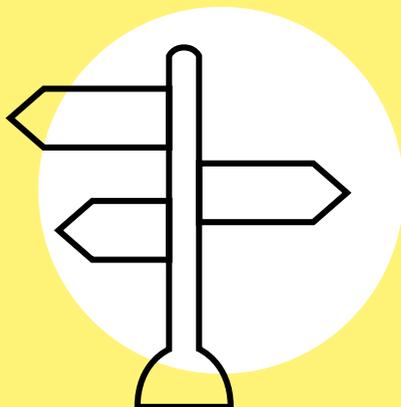
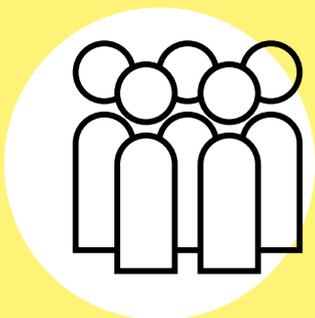
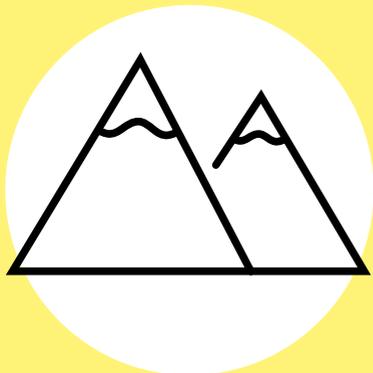


Wandern für alle



Best of 2016 ————— 2023

Von der Idee zum Projekt

«Wandern für alle» entstand aus der Idee, Menschen aus der Region Bern zu motivieren, miteinander zu wandern und Neues zu entdecken. Das Projekt richtete sich speziell an Migrant*innen und wenig Privilegierte und war offen für alle im Sinn des inklusiven Denkens und der Diversität. Es war einladend und niederschwellig, alle wurden sofort in die Gruppe aufgenommen und konnten ungezwungen mitmachen. Trägerorganisation war die Fachstelle für Migration isa Bern, die sich für Gleichberechtigung und Chancengleichheit einsetzt und das Projekt ideell unterstützte.

Das Freiwilligenprojekt fand rasch grosse Beliebtheit und übertraf alle Erwartungen. Aus der einfachen Idee, Menschen, die sich sonst nicht begegnen würden, zusammen zu bringen, wurde ein freudiges Programm, das Sport, Gesundheit, Bildung und Kultur beinhaltete und die Schönheit und hohe Lebensqualität von Bern und Umgebung sichtbar machte. Die Freude an der Bewegung in der Natur war ansteckend, und der gegenseitige Austausch in deutscher Sprache inspirierend.

«Wandern für alle» war viel mehr als ein reines Wanderprojekt. Wir erreichten damit eine reiche Vielfalt von Menschen in Bern, sowohl Migrant*innen als auch Einheimische, die sich aktiv beteiligten und gegenseitig unterstützten. Die Teilnehmenden vernetzten sich, fanden Gemeinsamkeiten, wurden orts- und sprachkundig. Durch die persönlichen Kontakte wurde unbeschwert ein interaktives Lernen angeregt. Daraus bildeten sich Tandems, Coachings, Interessensgruppen und tragende Freundschaften. Dieser Austausch beschleunigte den Integrationsprozess und war eine wichtige Unterstützung, um sich im Alltag zurechtzufinden. Das gemeinsame Wandern ermöglichte es, sich auf Augenhöhe zu begegnen und mit Bezugspersonen wichtige Themen zu diskutieren. Unser Programm erlangte ein breites Echo bei vielen Institutionen und Partnerorganisationen aus dem sozialen Bereich sowie aus den Bereichen Asyl- und Bildung. Daraus entstand



Mittagsrast auf dem
Gürbetaler Höhenweg.
27.5.19 ch.B.

ein grosses Netzwerk. Basierend auf unserem Ausgangsprojekt wurden schweizweit weitere ergänzende und zusätzliche Aktivitäten aufgegleist.

Dem Projekt ist es gelungen, das Wandern als beliebte, gemeinschaftliche und gesunde Freizeitbeschäftigung mit allen Menschen zu teilen. Wandern bietet wundervolle Gelegenheiten, um neue Kontakte zu knüpfen und Vertrauen zu gewinnen. Menschen aus verschiedenen kulturellen Hintergründen und in unterschiedlichsten Lebenssituationen wurden durch das Mitmachen Teil unseres gesellschaftlichen Lebens.

