

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 7-8

Artikel: Wer anderen hilft, der hilft sich selbst
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724868>

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: 17.02.2026

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

Wer anderen hilft,



Max Mahrer aus Möhlin AG hat einst den Fricktal Höhenweg «erfunden» und hält ihn seither auch eigenhändig in Schwung.



der hilft sich selbst



Spass haben, etwas bewegen, mit anderen zusammen sein und Gutes tun: Freiwilligenarbeit ist ein Geschenk an die Gesellschaft und tut einem selber wohl. Die Zeitlupe besuchte zwei Männer und zwei Frauen bei ihrem Einsatz für Natur und Umwelt.

Von Usch Vollenwyder,
mit Bildern von Bernard van Dierendonck





Kleines Wunder: Ein Molch auf der Hand von Ueli Neuenschwander.

Ueli Neuenschwander (77),

Worb BE, überprüft für die Koordinationsstelle für Amphibien- und Reptilienschutz in der Schweiz (Karch) Standorte dieser Tiere: «Ich bin fasziniert von der Evolution. Die Entwicklung der Amphibien zeugt davon.»



1616 Schülerinnen und Schüler besuchten im langen Lehrerleben von Ueli Neuenschwander seinen Biologieunterricht. Eine der Aufgaben in den Sechzigerjahren: Die Schülerinnen und Schüler hatten einen Molch, eine Kröte oder einen Frosch mitzubringen. Im Laufe der Jahre schafften das immer weniger; schliesslich machte sich der Lehrer selber auf die Suche nach Amphibien und stellte fest: «Überall wurde ihr Lebensraum beschränkt oder zerstört. Nicht die Schul Kinder waren bequemer, sondern die Amphibien waren weniger geworden.»

Ueli Neuenschwander steht am ehemaligen Feuerweiher im «Houti» am Dentenberg in der Nähe von Worb BE. Ihm ist es zu verdanken, dass aus dem früher von Fischen und Enten bewohnten Gewässer ein Amphibienstandort von nationaler Bedeutung geworden ist. Unter der Wasseroberfläche ziehen sich Algen an den Betonwänden entlang. Darin tummeln sich die Larven von mindestens einem halben Dutzend verschiedenen Amphibienarten. Ueli Neuenschwander beugt sich über den Drahtzaun und zieht sein Fangnetz aus dem Wasser. Algen haben sich darin verfangen, aber auch ein Berg- und zwei Fadenmolche, kleine Kaulquappen und eine Kaulquappe, die um ein Mehrfaches grösser ist als die kleinen Rossnägel und die schon kleine Beinchen hat: «Die Larve einer Geburtshelferkröte», sagt der Fachmann.

Als in den 1970er-Jahren im Kanton Bern ein Amphibienatlas erstellt wurde, war Ueli Neuenschwander nächtelang in

seiner Wohngemeinde Worb unterwegs, um in Tümpeln und Weihern den Bestand an Molchen, Kröten und Fröschen zu untersuchen.

Seit er pensioniert ist, widmet er sich nun ganz diesem Hobby: Er betreut die Amphibienlaichplätze der Gemeinde, führt Exkursionen für Schulen und interessierte Gruppen durch, beurteilt und reinigt stillgelegte Feuerweiher und erstellt für die Karch, die Koordinationsstelle für Amphibien und Reptilienschutz in der Schweiz, ein Inventar über die Verbreitung der Geburtshelferkröte im Emmental. Der «Glögglifröschi», so genannt wegen seines glockenhellen Rufs, ist Tier des Jahres 2013.

Schon als Kind hätten ihn Amphibien ganz besonders interessiert, sagt Ueli Neuenschwander. Diese Faszination gab er im Naturkundeunterricht seinen Schülerinnen und Schülern weiter. Mit ihnen legte er Weiher an, putzte Tümpel und verwandelte eine Worber Abfallgrube in

ein Naturschutzgebiet. Er weiss, warum ihn von allen Tieren ausgerechnet Kröten und Frösche so in ihren Bann gezogen haben: «Ich bin fasziniert von der Evolution.» Und diese lasse sich gerade in der Entwicklung der Amphibien – vom Laichballen über Kaulquappen bis hin zu vierbeinigen Landbewohnern – besonders gut beobachten: «Ein solcher Prozess ist ein einzigartiger Vorgang.»

www.karch.ch

Erika Siegenthaler (67),

Bern, leitet ehrenamtlich die Stiftung Wildstation Landshut in Utzenstorf BE: «Mein grösster Lohn ist jeweils die gelungene Auswilderung eines gesund gepflegten Tieres.»



