

**Zeitschrift:** Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie  
**Herausgeber:** Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde  
**Band:** 60 (1982)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Erfahrungsgut und Ratschlag : Schlusskapitel zu einem Jahresbericht =  
Un conseil issu d'une expérience personnelle : le mot de la fin d'un  
rapport présidentiel

**Autor:** Hofer, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-937238>

### **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:** 02.04.2026

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

## **Erfahrungsgut und Ratschlag**

### **(Schlusskapitel zu einem Jahresbericht)**

Lassen Sie mich nun in meinem Rechenschaftsbericht noch einige Gedanken anbringen, die, wie mir scheint, zur noch besseren Gestaltung unserer Freizeit und damit noch besseren Erholung in freier Natur beitragen können. Die Ideen habe ich zum Teil einer Semesterarbeit entnommen, die ich vor Jahren vorlegen musste. Mein gewähltes Thema hiess: «Psychohygiene des Heimleiters». Von Zeit zu Zeit gehe ich dieses Schriftstück durch, um beim Pilzesammeln oder Wandern in der schönen freien Natur maximale Erholung zu finden. Auf die Idee, dieses Erfahrungsgut an unsere aktiven Pilzler weiterzugeben, kam ich anlässlich der letztjährigen Waldbegehung bei Olsberg. Mir fiel auf, wie wir Pilzler oft Mühe haben, unseren zweckbedingt auf den Boden gerichteten Blick für einige Minuten anderen Naturschönheiten zuzuwenden. Wenn wir auf die «Früchte des Waldes» aus sind, wenn uns die Leidenschaft übermannt, so können wir sogar die Welt um uns herum vergessen. Als Beispiel dazu sei an die erforderliche Konzentration beim Aufspüren von Märzschnecklingen und Morcheln erinnert! Wenn dieses Gedankengut dem einen oder anderen Vereinsmitglied hilft, beim Ausüben unseres gemeinsamen Hobbys noch besser «auftanken» zu können, dann ist der Zweck erfüllt.

Ist es nicht so, dass sich heutzutage sehr viele Berufstätige an ihrem Arbeitsplatz überfordert fühlen? Die Überlastung ist in fast allen Kreisen und Berufen zur Norm geworden. Der aufreibende Rhythmus des modernen Lebens, der Städtetrubel, die Geräuschkulissen und andere Reizüberflutungen tun das Ihrige dazu. Menschliche Probleme zerren stark an der Reserve, Gemütskräfte werden überfordert, der Verbrauch an Substanz kann sehr gross sein.

Viele Menschen haben Mühe, von den beruflichen Aufgaben und ihren persönlichen Problemen loszukommen. Von ihrer Freizeit machen sie wenig vernünftigen Gebrauch, ihre Freizeittätigkeit läuft nicht so ab, dass daraus möglichst grosse Erholung resultiert. Arbeitszeit und Verbrauch heisst die eine Seite, Freizeit und Auftanken die andere.

Auf dem Gebiet der körperlichen Gesundheit hat sich in Sachen vorbeugender Massnahmen und Pflege viel getan, punkto Hygiene der Seele, des eigenen Ichs, sehr wenig! Der Idealzustand ist erreicht, wenn die Psychohygiene gleich der Körperhygiene zur täglichen Gewohnheit geworden ist, der Geist bedarf nämlich ebenso wie der Körper der Pflege und Erholung, und zwar so gründlich wie nur möglich. Psychohygiene sollte in keiner Altersstufe vernachlässigt werden. Alle Menschen, die sich in ihrer Freizeit selbst finden und dabei glücklich sind, besitzen grosse Chancen, die Gesundheit und Jugendfrische ihrer Seele zu erhalten. Die Pflege eines oder mehrerer Hobbys als sinnvolle Freizeitbeschäftigung stellen dazu eine wertvolle Prophylaxe dar. Wenn sich die geliebte Betätigung wie bei uns Pilzern erst noch in freier Natur abspielt, sind zwei Fliegen auf einen Schlag getroffen! Aber eines ist dabei klar: Ungeduldiges Erfolgserwarten ist fehl am Platz, denn Erfolge stellen sich nicht über Nacht ein, etwas Geduld ist schon notwendig! Gezielte, dem Einzelnen lieb gewordene Freizeitbeschäftigung ist eines der bestgeeigneten und erst noch billigsten Mittel zur Pflege des persönlichen Ichs. Wenn wir unsere Freizeit so optimal wie nur möglich gestalten, wenn unsere Liebhabereien völlig berufsfremd sind, wenn wir uns für eine oder gar mehrere Freizeittätigkeiten begeistern oder wenn diese Tätigkeiten für uns fast den Charakter von Leidenschaft und Unentbehrlichkeit erlangen, so können Erfolge nicht ausbleiben. Hobbys, die uns ans Herz gewachsen sind, Steckenpferde, die Freude bereiten, heben mit Sicherheit die Kräfte des Gemüts!

