

Wandern
für alle

Bericht über die Wanderungen 2022



Unser inklusives Projekt *Wandern für alle* ist geprägt von der Kultur des Miteinanders und eine grosse Bereicherung. Es motiviert insbesondere Migrant*innen und wenig Privilegierte in Bern und Umgebung, zusammen mit Einheimischen kleinere Wanderungen zu unternehmen. Ziel ist die positive Wirkung des Wanderns auf alle Teilnehmenden, die Vernetzung und die Beschleunigung des Integrationsprozesses. Wir geniessen die kulturelle Vielfalt, bewegen uns in der Natur und tun gemeinsam etwas Gesundes. Der aktive Austausch erfolgt in deutscher Sprache und bietet die Möglichkeit, Deutschkenntnisse intensiv anzuwenden, gemeinsam Neues zu entdecken, ortskundig zu werden und sich gegenseitig kennenzulernen. Alle Sprachniveaus von Anfänger*innen bis Fortgeschrittenen sind vertreten. Wir diskutieren unter anderem Themen wie Bildung, Gesundheit, Kulturelles, Arbeitseinstieg, Wohnungssuche, Auswandern und Ankommen. Die gemeinsamen Erlebnisse tragen dazu bei, zwischen Migrant*innen und Einheimischen Brücken zu bauen, mögliche Vorurteile abzubauen und Diskriminierungen vorzubeugen. Bei jeder Wanderung war der Austausch unter den Teilnehmenden sehr angeregt und es entstanden viele neue Vernetzungen, Freundschaften Tandems und Coachings. Zum Jahresanfang organisierten wir einen Kunstspaziergang durch Bümpliz und zum Jahresende gingen wir traditionsgemäss zusätzlich zum Wanderprogramm Schlittschuhlaufen und erlebten viele vergnügliche Momente.

