

Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 28 (2021)
Heft: 310

Artikel: "Die besten Ideen kommen mir oft auf dem Velo"
Autor: Zwingli, Urs-Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-958494>

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: 19.02.2026

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

Rund 8000 Kilometer pendelt Martin Lieberherr pro Jahr mit dem Velo zur Arbeit. Er sagt: «Beim Fahren relativieren sich viele Probleme.» Von Urs-Peter Zwingli

«Wenn ich mit dem Velo zur Arbeit fahre, bin ich dort ein anderer Mensch», sagt Martin Lieberherr. «Und am Abend zuhause ist es genauso: Ich bin dank der Velofahrt wach und ausgeglichen, auch wenn mein Arbeitstag mal stressig war.» Der 47-Jährige wohnt in Niederhelfenschwil und pendelt jährlich 7000 bis 8000 Kilometer mit dem Velo ins Industriegebiet von St.Gallen-Winkeln.

Der Weg ist dabei das Ziel: Die direkteste Route wäre 15 Kilometer lang, doch Lieberherr baut auch um 5 Uhr morgens regelmässig Umwege ein, fährt etwa über den Tannenbergr. So kommen auf dem Weg zur Arbeit auch einmal 40 Kilometer und eineinhalb Stunden zusammen. «Ich fahre immer wieder verschiedene Wege, damit die Strecke nicht langweilig wird», sagt Lieberherr. Und er pendelt auch den Winter hindurch, wenn irgendwie möglich, mehrmals pro Woche mit dem Velo. «Wenn ich dann doch mal mit dem Auto fahre, friere ich dabei eigentlich mehr», sagt er und lacht.

Manchmal trifft er unterwegs seinen Arbeitskollegen und Velofreund Reto Aeppli. Wenn die beiden gelernten Holztechniker miteinander übers Velopendeln reden, braucht es nicht viele Worte. «Es gibt einem einfach sehr viel: Man sieht beispielsweise die schönsten Sonnenaufgänge, kann in der Dämmerung Tiere beobachten und bleibt fit», sagt der 44-jährige Aeppli.

Er pendelt von Muolen aus nach Winkeln und umfährt dabei die Stadt St.Gallen auf Nebenstrassen. Zudem, sagt Aeppli, schärfe das häufige Velofahren die Sinne für die Natur und für den Wechsel der Jahreszeiten. «Und man schätzt es viel mehr, wenn es im Frühling endlich wieder mehr Tageslicht gibt.» Für sie als Familienväter ist der Arbeitsweg ausserdem der ideale Moment, um Sport in den Tag einzubauen. «So bin ich am Abend bei meiner Familie, statt nochmals rauszugehen und aufs Velo zu sitzen», sagt Lieberherr.

Schräge Erlebnisse am frühen Morgen

Vom Velofahren angefressen waren die beiden Freunde schon in ihrer Jugend – doch als junge Familienväter und während ihrer Weiterbildung fehlte die Zeit, um regelmässig aufs Rennvelo zu sitzen. «Ich bin ab dem Jahr 2001 eigentlich kaum mehr Velo gefahren», sagt Lieberherr. Vor rund zehn Jahren fing Aeppli dann an, mit dem Velo zu pendeln und Lieberherr zog nach. «Im ersten Winter fuhren wir noch sporadisch, danach hat es uns den Ärmel reingenommen», sagt Aeppli. «Die Reaktionen unserer Arbeitskollegen schwanken bis heute zwischen Bewunderung und Kopfschütteln», sagt Lieberherr.

Täglich mit dem Velo unterwegs zu sein, hat natürlich nicht nur schöne Seiten. «Es gibt viele Autofahrer, die rücksichtslos fahren, beispielsweise viel zu nahe überholen», sagt Lieberherr. Er fahre grundsätzlich sehr defensiv. «Ich gehe immer davon aus, dass mich der Autofahrer nicht sieht, wenn sich ein Auto nähert.»



Martin Lieberherr

Wer so viele Kilometer abspult wie Lieberherr, erlebt dabei zwangsweise schräge Sachen: Er erzählt beispielsweise von einem Auto, das ihn frühmorgens überholte, kurz danach zwei «Biene Majas» abräumte und schliesslich ein Wiesenbord hinunterfuhr. «Das Auto war ein Totalschaden, der Fahrer stieg unverletzt aus. Er roch nach Alkohol und meinte, ob ich ihm helfen würde, das Auto zu bergen – ich habe dann die Polizei angerufen.» Später las er in der Zeitung, dass der Fahrer über zwei Promille hatte.

«Natürlich bleibt beim Velopendeln ein Restrisiko, aber ich denke nicht oft darüber nach», sagt Lieberherr. Ausserdem habe er gute Lichter und viele Reflektoren am Velo. «Und ich fahre meine Routen möglichst abseits der grossen Verkehrsachsen und auf Velowegen.» Um für alle Wetterverhältnisse vorbereitet zu sein, besitzt Lieberherr zudem mehrere, verschieden ausgestattete Velos, alle ohne elektrischen Antrieb.

Lieber früh aufstehen als stressen

Ein-, zweimal im Jahr machen sich die beiden Velofreunde auch in der Freizeit auf zu grösseren Touren. So fuhren sie schon zwei Mal innert vier Tagen nach Wien – einmal davon mit dem Militärvelo 1905, das mit Gepäck über 30 Kilo wiegt und nur einen Gang hat. «Oder wir fahren mit dem Velo ins Engadin, um dort eine Nusstorte zu essen», sagt Aeppli und grinst. Beide sagen aber, sie würden weiterhin den grössten Teil ihrer Velokilometer auf dem Weg zur Arbeit abspulen.

«Beim Fahren relativieren sich viele Probleme. Vielfach kommen die besten Ideen auf dem Velo, wenn man den Kopf frei hat. Ich empfehle jedem, es einfach mal auszuprobieren», sagt Lieberherr. Seine Tipps für zukünftige Velopendler: «Nicht stressen, lieber etwas früher aufstehen. Und die Route an einem Wochenende in aller Ruhe auskundschaften.»

Urs-Peter Zwingli, 1984, ist Journalist BR in St.Gallen.