

Sabine Reber & Pascal Stern

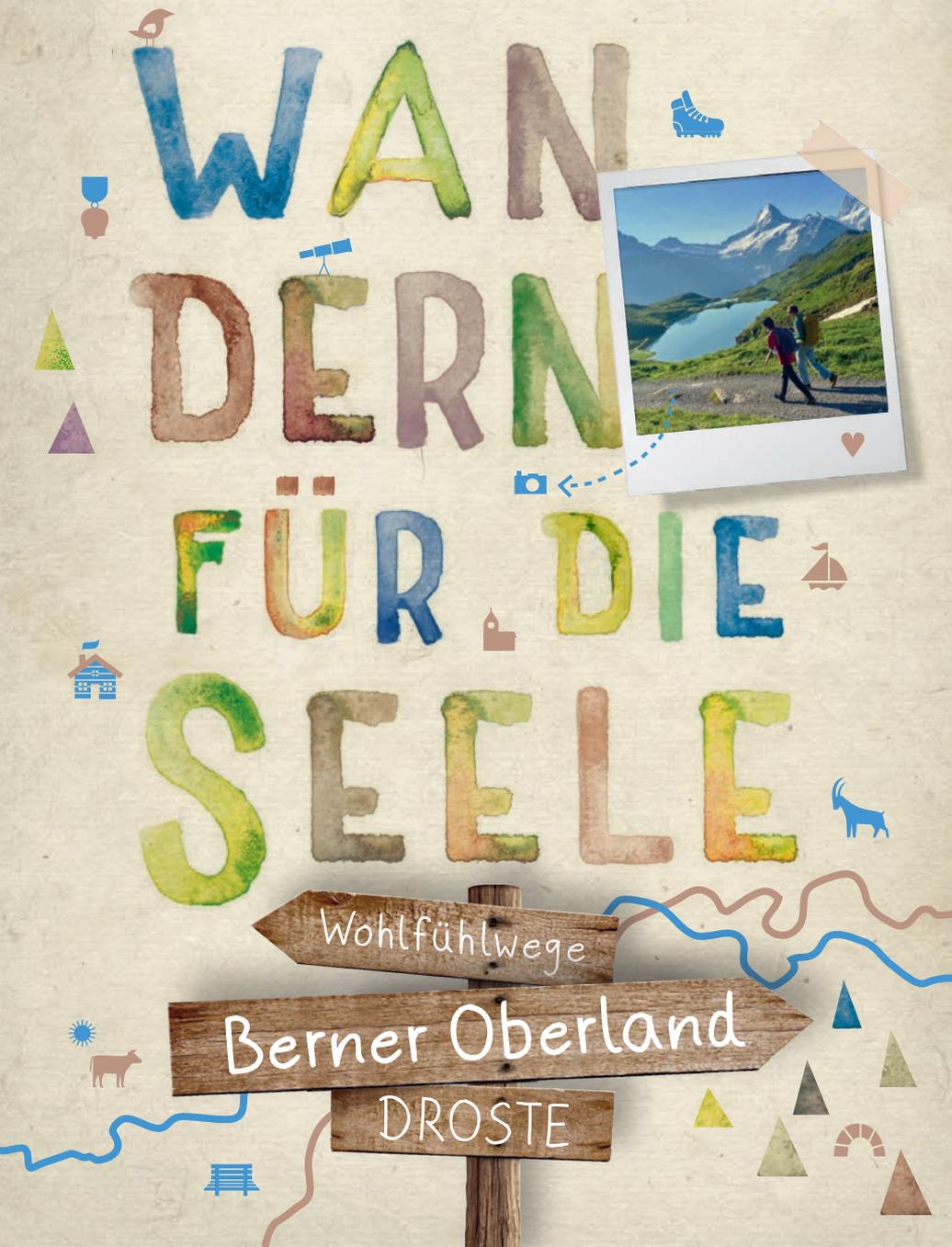
WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Berner Oberland

DROSTE



Sabine Reber & Pascal Stern

Berner Oberland

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege

Droste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: BERGWALDBADEN

Schweibenalp, Botchen & Giessbach

9,2 km | 522 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

9



TOUR 2: TAL DER BLUMEN

An der Kander durchs Gasterntal

8,4 km | 593 Hm | 2,5 Stunden | Strecke

19



TOUR 3: IN LUFTIGER HÖHE

Sunnige Trift und Windegghütte

5,8 km | 588 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

29



TOUR 4: WELTNATURERBE

Im Hinteren Lauterbrunnental

17,5 km | 1240 Hm | 12 Std. | Rundweg

39



TOUR 5: UNBERÜHRTES TAL

Vom Färmeltal auf die Furggi

19 km | 1150 Hm | 6,5 Std. | Rundweg

51



TOUR 6: ÜBER DEN HORNBERG

Von Gstaad nach Turbach

19,3 km | 900 Hm | 8 Std. | Rundweg

59



TOUR 7: ÜBERS FAULHORN

Gegenüber Eiger, Mönch, Jungfrau

15,5 km | 714 Hm | 6 Std. | Strecke

67



TOUR 8: FRÜH AUF!