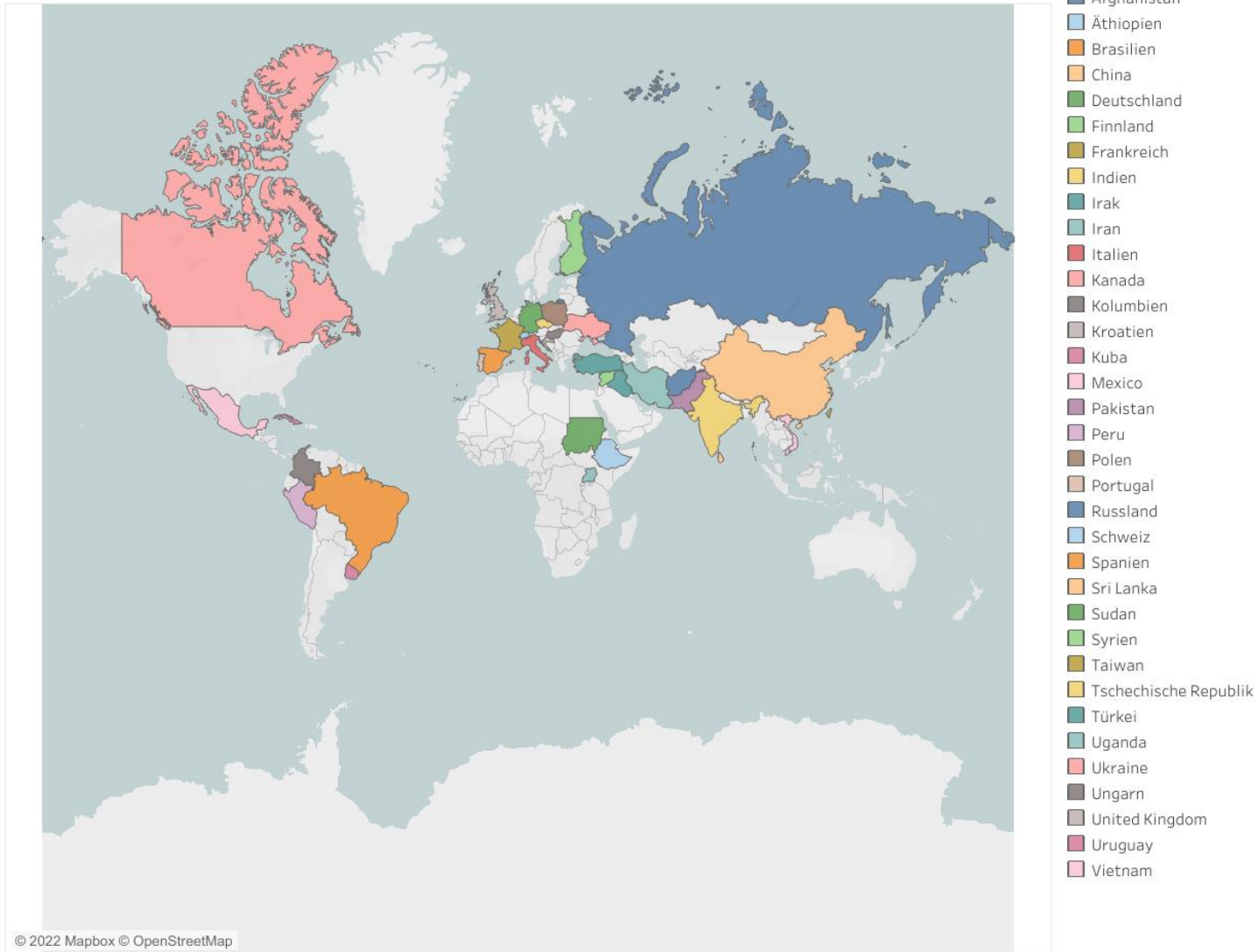
Das Programm erfreut sich grosser Beliebtheit und alle Wanderungen waren sehr gut besucht. Wir kommunizieren mit Flyern, Mund-zu-Mund-Propaganda und über unsere benutzerfreundliche Webseite. *Wandern für alle* ist auch auf Social Media präsent, seit diesem Jahr nebst Facebook auch auf Instagram. Wir verschicken regelmässig Newsletter an rund 600 Interessierte und Institutionen. Auf unserer Webseite haben wir neue Rubriken geschaffen, u.a. *Besonderes* (aktuelle Themen/Medienberichte), *Vernetzung* (aktuelle Hinweise zu Partnerorganisationen, Gratisangeboten in der Stadt Bern und Deutschkursen) und *Natur und Pflanzen* (Informationen zur saisonalen Blumenwelt). Zahlreiche begeisterte Wanderer*innen verfassen Blogbeiträge und Porträts und werden so zu Schreibenden.

Unsere Kerngruppensitzung fand im Alpinen Museum statt und bot uns die Gelegenheit, die Biwak Ausstellung und *Let's talk about mountains* zu sehen. Hinter den Kulissen unseres Wanderprojekts wurde während des ganzen Jahres ein grosser Einsatz an Freiwilligenarbeit geleistet, sei es in der Administration, Kommunikation und bei der Organisation aller Wanderungen.

Statistik: Im Jahr 2022 fanden neun Gruppen- und eine Programmgruppenwanderung mit insgesamt 149 Teilnehmenden statt, wobei jede Person, nur einmal erfasst wurde, auch wenn sie an mehreren Wanderungen teilnahm. 28% waren Einheimische und 72% MigrantInnen aus 35 Ländern. Davon waren 106 Frauen und 43 Männer. 42 Teilnehmende stammten aus der Schweiz. Durchschnittlich waren pro Wanderung 30 Personen dabei. Knapp die Hälfte der Teilnehmenden (43%) nahmen an mehr als einer Wanderung teil. 90 Personen waren zum ersten Mal bei *Wandern für alle* dabei.

Wir bedanken uns sehr herzlich beim BEKB-Förderfonds (für 2022) und beim Migros Engagement (für 2022/2023) für die geschätzte Unterstützung, damit wir unser Programm zugunsten des Zusammenseins mit allen, besonders auch ausgegrenzten, einsamen und benachteiligten Menschen realisieren und fortführen können.

