Darum wandern wir

andernist heute in der Schweiz längst Volkssport – und das nicht erst seit Covid-19. Wandern hat als Kulturtechnik überdies bereits eine lange Geschichte hinter sich, während der sich die Motive, warum man wandert, stark gewandelt haben. Für viele Menschen ist Wandern viel mehr als Bewegung an der frischen Luft, steile Auf- und Abstiege und grossartige Aussichten – es ist zu einem eigentlichen Sich-Verorten geworden, in der Welt, in der Zeit und in Gesinnungen. So

ist Wandern heute vielfach auch ein weltanschauliches Statement, davon zeugt eine breite Palette an Publikationen übers Wandern, die viel mehr erzählen als bloss von Routen und Blumen am Wegrand. Wir haben acht Persönlichkeiten, die nicht nur viel wandern, sondern sich auch – beruflich oder privat – viele Gedanken übers Wandern machen, gebeten, über ihre persönliche Motivation fürs Wandern zu schreiben. Ihre Antworten sind so vielfältig wie das Wandern selbst.

Christine Schnapp

Wandern ist mehr als blosses Vorwärtskommen

Wandern weckt Neugierde, lässt Unbekanntes entdecken, hält fit, ist Leidenschaft und Balsam für die Seele. Reflektieren, diskutieren, amüsieren, entspannt flanieren, auch das gehört für mich zum Facettenreichtum des Wanderns. Es ist mehr als blosses Fortbewegen. Mich in der Natur aufzuhalten, sei es schlendernd im Wald, entlang eines mäandernden Flusses oder balancierend auf felsigem Untergrund – unten im Tal oder hoch oben im Gebirge - ist für mich Erholung pur. Daraus schöpfe ich Kraft. Oder anders gesagt: Wandern ist eine Quelle für Inspiration wie auch Prävention und ermöglicht es, Körper und Seele achtsam zu pflegen.

Wandern hilft mir auch bei Entscheidungsfindungen. Im Vorwärtskommen verändert sich der Blickwinkel stetig und damit auch die Perspektive. Eine Fokusänderung lässt neue Gedankenspiele und Lösungswege zu.

Und wie heisst es so treffend: «Bewegen und Begegnen.» Auch das hält Wandern bereit: Bekanntschaften schliessen, interessante Gespräche führen und Unbekanntes entdecken.

All das tut mir gut und deshalb ist Wandern für mich eine nicht wegzudenkende Energiequelle.



Heidi Hanselmann, Walenstadt, ist Präsidentin der Eidgenössischen Nationalparkkommission, Stiftungsratspräsidentin der Schweizer Paraplegiker-Stiftung und Altregierungsrätin des Kantons St. Gallen. Sie hat die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren präsidiert und war 13 Jahre lang als klinische Logopädin am Kantonsspital St. Gallen tätig.



Luzia Suda ist Wanderleiterin, Präsidentin der NF-Aarau und des Kantonalverbands Aargau, Ehefrau und Mutter von drei (bald erwachsenen) Kindern.

Die pure Entspannung

Jede Wanderung schenkt mir Neues und Schönes – auch wenn ich dieselbe Wanderroute zum wiederholten Male mache. Je nach Tages- oder Jahreszeit, Wetter oder persönlicher Stimmung, Begleitperson(en) oder Wanderrichtung gibt es immer wieder andere Höhepunkte. Ob es nun eine besonders schöne Aussicht, das schöne Abendlicht, welches seitlich in den Wald oder auf die Wiesen einfällt, eine besondere Naturbeobachtung oder eine unerwartete Tiersichtung, ein persönliches Gespräch oder eine wunderbare Begegnung ist, welche die einzelne Wanderung zum speziellen Erlebnis macht - was ich immer mitnehme ist eine tiefe und gute Erholung. Die Entspannung setzt bei mir meist spätestens

beim Verlassen der letzten Dorfstrasse ein – umgeben von frischer Luft im Wald oder einem Bachlauf folgend, beginne ich automatisch tiefer zu atmen und lasse allfällige Alltagssorgen hinter mir oder kann mit mehr Distanz darauf blicken.

Der gleichmässige Schritt und das eigene Tempo erden mich und machen Details sichtbar, welche mir sonst verborgen bleiben. Oft sind es die unverhofften, nicht planbaren Begebenheiten, welche die nachhaltigsten Erinnerungen hergeben. Dass ich beim Wandern die Umwelt schone und Natur erhalte, ist mir wichtig, die sportliche Betätigung, Erhaltung der Fitness und Gesundheit erachte ich als positiven Nebeneffekt.

