

# Sieben Wochen in Begleitung ihres Hundes über Stock und Stein wandern

Am 8. Juli startete die 32-jährige Ramona Bär in Stein (AG) eine grössere Reise durch die Schweiz. Gemütlich möchte sie 17 Kantone zu Fuss besuchen und sich der Frage stellen, was die Menschen heute in den Stress treibt. Kürzlich durchquerte sie Ausserschwyz.

von Salome Brenner

Mit guten Regenkleidern ausgerüstet wanderte Ramona Bär am Mittwoch vom Brägerhof bei angenehmen Temperaturen hinunter nach Lachen, stets ein wunderbarer Ausblick auf das Dorf und den angrenzenden Obersee. Sie arbeitet normalerweise als Fachmitarbeiterin bei der schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana, die sich unter anderem für Anliegen von Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung einsetzt. Für sieben Wochen nahm sie sich seit dem 8. Juli allerdings eine Auszeit von dieser Arbeit und startete mit ihrem Hund Loup eine erlebnisreiche Reise zu Fuss durch die Schweiz.

Sie möchte innerhalb dieser Zeit 17 Schweizer Kantone besuchen und freut sich über jedes Gespräch mit Menschen, die sie auf der Wanderung antrifft. Ihr Anliegen hinter diesem Gedanken ist, Mitmenschen zu motivieren, sich einen Moment Zeit für sich selbst zu nehmen, indem sie es selber tut.

## Nicht ganz genau genommen

In Begleitung zweier Freunde, die die Wanderfreudige ein Stück auf der Reise begleiteten, wanderte die gebürtige Horgnerin am Mittwoch von Einsiedeln nach Lachen. Mit dem Bus fuhren sie am Nachmittag nach Siebnen und übernachteten dort im Hotel «Schäfli». Ramona Bär hat für die Wanderzeit zwar einen Wanderplan mit ungefähren Daten und Orten organisiert, so genau nimmt sie es aber nicht. «Ob ich von Einsiedeln nun nach Lachen,



Mit dem Hund auf der Reise durch die Schweiz: Am Mittwoch wanderte Ramona Bär von Einsiedeln nach Lachen. An diesem Tag begleiteten sie zwei Freunde.



Bilder Salome Brenner

Galgenen oder Siebnen gelange, ist für mich nicht wichtig. Das liegt auch daran, dass ich meine Reisepläne immer wieder dem Schlafort anpassen muss», erklärt sie.

Es sei eben gar nicht einfach, spontan eine private Unterkunft für sie und ihren Hund zu finden. «Wenn ich dann ein Hotel suchen muss, und von fünf Unterkünften vier geschlossen sind, das fünfte keine Hunde im Haus haben möchte und wir müde sind, komme ich schon mal an meine Grenzen», führt Bär die Schwierigkeiten ihrer Reise aus. Ebenfalls eine unangenehme Erfahrung erlebte ihr Hund – bei ihm fand der Tierarzt unter einer Pfote

einen Kaugummi, der mühsam herausgekratzt werden musste. «Unter diesen Umständen sind wir natürlich um ein wenig Regen froh. Ein kühler, feuchter Asphalt schadet Loups Pfoten weniger als ein heisser und trockener», erklärt die Hundehalterin. Auch sie selbst erfreue sich am kühleren Wetter. In den ersten zwei Wochen ihrer Reise war es bis zu 38 Grad heiss; wandern konnte sie nur am frühen Vormittag und am späten Nachmittag.

## Herausforderung auf dem Berg

Wie entspannend darf man sich die Auszeit unter diesen Bedingungen vorstellen? «Die meiste Zeit über

empfinde ich das Unterwegssein als entspannend. Ich habe Zeit, in meinem Tempo vorwärts zu kommen und entdecke Dinge, die ich im Alltag übersehe. Spannend sind aber Herausforderungen wie Unterkünfte zu finden oder mich meiner Höhenangst zu stellen. Das kann aber auch spannend sein, weil es ganz andere Herausforderungen als im Alltag sind», erwähnt Ramona Bär die mehr oder weniger aufmunternden Momente während der Wanderung.