Übers Morgenberghorn nach Saxeten

13,7 km | 1450 Hm | 7,5 Std. | Strecke

75



TOUR 9: GRATWANDERUNG

Niederhorn und Gemmenalphorn

16,4 km | 480 Hm | 5 Std. | Rundweg

85



TOUR 10: SAU-LECKER

Über den Hundsrügg

16,5 km | 805 Hm | 6,5 Stunden | Rundweg

93



TOUR 11: FELSIGER GENUSS

103

Von Nesselthal zur Tällihütte

8,5 km | 755 Hm | 6 Std. | Strecke



TOUR 12: AHORNE VORM EIGER

111

Von Grindelwald zur Blauen Glunte

6,7 km | 518 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 13: BARFUSS-ERLEBNIS

125

Vom Urbachtal zur Loibalp

9,1 km | 620 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 14: FLECHTEN & WASSER

133

Von der Handegg zum Gelmersee

7,5 km | 287 Hm | 3,5 Std. | Strecke



TOUR 15: KRAFT FINDEN

141

Von Gorneren zur Bundalp

9,4 km | 610 Hm | 4 Std. | Rundweg



TOUR 16: SIEBEN BRÜCKEN

151

Von Gsteig zu den Burgfällen

7,1 km | 440 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 17: KÜHLER KATARAKT

159

Durchs Suldtal zum Pochtenfall

5,7 km | 285 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 18: KALTER JUNGBRUNNEN

167

Durch die Cholerenschlucht

3,6 km | 158 Hm | 1,5 Std. | Rundweg



TOUR 19: MÄRCHENSCHLOSS

175

Zu den Giessbachfällen

14,2 km | 680 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



TOUR 20: BLUMIGER KRAFTORT

185

Vom Lauenensee zur Geltenhütte

8,2 km | 680 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

Windegghütte







**Türkenbundlilien begegnen
uns am Wegrand**

Liebe Berg- und Wanderfreunde,

das Berner Oberland ist ein einziger Kraftort! Auf unseren „Seelenwanderungen“ nehmen wir Sie mit an die spektakulärsten Aussichtspunkte und zeigen Ihnen die schönsten Wege mit Blick auf die atemberaubenden Viertausender. Wir verraten, wo Edelweiß, Enzian und Frauenschuh-Orchideen blühen, führen Sie zu kristallklaren Bergseen, erfrischenden Bächen und mächtigen Wasserfällen, streifen durch wildromantische Bergwälder, kehren in gemütlichen Berghütten ein und wandern über stille Waldwegelein und zu einsamen Alpen. Von leichten Genusstouren bis zu anspruchsvolleren Bergwanderungen ist für alle etwas dabei. Wer möchte, folgt uns auf größeren Touren höher hinauf, wo wir für ganze Tage oder auch mal zweitägig intensiv eintauchen in die faszinierende Bergwelt. Wo Adler ihre Kreise ziehen und Steinböcke am Horizont äsen, schütteln wir alle Sorgen des Alltags ab und entdecken unsere innere Kraft neu. Und wo wäre das besser möglich als im Angesicht von Eiger, Mönch und Jungfrau oder an der Seite der Blüemlisalp?

Wir bieten in diesem Buch eine Mischung aus klassischen Routen, die man einfach gesehen haben muss, und Geheimtipps, die zum Teil nicht einmal die Einheimischen kennen.