Wandern ist Leben

Wandern ist für mich Körperbetätigung, Wellness, Freundschaft, Selbsterkenntnis, Kultur, Geschichte, Flora und Fauna, Nichtpolitik und Politik. Es hält meinen alternden Körper in Schwung, verschafft mir Gesundheit und Freude. Es bringt mich näher an die, mit denen ich unterwegs bin. Es zeigt mir immer wieder mal meine körperlichen und mentalen Grenzen. Es trägt mich vorbei an Kirchen, Kunstwerken und historischen Orten. Es

führt mir Pflanzen und Tiere vor Augen. Es weckt in mir Landschaftsbegeisterung. Aber auch Landschaftsärger, wenn ich wieder einmal realisiere, wie sehr gewisse Gegenden verbaut und gewisse Flächen überdüngt sind. Wandern ist für mich Gefühl, Kopf, Beziehung, Leben. Wandern ist mir alles. Und noch ein Letztes: Gibt es eine andere Sportart, mit und in der ich gleich gut altern kann?



Thomas Widmer, 58, schrieb mehrere Wanderbücher. Das deutsche Magazin Spiegel ernannte ihn zum «Schweizer Wanderpapst».



Bernhard Eisenbarth ist Esa-Leiter Erwachsenensport Wandern und Schneeschuhtouren, Meditationslehrer und Wanderleiter bei Pro Senectute. Angebot von meditativen Wanderungen: www.bernhardeisenbarth.ch

Mit der lebendigen Natur in Kontakt

Unser Alltag spielt sich meist im überschaubaren Rahmen unserer Gewohnheiten und Vorlieben ab. Oft sind eingefahrene Abläufe und mangelnde Lebendigkeit die Folge. Beim Wandern verlassen wir die eingetretenen Pfade unserer Alltagsgewohnheiten, brechen in eine unbekannte Welt auf und bringen mehr Frische in unser Leben. Neben der körperlichen und seelischen Erholung bietet sich zusätzlich noch die Gelegenheit zur Horizonterweiterung (Botanik, Ornithologie etc.). In unserer modernen Zeit dominiert die Naturwissenschaft

viele Bereiche unseres Lebens. Sie ist aber nur eine ausgeklügelte Beschreibung der Natur und nicht das Leben selbst, genau wie eine Wanderkarte nicht die Landschaft selbst ist. So lasse ich beim Wandern die wissenschaftliche Brille zuhause, um direkt mit der lebendigen Natur in Kontakt zu kommen, und so das Mysterium des Lebens auf einer tieferen Ebene zu erfahren. Hierzu biete ich beim meditativen Wandern Übungen wie Körperbewusstsein, achtsames Atmen, Waldbaden oder Yoga an.

Platz für neue Gedanken

Es war unweit der Fründenhütte, kurz nachdem drei Steinböcke meinen Weg gekreuzt hatten, als ich mit einem Ruck stoppte und meinen Blick hob: Ein Meter vor mir tat sich der Abgrund auf. Tief in Gedanken versunken, war ich kurz vom Weg abgekommen. Klopfenden Herzens kehrte ich um. Ich war eingetaucht in die Natur und gleichzeitig waren meine Sinne geschärft. Eine Erfahrung, die ich unterwegs in den Bergen immer wieder mache. Was für eine Wohltat, wenn die Alltagssorgen neuen Gedanken Platz machen!

Am Wandern gefällt mir die damit verbundene Einfachheit: Nur wenig Equipment ist nötig und starten kann man auch direkt vor der Haustür. Ich versuche, auf meinen Touren möglichst keine Spuren zu hinterlassen. Je wilder ein Gebiet, desto wichtiger ist es, die Intaktheit zu erhalten. Am glücklichsten fühle ich mich, wenn ich bei meiner Rückkehr erzählen kann, unterwegs keinen einzigen Menschen getroffen zu haben. Und gleichzeitig habe ich beim Wandern die schönsten Bekanntschaften gemacht.



Tanja Laube ist seit 2019 Kommunikationsverantwortliche bei Mountain Wilderness Schweiz. Die Alpenschutzorganisation setzt sich für Wildnis und umweltverträglichen Bergsport ein. Ihr beruflicher Background liegt in der Marketing- und Medienbranche. Im Rahmen einer beruflichen Neuorientierung hat sie an der FHNW Umwelttechnik und -management studiert.



Jürg Meyer ist ausgebildeter Alpingeologe mit Doktorarbeit über den Allalingabbro im Wallis und eidg. dipl. Bergführer. Aktiv in beiden Berufen, von 1996–2007 Umweltbeauftragter des SAC. Seit 2008 selbstständig mit Schwergewicht Wissenschaftsvermittlung an Laien, mit eigenem Exkursions- und Themenwanderprogramm. Verfasser der Bücher «Gesteine der Schweiz», «Gesteine einfach bestimmen», «Wie Berge entstehen und vergehen». www.rundumberge.ch.

Doppeltes Glück

Früher, als aktiver Bergführer, schaute ich eher etwas auf das Wandervolk herab, von meinen hochalpinen Touren aus sozusagen. Heute ist das ganz anders. Wandern hat das Bergsteigen als Passion abgelöst, auch wenn die Begeisterung für das Felsklettern geblieben ist.