Länder der Teilnehmenden 2022



**Wanderung 06. April 2022
Von Wittikofen auf den Dentenberg**

Unsere erste Gruppenwanderung 2022 führte 25 Teilnehmende u.a. aus Afghanistan, Deutschland, China, Italien, Indien, Irak, Kolumbien, Kroatien, Mexiko, Peru, Schweiz, Sri Lanka und Syrien von der Hochhaus-Siedlung Wittikofen bis nach Rüfenacht. Etwa die Hälfte der Wanderlustigen hatten schon an früheren Wanderungen teilgenommen, die anderen waren zum ersten Mal dabei. Es gab ein sehr freudiges Sich-Kennenlernen und viel zu entdecken.

Wir wanderten unter blauem Himmel und bei angenehmer Temperatur vom Berner Stadtrand zum Schlössli Wittikofen und weiter zum Schwimmbad Ostermundigen. Dabei bewunderten wir die vielen blühenden Büsche und Frühlingsblumen in leuchtenden Farben. Wir spazierten durch den Wald zum Gümligental und hinauf zum ländlichen Weiler Amselberg. Unterwegs beobachteten wir beim Stampflochbächli, wie viele Lebewesen entlang von Gewässern Lebensraum finden.

Auf dem leicht ansteigenden Weg erreichten wir den Dentenberg, wo wir genüsslich picknicken. Wir staunten über die schöne Aussicht mit den frisch verschneiten Bergen, die uns oben erwartete. Der Abstieg erfolgte auf schmalen Wegen nach Rüfenacht, von wo uns das Worbhähnli zurück nach Bern brachte.

Die Wanderung war ein freudiger Start in die neue Wandersaison.



Wanderung 20. April 2022

Vom Bachmätteli bis zum Schwabgut – Kunstspaziergang Bümpliz

Bei prachtvollem schon fast sommerlichem Wetter traf sich unsere Gruppe zu einer Stadtwanderung durch Bümpliz. Es war unser erster Kunstspaziergang und wir bedanken uns bei Konrad Tobler für die eindrückliche Führung zu den zahlreichen lokalen Sehenswürdigkeiten, die im Alltag oft unbeachtet bleiben. Konrad Tobler ist freier Autor, schreibt Texte zu Kunst, Architektur, Fotografie, Philosophie und prägt das Kulturleben. Wir hatten das Privileg eine Auswahl wertvoller Kulturgüter mit ihm zu entdecken.

Die Ausschreibung stiess auf sehr grosses Interesse. Unsere Gruppe hätte nicht durchmischer sein können bezüglich Kulturen, Berufen, Interessen und Alter (von acht- bis 80-jährig). Eine Hälfte der Teilnehmenden stammte aus 13 Nationen, die anderen waren Einheimische, gesamthaft 23 Frauen und 14 Männer.

Wir starteten den Rundgang beim Bachmätteli, wo wir den verborgenen Stadtbach aufspürten, der später in der Altstadt wieder auftaucht. Wir hörten u.a. Anekdoten zum Davidbrunnen, erhielten Gelegenheit in einem Bankgebäude ein Kunstwerk von Julia Steiner zu bewundern, erfuhren mehr über die Villa Benteli und Lenins Revolution in Russland. Ein Höhepunkt war unser Picknick in der traumhaften Gartenanlage vom neuen Schloss Bümpliz. Das abwechslungsreiche Quartier bietet mit seinen historischen Winkeln, idyllischen Strässchen und blühenden Gärten, Plattenbauten und Hochhäusern viele Möglichkeiten, Kunst im öffentlichen Raum zu entdecken. Unsere Führung endete beim Schulhaus Schwabgut vor Walter (Pips) Vögelis fulminantem pop-art-Kunstwerk aus den 1960er Jahren.

