

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2019)

**Heft:** 2: Neue Ziele finden : wie sich Menschen nach der Pensionierung neu orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren

**Artikel:** Auszeit für einen Tag

**Autor:** Boss, Stefan

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928400>

#### **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:** 09.01.2026

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

# Auszeit für einen Tag

Auf neue Gedanken kommt man mit einem Ausflug in die Berge, abseits ausgetretener Pfade. Transpiration durch Hinaufkraxeln führt zu Inspiration.

Text: Stefan Boss

Bald ist es wieder so weit. Wenn die Temperaturen steigen und der Schnee in den Alpen schmilzt, gönne ich mir eine spezielle Auszeit: Ich steige frühmorgens in Basel in den Zug und fahre für einen Tag in die Berge. Ziel ist eine Wanderung zu einem kleinen Bergsee, gelegen in einer Mulde am Rücken einer mächtigen Fluh im Berner Oberland, auf gut 2000 Metern über Meer.

Wenn nicht gerade Sommerferien sind, trifft man auf dieser Tour kaum jemanden. Es gab schon Tage, an denen ich dieses Naturjuwel zeitweise ganz für mich allein hatte. Nach und nach tröpfelten dann vielleicht ein paar Wanderer ein, aber der See ist so gross, dass man sich gut verteilt an seinem Ufer. Es ist ein idealer Ort, um Ruhe zu finden und auf neue Gedanken zu kommen - abseits bekannter Trampelpfade.

## Das Leben ist so kostbar

Abgeschiedenheit und Einsamkeit suchte auch der amerikanische Dichter Henry David Thoreau, der sich ab 1845 für zwei Jahre an den Walden-See an der US-Ostküste zurückzog und sich dort auf dem Grundstück eines Freundes eine Blockhütte baute. «Ich wollte nicht das leben, was nicht Leben war; das Leben ist so kostbar», schrieb der Aussteiger und Konsumkritiker, der inzwischen zu den Nationaldichtern der USA zählt. «Ich wollte tief leben, alles Mark des Lebens aussaugen, so hart und spartanisch leben, dass alles, was nicht Leben war, in die Flucht geschlagen wurde.»

Thoreau lebte in den Tag hinein, pflanzte Bohnen an und verbrachte seine Zeit mit Naturbeobachtungen. Er plädierte für Genügsamkeit (Sufizienz), angesichts der ökologischen Herausforderungen ist er heute sehr aktuell. Seine Erfahrungen schrieb er im Buch «Walden oder Leben in den Wäldern» auf, das zu einer Fibel für Aussteiger geworden ist.

Es ist nicht jedermann's Sache, während zwei Jahren allein in einer einfachen Blockhütte zu

Auf Bergpfaden den Kopf lüften – zum Beispiel auf der Rigi (mit Blick auf den Zugersee).



## Auszeiten finden

Über schmale Wege in luftige Höhen führt eine Wanderung auf die **Rigi Hochflue**, den alpinsten Gipfel des Rigi-Massivs. Sie sei hier kurz beschrieben: Ausgangspunkt ist die Talstation der Seilbahn Rigi Burgeist in Obergschwend, die man nur mit dem Auto erreicht. Von dort steigt man über den Zilistock zur Hochflue (1698 m ü. M.). Am Schluss ist der Weg etwas ausgesetzt, aber gut mit Stahlseilen gesichert (alpiner Wanderweg). Auf dem Gipfel gibt es zwar keinen See, man hat jedoch eine hervorragende Sicht auf den Vierwaldstättersee im Tal unten. Nach der rund fünfstündigen Wanderung kann man am Dorfrand von Gersau gleich in den See hüpfen.

Neben Ausflügen in der Natur gibt es viele weitere Möglichkeiten, sich im Rahmen einer Auszeit neu zu orientieren. Zum Beispiel in religiösen und spirituellen Institutionen:

– In den **Benediktinerklöstern Engelberg und Einsiedeln** ist es zum Beispiel möglich, ein paar Tage als Guest zu verbringen. Von den Besuchern wird jedoch (vor allem in Einsiedeln) erwartet, dass sie an den Gebets- und Mahlzeiten teilnehmen. In Engelberg richtet sich das Angebot an Einzelpersonen und Paare, in Einsiedeln nur an Männer.