Alle hatten die Möglichkeit, das Programm selber aktiv mitzugestalten, Vorschläge einzubringen und umzusetzen sowie organisatorische oder technische Aufgaben zu übernehmen, wie das Rekognoszieren, die Betreuung der Webseite, das Verfassen von Texten für den Blog und vieles mehr. Das Empowerment aller Teilnehmenden entsprechend ihrer Kompetenzen war uns ein wichtiges Anliegen. Auf allen Ebenen wurde ein grosser Einsatz an Freiwilligenarbeit geleistet, um das Projekt gemeinsam zu gestalten und von Jahr zu Jahr noch besser werden zu lassen.

«Wandern für alle» wurde 2016 von Barbara Mosca und Katrin Sperry initiiert. Barbara Mosca leitete und etablierte «Wandern für alle» während acht Jahren mit grossem Engagement und Enthusiasmus. Die intensive Strahlkraft des Projekts gründet unter anderem auf ihrer langjährigen Erfahrung mit internationalen Kulturprojekten im Bereich von *Arts for Social Change* und ihrem breit abgestützten kulturellen und sozialen Netzwerk. Seit der Projektgründung hat das Programm ein äusserst positives Echo erfahren. Von 15 Teilnehmenden im ersten Jahr wuchs die jährliche Teilnehmerzahl auf fast zweihundert Personen im Jahr 2023 an.

Das Projekt «Wandern für alle» wurde mehrmals für den Berner Sozialpreis nominiert. 2020 wurde Barbara Mosca mit dem NCBI-BrückenbauerInnen-Preis ausgezeichnet, ein Preis,

der Persönlichkeiten aus der ganzen Schweiz für ihren Einsatz gegen Vorurteile und Gewalt und für die Integration ehrt. Barbara Mosca gelang es, mit einfachen Mitteln und viel Lebensfreude ein Gefäss zu schaffen, das Begegnungen spriessen liess.

Projektumsetzung

Unser Projekt «Wandern für alle» ermöglichte es insbesondere Migrant*innen und wenig Privilegierten in Bern und Umgebung, zusammen mit Einheimischen kleinere Wanderungen zu unternehmen. Durch gemeinsame Aktivitäten schenkten wir uns Zeit, trugen etwas zum freudigen Zusammenleben bei und förderten das Miteinander. Ziel war die positive Wirkung des Wanderns auf alle Teilnehmenden, Solidarität und die Beschleunigung des Integrationsprozesses. Wir genossen die kulturelle Vielfalt, bewegten uns in der Natur und taten gemeinsam etwas Gesundes. Der aktive Austausch erfolgte in deutscher Sprache und bot die Gelegenheit, Deutschkenntnisse intensiv anzuwenden, gemeinsam Neues zu entdecken, ortskundig zu werden und sich gegenseitig kennenzulernen. Wir diskutierten Themen wie Bildung, Gesundheit, Kulturelles, Arbeitseinstieg, Wohnungssuche, Auswandern und Ankommen. Die gemeinsamen Erlebnisse halfen, 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 und Freundschaften.

Eine möglichst grosse Diversität von Menschen zusammen zu bringen lag uns am Herzen, es war für alle eine Bereicherung. Ob sportlich interessierte Personen oder solche, die zuvor noch nie gewandert waren, Personen unterschiedlicher Berufe und Qualifikationen, Herkunft, Religionszugehörigkeit, Altersgruppen und unterschiedlichen Geschlechts – alle trugen

mit ihren Erfahrungen zu unvergesslichen Erlebnissen bei. Wir kommunizierten durch Mund-zu-Mund-Propaganda, mit Flyern, entwickelten unsere Webseite und wurden auf Social Media (Facebook, Instagram) aktiv. Regelmässig erschienen Medienberichte, Radiointerviews und Videoreportagen, die auf unser Erfolgsprogramm hinwiesen. Unsere Newsletter gingen an rund 800 interessierte Einzelpersonen und Institutionen. Teilnehmende verfassten Blogbeiträge und Porträts und bereicherten durch ihre Erlebnisberichte unsere Webseite. Speziell bemerkenswert ist, dass unsere Kommunikationsgruppe anfänglich hauptsächlich aus Fremdsprachigen bestand, was dem Projekt sehr viel Dynamik verlieh.

Eine ehrenamtliche Kerngruppe aus wechselnden Mitgliedern übernahm zusammen mit Barbara Mosca die Programmentwicklung, Administration und Kommunikation.

Zur Deckung der Ausgaben wurde «Wandern für alle» jedes Jahr von anderen Fördergefässen unterstützt, unter anderem vom Integrationsprogramm der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern, Migros Engagement, Berner Kantonalbank, Bärner Hätz und durch die Temperatio-Stiftung.