«Tierannahme» heisst auf dem Schild neben dem Eingang zur Wildstation auf dem Gelände des Schlosses Landshut im bernischen Utzenstorf. Daneben steht eine Holzkiste mit der Bitte, ausserhalb der Öffnungszeiten aufgefundene Tiere hineinzulegen, die angegebene Pikettnummer anzurufen und das beigelegte Formular auszufüllen. Verwaiste und verletzte, beschlagnahmte oder kranke Wildtiere können so rund um die Uhr von Wildhütern und Privatpersonen abgegeben werden. In der Wildstation werden sie dann gesund gepflegt, bis sie an ihrem ursprünglichen Fundort wieder in die Freiheit entlassen werden können.

«Dieser Moment ist immer mein schönster Lohn», sagt Erika Siegenthaler, die Geschäftsführerin der Stiftung Wildstation Landshut: «Wenn sich die Transportkiste öffnet und ein Reh davonrennt, ein Milan sich in die Luft schwingt oder ein Hase wieder in die Freiheit hüpfst, ist es, als würden mir die Tiere noch ein Merci schenken.» Erika Siegenthaler steht im Behandlungszimmer der Wildstation und hält ein Becken mit zwei Amseljungen im Arm. Weit öffnen die Kleinen ihre rötlichen, durchsichtig schimmernden Schnäbelchen und warten auf Futter. «Wir sind kein Zoo», betont die engagierte 67-Jährige. «Wir sind vielmehr Spital und Reha für Wildtiere.»

Weit über 1500 vierbeinige oder gefiederte Patienten – rund 130 Tierarten vom winzigsten Zwergefledermäuschen bis hin zu Gämse, Steinadler oder Luchs – werden in der Wildstation jedes Jahr von einem kleinen Team von Wildtier-



Ernster Blick: Einer von Erika Siegenthalers gefiederten Schützlingen.

pflegerinnen und -pflegern sowie der Fachtierärztin Ulrike Cyrus-Eulenberger betreut. Als Geschäftsführerin legt Erika Siegenthaler überall Hand an – freiwillig und ehrenamtlich: Sie bespricht mit der Tierärztin und der Stationsleiterin alle anstehenden Aufgaben, macht Führungen für Firmen, Familien und Schulklassen, schreibt Spenden- und Sponsoringesuche. Für die Wildstation sei sie immer da, Ferien brauche sie keine. «Ohne tiefe Überzeugung und viel Herzblut ist dieses Engagement nicht möglich», ist Erika Siegenthaler überzeugt.

Als Kind wollte die ehemalige Berner Grossräatin Balletttänzerin werden. Spä-

ter Tierärztin. Stattdessen musste sie die elterliche Transportfirma übernehmen. Tiere hielt sie sich privat – Hunde, Waschbären, australische Wallabys oder Alpakas aus Chile. Als sie 2006 angefragt wurde, ob sie die Leitung der Wildstation übernehmen würde, sagte sie spontan zu. Die Arbeit gehe ihr nicht aus, vor allem die Finanzierung der vielen Aufgaben sei eine grosse Herausforderung. Unterkriegen lässt sie sich nicht: «Ich habe von der Natur so viel bekommen – ich will ihr auch etwas zurückgeben.»

www.wildstation.ch

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Margrit Bäder (64), Zürich, setzt sich im Bergwaldprojekt für die Erhaltung des Schutzwaldes ein: «Natur und Umwelt sind mir wichtig – und ich werke gern draussen.»



Der Hang ist steil – so steil, dass die Füsse kaum festen Halt finden. Am Boden liegen Laub und die stachligen braunen Hüllen der Kastanien. Die Wolken hängen tief über dem kleinen Dörfchen Soazza unweit des San-Bernardino-Passes im Misox. Grillen zirpen, und ein Eichhörnchen flitzt am Stamm eines jungen Kastanienbaums hoch. Zwischen den teilweise zurechtgestutzten Bäumen wachsen Ginster und Farn; kleine Grasflächen, durchzogen von alten Trockenmauern, werden als

Weide für die Schafe, Ziegen und Esel genutzt.