Wandern ist so multidimensional! Freude an der Bewegung, Sportlichkeit, Rhythmus, die Landschaft lesen, Orientierung, Naturerlebnis – Gesteine, Tiere, Pflanzen –, Wind und Wetter, Beziehung und Freundschaft, Anspannung und Entspannung, Horizonterweiterung, Kon-

templation, Meditation, Nachdenken, Selbsterkenntnis, ganzheitliche Müdigkeit ... All diese Früchte hängen am Wanderwunderbaum. Man kann sie nach Belieben pflücken und kombinieren, jedes Mal andere Schwerpunkte setzen.

Heute kommt bei mir als Weiteres dazu, Mitwandernden beim Pflücken besonderer Früchte behilflich sein zu können: Landschaft, Geologie, Gesteine, Morphologie, Gletscher – die Natur als Lernort. Wandern und wundern. Doppeltes Glück!



Daniela Schwegler, 1970, ist Juristin, Autorin, Journalistin und Texterin. Heute vor allem als Autorin tätig. Mit «Traum Alp. Älplerinnen im Porträt» gelang ihr ein Bestseller. Mit «Bergfieber. Hüttenwartinnen im Porträt» folgte wiederum ein Erfolgstitel. Neu ist «Himmelwärts. Bergführerinnen im Porträt» erschienen.

Demut und Freiheit

Anstelle von mir lasse ich eine Bergführerin aus meinem neusten Buch «Himmelwärts. Bergführerinnen im Porträt», Rotpunktverlag, Zürich, zu Wort kommen:

Ariane Stäubli, Tann, 37, Bergführerin in der Schweiz, Bergführer-Patent seit 2018: «Ich bin gerne mit Menschen zusammen und darum als Bergführerin am richtigen Ort. Ich konnte mich auch gut lösen vom Leistungsgedanken, dem Adrenalin-Getriebensein und dem Credo, schneller-höher-besser. (...) Doch ein Restrisiko bleibt bei jeder Form des Bergsteigens, auch wenn man nicht zu den Rekordjägern gehört. Alpinisten stürzen ja oft nicht in Extremsituationen ab, son-

dern in ganz normalen Passagen. Und als Bergführer bist du nun mal häufig exponiert unterwegs. Trotzdem, das Bergsteigen ist und bleibt eine Sucht, eine Leidenschaft. Nach einer Woche ohne Berge legt sich wie so eine Schwere auf mich. Dann zieht es mich wieder in die Berge, dort fällt sie ab. Denn als kleiner Mensch in dieser grossartigen Wildnis unserer Bergwelt unterwegs zu sein, relativiert vieles und stimmt mich demütig. In den Bergen habe ich das Gefühl, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und das Richtige zu tun. In den Bergen, da fühle ich mich frei.»

Eine wohltuende Auszeit

Ich fing erst spät an zu wandern, weil ich abnehmen wollte. Aber ich nahm nicht ab, sondern zu: An Lebensfreude! Seit ich wandere, hat sich vieles verändert, vor allem meine Beziehung zur Natur, zu den Jahreszeiten, zu den Bergen. Ich wurde schweizerischer. Mein Reiseverhalten änderte sich total. Ich blieb ab sofort in Europa. Und ich wurde Bestsellerautorin, als ich über das Wandern schrieb. Eine Weile war ich wie eine Duracell-Frau ständig unterwegs, meist alleine in der Schweiz, aber auch mit Wandergruppen auf Teneriffa oder Mallorca.

Und heute? Ich durfte den ganzen Juni auf der Rigi verbringen. So konnte ich mit dem Berg richtig zusammenwachsen. Ich spürte einmal mehr, wie gut mir die Berge tun. Heute machen mich leichte Wanderungen glücklich, die ich mit meinem Partner Peter geniessen kann, Wanderungen mit Aus- und Weitsicht, die nicht nur die Wanderschuhe glühen lassen, sondern auch unsere Kameras. Ein Tag in den Bergen ist eine wohltuende Auszeit, fast wie ein Ferienkonzentrat, Stress und Sorgen lasse ich im Unterland.

An meinem Tiefpunkt im Leben, nach zwei Todesfällen Anfang 2018, tat es doppelt gut zu sehen, dass die Berge immer da sind, als beständiger Wert. Und manchmal glaube ich, dass ich auf einem Gipfel den Verstorbenen und Gott näher bin, als irgendwo sonst. Ich spüre Demut und Dankbarkeit.



Blanca Imboden, Malters/Schwyz, wurde mit dem Buch «Wandern ist doof» 2013 zur Bestsellerautorin. Sie war Seilbähnlerin auf dem Stoos und am Stanserhorn. Ihr zwanzigster Roman heisst «Rigi – Ein fröhlicher Roman über traurige Menschen» und erscheint Mitte Oktober.