Wir empfehlen Kunstspaziergänge durch die verschiedenen Quartiere der Stadt Bern zu unternehmen. Weitere Informationen unter: www.bern.ch/kunstspaziergaenge



Wanderung 13. Mai 2022

Von Uettligen bis Bremgarten – Entdeckung von zwei Moorlandschaften

Dieses Mal waren wir vierzig Wanderfreudige und füllten das ganze Postauto mit unserer Wandergruppe aus zwanzig Ländern. Trotz des nächtlichen Regens hat sogar das Wetter mitgemacht. In Uettligen erwarteten uns gelb leuchtende Rapsfelder in voller Pracht. Schon bald erreichten wir im Lörwald das kleine Hochmoor Lörmoos. Wir tauchten in eine andere Welt ein – erstaunlich nah von Bern! Da es ein Naturschutzgebiet ist, durften wir die Wege nicht verlassen und nichts pflücken. Da der Wald sich selbst überlassen wird, liefen wir an vielen abgestorbenen Bäumen vorbei, die verschiedenen Tierarten und Pilzen Lebensraum bieten. Über einen schönen hölzernen Steg überquerten wir das Moor.

Unsere Mittagsrast genossen wir auf der Herrenschwanden Höchi, wo uns eine wunderbare Aussicht auf die Stockhornkette erwartete. Wie so oft teilten viele der Wanderer*innen ihr mitgebrachtes Picknick. Mehmet hatte sogar einen Sack köstlicher Pogaça-Brötchen für uns alle gebacken.

Weiter ging es durch den Riedererwald. Mittendrin liegt das Naturschutzgebiet und Hochmoor Büsselmoos. Plötzlich schimmerte es weiss durch die Bäume – ein überwältigender Anblick bot sich uns: Ein Meer von weissem Wollgras breitete sich vor uns aus. Wieder war es kaum zu glauben, dass wir uns so nah von Bern befinden! Wir umrundeten das Büsselmoos und lauschten dem Zwitschern der Vögel, dem leisen Rauschen des Windes und liessen die wundervolle Moorlandschaft auf uns wirken. Auf einem Holzsteg konnten wir das Wollgrasmeer aus der Nähe bestaunen.

Hochmoore wie das Lörmoos oder Büsselmoos gibt nur noch selten. In beiden Mooren leben verschiedenste Froscharten, Erdkröten oder Teichmolche. Wir hatten Glück, dass wir Libellen, Wasserpflanzen, eine ungiftige Ringelnatter und einen Frosch beobachten durften. Leider mussten wir nun wieder aus der beeindruckenden Welt des Hochmoores auftauchen. Wir wanderten noch ein Stück durch den Riedererwald, dann hinab nach Bremgarten und fuhren mit dem Bus zurück nach Bern.



Wanderung 9. Juni 2022

Vom Fischermätteli durch den Könizbergwald

Wir trafen unsere Wandergruppe mit 37 Teilnehmenden aus 17 Ländern beim LOEB und fuhren mit dem Tram 6 zum Fischermätteli. Von dort aus wanderten wir auf breiten Wegen durch den Könizbergwald. Dieser bewaldete Hügel hat eine maximale Höhe von 674m und ist sehr abwechslungsreich. Dank Markus Troxler, der uns durch dieses vielfältige Naherholungsgebiet führte, erhielten wir viele Informationen zur Umgebung, zu Nadel- und Laubbäumen, den Borkenkäferfallen und diskutierten über die Natur und Biodiversität. Der Könizbergwald wird auch für sportliches Training genutzt. So kamen wir an einigen Posten des „Bärnparcours“ vorbei, der zu kostenlosen Turnübungen im Freien einlädt. Weitere Informationen unter: https://www.sportamt-bern.ch/sportanlage/baernparcours_koenizbergwald/

Nach einer guten Stunde erreichten wir den wunderbaren Pick Nick- Platz „Tubetränki“ (Taubentränke). Dort überraschte uns eine britische Teilnehmerin mit einer Darbietung von Klangschalen. Interessierte konnten selbst Klänge und Schwingungen ausprobieren. Dies passte sehr gut zur friedlichen Stimmung im Wald und gab uns die Möglichkeit, noch intensiver auf die Geräusche, den Wind und die Vogelstimmen zu achten und zu lauschen. Unsere Waldwanderung war sehr erfrischend und wir haben das regenerierende „Waldbaden“ genossen.