Und nun meine eigene Erfahrung, die ich gerne an die Pilzler weitergebe, damit auch sie davon profitieren:

# Für den Pilzliebhaber Nachschlagewerke aus dem AT Verlag



Lilastieliger Rötlerling

Rose Marie Dähncke  
**200 Pilze**  
180 Pilze für die Küche  
und ihre giftigen  
Doppelgänger

248 Seiten, 206 farbige  
Abbildungen, 30 Skizzen,  
Pappband,  
(ab August 1982  
lieferbar)

Die «kleine» Ausgabe  
von «700 Pilze», zusam-  
mengefasst und mit  
vielen Tips für die Küche  
versehen.

Rose Marie Dähncke

# 200 PILZE

180 Pilze für die Küche und  
ihre giftigen Doppelgänger



AT Verlag

## Die Autorin:

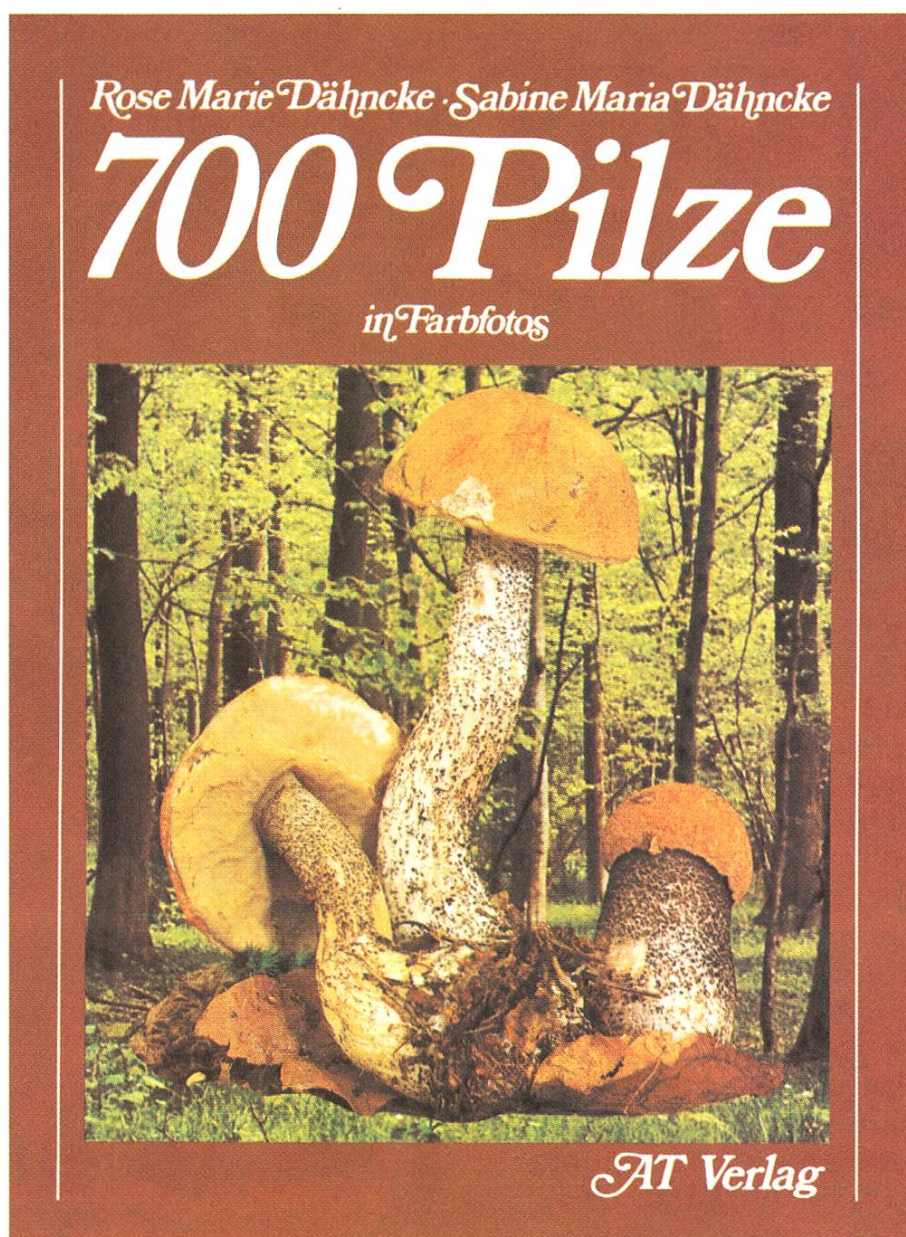
Rose Marie Dähncke ist Initiatorin der Schwarzwälder Pilzlehre und lebt heute auf der westlichsten der Kanarischen Inseln. Sie hat sich vor allem mit ihrem Buch «700 Pilze» in Fachkreisen einen Namen gemacht. Bekannt und beliebt sind aber auch ihre Rezeptbücher zum Backen und Kochen.

