Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 60 (1982)
Heft: 3

Artikel: O Wandern, Wandern, meine Lust
Autor: Hurni, Elsbeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723157

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: 16.08.2025

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

O Wandern, Wandern, meine Lust

◀ *Wer recht in Freuden wandern will, der geh 'der Sonn' entgegen*

«...und habe wieder gesungen und alles, alles war wieder gut.»

Unsere Senioren-Wandergruppe ist eine gefreute Sache, die wir alle sehr schätzen. Seit drei Jahren trifft sich unsere Gruppe alle 14 Tage zu einer Wanderung, und es hat sich in dieser Zeit eine gute und starke Zusammengehörigkeit entwikkelt. Hie und da schliesst sich uns ein neues Mitglied an. Es wird freundlich und kollegial aufgenommen, so dass es sich gleich als dazugehörig empfindet und sich leicht in die Gruppe einfügt. Es kann aber auch einmal geschehen, dass ein neues Gesicht nach der ersten oder zweiten Wanderung wieder wegbleibt.

Wir sind durch unsere Kirchgemeinde zusammengekommen und wohnen auch alle im gleichen Quartier. Wir treffen einander gelegentlich zufällig beim Einkaufen oder im Bus und freuen uns jedesmal darüber. Es haben sich auch Kontakte, gar Freundschaften entwickelt. Wir bemühen uns aber immer wieder, uns nicht in einzelne Grüppchen aufzuspalten, sondern eine Einheit zu bilden. Es ist nicht selbstverständlich, dass uns das gelingt, denn wir sind sehr verschieden. Gemeinsame Erlebnisse, Freude am Wandern und Liebe zur Natur helfen uns aber immer wieder Schwierigkeiten zu überwinden und bewirken zudem, dass sich manche Zunge löst und sich mitteilen lässt, was sonst ungesagt und als Druck auf dem Herzen verbliebe. Wir nehmen auf ganz natürliche Weise gegenseitig Anteil an den Freuden und Leiden eines jeden, da wir einander mit allen Schwächen und Eigenarten nicht nur achten und annehmen, sondern richtig gern haben. Das tönt nach idealen Zuständen. Tatsächlich sind wir uns bewusst, mit dieser Wandergruppe etwas sehr Kostbares und gar nicht Selbstverständliches gewonnen zu haben, das zu hüten und zu hegen sich lohnt. Viel Rücksichtnahme und Toleranz sind nötig, denn an Meinungsverschiedenheiten fehlt es nicht. Da hat es Männer, die zünden beim z'Vieri-Halt gerne einen Stumpen an – da gibt es Frauen, denen sticht der Stumpen-Rauch lästig in die Nase. Ein Grüpplein strebt ohne Unterlass vorwärts, ein anderes entdeckt immer und überall etwas zu bestaunen. Eine ganz wichtige, sogar unentbehrliche Hilfe leistet hier der Humor. Mit ihm lässt sich manches sagen, das zu sagen wichtig und notwendig ist, ohne Humor aber verletzend wirken könnte. Einige in unserer Gruppe finden immer die richtigen Worte zur richtigen Zeit, die andern aber, denen diese Gabe nicht geschenkt ist, lassen sich aufheitern oder überzeugen. Es braucht beide «Sorten» und beide sind auf harmonische Weise in unserer Gruppe vertreten.

Wir wandern auch im Winter. Natürlich sind die Möglichkeiten dann zuweilen sehr klein, und wir müssen uns auf die Stadt oder die Stadtnähe beschränken, denn wir möchten alles tun, was an uns liegt, um Unfälle und Krankheiten zu verhüten. Bei ganz schlechten Wetterverhältnissen kommen wir im Kirchgemeindehaus zusammen und verbringen den Nachmittag mit Spielen, Singen oder Dias-Betrachten.

Von Zeit zu Zeit geschieht es natürlich, dass ein Mitglied unserer Gruppe gesundheitshalber nicht mehr mitmachen kann. Dieser Verzicht fällt immer sehr schwer und tut auch den Verbleibenden weh. Wir versuchen, an die ehemaligen Wanderkameraden zu denken und sie wenigstens ins Kirchgemeindehaus einzuladen, oder – wo es sich machen lässt – zu Wanderungen, deren Strecken sie zum grössten Teil mit Postauto oder Bahn zurücklegen können.

Der guten Gründe für die Bildung einer solchen Wandergruppe gibt es viele: Sie verschafft Bewegung, frische Luft, sorgloses Wandern, Entspannung und Befreiung vom Alltag, Kontakt mit der Natur, Kameradschaft, neues und gemeinsames Erleben. Es braucht dazu einige wanderfreudige Teilnehmer, ferner jemanden, der die Wanderungen organisiert und führt und – ein unbedingtes Erfordernis wenn gesundheitlich schwächere oder ungeübte Teilnehmer in der Gruppe sind – die Strecken zuvor abschreitet

und prüft. Die Länge der Wanderungen muss den Kräften der Teilnehmer angepasst werden; starke Steigungen und Abstiege, allzu steinige Wege sind nach Möglichkeit zu vermeiden; gute Naturwege sind den Füssen am zuträglichsten. Wir wandern kaum je länger als zwei Stunden. Es gibt aber in unserer Kirchgemeinde eine rüstigere Wandergruppe, die drei Stunden und mehr unterwegs ist; hier ist ein vorheriges «Ablaufen» der Strecken nicht unbedingt nötig; Wanderkarten und -vorschläge, die heute in fast jeder Zeitung zu finden sind, können zu Rate gezogen werden. Es braucht weiter eine Person, die als Nachhut der Gruppe wandert, sich um die Saumseligen kümmert und dafür sorgt, dass keine unbemerkt zurückbleibt. In unserer Gruppe hat eine noch sehr marschtüchtige Teilnehmerin diese Aufgabe von sich aus übernommen. Auch das ist eine ideale Lösung.

Unsere Gruppe würde sich freuen, wenn dieser Bericht andere Senioren dazu ermuntern könnte, sich zu Wandergruppen zusammenzuschliessen, und wir wünschen allen, die den Versuch wagen, gutes Gelingen und ebensoviel Freude und Befriedigung dabei, wie wir selber sie haben.

Bericht und Bilder:
Elsbeth Hurni, Bern

Ein «Ritter der Wanderwege» hilft seiner Gefährtin ▶

Das Feuer fürs Cervelats-Braten wird von kundiger Hand entfacht

Sammlung vor dem Einzug ins Dorf zum obligaten Zvieri-Halt!

Zum Lachen

Aus dem Mitteilungsblatt der Sektion Oberland im Deutschen Alpenverein: «Die Bewirtschaftung der Hütte liegt in den bewährten Händen unseres Mitglieds Sepp Schmidbauer, des zweiten Bezwingers der Matterhorn-Nordwand und seiner Ehefrau.»

ASCONA FERIENWOHNUNGEN zu vermieten

RESIDENZA SABRINA
ASCONA

1-, 2- und 3-Zimmer-Wohnungen

Auskunft:

SAP
PIAZZA GRANDE 5
6600 LOCARNO
TEL. 093 31 36 31

Jede Wohnung mit:
Telefon – Radio – Farb-TV
Komplett eingerichtete Küche inkl. Kühlschrank – Geschirr – Kochutensilien

Bad oder Dusche
Sauna im Hause – offenes Schwimmbad
Benützung des schönen grossen Gartens (6000 m²)
Strom – Heizung – Parkplatz sind im Preis inbegriffen.