[www.kloster-einsiedeln.ch](http://www.kloster-einsiedeln.ch)

[www.kloster-engelberg.ch](http://www.kloster-engelberg.ch)

– Das **Lassalle-Haus** in Bad Schönbrunn oberhalb von Zug bietet zahlreiche Kurse und Veranstaltungen zu Exerzitien, Yoga und Zen. Es wird von Jesuiten geführt und verbindet christliche Mystik mit östlicher Spiritualität.

[www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)

leben. Im 21. Jahrhundert darf man ja auch nicht überall ein Haus bauen, selbst wenn es nur 15 Quadratmeter gross ist. Ich jedenfalls habe mit dem besagten Bergsee mein persönliches «Walden» gefunden. Weil ich dort keine eigene Hütte errichten kann, steige ich wenn möglich einmal pro Jahr zu diesem See.

### Die Alltagssorgen «verrauschen»

Der Weg hinauf geht so: Nach einer dreistündigen Fahrt mit Zug und Bus ins Berner Oberland stehe ich schon nach ein paar Schritten auf einem Pfad, der einem reissenden Gletscherbach entlang führt. Schon diese Begrüssung! Das Wasser tost, man kann das eigene Wort kaum verstehen, und

Alltagssorgen verrauschen schnell. Nach 20 Minuten erhält man sogar eine kleine Waschung: Der Gletscherbach stiebt so stark, dass man beim Gang über eine Holzbrücke ziemlich nass wird. Eine willkommene Abkühlung.

Nach einer kurzen Rast auf einer Alp gewinne ich auf dem schweissreibenden Bergweg rasch an Höhe. Vorbei an einer Matte mit Walderdbeeren gelange ich zu einem steilen Stück auf einem Fels, das mit Ketten gesichert ist. Es braucht Überwindung, aber wenn man bloss auf den Weg schaut und nicht in den dräuenden Abgrund, ist das Stück gut zu meistern. Weiter oben gibt es nochmals eine heikle Stelle, an welcher der Pfad über ein schmales Felsband führt. Einmal musste ich hier schon umkehren, weil noch zu viel Schnee lag.

Der Blick auf den See überwältigt mich jedes Mal aufs Neue. Diese Ruhe, diese Farbe! Manchmal schimmert er tiefblau, manchmal hellblau, ab und zu hat es an seinen Ufern auch noch Schneefelder. Und kein einziges Haus trübt das Bild. Ich war auch schon mit meinen Kindern hier, mit Freunden, um ihnen mein «Walden» zu zeigen. Ich komme aber auch gerne allein. Es ist ein idealer Ort, um wie Thoreau in die Natur einzutauchen.

Und nach den Mühen des Aufstiegs, bei dem man in gefährliche Abgründe blickt, über das Leben nachzudenken. Damit der Ort nicht von Wanderern überrannt wird, sei sein Name nicht verlauten. Es gibt aber noch viele solche «Walden» in der Schweiz, es gilt sie nur zu entdecken.

Der Freigeist Thoreau hielt sich zwar gerne in der Natur auf, aber zwischendurch brauchte er auch Gesellschaft, wie einem Artikel im «Deutschlandfunk» zu entnehmen ist. Er machte von seiner Blockhütte immer wieder Ausflüge in die nahe gelegene Stadt Concord, um dort Bekannte zu treffen. Insofern ist es gewiss zu verantworten, wenn man nach einem Tag in der Wildnis wieder zurück in die Zivilisation steigt.

### INSERAT



#### Kloster Kappel

**Spiritualität und Älterwerden.** «Die längste Reise ist die Reise nach innen» mit Doris Held, 28. – 30.9.

**Heilsames Berühren.** Handauflegen – ein jahrhundertealtes, spirituelles Heilritual mit Anemone Eglin, 7. – 9.12.

**KlosterTage im Advent.** Vorbereitung auf Weihnachten mit Theo Haupt, 29.11. – 1.12., resp. 13. – 15.12.

Weitere Informationen und Angebote: [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)  
Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 88 30