## Austauschen über Alltagsstress

Mitmenschen auf der Wanderung zu treffen, mit ihnen ein Stück zu gehen

und sich auszutauschen über den Stress im Alltag; das hat die Fachmitarbeiterin im psychosozialen Bereich bis jetzt – etwas nach der Halbzeit der Reise – in diesem Sinne noch nicht erlebt. «Was es aber gibt, sind wertvolle Begegnungen mit Menschen, die ich unterwegs, in der Unterkunft oder auf einem Spaziergang am Abend im jeweiligen Dorf antreffe.» Gestern Donnerstag ging es nach der Nacht in Siebnen für Ramona Bär und Loup weiter nach Bilten. Am 25. August möchten sie in Zürich ankommen.

Blog zur Wanderung unter: [www.ramonabaer.tumblr.com](http://www.ramonabaer.tumblr.com)

## Agenda

### Freitag, 31. Juli

#### Feusisberg

Unterhaltungsabend – mit musikalischer Unterhaltung der Schwingerbuebä und Barbetrieb mit DJ Tönel, Festwirtschaft und Mitternachts-Höhenfeuer, ab 20.30 Uhr, im Festzelt auf der Kastenegg.

#### Galgenen

Briefmarken-Ausstellung – für alle begeisterten Briefmarkensammler und -freunde, 13.30 bis 17 Uhr, Holzbau Arpagaus. Separates Programm für Kinder mit Spiel und Spass mit Briefmarken.

#### Rapperswil

Freitagsmarkt – mit Auswahl frischer Lebensmittel und Blumen, 7.30 bis 11 Uhr, auf dem Hauptplatz.

#### Ricken

Ricken-Fest – mit Unterhaltung vom Comedy-Duo Sutter & Pfändler, Nicolas Senn, Roli Berner und dem Duo Tweralpispitz, ab 20 Uhr, im Festzelt.

#### Tuggen

Mega Beach Party – mit DJ Pat Farrell und Ryan Preston, XXL Pool, Liegestühle und Open Air Bar, ab 20 Uhr, beim «LagunaBay» und «The Bandits», Betti-Areal.

#### Wangen

Sommerabendfest – mit den Narro Clowns, ab 18 Uhr, auf dem Saggiareal im Dorfzentrum.

Konzert – mit Maryna Burch-Petrychenko, Evi Landau, Edy Wallimann, Clemens Gerig, Julius Nötzli und Pater Röbi Camenzind, 20 Uhr, Pfarrkirche.

### Samstag, 1. August

#### Altendorf

1.-August-Feier – mit musikalischer Unterhaltung der Blaskapelle Altendorf und der Ländlerformation Fässler/Oetiker, ab 10 Uhr, beim Diebishüttli. Der Anlass findet nur bei schönem Wetter statt. Auskunft über die Durchführung unter der Telefonnummer 1600.

#### Bäch

1.-August-Feier – beim Schulhaus in der Bächmatt, ab 18 Uhr.

#### Freienbach

1.-August-Feier – mit Festwirtschaft, ökumenischer Besinnung mit musikalischer Unterhaltung, und Augustfeuer, ab 19 Uhr, in der Seeanlage.

#### Galgenen

1.-August-Feier – mit Festwirtschaft und Höhenfeuer, ab 15 Uhr, im Gschwend.

#### Lachen

1.-August-Feier – mit Dorfführung von Martin Michel, ab 9 Uhr. Festwirtschaft mit Brunch und musikalischer Unterhaltung vom Item Quartett, ab 10 Uhr, bei der alten Turnhalle. Festansprache und Ehrung, um 11.30 Uhr. Anschliessend musikalische Unterhaltung mit Superländerkapelle Carlo Brunner, ab 13.15 Uhr.

Musik und Tanz – mit Jimmy & The Rackets, ab 18 Uhr, im Restaurant «Kapelle».

#### Pfäffikon

Ufnau-Schwimmen – von der Badi Pfäffikon bis zur Insel Ufnau, ab 9.45 Uhr.