Weiter hangabwärts, wo der Kastanienhain noch nicht ausgelichtet ist, stehen Margrit Bäder und eine Gruppe von Freiwilligen für ein Bergwaldprojekt im Einsatz. Während der letzten Monate wurde das Unterholz von Waldarbeitern gerodet, Fichten wurden gefällt und wo nötig Kastanienbäume geschnitten. Überall liegen grössere und kleinere Äste von den geschlagenen Bäumen auf dem Boden. Diese gilt es zu Wällen aufzuschichten – als Schutz gegen herabrollende lose Steine und Schnee. Margrit Bäder liest einen Arm voller Äste zusammen. Rundum stapelt sich das zusammengetragene tote Holz: «Wenn so viele Freiwillige miteinander arbeiten, hat man am Abend ein sichtbares Resultat. Das ist ein gutes Gefühl.»



Die Ruhe nach dem Krampf: Margrit Bäder und die Freiwilligen.

Margrit Bäder ist gern unter Menschen – mit ein Grund, warum sie sich für das Bergwaldprojekt engagiert: «Da kommen Männer und Frauen aus verschiedenen Berufen und Ländern zusammen, mit unterschiedlichem Hintergrund und jedem Alters.» Für eine Woche sei auch das Übernachten im Schlafsack und Massenlager kein Problem. Ihre Kindheit verbrachte die pensionierte Personalfachfrau auf einem Bergbauernhof an einem Waldrand und lernte schon früh, mit Gertel, Sichel und Hammer umzugehen. Heute würde sie Gärtnerin oder Försterin werden: «Die Erhaltung von Natur und Umwelt ist mir wichtig.»

Als Alpinistin und SAC-Mitglied ist Margrit Bäder oft in den Bergen unterwegs. Mühelos steigt sie nach vier Stunden Arbeit mit der Gruppe hoch zum Picknickplatz, wo zum Mittagessen eine währschaftaue Suppe in zwei Kochkesseln über dem offenen Feuer gewärmt wird. Dazu gibt es Brot, Tessinerkäse und Salami. Müde ist Margrit Bäder noch nicht, als es nach der Mittagspause wieder an die Arbeit geht. Am Abend werde es dann vielleicht anders sein. Aber das macht ihr nichts aus: «Ich werke gern in der freien Natur und geniesse das Gefühl, so richtig ins Schwitzen zu kommen. Und die wohlige Müdigkeit am Abend, wenn die Arbeit erledigt ist.»

www.bergwaldprojekt.ch

Max Mahrer (72), Möhlin AG, legte vor 25 Jahren den Fricktaler Höhenweg an und betreut ihn bis heute: «Angesichts der Schönheit von Natur und Landschaft kann ich fast ausflippen. Da geht mein Herz auf.»



Max Mahrer stemmt die Alu-Leiter gegen die Wegweiserstange mit den gelben Täfelchen: «Wil – 1h», steht darauf, «Schwaderloch – 2h». Darunter ist ein blaues Schild befestigt: «Fricktaler Höhenweg».

Max Mahrer steigt auf die Leiter, in einer Hand hält er einen roten Lappen. Damit putzt er die Schilder und Tafeln, bis sie wieder glänzen. Vor über 25 Jahren hat Max Mahrer den Fricktaler Höhenweg rekognosziert und angelegt, seither pflegt und betreut er ihn. Er kennt jeden einzelnen Kilometer, jede Wegbiegung, jede Abzweigung. Ja, der Fricktaler Höhenweg sei schon ein bisschen sein Kind, bestätigt der 72-jährige ehemalige Bierbrauer.



Die Idee dazu kam ihm auf einer Gruppenwanderung über den Bözberg: Ob es wohl möglich wäre, das ganze Fricktal zu durchwandern – immer auf den Hügeln über dem Tal? Ein repräsentativer Querschnitt durch die wechselvolle Geschichte und die attraktive Landschaft sollte der Höhenweg werden, möglichst ohne Abstiege ins Tal und ohne lange Streckenabschnitte durch den Wald. Max Mahrer ging auf jeden Hügel, erkundete alle Aussichtspunkte. Vielfach konnte er den gelben Wanderwegweisern folgen, vielerorts musste er neue Pfade erkunden.