Viel Freude beim Entdecken wünschen

Sabine Reber und
Pascal Stern 



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



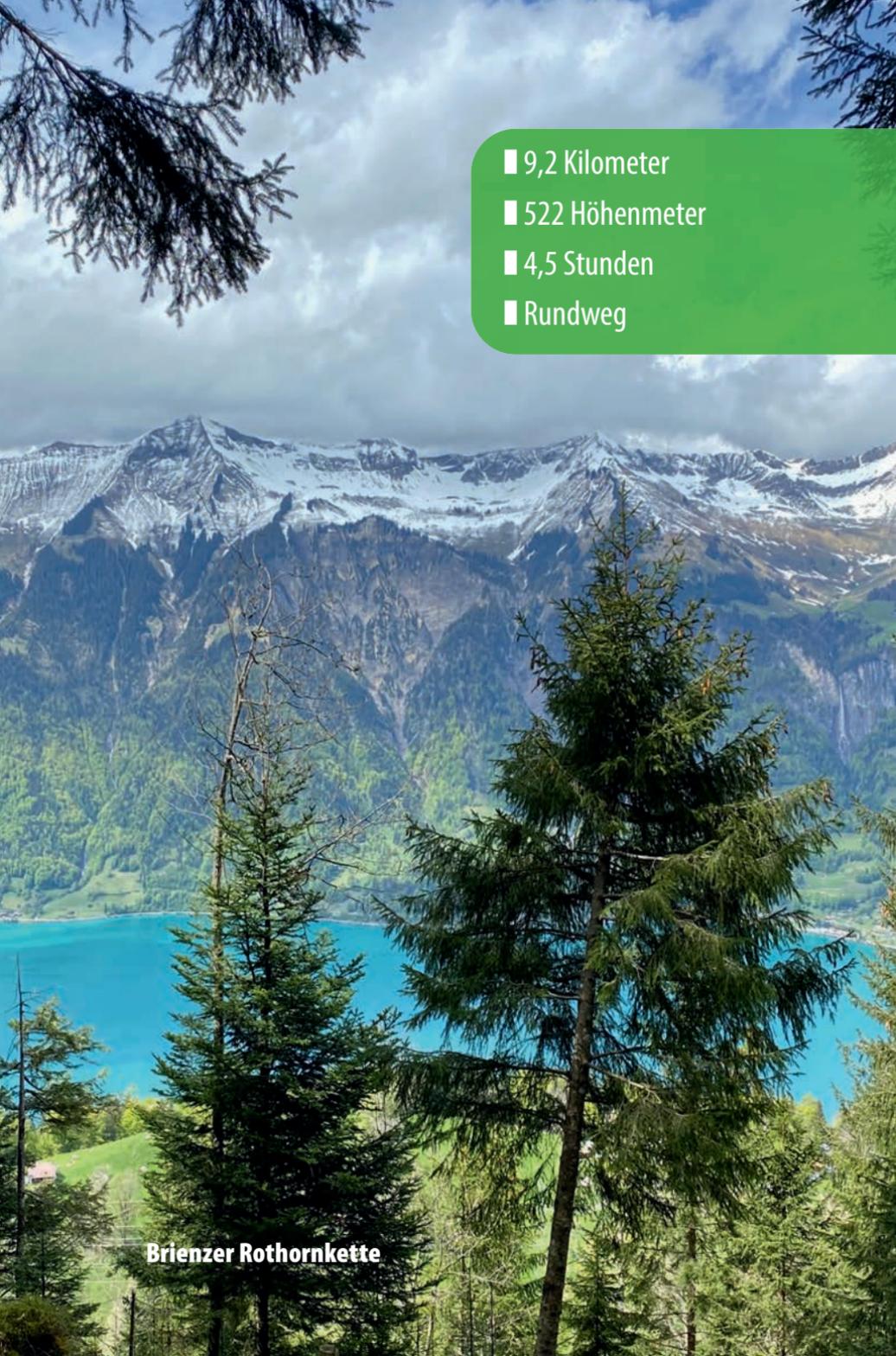
TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO



*Damit Sie einschätzen können, ob die jeweilige Tour für Sie geeignet ist, geben wir teilweise den **Schwierigkeitsgrad** gemäß der Berg- und Alpinwanderskala des Schweizer Alpen-Club (SAC) an: www.sac-cas.ch; Suchen nach „Wanderskala SAC“!*

- 
- 9,2 Kilometer
 - 522 Höhenmeter
 - 4,5 Stunden
 - Rundweg

Brienzer Rothornkette

Bergwaldbaden

Schweibenalp, Botchen & Giessbach



Auf dieser längeren Bergwanderung möchten wir uns tiefenentspannen, mit allen Sinnen in die Stille der kraftgeladenen Landschaft mit ihren urtümlichen Wäldern eintauchen und unsere Naturverbundenheit pflegen. Ein Höhepunkt auf unserem Weg sind drei uralte, von Pilzen bewachsene Bergahorne.