Zum Schluss entdeckten wir einen Hof mit Kaninchen, Schafen, Pferden und Hühnern und kamen nach diesem ländlichen Nachmittag in den urbanen Teil von Köniz. Einige profitierten bei dieser Gelegenheit, die Bibliothek Köniz kennenzulernen, bevor wir mit dem Bus zurück zum Bahnhof Bern fuhren.



**Wanderung 4. Juli 2022
Von Blinzern nach Wabern**

Nach einem heftigen Gewitter am Vorabend waren wir gezwungen, unsere zu risikoreiche Wanderroute zu ändern und als Alternative auf den Gurten zu steigen. Unsere wetterfeste Gruppe aus 18 Ländern war sofort einverstanden und so fuhren wir mit dem Bus 19 bis Blinzern. Der Anstieg auf den Gurten Kulm führte uns durch den Wald. Der breite Weg erlaubte es uns, einander beim Gehen kennen zu lernen und uns auszutauschen. Nach einer guten Stunde sind wir oben angekommen und einige stiegen auf den Aussichtsturm und genossen die imposante Rundsicht und den Blick auf die Stadt Bern. Viele fanden ihr eigenes Quartier und diskutierten die verschiedenen Wohnorte. So haben wir bemerkt, dass sogar Teilnehmende aus Basel und Oberdiessbach angereist waren.

Wir picknickten auf Bänken und Felsen bis einige Regentropfen fielen. Als wir aufbrechen wollten, entdeckten wir am Boden eine Blindschleiche und erschraaken. Rowena rettete sie mutig und setzte sie ins feuchte Gras. Die Blindschleiche sieht aus wie eine Schlange, doch dies ist ein Missverständnis, denn sie beisst nicht und ist auch nicht blind.

Auf der sonst so einladenden Gurten-Wiese herrschte Hochbetrieb mit dem Aufbau des Festival Dorfs. Wir spazierten an verwehten Kornfeldern zum Gurtendörfli hinunter und erreichten knapp vor dem Regen Wabern. Mit dem Tram 9 fuhren wir zurück an den Bahnhof und haben die vielen neuen Begegnungen und Eindrücke genossen.



**Wanderung 12. August 2022
Von Thörishaus nach Niederscherli**

Bei sehr heissen Sommertemperaturen fuhren wir mit dem Zug in nur 10 Minuten bis nach Thörishaus Dorf. Schon bei der Hinfahrt gab es viele neue Begegnungen unter den 19 Frauen und 10 Männern von 22 bis 74 Jahren. Mit unserer bunt gemischten Gruppe mit unterschiedlichsten Sommerhüten spazierten wir bei schönstem Sonnenschein an farbenprächtigen Blumengärten vorbei zum Scherligraben und genossen den leichten Wind und das Wasser. Allerdings führte der Scherlibach, ein Zufluss der Sense, so wenig Wasser wie nur selten.

Wir machten sofort einen ersten Halt, um genügend zu trinken und teilten die mitgebrachten Zwetschgen. Zudem lasen einige wilde Mirabellen auf, leuchtend gelb und teils schon überreif. Die Septemberfrüchte waren dieses Jahr schon im August zum Pflücken bereit. Der flache Weg, der dem Bach entlangführt, war völlig staubig und ausgetrocknet. Wir waren froh, als der Weg abbog und wir entlang von Bauernhäusern zum Schatten spendenden Wald kamen. Dann schlängelte sich der schmale Weg langsam den Hang hinauf, und der Aufstieg war zum Teil steil und anstrengend.

Oben angekommen picknickten wir am schattigen Waldrand mit wundervoller Sicht auf die reifen Kornfelder und das Dorf Niederscherli. Wir bestaunten riesige Pilze, die wie Kopfsalat aussahen und teilten unser Picknick. Zur grossen Überraschung haben drei Männer aus dem Asylzentrum Büren an der Aare für unsere Gruppe selbstgemachte, kräftig gewürzte türkische cig köfte zubereitet und grosszügig angeboten. Was für eine Delikatesse! Bestens gestärkt wanderten wir den letzten Wegabschnitt in praller Sonne Niederscherli zu und bestiegen den Zug aus der Agglomeration zurück nach Bern.



