

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Experiment Kanu-Trekking

**Autor:** Thüller, Hansjürg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993006>

### **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:** 17.04.2026

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



*Über die konkreten Wirkungen von Sportangeboten im Straf- und Massnahmenvollzug herrschen unterschiedliche Auffassungen. Unser Bericht beschreibt ein konkretes Schweizer Projekt.*

*Text und Fotos:  
Hansjürg Thüler, ESSM*

Unterschiedliche Meinungen finden sich in der Literatur als auch in Gesprächen mit Anstaltsverantwortlichen. Grösstenteils wird Sport als eine valable Alternative oder als wichtiger Interventionsfaktor im Freizeit- und Therapieangebot der Anstalten akzeptiert, mancherorts sogar befürwortet und gefördert.

Am Beispiel eines Sportangebotes im Massnahmenzentrum St. Johannsen soll die Bedeutung von Bewegung und Sport als Beitrag zur Wiedereingliederung und als Bewährungshilfe aufgezeigt werden.

### **Erlebnispädagogik mit Kanu-Trekking**

Von langer Hand vorbereitet führte Reto Bitterli, Freizeit- und Sportleiter des Massnahmenzentrums St. Johannsen, ein Kanu-Trekking im Rahmen des von ihm geschaffenen «Outdoor Trainings» durch.

Abseits jeglicher Zivilisation sollten die fünf teilnehmenden Insassen sowohl mit der Natur und deren besonderen Anforderungen, wie auch mit

## **Sport im Straf- und Massnahmenvollzug**

# **Experiment Kanu-Trekking**

den ablaufenden Prozessen in der Kleingruppe konfrontiert werden.

Vier Tage Kanu-Trekking erforderten minutiöse Planung und hartes Training. Einerseits mussten Kanutechnik und körperliche Fitness schon Wochen und Monate vorher erarbeitet werden, andererseits ging es bereits im Vorfeld des Trekkings darum, sich in der Gruppe zu finden und die Aufgaben und Zuständigkeiten zu verteilen. Für alle Tätigkeiten während des vorangehenden Outdoor Trainings wurden eigens speziell einzuhaltende Regeln aufgestellt und als verbindlich erklärt. So galt zum Beispiel ein absolutes Drogen- und Alkoholverbot, und die uneingeschränkte Teilnahme am Programm und dessen Einhaltung waren Voraussetzung.

Einblick in die Geschehnisse entlang und auf der Saane soll hier anhand der allabendlichen Tagesreflexionen am Lagerfeuer gewährt werden. Die Teilnehmenden, meist junge Erwachsene mit Drogendelikten, haben sich jeweils zu «ihrem» Tag geäussert:

#### **1. Tag: am Lagerfeuer**

**Peter** (er hatte an diesem Tag die Aufgabe, die Gruppe zu führen): «Die Aufgabe war eigentlich nicht schwierig, der Tag verlief reibungslos. Manchmal hätte ich konsequenter klare Anweisungen geben müssen!»

**Daniel**: «Für mich war der Tag, vor allem das gemütliche Paddeln auf dem Fluss bei besten Wetterbedingungen, absolut in Ordnung.»

**Marco**: «Das Umtragen der Boote und des gesamten Materials bei der grossen Staumauer war für mich ein Riesenkrampf und forderte mich körperlich sehr. Dabei hätte ich meinen nachfolgenden Kollegen den Weg besser signalisieren sollen.»

**Stefan**: «Ich trug die persönlichen Probleme der letzten Zeit im Kopf mit mir herum. Erst auf dem Wasser konnte ich mich ein bisschen davon lösen. Beim kurzen Schwimmen in einer Paddelpause fühlte ich mich dann plötzlich sehr gut.»

**Theo**: «Dass mir Marco den Weg nicht genau gezeigt hatte, verärgerte mich im Moment sehr. Ich brauchte dann eine gewisse Zeit, um den Frust wegzustecken, schliesslich ist es mir aber gut gelungen.»

