

Zeitschrift: Die Kette : Schweizerisches Magazin für Drogenfragen
Herausgeber: Die Kette, Dachverband der privaten therapeutischen Einrichtungen in der Drogenhilfe der Region Basel
Band: 11 (1984)
Heft: 3

Rubrik: Kette-intern

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: 02.02.2026

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

Die "Waldruh" auf einem Wander marathon

Manchmal, wenn wir als Team zusammensitzen, sind wir kreativ und mutig. Wir suchen nach besonderen Therapieformen, die uns selber Spass machen und wertvolle Erfahrungen versprechen. Unser Mitarbeiter Hansruedi machte vor dem Beginn der Arbeit in der Waldruh ein Praktikum in der Suchtklinik Bad Herrenalb in Deutschland. Dort arbeitete auch Franz, der von Zeit zu Zeit Wandermarathons organisiert. So fragten wir Franz an, ob er für uns, die Waldruh, einen Wandermarathon durchführen würde. Die Idee wurde Wirklichkeit.

Ein Bericht von Christa.

Was erwartete ich von einem Wandermarathon? Ich dachte an Wandern und Müde-werden, Physische-Grenzen-kennenlernen, Erschöpft-sein und sich dadurch mehr zeigen können, seinen Panzer aufweichen, Gefühle öffentlich machen. Ich dachte auch, dass ich eine Verbundenheit mit der Natur finden würde, an ein Fühlen vom Kleinssein im grossen Kosmos, an meditative Momente in der Natur und an Wärme und Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe.

Zu unserer Reise: Franz fragte zu Beginn nach unserer Erwartung, worauf viele der Bewohner ein konkretes Ziel formulierten: wieder heil nach Hause kommen. Dann gab Franz uns noch zwei Denkanstösse. Er machte uns darauf aufmerksam, dass wir vielfach Fragen stellen nach dem "Warum", dass wir Gründe wissen wollen und dabei übersehen, was jetzt gerade ist und ansteht, dass wir einen Sinn suchen und suchen und dabei nicht mehr handeln können. Zum andern sagte er, dass wir uns gewohnt sind, an viele Sätze noch ein "aber" anzuhängen, z.B. mir geht es gut, ABER morgen . . ., ich möchte

auf eine andere Person zugehen, ABER der/die könnte mich abweisen . . . Er machte uns auf unsere Denkspiele aufmerksam, denen wir oft auf den Leim kriechen und mit denen wir uns "leben" im Moment verbauen. Eine Bedingung stellte Franz für die Reise an uns, die diskussionslos, ohne Fragen und "aber" anzunehmen war: morgens und abend hat jeder sich von oben bis unten zu waschen.



1. Tag: Wir fassen Armeeschlafsäcke, eine Gamelle, einen Brotsack, eine Zeltplache. JedeR dasselbe. Zum Essen werden auch gleiche Rationen verteilt. Wir schlafen noch in einem Naturfreundehaus, voller Spannungen, was uns die nächsten Tage bringen werden.

2. Tag: Es regnet, alles neblig verhangen. Wir marschieren los, eingepackt in Zeltplachen und Regenschütze. Es

ist unangenehm kühl. Wir gehen nicht allzu lange, nur ca. 2 1/2 Stunden. Aber das ist schon genug. Nass, kalt, ungemütlich ist's. Wir halten Rast am frühen Nachmittag. Da ist ein bedeckter Rastplatz, auf drei Seiten mit Holz verschalt, zwei Cheminees in der Mitte, auf einer Seite offen: luxuriös! Daneben ein Brunnen, unser Waschbecken. Wir beginnen Holz zu sammeln, nasses, machen Feuer, trocknen unsere Kleider, kochen Tee, essen. JedeR schaut für sich, die Stimmung ist miserabel. In der Runde zu sitzen und zu reden wird uns bald zu kalt, die Stunden werden lang, wir legen uns schlafen. Der Holzboden ist hart, der Schlafsack nicht sehr warm, wir rücken näher. Einige schaffen es noch, einen Abendspaziergang zu machen, über Gott und die Welt zu diskutieren.

3. Tag: In der Nacht hört es auf zu regnen, neblig ist es noch immer, kalt auch. Nach dem Morgenessen gehen wir auf 1000 Meter Höhe und kommen in den Schnee. Wir laufen nicht stur ohne anzuhalten. Franz weiss vieles vom Wald und der Natur zu erzählen. So halten wir wieder an und erfahren einiges über die Symptome des Waldsterbens, über Eigenarten der Bäume, Pflanzen, Vögel . . . An diesem Tag marschieren wir lange, ca. 8 Stunden. Die Füsse schmerzen. Franz fordert uns auf, zu zweit, zu dritt, Hand in Hand zu gehen, so gehe es leichter. Einige Pärchen und Grüppchen entstehen. Unser Rastplatz für die Nacht ist an einem Fischteich mit eiskaltem Wasser, das Nachtlager drei Heuschöber. Der Abend ist

schön, wir sehen die Sonne untergehen, der Himmel wird klar und mit der Zeit sind alle einmal im Teich "baden" gegangen. Wieder sitzen wir nicht lange in der Gruppe ums Feuer, es wird uns zu kalt und wir gehen schlafen. Die Nacht ist eisig, draussen gibt's Reif.