Wanderung 7. September 2022
Von Allmendingen nach Worb

Bei unsicherem Wetterbericht fuhren wir mit Tram und Bus nach Allmendingen. Schon bei der Begrüssung am Waldrand drückte die Sonne durch die Wolken und unsere Gruppe aus acht Ländern begann die einfache und abwechslungsreiche Wanderung. Zuerst führte uns ein breiter Weg in den noch feuchten Hüenliwald und bot uns die Möglichkeit, uns kennen zu lernen. Nach einer guten Stunde kamen wir nach Vielbringen und sahen vom Waldrand aus auf weite Felder und die Stockhornkette.

Der Höhepunkt der Wanderung war unser Halt auf dem heimeligen Steinacker Bauernhof, wo wir aufs herzlichste empfangen wurden. Die Bäuerin hatte speziell für uns Tische und Bänke organisiert, damit wir nicht im nassen Gras sitzen mussten. Ein farbiger Blumenstrauss mit Dahlien aus dem Garten und eigene Pflaumen standen zum Empfang bereit. Alles war so liebevoll arrangiert, und wir durften bei schönstem Sonnenschein unser Picknick unter dem idyllischen Apfelbaum und neben den weidenden Ziegen geniessen. Es gab viel zu entdecken, besonders auch die speziellen Gartengemüse. Unsere kurzen Ferien auf dem Bauernhof bleiben unvergesslich.

Unser Weg führte uns anschliessend beim alten und neuen (200/100jährigen) Schulhaus Vielbringen vorbei in den schönen Wislenwald und vorbei am Vitaparcours. Dort sahen wir, wie man bei jedem der 15 Posten turnen und Kondition und Kraft trainieren kann. Kaum hatten wir die Anhöhe erreicht, blickten wir auf das imposante Schloss Worb, weidende Kühe und Bauernhäuser und stiegen hinunter nach Worb Dorf. Auf dem Weg zum Bahnhof entdeckten wir als krönenden Abschluss eine Skulptur des Berner Künstlers Ueli Berger, die er zu Ehren des alten Gasthofs Bären erschuf. Es war ein wunderschöner Wandertag mit vielen neuen Begegnungen und einmaligen Eindrücken. Das Worb-Bähnli brachte uns pünktlich zurück nach Bern und wir verabschiedeten uns beim Casinoplatz.



**Wanderung 5. Oktober 2022
Von Toffen auf den Belpberg**

Unsere motivierte Gruppe von dreissig Teilnehmenden aus 18 Ländern fuhr im Zug durch das fruchtbare Gürbetal nach Toffen. Von der Bahnstation wanderten wir dem Fluss Gürbe entlang hinüber zum Weiler Heiteren. Von dort aus führte uns der Weg über steile Stufen hinauf auf den Belpberg. Über Wiesen und Felder kamen wir zum Weiler Eggerhorn und erreichten zur Mittagszeit einen besonders schönen hohen Hügel, wo wir vor dem Abstieg unseren Picknickhalt machten. Wir hatten genügend Zeit für Gespräche und genossen die überwältigende Rundschau mit Blick auf die Stockhornkette, Eiger, Mönch und Jungfrau und den Jura.

Die Sonne schien den ganzen Tag, der Himmel war blau, die Berge klar. Unsere Wanderung war sehr vielseitig. Wir bewunderten die vielen einladenden Bauernhäuser mit leuchtenden Herbstblumen auf den Balkonen und in den Gärten. Zudem begegneten wir vielen Tieren: Hühnern, Ziegen, Lamas, Pferden und Kühen. Auch Raubvögel konnten wir beobachten. Wir spazierten an imposanten, alten Nuss- und Apfelbäumen vorbei und konnten sogar einige Nüsse und Fallobst auflesen. Auch Pilze gab es zu entdecken, allerdings keine essbaren.