#### **2. Tag: nach Spaghetti Bolognese**

**Marco**: «Die Aufgabe des Tagesverantwortlichen erschien mir als leicht und nahezu unnötig, alles lief fast von selbst.»

**Stefan**: «Das stimmt, alles verlief planmässig, auch ohne straffe Führung. Trotzdem ist es gut, wenn jeder einmal merkt, was es bedeutet, für die Gruppe verantwortlich zu sein.»

**Peter**: «Für mich war der Tag super. Vor allem das Passieren der engen Schlucht war ein grandioses Erlebnis.»

**Theo**: «Das war auch für mich so, die Stille in dieser Schlucht ist mir rauschartig «eingefahren», auch ohne Drogen!»

**Daniel:** «Mir gefiel heute, nebst all dem bereits Gesagten, auch das Brotbacken am Feuer. Mein Brot war zwar etwas verbrannt, aber morgen gib'ts ein helles.»

### 3. Tag: nach viel Paddeln, Stau-mauern und einigen Spannungen

**Marco:** «Eigentlich klappte auch heute alles gut. Obschon ich eine gespannte Stimmung in der Gruppe feststellte. Ich selbst war launisch und ungeduldig, ohne zu wissen weshalb. Beim Risottokochen am Abend konnte ich mich wieder beruhigen.»

**Peter:** «Auch mir passte heute einiges nicht. Niemand half Theo und mir bei der Stau-mauer, und als wir in einer Pause von der Brücke ins Wasser springen wollten, musste man weiter stressen. Darüberhinaus ruderte Theo, mein Bootspartner, viel zuwenig mit.»

**Theo:** «Ich gebe ja zu, dass ich manchmal etwas faul bin, heute aber habe ich beim Rudern mein Bestes gegeben.»

**Stefan:** «Auch in unserem Boot war heute die Zusammenarbeit nicht optimal. Mehrmals waren wir uns uneinig, in welche Richtung gepaddelt werden sollte.»

**Daniel:** «Ich muss zugeben, dass Stefan recht hat, reagierte ich doch heute einige Male falsch oder zu heftig. Das tut mir leid, ich will morgen versuchen, besser zu kooperieren.»

**Reto Bitterli:** «Ihr seht jetzt, dass es gar nicht so einfach ist, unter erschwerten Umständen zu harmonisieren. Wenn ihr zuwenig paddelt, euch damit nicht an die Abmachungen haltet und dann nach den anderen an die Stau-mauer kommt, müsst ihr euch nicht wundern, wenn euch niemand beim Umtragen hilft.»

### 4. Tag: nach Seeüberquerung zurück in der Anstalt

**Stefan:** «Heute hat das Zusammenspiel in unserem Boot besser geklappt, über den See sind wir zügig vorangekommen. Trotzdem hatte ich den ganzen Tag ein komisches Gefühl, wohl weil es heimwärts in die Anstalt ging. Im Moment fühle ich mich nicht besonders gut.»

**Peter:** «Der Tag verlief wieder viel besser. Die Pause auf dem See, als wir uns einfach treiben liessen, war super. Aber jetzt bin ich todmüde.»

Aus den anderen war nicht viel herauszubekommen. Die Stimmung war gedämpft, und alle waren von Hitze und Anstrengung sichtlich gezeichnet. Kein Wunder, dass sich alle auf ihr «Zimmer» zurückzogen, um sich auf den Anstaltsalltag einzustellen.

### Auswertung einen Tag nach der Rückkehr

**Reto Bitterli:** «Was hat euch die Tour gebracht, abgesehen davon, dass ihr ein paar Tage weg von der Anstalt gewesen seid?»

**Daniel:** «Ich habe die Kontakte in der Gruppe geschätzt. Man hatte Gelegenheit, einander unter anderen Umständen zu begegnen. Die Outdoor-Anlässe ermöglichen mir zu üben, etwas wirklich durchzuziehen. Sie geben mir einen gewissen Halt, den ich sonst in meinem Leben nirgends habe.»

**Peter:** «Den inneren Frieden, den ich aus so einem Anlass ziehe, ist für mich der grösste Gewinn. Dabei habe ich eine bessere Beziehung zur Natur aufbauen können. Ich habe befriedigende Tätigkeiten entdeckt, die ich später in meiner Freizeit ausüben möchte.»

**Marco:** «Beim Kanu-Trekking konnte ich endlich einmal in Ruhe nachdenken. Dinge, an die ich nie gedanklich herangehe, weil in der Anstalt dauernd eine Ablenkung stattfindet, konnte ich mit mir selbst bereinigen oder zumindest angehen. Beim stundenlangen Paddeln bist du fast dazu gezwungen.»

**Theo:** «Mir ist wieder einmal bewusst geworden, was es draussen noch alles gibt und was in der Freizeit alles möglich wäre – Naturerlebnisse beispielsweise. Ich erlebte einen ganz anderen Tagesrhythmus, als den gewöhnlichen Anstaltstrott.»



Am Lagerfeuer: Gelegenheit für Diskussionen und Spiele in der Gruppe.

Zum Kanu-Trekking St. Johannsen siehe auch: «Der Bund» vom 23. Sept. 1997 (Artikel von Walter Däpp).

**Stefan:** «Ich konnte den Stress, der sich in der Anstalt angestaut hatte, etwas abbauen. Ich glaube, ich kann jetzt wieder mit mehr Elan meine Arbeit in der Anstalt ausführen.»

**Reto Bitterli:** «Aus meiner Sicht verliefen Planung und Durchführung des Trekkings gut. Die Gruppe hat zusammengefunden und sich bewährt. Gelegentliche Auseinandersetzungen, die in solchen Projekten vorkommen, erachte ich als fruchtbar, um das Verhalten in der Gruppe zu thematisieren und um Fortschritte zu erzielen. Deshalb freue ich mich bereits auf weitere Expeditionen in ähnlichem Rahmen.»

### ESSM-Projekt: «Sport im Straf- und Massnahmenvollzug»

Seit November 1996 führt die Sportschule Magglingen in Zusammenarbeit mit Vollzugsanstalten das Projekt: «Sport im Straf- und Massnahmenvollzug» durch. Ziel ist, zu wichtigen Fragen des Vollzugssports Stellung zu beziehen. Diese Fragen ergaben sich sowohl aus der Literatur zum Thema, als auch aus Gesprächen mit Verantwortlichen in verschiedenen Vollzugsanstalten. Damit soll ein Beitrag an eine konzeptionelle und qualitative Verbesserung von Sportangeboten geleistet werden.

Die Zielerfüllung erfolgt durch Planung, Durchführung und Auswertung von unterschiedlichen Sportangeboten in verschiedenen Vollzugsanstalten.

#### Hindelbank (Frauenanstalt)

- Fitnessstraining für Insassinnen
- Sport- und Bewegungstag
- Bewegung bei der Arbeit

#### Witzwil (halboffene Männeranstalt)

- Allg. Fitnessstraining für Insassen
- Betreuerweiterbildung
- Gründung Sportverein

#### Thorberg (geschlossene Männeranstalt)

- Spiel- und Fitnessstraining für Insassen
- Betreuer- und Wachpersonalweiterbildung
- Einrichtung Spazierhof

#### St. Johannsen

##### (Massnahmenzentrum für Männer)

- Sportlektionen
- Begleitung Kanu-Trekking

#### Prêles (Jugendheim)

- Berufsschulsportangebot
- Betreuerweiterbildung

#### Regensdorf ZH

##### (geschlossene Männerstrafanstalt)

- Verletzungsprophylaxe in Spiel- und Kraftsport (als Diplomarbeit der ETH Zürich)

Alle Teilprojekte werden ausgewertet, die Resultate zusammengefasst und veröffentlicht. Die Publikation der Ergebnisse ist für Mitte 1998 vorgesehen. Sie soll interessierten Anstalten als Unterstützung bzw. Anregung zur Verfügung gestellt werden. ■