Entstanden ist eine abwechslungsreiche, zusammenhängende Wanderroute, ein anerkannter und vielfach begangener Höhenweg von mehr als sechzig Kilometern Länge über die markantesten Hügelzüge vom Zähringerstädtchen Rheinfelden bis zum Weindorf Mettau. Max Mahrer ist stolz darauf, wie gut er ihn ausgeschildert hat. Wichtig ist ihm auch,

dass sich die sechzig Kilometer je nach Lust und Kondition in grössere und kleinere Etappen einteilen lassen. Die Rück- oder Weiterfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist von überall aus möglich.

Max Mahrer steigt von der Leiter, klappt sie zusammen und schultert den Rucksack mit seinem Werkzeug. Jeweils im Frühling und im Sommer begeht er den Fricktal Höhenweg in seiner ganzen Länge, putzt Wegweiser, erneuert Beschilderungen und schneidet Gebüsch und Äste zurück, wo diese den Weg zu überwuchern drohen. Dazu geniesst er die Aussicht – am liebsten ist sie ihm vom Sonnenberg im Unterfricktal und vom Laubberg im Oberfricktal. Er deutet hinunter ins Tal, hinüber zum Schwarzwald und weiter weg zu den Jurahöhen: «Wenn ich hier bin, öffnet sich mein Herz.»

www.aargauer-wanderwege.ch

Interview mit Elsbeth Fischer auf Seite 17

Wirtschaftsförderung der selbstlosen Art

Rund ein Drittel der Gesamtbevölkerung in der Schweiz ist in irgendeiner Form freiwillig tätig – in Vereinen, Behörden und Familien, in sozialen, kirchlichen oder politischen Organisationen, bei Umwelt-, Natur- und Tierschutzverbänden, in der Betreuung von Kindern und Menschen mit einer Behinderung, in der Pflege von kranken oder alten Familienangehörigen. Insgesamt leisten alle Freiwilligen zusammen geschätzte 640 Millionen Arbeitsstunden – fast so viele, wie im gesamten Gesundheits- und Sozialwesen bezahlt werden. Die Zahlen des Bundesamts für Statistik zeigen, dass sich das zeitliche Engagement über alle Altersgruppen hinweg etwa gleich bleibt und erst bei den über 75-Jährigen erwartungsgemäss abnimmt. «Freiwilligenarbeit ist ein unbezahlbares Geschenk an die Gesellschaft», sagt Geschäftsführerin Elsbeth Fischer von Benevol Schweiz, dem Dachverband der Fach- und Vermittlungsstellen für Freiwilligenarbeit.

Etwa die Hälfte aller Freiwilligenarbeit wird bei Organisationen, Verbänden, Vereinen oder Institutionen erbracht, die andere Hälfte geschieht meist in der Familie und Nachbarschaft. Während Männer am häufigsten im Sport- und Kulturbereich engagiert sind, übernehmen Frauen traditionsgemäss öfter familieninterne Aufgaben wie die Betreuung der Enkel oder die Pflege alter Eltern. Benevol macht die Erfahrung, dass Freiwilligenarbeit umso attraktiver ist, je konkreter, spannender und sinnvoller sie empfunden wird. Elsbeth Fischer rät: «Wenn Institutionen und Organisationen Aufgaben konkret ausschreiben, finden sich in der Regel genügend Freiwillige.»

Stark verändert haben sich die Gründe für Freiwilligenarbeit. «Noch vor einem Jahrzehnt stand der Gedanke, Gutes zu tun, im Vordergrund», sagt Elsbeth Fischer. Heute steht er nur noch an vierter Stelle – hinter «Spass an der Tätigkeit haben», «Mit anderen etwas bewegen» und «Mit sympathischen Menschen zusammen sein». Vorbei ist auch die Zeit, wo Freiwillige sich nur für langweilige Handlangerarbeiten oder als Lückenbüsser einspannen und teils gar ausnutzen lassen: «Die heutige Generation legt die Rahmenbedingungen für ihren Einsatz selber fest.» Freiwillig Tätige würden sich nur noch in Bereichen engagieren, in denen sie sich wohlfühlen: «Sonst suchen sie sich eine neue Herausforderung.»