

ISENFLUH

SULWALD



Natur · Sagen · Kraftorte

Themenweg Isenfluh/Sulwald



JUNGFRAU

EIGER · MÖNCH · JUNGFRAU



Hahnenfuss auf der Alp Suls



Pelzanemone



Aurikel (Fluehblueme)



Restaurant Sulwaldstübli und Bergstation der Seilbahn LIS

Herausgeber/Information/Kontakt:

Lauterbrunnen Tourismus
 Stutzli 460
 CH-3822 Lauterbrunnen
 Tel. +41 (0)33 856 856 8
 Fax +41 (0)33 856 856 9
 info@lauterbrunnen.ch
 www.lauterbrunnen.ch

Herzlich willkommen in Isefluh/Sulwald

Das kleine, ursprüngliche Bergdorf Isefluh liegt an sagenhafter Lage oberhalb von Lauterbrunnen und bietet ein bezauberndes Panorama auf Eiger, Mönch und Jungfrau. Das Dorf liegt abseits der grossen Touristenpfade und bietet einen eigenen Charme. Hier erwarten Sie unberührte Natur und gelebte Kultur. Die besonderen geologischen Verhältnisse zeigen sich in spannenden Felsformationen, wie beispielsweise am Ars, der oberhalb der Alp Suls thront. Isefluh liegt auf 1085 m und Sulwald, das Sie zu Fuss oder mit der Seilbahn erreichen, auf 1520 m.

Lassen Sie sich von den sagenhaften Ein- und Ausblicken verzaubern und lernen Sie auf dem Themenweg Spannendes über die kraftvolle Natur und die sagenumwobenen Orte kennen.

Der Themenweg Natur · Sagen · Kraftorte

Richtungsweiser an den Wanderwegweisern führen Sie zu den sieben Themenwegstationen, die mit Schildern gekennzeichnet sind. Der Themenweg führt entlang des bestehenden Wanderweges der Berner Wanderwege. Es ist ein Bergweg (rot-weiss-rot markiert) mit durchgehendem Trassee. Das Gelände ist teilweise steil oder steinig, die Wanderwege meist uneben. Trekkingschuhe sind empfehlenswert, ebenso Kleidung, die vor allfälligem Wind und Regen schützt.

Anreise

Öffentliche Verkehrsmittel:

Ab Interlaken mit der Bahn in 20 Minuten nach Lauterbrunnen. Von dort mit dem PostAuto ab Bahnhofplatz Lauterbrunnen in 14 Minuten nach Isefluh.

Auto:

Von Interlaken und Wilderswil der Hauptstrasse nach Lauterbrunnen folgen, rund 2 km vor Lauterbrunnen beim Wegweiser rechts abbiegen und über eine kurvenreiche Strecke nach Isefluh fahren.

Übernachtung / Verpflegung

In Isefluh/Sulwald:

- Hotel Restaurant Waldrand, www.hotel-waldrand.ch
 Telefon +41 (0)33 855 12 27
- Sulwaldstübli (nur Verpflegung)
 Telefon +41 (0)33 855 12 51
- Suls-Lobhornhütte, www.sac-lauterbrunnen.ch
 Telefon +41 (0)79 656 53 20

In Lauterbrunnen und der gesamten Jungfrau-Region:

- Diverse Hotels
 - Backpackers, Campings und Ferienwohnungen
- Informationen im Tourismusbüro oder unter www.myjungfrau.ch in der Rubrik Unterkünfte.



Jede der sieben Stationstafeln informiert über drei Themen, die mit diesen Symbolen gekennzeichnet sind:



Natur = Blatt



Sagen = Buch



Kraftort = Spirale

Stationen

1 Sulwaldstübli	Seite 6
2 Aussichtspunkt Sulwald	Seite 8
3 Chüesbodmi	Seite 10
4 Fritzenbrüggli	Seite 12
5 Sulsseewli	Seite 14
6 Lobhornhütte	Seite 16
7 Sulsbachfall	Seite 18

1 | Sulwaldstübli

Links vom Silberhorn, etwas unterhalb des Jungfrau-Westgrates, ist die Zahl 121 zu erkennen. Frühere Generationen deuteten diese Erscheinung als Hinweis auf den Psalm 121: «Hebe deine Augen auf zu den Bergen, von wo dir Hilfe kommt.» Der Glaube an die Jungfrau als Erhalterin und Beschützerin der Region scheint auch heutzutage noch verbreitet. Sie strahlt mit ihrer Grösse und Lage eine faszinierende Harmonie aus. Vom Gipfel senken sich fünf Grate in die Tiefe: der Südostgrat zum Rottalhorn, der Nordostgrat zum Jungfraujoch (mit einem Ausläufer nach Nordosten zum Schneehorn) und der Nordwestgrat mit dem Grosssilberhorn, der nach Westnordwest im Schwarzen Mönch und nach Südwesten in den Rotbrettgrat ausläuft. Die Flanken des Viertausenders sind mit acht Gletschern bedeckt.



Vreneli und Fridel

Vreneli und Fridel von Isenfluh liebten sich, doch Vrenelis Eltern fanden, Fridel sei noch jung und solle erst ein paar Jahre in fremde Dienste, um zu reifen. In der alten Eidgenossenschaft war bei den meisten Bergbauernfamilien das Bargeld stets knapp. Die Reisläuferei war eine verbreitete Möglichkeit, etwas zu verdienen und andere Länder und Sitten kennen zu lernen. Mit etwas Glück wurde man nicht in Kämpfe verwickelt, oft wurde es für die jungen Burschen aber Ernst. In Isenfluh wünschte man Fridel, er möge in Ehre und mit Gold in den Taschen gesund wieder heimkommen. Am letzten Tag vor seiner Abreise trafen sich Vreneli und Fridel wie immer bei der Schmalen Fluh und setzten sich im Sätteli an ihre Lieblingsstelle. Vreneli ahnte Schlimmes, doch Fridel beruhigte sie. Sie pflückten einander zum Abschied Blumen, und als sie sich die Sträusse überreichten, sahen beide genau gleich aus – ein Kranz rot glühender Alpenrosen um ein Feld von dunkelblauem Eisenhut. «Alpenrosen und Eisenhut – die Farben der Liebe und Treue», sagte der Bursche. «Und wenn ich wiederkomme, Vreneli, werde ich dir einen Busch dieser Blumen auf den Küchentisch stellen, dann weisst du, dass ich zurück bin und wir bald Hochzeit feiern werden.» Fridel zog in die Fremde und Vreneli arbeitete still vor sich hin. Am Sonntag stieg sie oft zum Sätteli hinauf, schaute zur Jungfrau hinüber und übertrug ihr tausend Grösse an ihren Geliebten. Die Jahre vergingen und Fridel kehrte nicht zurück, doch Vreneli wollte nicht an seinen Tod glauben. Gutmeinende Leute im Dorf legten der bildschönen jungen Frau nahe, einen andern zu heiraten. Doch sie erinnerte sich jeden Tag an die letzten Minuten oben bei der Schmalen Fluh, als sie und Fridel in das Abendrot über der Jungfrau geschaut und dabei gewusst hatten, dass sie nur einander und sonst keinem gehören. Vreneli



wurde älter, Menschen starben, andere wurden geboren, aber Fridel kehrte nicht zurück. Und doch stieg sie jeden Sonntag den steilen Weg zum Sätteli hoch, um dort einige Stunden zu verbringen. Jene, die sie dort sahen, erzählten, dass ihr Gesicht leuchtete, wenn sie zur Jungfrau blickte. Ein Städter, der sich in Isenfluh für einige Monate eine Stube gemietet und mit der freundlichen alten Frau Freundschaft geschlossen hatte, brachte von einem seiner Ausflüge einen Strauss Eisenhut zurück. Als er bei Vrenelis Haus vorüberging und das Stubenfenster offen sah, legte er spontan den Strauss auf ihren Tisch und ging davon. Als die alte Frau die Blumen fand, war sie überzeugt, der Fridel sei zurück. Die Leute fürchteten, sie sei verrückt geworden, und wollten sie zurückhalten. Doch Vreneli beachtete ihre Worte nicht und stieg, so schnell sie konnte, zur Fluh hoch. Als sie nach Stunden nicht zurück war, stieg ein junger Hirt hinauf und fand im Sätteli ihren zusammengesunkenen Leichnam. Noch im Tod schien das lächelnde Gesicht der Alten zu leuchten. Treu liebend und hoffend bis zum letzten Atemzug war sie still hinübergegangen ins Land der Sterne, wo sich jene finden, die hier nicht zusammen sein konnten.

(Vorsicht, der Eisenhut ist extrem giftig und darf nicht gepflückt werden!)



Die Jungfrau mit dem Silberhorn und der Zahl 121

Auf Sulwald zeigt sich die Jungfrau kette von ihrer schönsten Seite. Vor allem die Jungfrau «bestrahlt» die Gegend. Der Mythos von Bergen als Schutzgöttern ist auf der ganzen Welt dort anzutreffen, wo sich Gipfel erheben. Oft stehen diese Berge in Zusammenhang mit Kraftfeldern, die sich positiv auf die Umgebung auswirken. Westlich der Bergstation Sulwald erhebt sich eine kleine, verwitterte Fluh, «Vreneli» genannt. So kann die Fluh ein Kraftort sein, im Sinne der Vreneli-Sage.



2 | Aussichtspunkt Sulwald

Gegen Norden erblickt man von hier aus das «Bödeli» mit den Ortschaften Interlaken, Matten und Unterseen. Hoch über Interlaken thront der Harder mit seinem Ausflugsrestaurant. Rechts des Hardergrates befindet sich das Augstmatthorn, am Horizont links vom Harder ist Beatenberg mit dem Niederhorn zu sehen. Die Schynige Platte liegt hoch über der rechten Talseite zwischen Zweilütschinen und Wilderswil. In der Bergkette links finden sich Gipfel wie Bällenhöchst oder Höji Sulegg. Tief im Tal fliesst die Lütschine, die bei Bönigen in den Brienersee mündet. Aus dem Lauterbrunnental fliesst die Weisse Lütschine, aus Richtung Grindelwald die Schwarze Lütschine, in Zweilütschinen vereinen sie sich zu einem Fluss.



Das Haaggenmandli

Kinder, hütet euch vor dem Haaggenmandli! Im ganzen Lauterbrunnental treibt das Haaggenmandli sein Unwesen. Obschon von Gestalt klein und unscheinbar, ist es stark wie ein Baum, hinterlistig und verschlagen. Diesem Kobold, dem ist im wildesten Wildwasser so wohl wie dem Fisch und in der Luft so wohl wie dem Vogel. Von der ersten Taghelle, die von den Gipfeln in den Talgrund sinkt, bis zur Abendfinstri, die von den Taltiefen zu den Höhen emporsteigt, ist es ohne Ruh und Rast auf der Lauer. Es ist überall und nirgends. Aber am häufigsten trifft man diesen gefräßigen Passauf an den beiden Ufern der Lütschine vom letzten Haus in Sichellauinen bis hinaus zum Lütschisand am See. Nicht nur am Wasser, auch an den Rändern der Mürren-, Schiltwald- und Hunnenfluh, ist es emsig auf dem Lugaus. Das Haaggenmandli hat einen langen, langen, zähen Eschenstock und vorn dran einen scharf gebogenen Haken wie ein Gyrenschnabel. Kommt ein Kindli zur rauschenden Lütschine und wirft Blümlein, Holz, Tanzapfen oder dergleichen hinein, um zu schauen, wie sie trudeln in den Strudeln, dann langt es mit dem grässlichen Haken hinter einem wasserumrausten Stein herauf oder unter einer Mutte der Böschung hervor. Der Haken, der greift blitzschnell um ein Bein – ein Ruck – ein Platsch – und das hungrige Haaggenmandli hat seine Speise! In der Lütschine frisst es die armen Kinderlein und gibt die zarten Knöchlein den grossen Fischen. Aber vom Fluhrand, wo die vielen Beeren und Blumen allzu bunt leuchten und allzu gut duften, da häkelt es die Unvorsichtigen herunter, brät sie ohne Federlesen in den finsternen Balmern hoch



in den Flühen, die ja jedermann vom Talgrund aus wohl sehen, aber nimmer erreichen mag. Die kreischenden Dohlen und die schwarzen Raben zanken um die Reste.



Aussichtspunkt Sulwald mit Ausblick auf das Bödeli

Kenner sind überzeugt, dass der Harder für die frühgeschichtlichen Bewohner der Gegend ein heiliger Berg war. Der Harder verfügt nebst seiner fantastischen Aussicht auf die Berg- und Seenlandschaft über ein intensives Energiefeld, insbesondere in Richtung Wannichnubel (1585 m) und oberhalb des Harderkulm (1322 m). Leute schildern, dass sie dieses Energiefeld spüren und sich nach einer Wanderung oder einem Ausflug auf den Harder vital, frisch und glücklich fühlen.



Harder Kulm

3 | Chüebodmi

Chüebodmi ist in Bezug auf die Flora eine typische Lägerstelle. Das Läger ist ein Ort, an dem sich das Vieh häufig aufhält und es rund um die Alphütte viel Dünger gibt. Brennnessel, Alpenampfer, Hahnenfuss und Phosphat liebende Pflanzen siedeln sich hier an. Orchideen wachsen auf ungedüngtem Boden und sind somit weiter oben am Sulsbach anzutreffen. Der rote Holunder ist eine Ethnopflanze, da er sich in den Umgebungsbedingungen, die der Mensch bei seinen Alphütten oder Stallungen erschaffen hat, wohl fühlt. Manchmal ist der rote Holunder mitten in einem Gebiet zu sehen, und meist sind bei näherer Betrachtung alte Mauerreste von vergangenen Hütten auszumachen.



Der alte Souser

Im Sous soll sich auf den Alpen ein Geist herumgetrieben haben. Der alte Souser, wie er genannt wurde, wurde verdächtigt, den Kühen Rauschbrand angehext zu haben. Ein beherzter Senn wollte den Schaden nicht länger hinnehmen und liess einen Kapuziner kommen. Dieser sägte sich 101 fingerlange Rundhölzer aus Arve zurecht, bohrte in jedes ein Loch und steckte jeweils einen Zettel mit seltsamen Zeichen hinein wie jenes des Höllenzwangs, der alle Geister bannt. Die Hölzchen fügte er in die Schwellen und Türbalken sämtlicher Hütten im Soustal ein. Einige legte er auch zwischen die Steine von Mauern auf Anhöhen, und viele vergrub er. Weiter empfahl er, auf den Vorsassen das Wasser für die Kühe durch neue Holzkänäle zu leiten und den Berg nur dienstags oder freitags zu bestossen. Seither hatte kein Tier in all den Jahren auf der Alp mehr den Rauschbrand. Den Geist konnte der Kapuziner allerdings nicht verbannen. Noch heute soll er in einem Felsloch über dem Sousbach wohnen.



Etwa in der Mitte der Weide steht auf einer kleinen Anhöhe ein rund drei Meter hoher Felsbrocken. Der Block hat eine starke Ausstrahlung, von der sich viele, die an ihm vorbeikommen, angezogen fühlen. Beim Chüebodmi-Block könnte es sich um einen der vergessenen Kultsteine des Oberlandes handeln, denn aufrecht stehende Felsblöcke an speziellen Standorten sind den Bewohnern zur Zeit der Steinkulte aufgefallen. Kelten, die noch lange im Soustal lebten, versammelten sich vermutlich zu Gottesdiensten um den Block.



Chüebodmi



Felsbrocken auf der Chüebodmi

4 | Fritzenbrüggli

Von hier aus sieht man talaufwärts blickend links den Ars. In der nördlichen Felsflanke sind verschiedene Symbole zu erkennen.



So sehen die einen im Felsen die Form von Sonne und Mond, andere entdecken ein auf dem Kopf stehendes Herz. Diese markanten Gesteinsfalten bestehen aus zwei verschiedenen Kreidearten und zeigen auf, welche gewaltigen Kräfte bei der Gebirgsbildung herrschten.

Die Fee von Suls

Vor langer Zeit fand ein Senn auf Suls einen kunstvoll geformten Schlüssel, der ihm die Tür zu einer früher nie gesehenen



Höhle im Berg öffnete. Er trat ein und fand einen reich geschmückten Saal, in dessen Mitte eine junge, weiss gekleidete Frau stand. Sie begrüßte ihn und erzählte, wie sie vor vielen hundert Jahren verzaubert worden sei

und nun im Berg leben müsse, bis ein Mann sie erlöse. Vor die Wahl gestellt, die Höhle entweder mit einem Topf voller Geld, einer goldenen Treichel (geschmiedeten Kuhglocke) oder der Frau zu verlassen, dachte der Senn an seine Freundin im Dorf und entschied sich für die Treichel. Kaum hatte er diese berührt, flog er unter grossem Krachen zum Tor hinaus und schlug hart auf dem Weideboden auf. Als er wieder zu sich kam und um sich schaute, war in der Felswand keine Spur des Eingangs mehr zu sehen. Schon glaubte er, geträumt zu haben, als er die goldene Treichel neben sich bemerkte. Als er im Herbst, die goldene Treichel stolz umgehängt, ins Tal zog, überzeugt, seine Freundin werde ihn heiraten, da er nun ein reicher Mann war, erfuhr er, dass die junge Frau sich in seiner Abwesenheit mit einem anderen Mann verlobt hatte. Enttäuscht und voller Reue stieg der Senn wieder auf Suls, um die weisse Frau zu suchen, doch er fand weder Schlüssel noch Tor. Verzweifelt irrt er tagelang in den Flügen umher, um doch noch einen Eingang zu finden. Eines Abends kehrte er in einer abgelegenen Hütte ein, die von drei uralten Männern bewohnt wurde. Nachdem er ihnen seine Geschichte erzählt hatte, brummte der älteste, der zugleich der Grossvater des jüngsten war: «Gastfreundschaft halte ich heilig, das ist dein Glück. Ich beherberge dich diese Nacht, aber morgen in aller Frühe packe dich wieder fort! Dir war die Gelegenheit geboten, der Retter meiner Tochter zu werden, und du hast sie, vielleicht auf ewig, unglücklich gemacht.»



Der Ars

Nach der Naturmystik hat ein Bach immer ein Wesen. Bäche, vor allem die grösseren, wurden von den Kelten als Gottheiten verehrt, die das Tal fruchtbar machen. An Feiertagen wurden Blumen in das sprudelnde und fliessende Wasser gestreut, um für das gespendete Leben zu danken und um die Bäche zu besänftigen.



Sulsbach beim Fritzenbrüggli

5 | Sulsseewli

Die Alp Suls und das Sulsseewli sind ein Juwel des Berner Oberlands. Der Bergsee schimmert je nach Wetter in den unterschiedlichsten Farben und ist allein schon deswegen einen Besuch wert. Der See liegt auf 1920 m am Fuss der Sulegg und hat keinen oberirdischen Abfluss. Das Wasser fliesst unterirdisch ab und tritt an verschiedenen Stellen wieder hervor, so vor allem in Saxeten und in der Gegend um Isenfluh sowie beim Sulsbachfall (Station 7) während der Schneeschmelze zeitweise direkt aus einem Ritz rechts aus der Felswand neben dem Hauptwasserfall. Der See ist rund acht bis neun Meter tief.



Die Seele der Verstorbenen im Bergsee

Hat der See eine Seele oder ist er nur tief? Wohnen vielleicht noch heute transsinnliche Wesen in den Bergseen? Wer die Antwort finden will, muss zu ihnen wandern, sich hinsetzen und mit ihnen schweigen. Ein Bergsee bewegt das Gemüt auf eigentümliche Weise. An seinem Ufer fühlt man die Gegenwart des Ewigen hautnah. Traditionell werden Bergseen begrüsst und verehrt, indem man sie in Uhrzeigerrichtung umrundet. Ein Wanderer berichtet: «Nachdem ich eine Weile durch die Umgebung gewandert war, stand ich in die Betrachtung der Landschaft versunken etwas oberhalb des Seeleins. Die Ruhe wurde nur von den Schreien der Dohlen und gelegentlichen Pfiffen der Murmeltiere unterbrochen. Anfänglich kaum hörbar, klangen die Töne einer Alphornmelodie von unten herauf, ging in eine Melodie über, die oben in den Felswänden nachklang. Die wehmütig-schönen Klänge berührten mich tief und ich fühlte, wie sich meine Augen mit Tränen füllten, die mir bald in Strömen über das Gesicht flossen. Seit Jahrzehnten hatte ich nicht mehr geweint, und nun wurde mein Körper derart durchgeschüttelt, dass ich mich mitten auf den Bergweg setzen musste. Mir war, als erwachten vergessene Gefühle aus der Kindheit, und ich spürte auf einmal eine tiefe Verbindung mit meinen verstorbenen Eltern. Ihre Namen kamen mir immer wieder über die Lippen, bis ich mich schliesslich beruhigte. Es war, als sässen sie mit mir an diesem wunderschönen Tag über dem Bergsee und hörten dem Alphornbläser zu. Ich weiss nicht, wie lange ich dort sass. Mit der Alphornmelodie waren auch meine tiefen Gefühle verklungen, und ich fand mich auf dem Pfad sitzend. Ich dankte innerlich dem Alphornbläser, der wie ein Schamane durch den Zauber seines Horns die Kräfte des Ortes be-



Sulsseewli, Blick Richtung Lobhornhütte

schworen und, ohne von mir zu wissen, in meinem Herzen eine tiefe Ruhe erzeugt hatte. