

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 109 (1983)
Heft: 4

Artikel: Mein Abendspaziergang
Autor: Ramstein, Marta
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-597363>

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: 10.01.2026

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

Marta Ramstein

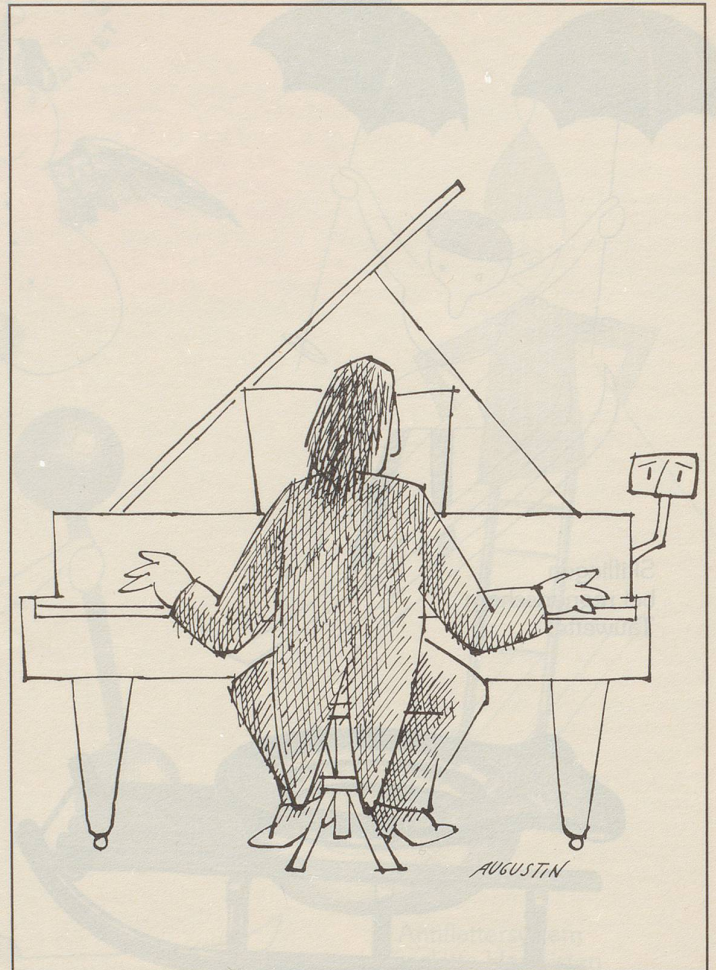
Mein Abendspaziergang

Dämmerzeit ist meine liebste Tageszeit. Vor Sonnenuntergang bis zum Einbruch der Dunkelheit pflege ich denn auch meinen Spaziergang zu machen. Mit wenigen Varianten ist es immer derselbe. Zuerst komme ich durch eine stattliche Allee, die links von einer Hofstatt mit den schönsten Obstbäumen gesäumt wird. Durch eine parkähnliche Landschaft gelange ich zum Waldrand und auf einem Waldpfad hinunter an den Fluss. Dem Fluss entlangehend, kehre ich dann in einer grösseren oder kleineren Schleife an den Ausgangspunkt zurück. Der Spaziergang ist nicht nur sehr schön, er ist auch so etwas wie ein Rezept für alle Lebenslagen. Während einer Examensvorbereitung bin ich tagtäglich für eine halbe Stunde hierhergekommen; es war während Wochen die einzige Erholung, die ich mir gönnte, und sie hat mich durchhalten lassen. Und wie glücklich war ich, als ich nach einer langen Krankheit zum erstenmal die grosse Blutbuche wieder erblickte! Bei jedem Wetter, zu jeder Jahreszeit wirkt mein Spaziergang wie eine sanfte, wohltuende Medizin, gegen schlechte Laune, Nervosität, Abgespanntheit, Traurigkeit. Ich glaube, das kommt daher, weil sich meine Gangart von selbst meiner Gemütslage anpasst: ein besinnliches Schlendern, ein nachdenkliches Adagio, das in ein beschwingtes Allegretto übergeht, wenn ich froh gestimmt bin, oder aber ein Andante furioso, wenn ein quälender Gedanke mich nicht loslässt. Jedesmal aber ergibt sich der Rhythmus von selbst, ohne dass ich mir dessen bewusst bin.

Immer häufiger aber kreuzen in letzter Zeit seltsame Gestalten

meinen Weg, jüngere und ältere, die mit heftig rasselndem Atem an mir vorüber-eilen, den Blick starr geradeaus, das Gesicht nass vor Schweiß. Neulich begegnete mir eine bekannte Dame im Trainingsanzug, welche die Sechzig seit einiger Zeit hinter sich hat, auch sie rennend. Für einen kurzen Augenblick hielt sie inne, erklärte in abgerissenen Worten, ja, das sei eben das Training, und ihr Sohn habe ihr be- oder empfohlen, ja keine Steigungen zu meiden. Damit setzte sie ihren Lauf fort, einer kleinen Anhöhe entgegen, denn ein längeres Stehen in der Kälte wäre ja lebensgefährlich gewesen. Die Arme! dachte ich unwillkürlich, warum rennt sie denn so in der Welt herum? Sie kann ja gar nicht sehen, wie schön die Silberpappel heute im letzten Licht glänzt, wie die Äste des Nussbaumes sich als schwarze Silhouette vom rötlichen Abendhimmel abheben und wie hoch der Fluss steht. Über dem eigenen Keuchen wird sie ja nicht einmal sein Rauschen hören. Und all die Männer, die nach der Arbeit zum Waldrand gefahren kommen und sich dann wie gehetzt in Trab setzen, was treibt sie von der Arbeitsleistung zur Freizeitleistung?

Meinetwegen, denke ich, mögen andere sich auf ihren Pfaden trimmen, mögen sie aus allen Poren schwitzen und hinterher stolz sein auf ihre Fitness, ich bleibe bei meinem Spaziergang. Angenehm erwärmt und zugleich erfrischt kehre ich jedesmal von meinem Gang zurück. Auch im neuen Jahr will ich ihn nicht missen, meinen Abendspaziergang; er verschafft nicht nur meinem Körper Bewegung, er öffnet mir die Sinne und er gibt meiner Seele den Rhythmus, der sie im Gleichschlag mit sich selber hält.



HANS DERENDINGER

Einfälle und Ausfälle

Die Stelle, die schmerzt,
ist selten der Sitz des Übels.

Auch die Krankheit ist eine Sprache,
eine sehr allgemeine sogar –
und wird doch so wenig verstanden.

Manch eine Krankheit heilt uns von einer andern.

Mit 20 hatte er Herzengeschichten,
mit 50 dann Herzgeschichten.

Wenn der Doktor dir an die Ader will,
darfst du für einmal die Faust machen.

Wir haben Ärzte für unsere Krankheiten,
aber es fehlt uns der Arzt für unsere Krankheit.

Der Mensch ist eitel genug,
um auch noch mit seinen Leiden zu kokettieren.

Werner Reiser

Kurznachruf

Als Regierungssprecher musste er
gegen besseres Wissen so vieles
dementieren. Er erkrankte an Dementia
praecox.