Wanderungen und Rahmenprogramm

Von April bis November wurde monatlich eine Wanderung in Bern und Umgebung organisiert. Das Angebot war gratis und für alle zugänglich. Es brauchte keine Vorkenntnisse. Die Kosten für die Fahrkarten wurden übernommen. Bei Regenwetter fand ein kulturelles Alternativprogramm in Museen oder ein Rundgang durch die Innenstadt und den Botanischen Garten statt. Zum Jahresanfang organisierten wir jeweils einen Kunstspaziergang in Begleitung eines Kulturjournalisten und Kunstkritikers und zum Jahresende gingen wir traditionsgemäss zusätzlich zum Wanderprogramm Schlittschuhlaufen auf der

Ka-We-De und erlebten viele vergnügliche Momente. Um die Wanderungen vorzubereiten, stellte unser wandererfahrendes Team jeweils zur Jahreszeit passende Routen zusammen, rekognoszierte die Wege und erstellte Wanderbeschriebe zur Programmankündigung, die wir als Wandervorschläge zum Nachwandern empfahlen. Die effektive Wanderzeit betrug jeweils drei bis vier Stunden. Dazwischen machten wir immer wieder Pausen, picknickten und hatten Zeit für Gespräche.

Anschliessend an jede Wanderung verfassten Teilnehmende persönliche Blog- und Wanderberichte, die wir als Bereicherung auf der Webseite publizierten. Einige Highlights waren die Wanderungen zum Büsselimoos mit der unberührten Hochmoorlandschaft, der Aufstieg zum Chutzeturm oder auf den Belpberg mit unvergesslicher Alpensicht.

Während unseren Ausflügen waren immer wieder viele Fotobegeisterte mit uns auf Wanderschaft und schickten uns inspirierende Bilder zu. Viele fotografierten die schöne Natur oder die Gruppe. Wir publizierten jeweils eine Fotoauswahl innerhalb unserer Wanderberichte oder Fotoserien wie zum Beispiel die Blume des Monats mit beschreibendem Text.

Zur Zeit der Pandemie war das Teilen von Fotos unter unseren vielen Wanderbegeisterten, die in kleinen Gruppen unterwegs waren, besonders aktuell. So führten wir einen inspirierenden Fotowettbewerb durch. Die Vielfalt der kreativen Fotos zeigte das Zusammenspiel von Natur und Mensch. Die Gewinnerfotos fingen die einmalige Stimmung eines besonderen Moments perfekt ein.

In unseren Jahresberichten wurden jeweils alle Aktivitäten des Jahres zusammengefasst und publiziert.





Berichte und Zitate von Teilnehmenden

Bei den Wanderungen animierten wir die Teilnehmenden jeweils dazu, nicht nur ihre mündlichen, sondern auch ihre schriftlichen Deutschkenntnisse zu verbessern und selbst Blogbeiträge oder Porträts zu schreiben. Diese Plattform gab Einblick in eigene Erfahrungen der Teilnehmenden. Die zahlreichen Texte wurden mit ihnen zusammen korrigiert und eine Auswahl auf der Homepage publiziert. Hier sind einige Auszüge:

Gabriela: «Mein Hauptinteresse bestand darin, mein Deutsch zu üben und Menschen kennen zu lernen. Und in der Tat, das ist auch geschehen. Fünf Stunden intensives Deutschsprechen, in Gesellschaft von sehr interessanten Menschen!»

12 **Hang:** «Mein erster Rucksack mit 64: Am 4. Juli habe ich die allererste Wanderung meines Lebens gemacht! Ich merkte, dass ich keine praktische Tasche habe. Noch nie in meinem ganzen Leben hatte ich einen Rucksack. Nun war der Moment, mir einen zu kaufen... Unterdessen bin ich schon mit meinem Rucksack und mit der Wandergruppe auf den Gurten gestiegen. Das war ein ganz neues Gefühl und ein gutes Erlebnis.»

Laura: «Beim Programm «Wandern für alle» habe ich die Möglichkeit, den täglichen Stress zu bekämpfen. Für mich ist es sehr schön, immer wieder neue Leute aus verschiedenen Ländern und Kulturen kennen zu lernen, zusammen neue Wanderwege zu entdecken, gemeinsam zu essen und uns zu unterhalten. Ich fühle mich sehr wohl in der Gruppe.»

Ajantha: «Als Erstes besuchten wir neben der Aare ein Freibad mit 26 Kunstwerken. Sein Name ist Marzili, in dem sich ein besonders privater Bereich für Frauen

befindet. Es gibt dort im Paradiesli ein sehr schönes Kunstwerk mit weissen Stoffen ... und neben dem Aare-Ufer hängen Masken von Fantasietieren an den Bäumen. Ich würde mich freuen, wenn diese Ausstellung für immer bleiben könnte.»

Arif: «Zuerst wollte ich nicht auf das Eis. Dann sah ich viele von der Gruppe auf dem Eis herumfahren und hatte plötzlich Mut. Ich wollte es probieren. ... Alle halfen einander und für viele war es neu. Nachdem ich ein wenig gelernt hatte, fand ich es sehr interessant und wollte bis am nächsten Morgen Schlittschuh fahren. Nach drei Stunden hatte ich viel Spass. Mir hat das Experiment sehr gut gefallen und ich möchte bald wieder mit Freunden Schlittschuh fahren. Eine Kollegin sagte nach dem Ausflug: «Das war für mich der beste Tag in der Schweiz». Das stimmt auch für mich!»

13 Immer wieder haben wir nach den Wanderungen spontane Rückmeldungen erhalten, die unser Projekt authentisch wiedergeben. Hier eine Auswahl Zitate:

«Miteinander Wandern macht mir Spass, und ich habe neue Freunde gefunden.»

«Beim Wandern ohne Pause Deutsch zu sprechen ist die beste Übung – noch intensiver als meine Sprachschule.»

«Für mich lebt das engagierte Projekt vor, was gelebte Vielfalt bedeutet. Es ist ein natürliches Miteinander.»

«Es gefällt mir, dass ich Leute getroffen habe, die ehrlich über ihr Leben erzählt und offen diskutiert haben.»

«Das Schönste ist die Durchmischung von so vielen Leuten, die sich sonst nicht begegnen könnten.»

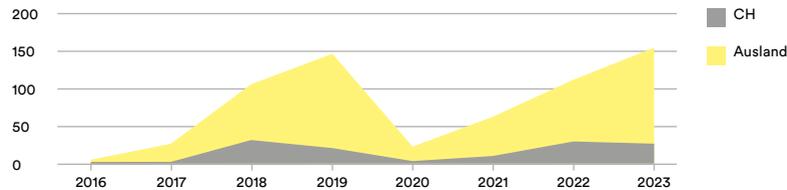




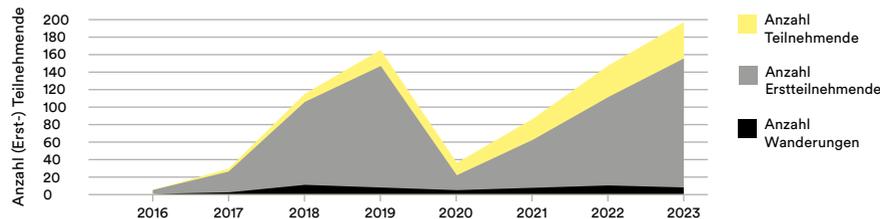
Das Programm erfreute sich grösserer Beliebtheit und alle Wanderungen waren ausserordentlich gut besucht. «Wandern für alle» führte zwischen 2016 und 2023 insgesamt 57 Wanderungen durch, an denen insgesamt 638 Personen teilnahmen, wobei jede Person nur einmal erfasst wurde, auch wenn sie an mehreren Wanderungen teilnahm. Bei der ersten Wanderung 2016 waren sechs Teilnehmende aus drei Ländern dabei. In den folgenden Jahren nahm die Teilnehmerzahl stetig zu und erreichte 165 Personen im Jahr 2019. Aufgrund der Einschränkungen wegen Corona war 2020 ein Rückgang auf 37 Personen zu verzeichnen. Seither stieg die Teilnehmerzahl wieder kontinuierlich an und erreichte im achten Projektjahr 197 Personen, die an einer oder mehreren der 2023 durchgeführten neun Wanderungen mitmachten. An der letzten Wanderung im November 2023 waren 41 Teilnehmende aus 20 Ländern dabei.

Seit 2016 nahmen 134 Schweizer*innen (21%) und 504 Migrant*innen (79%) aus 83 Ländern sowie Sans-Papiers an den 57 Wanderungen teil. Rund zwei Drittel waren Frauen, ein Drittel Männer.