**Mit diesem Pilzbuch erfüllen wir  
den Wunsch vieler Pilzfreunde**

Rose Marie Dähncke  
Sabine Maria Dähncke  
**700 Pilze**  
in Farbfotos

1979, 4. Auflage 1981,  
686 Seiten, gebunden,  
Fr. 72.-/DM 78,-

700 Pilze in prachtvollen  
Farbaufnahmen geben  
zusammen mit kurzen  
Texten Auskunft über  
besondere Erkennungs-  
merkmale und machen  
das Buch zum unent-  
behrlichen Nachschlage-  
werk.



**In der kurzen Zeit seit seinem  
Erscheinen ist dieses Buch  
zu einem Standardwerk der Pilz-  
literatur geworden!**

**Bitte senden Sie den Bestelltalon  
an Ihre Buchhandlung oder an den  
AT Verlag, Bahnhofstrasse 39–43, 5001 Aarau**

Rose Marie Dähncke

**Wie erkenne ich  
die Pilze?**

Einführung in die  
Pilzkunde für Speisepilz-  
sammler und Botaniker

1978, 2. Auflage 1980,  
72 Seiten, 25 farbige  
Abbildungen, 2 Farb-  
tafeln, 110 Zeichnungen,  
Pappband,  
Fr. 16.–/DM 18,–

Dieses Buch erläutert  
anhand von Abbildungen  
die Begriffe aus der Pilz-  
literatur, 17 Farbfotos  
zeigen unverwechselbare  
Speisepilze, aber auch  
acht giftige, die man  
kennen muss. Es eignet  
sich für Anfänger und  
Gelegenheitssammler.