Als Ausgangspunkt wählen wir den Tempel der Einheit auf der **Schweibenalp 1**. Diesen Ort teilen sich buddhistische, tibetische und Zenlehrer mit Schamanen von Urvölkern und christlichen Priestern. Hier ist außerdem das weitherum bekannte **alpine Permakul-**





Auszeitour 1



Die **Schweibenalp** gilt seit keltischen Zeiten als Kraftort. Einer der Pilgerwege nach Santiago de Compostela (St-Jakobs-Weg) führt dort vorbei. Im Tempel der Einheit finden jeden Morgen und Abend Meditationen statt, die für alle zugänglich sind.

turzentrum angesiedelt. Auf der Schweibenalp kann man sich zum Start mit veganem und vegetarischem Essen, Bio-Kaffee oder hausgemachtem Sirup stärken.

Von hier aus schlagen wir links den Wanderweg Richtung **Giessbachtal/Axalp** ein. Alsbald eröffnet sich ein Einblick in die Schlucht des Giessbachs, den wir aus der Tiefe rauschen hören. Seine bewegende Energie wird uns durch den Tag begleiten.

Vom **Aussichtspunkt 2** führt der Pfad über Stock und Stein recht steil den Wald hinauf bis zum Wegpunkt **Uti** (1110 m). Alsbald werfen wir durch den lichten Wald hindurch einen Blick auf die Ende Mai noch verschneite Brienzer Rothornkette, die uns mit

ihrem weiß in den Himmel leuchtenden Gipfel von der gegenüberliegenden Seeseite immer wieder zuzwinkern wird.

Nun nehmen wir den Bergweg Richtung **Bauwald/Bättenalp**. Wir fokussieren unsere Aufmerksamkeit auf die Füße und auf den Weg – dieses präsenste Gehen im Gelände wirkt auf den Geist äußerst entspannend, alle Alltagsorgen liegen weit hinter uns. So passieren wir sicher den schroffen Abbruch zur Schlucht, mit Körper und Geist

hundert Prozent im Hier und Jetzt. Schritt für Schritt bewegen wir uns in den immer wilder und urtümlicher anmutenden Bergwald. Ab und zu fliegt ein Eichelhäher auf, wir finden haufenweise von den Eichhörnchen abgefressene Tannzapfen und Spuren von Hirschen und Gämsen. Ansonsten sind wir völlig allein, obwohl wir die Wanderung an einem schönen Pfingsttag unternehmen. Dankbar taucht unser Blick in das leuchtend frische Grün der Buchenblätter. Wir saugen den Duft der feuchten Moospolster auf, bewundern die Blüten des fingerblättrigen Zahnwurzes



Zahnwurz



Für die Seele

Hoch über dem türkisblauen Brienersee tauchen wir in die moosigen Tiefen des Bergwalds ein und gönnen unserer Seele eine Auszeit weitab der Zivilisation.

und den Sauerklee, dessen Blütchen feengleich im lauen Wind tanzen.

Wir gelangen auf eine **Lichtung** mit einer Feuerstelle und prächtigem Blick aufs Briener Rothorn. Von hier führt ein unmarkierter schmaler Trampelpfad durch Heidelbeergebüsch steil hinauf. Der Weg wird auf beiden Seiten von einem zwei bis drei Meter hohen, eingewachsenen **Felsband 3** gesäumt und führt uns über mehrere Hundert Meter hinauf. Ein Teil stammt gewiss von einem Felssturz, aber der Weg muss in alten Zeiten auch durch vom Menschen gebaute Mauern

Felscanyon





Auszeitour 1



Der **Orkan Vivian** kostete 64 Menschen das Leben und verursachte europaweit Schäden in Höhe von 4 Milliarden Dollar. In der Schweiz wurde nach mehreren großen Stürmen teilweise mit intensivem Waldmanagement gearbeitet, um die natürliche Erneuerung der Wälder zu fördern.

verstärkt worden sein. So genau weiß das niemand mehr, und die Spuren der Zeit sind unter den dicken Moospolstern kaum mehr zu erkennen. Sobald wir aus diesem Felsgebiet heraustreten, leuchtet unter uns in intensivster Türkisfarbe der Brienersee. Die Schweibenalp liegt jetzt direkt unter uns.