4. Tag: Sonne, Wärme. Wie schön das sein kann! Wanderung durch Feld und Wald. An diesem Tag gehen wir ca. 5 Stunden. Das Nachtlager ist um ein grosses Feuer in Schlafsäcken oder in den aufgestellten Zelten. Ein Bach ist unser Waschplatz. Die Stimmung ist unterschiedlich. Ein Teil von uns sucht die Nähe eines/r andern, um jemanden zu spüren, um sich auszuruhen. Andere sind gehässig, mit einer Rühr-mich-nicht-an-Stimmung, sie geben durch, nichts mehr ertragen zu können und bleiben dabei allein.



5. Tag: Abmarsch nach letztem gutem Morgenessen. Alle wissen, heute abend sind wir wieder im Naturfreundehaus. Viele sagen sich, diesen Tag stehen wir auch noch durch. Verbissen.

6. Tag: Nachbesprechung und Rückblick. Der Wandermarathon ist ganz anders verlaufen, als ich ihn mir vorstellte. Er brachte den meisten nicht etwas Neues, sondern klar und deutlich die Bewusstheit über die alte Scheisse, über die Wiederholung altbekannter Lebensmuster. So wurde die Einstellung von "ich-schaff's-alleine" durchgezogen. Gefühle existierten nicht, nur Verbissenheit. Hilfe annehmen braucht man nicht, schwach zeigen will man sich erst recht nicht. Als uns dies in der Nachbesprechung bewusst wird, wird die Stimmung sehr traurig. Wir haben in den paar Tagen in der Natur kaum gelebt, wir haben etwas hinter uns gebracht, wir haben auf's Ende gewartet. — Ich jedenfalls muss mich an der Nase nehmen, ich habe auf weiss Gott was gewartet und merke wieder mal erst im nachhinein: warten ist verpasstes Leben.

Intern

Tag der offenen Tür in der Waldruh

Am 30. Juni haben wir von der Waldruh die Türe für alle geöffnet, die interessiert sind am Leben einer therapeutischen Gemeinschaft für Drogenabhängige. Die Tage vorher waren mit Planung und Aufregung ausgefüllt. Am Samstagmittag war die Sonne unser erster Gast. Alles war bereit. In der Schreinerei standen die Produktionsartikel zur Besichtigung: Kindergartenbänkli, Bauernbillards, Puzzles, Bilderrahmen, ein Bett. Im Gang wurden unsere selbstgemachten Kerzen ausgestellt. Kuchen und Kaffee standen auf dem Tisch.

Die Spannung wich, als die ersten Gäste ankamen. Im Gespräch und bei der Führung durchs Haus entstanden die ersten Kontakte. Die Besucher zeigten sich interessiert, bewunderten die schönen Kerzen, die selbstgebaute Sauna, das umgestaltete Wohnzimmer, den Garten. Kerzen wurden gekauft, Bestellungen für die Schreinerei aufgegeben. Gespräche brachten Gastgeber und Geladene einander näher. Durch Fragen und Antworten wurden Vorurteile entschärft. Wir bedauern nur, dass nicht mehr Leute aus dem Dorf kamen, die wir vor allem gerne als Gäste bei uns gesehen hätten. Insgesamt zählten wir 50 Erwachsene und 15 Kinder.

Das Interesse der Leute hat uns gefreut und wir danken allen, die gekommen sind.

Grümpelturnier vom 8./9. Juli in Lausen



Die Waldruh-Mannschaft "Inter Halblang" hat trainiert und sich die Beine wundgeschürft, schon lange vor dem Turnier. Dann galt es aber ernst: mit viel Größenwahn und Elan wurde gegen die ersten drei Mannschaften angetreten. Aber das Los wollte es, dass wir gegen viel bessere Mannschaften spielen mussten – die Niederlage war unvermeidlich, die Gründe zum Besiegt-worden-sein tausendfach – und einfach: die andern waren halt stärker. Aber alles war ein grosser Spass . . .

Chratten



zu schildern. Er dankte Elisabeth und Andre Joset sowie Maria und Viktor Wohler für ihre langjährige Mitarbeit im Stiftungsrat. Als Abschiedsgeschenk wurde ihnen ein Oelbild des Chratten überreicht.

Georges Meier, er hatte sein Alphorn mitgebracht.

Zum Schluss der Feier spielte und sang eine Musikgruppe (ohne Namen) kritische und besinnliche Lieder. Wir möchten an dieser Stelle allen ganz herzlich danken, die zu dieser gelungenen Feier beigetragen haben.

Für Überraschung sorgte im Verlauf des Nachmittags unser Stiftungsratsmitglied

Bea und Mungge

Einweihungsfest für das neue Haus

Am 25. August haben wir das Einweihungsfest unseres Umbaus und gleichzeitig die Verabschiedung von vier Stiftungsratsmitgliedern gefeiert. In unserer neuen, zum Festsaal umfunktionierten Werkstatt wurde den ca. 100 Gästen ein vorzügliches Essen

serviert. Madeleine und Werner Keller erwiesen sich ein weiteres Mal als routiniertes und einsatzfreudiges Kochteam. Nach dem Essen übernahm es Hanspeter Schreiber, den anwesenden Gästen mit Dias und einem kurzen Film die Pionierzeit des Chratten

