

Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 140: Sicher durch den Alltag = La sécurité au quotidien = Sicurezza nella vita quotidiana

Artikel: "Arrampicare mi fa sentire libero"

Autor: Robmann, Eva

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1034872>

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: 11.01.2026

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

A photograph of a man with grey hair and a beard, wearing a red t-shirt and yellow pants, climbing a rope on an indoor climbing wall. He is wearing a black harness and black climbing shoes. The background is a white wall with many colorful climbing holds. The text «Arrampicare mi fa sentire libero» is overlaid on the right side of the image.

**«Arrampicare mi
fa sentire libero»**

Prima docente di scuola elementare e direttore scolastico, oggi scalatore e artista: la diagnosi di Parkinson ha cambiato la vita a Jürg Felber.

Jürg Felber va ad arrampicare una volta alla settimana, un po' a Root (LU), un po' a Niederwangen (BE). Lo sport è molto importante per lui: la passione lo ha conquistato già otto anni fa, al suo primo incontro con la parete di Niederwangen. «Riuscire ad arrivare in cima già la prima volta è stato sconvolgente», racconta. Mentre accompagna il suo ospite nel giardino della casa trifamiliare di Hölstein (BL), si nota che quando cammina non carica tutto il piede, bensì solo il tallone. Jürg Felber, ex maestro di scuola elementare e direttore scolastico, ha 70 anni e convive con il Parkinson da 20.

Ma quando c'è di mezzo l'arrampicata, non lo ferma nulla e nessuno. «È affascinante potermi muovere sulla parete come una persona sana», commenta. «Mi rende libero.» All'inizio per andare ad arrampicare si spostava con i mezzi pubblici. Quando viaggiare divenne più difficile a causa dei blocchi motori, per un po' il suo figlio minore lo accompagnò in treno. In seguito, ci pensò sua moglie a portarlo in macchina nel canton Berna, due volte al mese. Ma lui voleva scalare più spesso, e si iscrisse a un secondo gruppo. Urs, un amico con il quale canta in un coro, si offrì di condurlo in auto dapprima a Volketswil, poi a Root. Risultato: anche Urs iniziò ad arrampicare. Un secondo amico, Andi, si mise a disposizione per le trasferte a Niederwangen, e prontamente si fece contagiare pure lui dalla stessa passione. «Una situazione vantaggiosa per tutti!», esclama Felber sorridendo. «Io posso andare in auto con i miei amici, e loro hanno scoperto l'arrampicata.»

È un bel pomeriggio di settembre: Agnes Felber finisce i lavori di giardinaggio e si siede con noi. I Felber sono insieme da 50 anni e hanno quattro figli e sei nipoti. Inoltre per 15 anni hanno insegnato insieme in una pluriclasse. Lei ha ripreso a insegnare poco prima della nascita dell'ultimo figlio, arrivato vari anni dopo i fratelli. Un giorno, mentre stava lavando i capelli all'ultimo-genito – il figlio aveva 9 anni, il papà 49 – Jürg si accorse che la mano sinistra era

bloccata. Il medico di famiglia lo inviò dal neurologo: tre mesi dopo arrivò la diagnosi di Parkinson. I figli furono tenuti all'oscuro per un po', il datore di lavoro per ben cinque anni. Poi le forze non bastarono più: Agnes cambiò lavoro e Jürg ridusse gradualmente il carico lavorativo, con il sostegno dell'Al. A 60 anni smise di insegnare.

«L'importante è costruirsi sin dall'inizio una rete di esperti: questo infonde sicurezza», afferma. Nel suo caso, la rete era formata da medico di famiglia, neurologo e psichiatra: nel frattempo tutt'e tre sono andati in pensione. A suo tempo, il medico di famiglia gli aveva dato una lista di psichiatri, e sua moglie lo aveva incoraggiato a consultarne uno. Per quasi 20 anni, Jürg ha potuto parlare con lui di ciò che lo preoccupava. «Non va bene voler risolvere tutto all'interno della coppia», commenta Agnes Felber, aggiungendo che lei si è sentita molto sollevata quando ha potuto cedere una parte di responsabilità.

«È affascinante potermi muovere sulla parete come una persona sana.»

Jürg si reputa una persona che pensa positivo: «Cerco di trarre il meglio da ogni situazione.» Oltre all'arrampicata, ha scoperto l'arte. Ha un debole per il legno di ciliegio: prima nel tempo libero costruiva mobili, poi ha iniziato a realizzare sculture, tutte accuratamente levigate e piacevoli al tatto. «I miei oggetti sono fatti per toccare gli animi e per essere toccati», spiega mentre è intento a preparare una mostra prevista in ottobre a Olten, un evento che attende con impazienza. Intanto non vede l'ora che arrivi domani, quando andrà ad arrampicare a Root insieme a Urs.

Dr. phil. Eva Robmann



Jürg Felber in azione alla palestra d'arrampicata Magnet a Niederwangen presso Berna.
Foto: Kurt Heuberger