und wer nicht arbeiten mag, «dem stinkt's». Gülle «miefst» und Mandeln schmecken bitter. Rümpfen wir jedoch nicht die Nase über üble Düfte, sondern freuen wir uns, wenn uns beim Anblick eines üppigen Buffets das Wasser im Mund zusammenfließt.

Riechen: den zarten oder betörenden Duft von Rosen, Veilchen, Flieder, Mai-glöckchen oder Narzissen. Tief einatmen den würzigen Geruch von Harz, Tannennadeln, Pilzen und von schwarzer, modender Erde. Attribute, ohne die auch der schönste Wald nie Wald wäre.

Schmecken: Salz auf der Haut, Würze einer Sauce, den herb süßen Geschmack einer Orange. Kosten das blumige Bouquet eines alten Weins, auf der Zunge feine Pralinen zergehen lassen. Schwelgen in Geruchs- und Geschmackserinnerungen.

Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken – Sprache der Sinne. Wer sie versteht, befindet sich «auf dem Weg»: Zu innerer Freiheit, zum eigenen Selbst, zum Nächsten, zu den Dingen und den Dingen hinter den Dingen. Wanderer



dieser innerlich freien Art stehen dem «Sein» näher als dem «Haben» und sind auch eher geneigt, sich von Vorurteilen, Hass- und Neidegefühlen zu lösen. Wer auf diese Weise «unterwegs» ist, findet sich auch eher bereit, sein Schicksal anzunehmen und ein schweres Los zu tragen. Ein vielleicht als sinnlos empfundenes Leben erhält so wieder einen Sinn. Wandern als Spiel und Sprache der Sinne bedeutet denn letztlich auch, den Sinn zu entwickeln für den Sinn: Sinn des Daseins, Sinn der Welt. ■