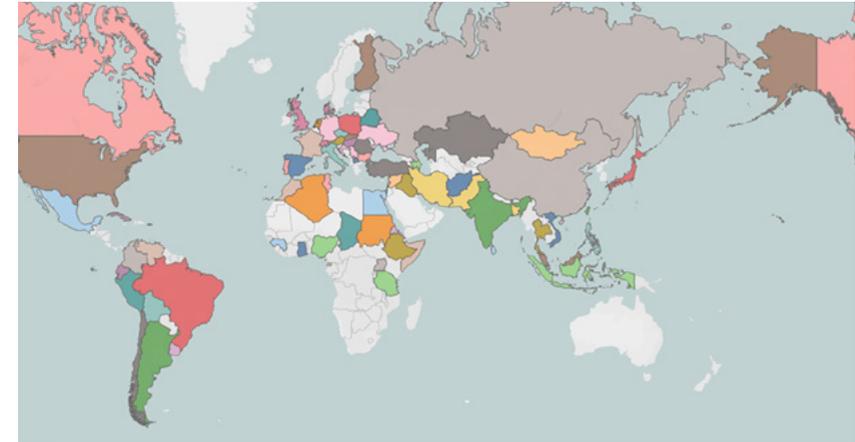
Teilnehmende pro Jahr nach Herkunft



Entwicklung der Teilnehmerzahl



Länder der Teilnehmenden 2016–2023



Land

- | | | | |
|--------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| ■ Afghanistan | ■ Guinea | ■ Moldavien | ■ Syrien |
| ■ Ägypten | ■ Holland | ■ Mongolei | ■ Taiwan |
| ■ Algerien | ■ Hongkong | ■ Niederlande | ■ Tanzania |
| ■ Äquatorialguinea | ■ Indien | ■ Nigeria | ■ Thailand |
| ■ Argentinien | ■ Indonesien | ■ Österreich | ■ Tibet |
| ■ Aserbaidschan | ■ Irak | ■ Pakistan | ■ Tschad |
| ■ Äthiopien | ■ Iran | ■ Peru | ■ Tschechische Republik |
| ■ Bangladesch | ■ Israel | ■ Philippinen | ■ Tschetschenien |
| ■ Belarus | ■ Italien | ■ Polen | ■ Tunesien |
| ■ Bolivien | ■ Japan | ■ Portugal | ■ Türkei |
| ■ Brasilien | ■ Kanada | ■ Rumänien | ■ Uganda |
| ■ Bulgarien | ■ Kasachstan | ■ Russland | ■ UK |
| ■ Chile | ■ Kolumbien | ■ Schweiz | ■ Ukraine |
| ■ China | ■ Kosovo | ■ Serbien | ■ Ungarn |
| ■ Dänemark | ■ Kroatien | ■ Singapur | ■ Uruguay |
| ■ Deutschland | ■ Kuba | ■ Slowakei | ■ USA |
| ■ Ecuador | ■ Libanon | ■ Slowakei | ■ Venezuela |
| ■ Eritrea | ■ Malaysia | ■ Somalia | ■ Vietnam |
| ■ Finnland | ■ Marokko | ■ Spanien | ■ Weissrussland |
| ■ Frankreich | ■ Mazedonien | ■ Sri Lanka | ■ Yordanien |
| ■ Ghana | ■ Mexiko | ■ Sudan | |





Rückblick und Ausblick

Die zahlreichen Begegnungen unter den Teilnehmenden aus der ganzen Welt bleiben unvergesslich und unsere Freundschaften gehen weiter. Sie wirken über das Wandern hinaus. Durch das niederschwellige Wanderprojekt konnten sich auch belastete oder zurückhaltende Menschen öffnen und Vertrauen finden. Sogar Gespräche über schwierige Themen und Lebenssituationen fanden Platz. Wir konnten vielen Mitwandernden Mut und Lebensfreude auf den Weg geben. Wandern verbindet und unterstützt die Solidarität zwischen Migrant*innen und Einheimischen.

Nun hat unser Projekt, das bisher ausschliesslich ehrenamtlich getragen wurde, seine Kapazitätsgrenzen erreicht. Wir freuen uns, «Wandern für alle» in einem so erfolgreichen Moment weiterreichen zu können. Caritas Bern wird unsere Projektidee übernehmen und ab Frühling 2024 das Projekt unter dem neuen Namen «Wandern & Deutsch» (www.caritas-bern.ch/wandern) langfristig weiterführen und ausbauen. Alle sind auch in Zukunft herzlich willkommen und eingeladen mitzumachen.

Erfüllt von vielen intensiven Erlebnissen beenden wir unser Herzensprojekt und danken allen für die einmalige Zeit.

Barbara Mosca



Diese Publikation rundet das 8-jährige
Projekt «Wandern für alle» ab,
das von Caritas weitergeführt wird.

www.wandern-fuer-alle.ch



Organisation

Wandern für alle

Text

Barbara Mosca

Abbildungen

Diverse Teilnehmende von Wanderungen

Copyright

Barbara Mosca, 2024

Umsetzung

Atelier pol, Bern

Auflage

300 Exemplare