**Bestellung**

- Ja – ich bestelle aus dem AT Verlag, 5001 Aarau  
 Ex. Dähncke, **200 Pilze**, zu Fr. 30.–/DM 32,–  
 Ex. Dähncke, **700 Pilze**, zu Fr. 72.–/DM 78,–  
 Ex. Dähncke, **Wie erkenne ich die Pilze?**,  
zu Fr. 16.–/DM 18,–

(zuzüglich Versandkosten)

Absender:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wer sich *zwingt*, in freier Natur *bewusst*, *gewollt* und *intensiv* zu erleben, kann die grosse Wirkung fast auf der Stelle verspüren. Mit *vollkommener Absicht* regenerieren *wollen* und vor allem Schönes *intensiv* erleben, zeigt ein Ergebnis, das uns ungewohnt vorkommt. Sind bei dieser gewollten Einstellung *Augen*, *Ohren* und *Herz* zum Empfangen von Freude geöffnet, so ist der Effekt der Psychohygiene am grössten. Dem Zweifler sei empfohlen, das eine Mal eine Wanderung in die Natur nur der körperlichen Gesundheit zuliebe zu unternehmen. Das zweite Mal begibt er sich auf einen Ausflug mit dem festen Willen, Schönes intensiv zu erleben, sich immer in Erinnerung rufend, Ohren, Augen und Herz zur Aufnahme von Freude offenzuhalten. Sich bewusst und gewollt an Blumen, Pflanzen, Baumgruppen, Geländeformationen, an allem, was uns die freie Natur bietet, zu freuen. Das Ergebnis und das Gefühl des «inneren» Erlebens wird überraschen! Zum Abrunden dieses intensiven Erlebens gehört meines Erachtens auch der Zwischenhalt in einem gemütlichen Beizlein bei einem bekömmlichen Znüni oder Zvieri. Aber auch Geniessen will gelernt sein. Schönes und Gutes so richtig geniessen zu können, tut dem Menschen «so wohl in der Seele»! Wie herrlich mundet der erste Schluck kühlen Biers bei ausgetrockneter Kehle an einem heissen Sommertag! Wie hebt sich die Stimmung des Weinkenners beim Kosten der wunderbaren «Blume» eines edlen Rebensafts! Eben, dieses der Seele so gefällige Kosten soll den Menschen zum Geniesser, nicht aber zum Genussmenschen stempeln.

Hans Hofer, Föhrenweg 12, 4127 Birsfelden

## **Un conseil issu d'une expérience personnelle**

### **(Le mot de la fin d'un rapport présidentiel)**

Je suis d'avis que dans un rapport présidentiel de fin d'année, ce ne sont pas les sèches données statistiques qui devraient dominer. Qui donc serait en désaccord avec moi si je prétends qu'un thème intéressant chaque membre et entraînant une discussion animée ne trouve pas sa place dans un tel rapport, au même titre que la liste des manifestations ou la situation financière de la Société?

Les réflexions suivantes sont tirées en partie d'un travail semestriel que j'ai dû présenter il y a bien longtemps; j'avais choisi comme thème: «L'hygiène psychique d'un Directeur de home». Permettez-moi, pour terminer mon rapport présidentiel, de vous livrer quelques idées qui peuvent conduire à une meilleure utilisation de notre temps libre et par suite à une meilleure régénération de notre être dans la nature.

Lors d'une herborisation en forêt près de Olsberg, l'année dernière, j'ai remarqué que nous autres, mycologues, nous avons souvent de la peine à observer quelques instants d'autres merveilles naturelles que les champignons, notre regard restant obstinément baissé vers le seul objet de notre intérêt: notre passion nous domine au point de nous faire oublier le reste de l'environnement dans lequel nous sommes plongés. Je n'en veux pour preuve que cette concentration qu'exige, par exemple, la recherche des Hygrophores de mars ou des Morilles! Mon but est atteint si ma réflexion peut aider l'un ou l'autre d'entre vous à mieux encore se re-crée en s'adonnant à notre hobby commun, la mycologie.

N'est-ce pas un truisme d'affirmer qu'aujourd'hui la vie professionnelle surcharge la plupart d'entre nous sur la place de travail? Cette surcharge est devenue une norme dans presque tous les milieux. A cette surcharge s'ajoute le stress du rythme affolant de la vie moderne, le stress du mouvement et des pollutions urbaines, le stress provoqué par tant d'autres agacements quotidiens. Des problèmes humains nous tiraillent de tous côtés, nous dépensons notre énergie et notre substance au-delà de nos forces.