Von hier aus gehen wir ein Stück weit über eine gut ausgebaute Forststraße zum **Wegpunkt Schwärml** (1410 m), wo ein **Gedenkstein an Sturm Vivian** ④ erinnert, der Ende Februar 1990 große Teile Europas heim-suchte. Auf dem Stein steht, dass Bundesrat Arnold Koller damals die Zivildienstleistenden besuchte, die die größten Sturmschäden aufräumen halfen.

Wir verlassen die Forststraße und schlagen einen kleinen Pfad Richtung **Plangäugraben** ein (Wegpunkt 1460 m, **Abzweigung**). Hier sind auch nach 30 Jahren die **Sturmschäden** ⑤ noch gut zu sehen. Wir tasten uns auf einem schmalen Pfad durch den mit halb verrotte-



**Gedenkstein
an Sturm Vivian**



ten Stämmen übersäten Waldbereich. In diesem Gebiet wurde das minderwertige Sturmholz liegen gelassen, man setzte bewusst auf die natürliche Verjüngung des Waldes. Dieses entspannte Waldmanagement befruchtet die Biodiversität und lehrt uns, dass Ordnung eben doch nicht alles ist im Leben. Wir baden nun regelrecht in der Wildheit des Waldes. Freudig kraxeln wir über morsche Stämme, bewundern Pilze und Farne und Spechtlöcher. Auf einer kleinen Lichtung finden wir ein weißes Blütenmeer. Hier ist der Schnee eben erst geschmolzen, und die Wiese ist über und über mit Krokussen bedeckt. Der Wechsel von urtümlichem Wald und gepflegtem Kulturland ist auf dieser Wanderung besonders eindrücklich zu erleben. Das von der Schneeschmelze noch etwas rutschige Steilgras hinauf gelangen wir ein wenig weiter oben wieder



Alp Botchen



Uralter
Bergahorn

in den Wald, wo uns der Bergweg durch ein spektakuläres Felssturzgelände zum **Botchehals 6** (1500 m) hinaufführt. Auf der gegenüberliegenden Talseite sehen wir die Axalp. Wir steigen einen stark ausgewaschenen Bergweg über eine Alpweide und ein weiteres recht wildes Waldstück ab bis zur **Alp Botchen 7** (1330 m). Diese liegt geborgen in einem eindrucksvollen Felskessel inmitten sanftgrüner Wiesen. Durch sie hindurch windet sich friedlich der Giessbach, der hier oben als beschaulicher Bergbach dahinplätschert. Dieses stille Fleckchen Erde ist so kraftgeladen, dass es im Jahr 2014 mit dem Kulturlandschaftspreis der Region Oberland-Ost ausgezeichnet wurde. Hier wachsen die sonderlichs-



ten alten Bäume, die man sich vorstellen kann: drei uralte Ahorne, deren abgestorbene Seitenäste von diversen Tännchen und Farnen besiedelt werden. Hier scheint die Reinkarnation bereits stattzufinden, obwohl die Ahorne noch leben. Aber ihre verrotteten Seitenstümpfe ernähren bereits eine ganze Gemeinschaft von neuen Gewächsen. An einem der Stämme finden wir Gruppen des Schuppigen Porlings, die in ihrer schieren Größe so skurril aussehen, als entstammten sie einer wunderlichen Paradieswelt. Obwohl diese Pilze essbar sind, lassen wir sie stehen – der Anblick wirkt so magisch, dass es uns leidtut, uns dieser zauberhaften Märchenwesen ratzfdzt mit dem Sackmesser zu bemächtigen.

Guten Mutes und reinen Gewissens machen wir uns an den Abstieg, über die mit Schnee-Enzian übersäten Matten hinüber zum oberen Bereich der **Giessbachschlucht 8**, wo uns ein gut ausgebauter Weg mit Treppen und Holzgeländern steil in die Schlucht hinabführt. Alsbald schwillt das Tosen des Giessbaches an, und mit jedem Meter, den wir hinabsteigen, wird sein Rauschen lauter. Auf der anderen Seite der Schlucht tauchen wir ein letztes Mal tief in die Welt der moosigen Bergwälder und gehen über den uns schon bekannten Wegpunkt **Uuti** beschwingten Schrittes unter den frisch ergrüntem Buchen hindurch zur **Schweiben-**





