

Goldene Zeiten : glückliche Wandervögel

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(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**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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.