Beaucoup de nos semblables ont de la peine à se libérer de leurs obligations professionnelles et de leurs problèmes personnels. Ils font un usage peu intelligent de leurs loisirs: ils ne les organisent pas de telle sorte qu'il en résulte la meilleure re-création possible. D'une part il y a le temps du travail et de l'usure, d'autre part celui des loisirs et du ressourcement.

On a beaucoup fait, qu'il s'agisse de mesures préventives comme de soins, pour la santé physique, mais fort peu en revanche pour l'hygiène de l'esprit, celle de son Moi propre. L'idéal à atteindre est une habitude quotidienne du souci de sa santé psychique à l'égal de sa santé physique: l'esprit comme le corps a besoin de soin et de repos; à tout âge, jamais on ne devrait négliger son hygiène psychique. Tout homme qui sait lui-même organiser des loisirs propres à le rendre heureux trouve par là même de grandes chances de conserver la santé et la jeunesse de son âme. Une prophylaxie valable consiste à cultiver un ou plusieurs hobby (-ies) pour occuper son temps de loisir. Si de plus, comme chez les mycophiles que nous sommes, cette activité de loisir se passe en plein air, alors on fait d'une pierre deux coups. Mais qu'on me comprenne bien: On ne doit pas, on ne peut pas espérer un succès immédiat; il faut un peu de patience, Paris ne s'est pas fait en un jour.

Pour apporter à son propre Moi l'une des meilleures nourritures, trouvez-vous un moyen meilleur marché que de trouver l'occupation de loisirs que chacun aura librement choisie, conformément à ses goûts et que cette occupation évolue vers un hobby passionné? Si nous organisons nos loisirs de façon optimale, si nos hobbies s'éloignent le plus possible de notre profession, si nous nous passionnons pour une ou plusieurs activités de temps libre, si elles prennent un caractère de passionnel et d'indispensable, alors le succès est assuré. Des hobbies qui nous sont rivés au cœur, des dadas qui nous font plaisir, voilà qui ne peut que revivifier nos énergies spirituelles.

Voici maintenant mon expérience personnelle, que je vous livre pour vous en faire profiter vous aussi.

Je me suis forcé à vivre intensément en pleine nature, par une prise de conscience volontaire: on en perçoit des effets immédiats, ou presque. Il faut vouloir se régénérer, intentionnellement, vivre intensément de toute la beauté qui nous entoure: le résultat est étonnant. Les effets de cette hygiène psychique se révèlent mieux encore si, par un acte volontaire, on ouvre largement ses yeux, ses oreilles et son cœur à l'accueil de cette joie envahissante.

Je conseille au sceptique l'expérience suivante: une première fois, il fait une promenade dans la nature uniquement dans le but de soigner sa condition physique; une seconde fois, sa randonnée sera motivée en plus par la ferme volonté de vivre intensément la Beauté, se rappelant systématiquement d'ouvrir ses yeux, ses oreilles et son cœur à la réception de toute joie. Se réjouir, en pleine conscience et avec ferme volonté, de voir des fleurs, des plantes, des bosquets d'arbres, des paysages, tout ce que nous offre la nature. Le résultat, je vous le dis, la sensation d'une vie «intérieure», sera surprenant.

A mon avis, pour compléter cette expérience intensive, rien de meilleur qu'un temps de pause au petit bistrot du coin, pour déguster «les neuf heures» ou le goûter.

Savourer, cela s'apprend. Savourer le Bien et la Beauté, cela fait du bien à l'âme! Quelle jouissance que la première gorgée de bière fraîche, un brûlant jour d'été! Rien de tel, pour la bonne humeur du connaisseur, que le bouquet merveilleux d'une noble goutte! Et bien, justement, savourer si simplement les choses belles et bonnes, c'est ce qui fait de l'homme un gourmet, mais non un épicurien!

Hans Hofer, Föhrenweg 12, 4127 Birsfelden

(Traduction: François Brunelli)