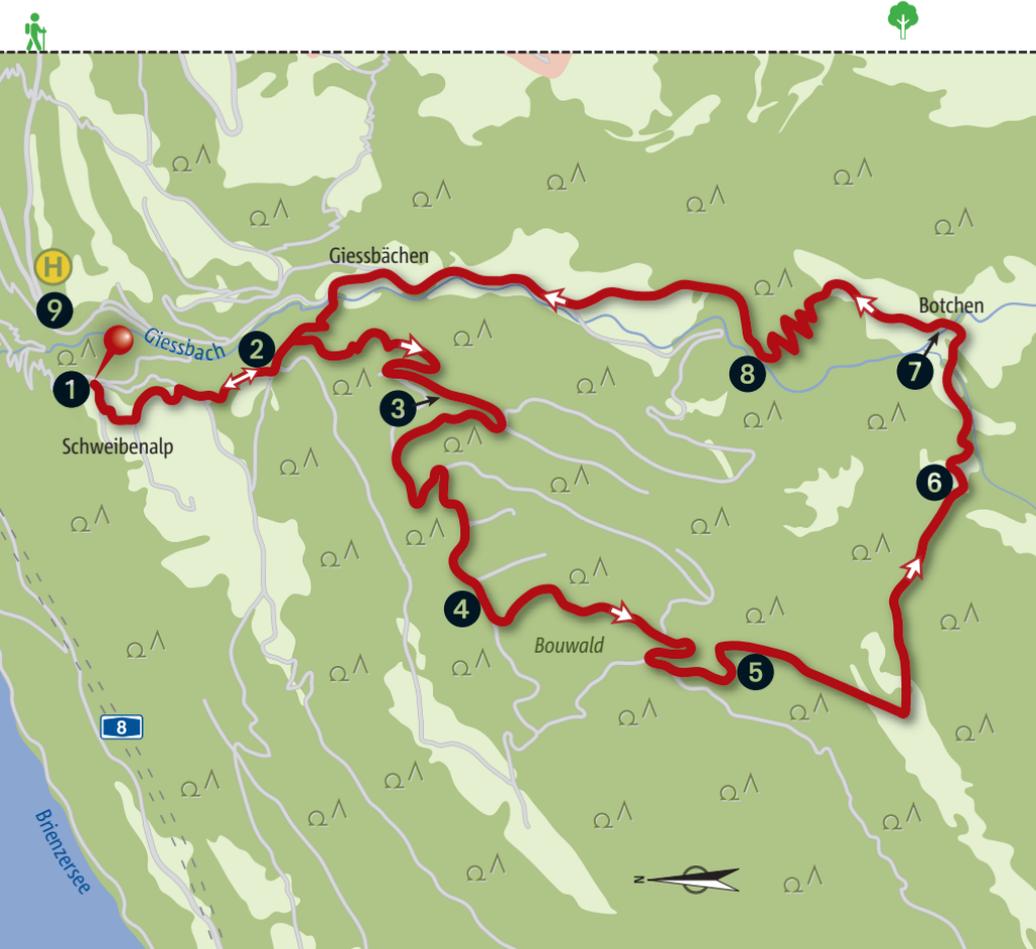
Auszeitour 1



Rückweg zur Schweibenalp

alp zurück, wo wir uns im Garten der Gastwirtschaft einen feinen Rhabarbersirup und hausgemachten Apfelkuchen gönnen.

Wer lieber traditionell und währschaft isst, kann das einige Hundert Meter weiter unten im Restaurant **Bramisegg 9** tun. Die Aussicht dort ist phänomenal, Angebot und Ambiente fallen jedoch reichlich rustikal aus.





Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



WIE & WANN:

Natur- und Alpsträßchen (3 km), Waldpfad, durchwegs Naturbelag (6,2 km);
Schwierigkeit: T2; durchwegs im Wald; bei Plangäugraben muss zum Teil über
Baumstämme gestiegen werden; besser mit Wanderschuhen; beste Zeit Anfang
Mai bis Ende Oktober

HIN & WEG:

Auto: Parkplatz Schweibenalp (GPS 46.72935, 8.02281)

ÖPNV: Postauto Axalp bis Haltestelle Bramisegg; zu Fuß auf einer Waldstraße zum
Ausgangspunkt (ca. 15 Min.)

ESSEN & ENTSPANNEN:

Schweibenalp ❶ 3855 Brienz, Tel. +41 (33) 9 52 20 00, www.schweibenalp.ch

Bramisegg ❹ Tel. +41 (33) 9 51 17 40

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Schweibenalp ❶ siehe ESSEN & ENTSPANNEN

Aussichtspunkt ❷

Felsband ❸

Gedenkstein an Sturm Vivian ❹

Sturmschäden vom Sturm Vivian ❺

Botchehals ❻

Alp Botchen ❼

Giessbachschlucht ❽