#### Reichenburg

1.-August-Feier – mit Festwirtschaft, Konzert von Diana, 1.-August-Rede, Ehrungen «Sport und Kultur» und musikalischer Unterhaltung vom Trio Holdrio, ab 10.30 Uhr, im Alters- und Pflegeheim zur Rose.

#### Schindellegi

1.-August-Schiessen – organisiert vom Schützenverein Schindellegi, von 9 bis 15 Uhr, beim Schützenstand Gehrenböckli.

#### Siebnen

1.-August-Brunch – auf dem Güchhof bei Familie Düggelin, 9 bis 13 Uhr.

1.-August-Brunch – bei Familie Büeler, in der Schwendenen, beim Restaurant «Kapelle», 9 bis 13 Uhr.

#### Tuggen

Mega Beach Party – mit Remady & Manu L., Kev'n'JB und DJ Black Spirit, XXL Pool, Liegestühle und Open Air Bar, ab 20 Uhr, beim «LagunaBay» und «The Bandits», Betti-Areal.

#### Wangen

1.-August-Feier – mit musikalischer Unterhaltung von Lukas Guntlin und seinen Kollegen, 14.30 bis 16 Uhr, im Seniorenzentrum Brunnenhof.

#### Wollerau

1.-August-Brunch – auf dem Hof Hergisroos bei Familie Mächler, 9.30 bis 14 Uhr.

1.-August-Feier – mit Festwirtschaft, musikalischer Unterhaltung vom Alphonduo Sarah und Michael und Höhenfeuer, ab 18 Uhr, auf dem Beckli.

### Sonntag, 2. August

#### Rüti

Musikstube – «Hundsverlochet», ab 16 Uhr, im und um den «Sternenkeller».

### Montag, 3. August

#### Reichenburg

Jassnachmittag – für alle begeisterten Jasserinnen und Jasser, ab 13.30 Uhr, im Café «Genuss Atelier».

### Mittwoch, 5. August

#### Pfäffikon

Kino am See – zeigt den Film «Usfahrt Oerlike», 21.15 Uhr, in der Seeanlage.

#### Tuggen

Open-Air-Dancing Night Ü25 – mit DJ Janosch und den Taxi Dancers, ab 21 Uhr, beim «Laguna Bay», Betti-Areal. Findet nur bei schönem Wetter statt.

### Donnerstag, 6. August

#### Pfäffikon

Kino am See – zeigt den Film «Love, Rosie – Für immer vielleicht», 21.15 Uhr, in der Seeanlage.

#### Wangen

Kafi-Stubetä – mit musikalischer Unterhaltung von Martin Nauer, 14 bis 16 Uhr, im Seniorenzentrum Brunnenhof.

### Ausstellungen

#### Altendorf

Skulpturen – von Salvador Dalí, Raffael Benazzi, Kurt Laurenz Metzler und Giuliano Pedretti, Galleria il Tesoro. Öffnungszeiten: Dienstag bis Samstag, 13.30 bis 17 Uhr. Ausstellung bis 29. August.

#### Einsiedeln

«Auf der Suche nach Meinrad Lienert» – die Ausstellung präsentiert handschriftliche Original-Manuskripte, zahlreiche Dokumente, Bilder und Fotos vom Dichter Meinrad Lienert, Museum Fram. Öffnungszeiten: Mittwoch bis Freitag von 13.30 bis 17 Uhr; Samstag und Sonntag von 10 bis 17 Uhr. Ausstellung bis 8. November.

#### Innerthal

«Farbenpower» – Bilder von Fabio Della Rossa, im Gasthaus «Stausee». Ausstellung bis Ende Jahr.

#### Lachen

«underwater-art» – Bilder vom Künstler Benedikt Dreyer, Spital Lachen. Ausstellung bis 3. August.

#### Pfäffikon

«Mehr von weniger.» – eine Ausstellung über die Sehnsucht nach Einfachheit und die Lust am Überfluss, Vögele Kultur Zentrum. Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag von 11 bis 17 Uhr; Donnerstag von 11 bis 20 Uhr. Ausstellung bis 20. September.

#### Wangen

Kunstwerke – von Beat Brüscheiler, in der Cafeteria des Seniorenzentrums Brunnenhof. Ausstellung bis 28. August.