

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten  
  
**Rubrik:** Goldene Zeiten : glückliche Wandervögel

### **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:** 10.04.2026

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



Foto: Schweizerisches Sozialarchiv F\_5000-Fx-237

# Glückliche Wandervögel

Von IVO BACHMANN\*

Sie nannten sich Wandervögel. Und so beschwingt wie ihre Bezeichnung war ihr Programm. Spielen im Wald, Tanzen auf der Wiese, Wandern in den Bergen. Als besonders wichtig galt ihnen das gemeinschaftliche Erlebnis, das gemeinsame Verbringen der damals spärlich bemessenen Freizeit. Man traf sich zu Ringtänzen, zum gemeinsamen Musizieren oder zu Theateraufführungen auf Freilichtbühnen. Höhepunkte waren ihre «Grossen Fahrten» und ihre Landsgemeinden – ein Stelldichein der Bewegung, ein Freudenfest der Lebenslust.

Die Rede ist vom Schweizerischen Bund für alkoholfreie Jugendwanderungen, kurz: Wandervogel. Er wurde 1907 in der Schweiz gegründet und zählte in seinen besten Jahren über tausend Mitglieder. Den Anstoss gab eine Bewegung von Schülern und Studenten, die Ende des 19. Jahrhunderts in Berlin entstanden war. Sie wollte, so weiss Wikipedia, «in einer Phase fortschreitender Industrialisierung der Städte und angeregt durch Ideale der Romantik sich von den engen Vorgaben des schulischen und gesellschaftlichen Umfelds lösen, um in freier Natur eine eigene Lebensart zu entwickeln». Kleine Fluchten aus dem Alltag.

Die Wandervögel waren Teil der Lebensreform-Bewegung. Deren Kraftort war damals der Monte Verità oberhalb von Ascona – ein Treffpunkt von Pazifisten, Künstlern, Schriftstellern und Anhängern alternativer Lebensformen. Auch Hermann Hesse kurierte dort seine Alkoholprobleme.

Der Monte Verità ist legendäre Geschichte. Und auch der Schweizer Wandervogel-Bund wurde 1955 aufgelöst. Das nebenstehende Bild ist also eine Reminiszenz. Es zeigt eine Gruppe von Wandervögeln beim fröhlichen Tanz. Die Aufnahme entstand 1915 in Steinmaur, vermutlich während einer Wandervogel-Landsgemeinde. Wer den Rock schwingt und die Hosenträger spannt, entzieht sich unserer Kenntnis. Doch eines ist gewiss: Die jungen Damen und Herren hatten ein Glücksrezept gefunden.

Denn Wandern macht glücklich. Das zeigen Studien. Das Gleiche gilt fürs Tanzen. Es wirkt entspannend, ist eine Wohltat für die Seele. Es reduziert das Demenzrisiko, hilft bei multipler Sklerose und entfaltet eine positive Wirkung bei Parkinson. Tanzen und Wandern wäre also auch heute in vielerlei Hinsicht ein gutes Arztrezept.

Vor allem jedoch macht sich Gemeinschaft bezahlt. Gute soziale Kontakte wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Das gilt speziell im höheren Al-

Wandern macht glücklich. Das Gleiche gilt fürs Tanzen. Beides ist eine Wohltat für die Seele.

ter. «Zufriedenheit mit der erhaltenen Unterstützung und die wahrgenommene Stärke der sozialen Netzwerke sind signifikante Einflussfaktoren für Lebenszufriedenheit», schreibt der Zürcher Altersforscher François Höpflinger. Dabei sei weniger die Quantität als die Qualität sozialer Beziehungen für das Wohlbefinden entscheidend.

Also: Bitten Sie Ihre besten Freunde wieder mal zum Tanz! Auf einer schönen Wiese, auf einer Wanderung... wo auch immer: Das Glück braucht oft nur einen ersten Schritt.

\* Ivo Bachmann ist Geschäftsführer von bachmann medien ag, die auch das Visit redaktionell begleitet. Er war zuvor unter anderem Chefredaktor des «Beobachters» und der «Basler Zeitung».

Quellen zu diesem Beitrag:

François Höpflinger: Sozialbeziehungen im Alter, Zürich 2014; Renate Foitzik Kirchgraber: Lebensreform und Künstlerbewegungen um 1900, Basel 2003; Schweizerisches Sozialarchiv; Wikipedia.