Unser Abstieg führte uns an der Ruine Kramburg vorbei. Die senkrechten Felsformationen aus Sandstein und Nagelfluh waren sehr beeindruckend. Diese Wanderung war die steilste des Jahres mit einem Auf- und Abstieg von 280 m. Alle können stolz sein, dass sie diese Herausforderung so gut geschafft haben!

Zum Schluss wanderten wir durch den Chramburgwald nach Heiteren und über die Ebene zurück zum Bahnhof Toffen. Unsere Rundwanderung war ein voller Erfolg und bleibt uns als Bilderbuchtag in Erinnerung.



**Wanderung und Schlittschuhlaufen 8. November 2022
Vom Marzili zum Tierpark und zur Kunsteisbahn Ka-We-De***

Als letzten Ausflug des Jahres organisierten wir eine Wanderung kombiniert mit Schlittschuhlaufen. Die gesamte Gruppe aus 16 Ländern spazierte bei schönem Wetter und noch kühlen Temperaturen durch das Marziliquartier und der Aare entlang zum Schönausteg ins Kirchenfeld, so sich unsere Gruppe teilte.

Eine Hälfte entschloss sich für den Rundgang durch den Tierpark und spazierte im farbigen Dähhölzliwald, die anderen 16 Teilnehmenden gingen zur Kunsteisbahn Ka-We-De und wagten sich auf das glatte Eis. Kaum waren wir auf dem Eis, beglückte uns die wärmende Sonne und gab uns Mut. Für viele war es das erste Mal und ein grosses Abenteuer, andere standen nach langer Zeit wieder auf Schlittschuhen. Das Eis war bestens präpariert und wir hatten die grosse Eisfläche fast für uns allein. Es war eine Freude zu erleben, wie mutig und talentiert viele waren und in kurzer Zeit grosse Fortschritte erzielten. Unser Schlittschuhexperiment erforderte viel gegenseitige Hilfe und machte grossen Spass.

Während die Eisfläche zur Mittagszeit geputzt wurde, trafen wir uns mit der gesamten Wandergruppe zum Picknick auf der schönen Terrasse der Ka-We-De. Nach der Pause kehrten wir frisch gestärkt auf das Eis zurück und übten fleissig weiter. Das Erlebnis bleibt für viele unvergesslich. Eine ukrainische Teilnehmerin schrieb: «Es hat mir sehr gut gefallen, dass wir Schlittschuh gefahren sind. Es war mein erstes Mal. Danach möchte ich Schlittschuhe kaufen für mich selbst. Daher kann ich sagen, dass es grossartig vergnüglich war!»

* Ka-We-De ist die Abkürzung für Kunsteisbahn und Wellenbad Dähhölzli
<https://de.wikipedia.org/wiki/Ka-We-De>



**Programmgruppenwanderung 9. März 2022
Von Beatenberg nach Habkern**

In Ergänzung zum regelmässigen Rekognoszieren und Begleiten der Gruppenwanderungen unternimmt unser Programmteam gerne einige anspruchsvollere Wanderungen mit gutem Teambuilding- und Brainstorming-Effekt.

Zum zweiten Mal organisierten wir eine Winterwanderung. Wir fuhren mit Zug und Postauto bis Beatenberg und wanderten bei schönstem Sonnenschein auf dem schmalen und sanft ansteigenden Wanderweg nach Habkern. Der Weg war meist schneefrei, doch an vielen Stellen im Wald gefroren. Wir entdeckten imposante Eiszapfen und interessante Schneegebilde, aber ebenso erste vereinzelte Frühlingsblümchen.

Unsere Picknickstelle oberhalb von Habkern bot uns eine grandiose Aussicht auf die Schratzenfluh und weitere Schneeberge. Die dominierenden Farben waren blau (Himmel), grün (Wiesen) und weiss (Schnee).

Der Ausflug war eine ideale Inspiration zur Planung der kommenden Gruppenwanderungen.

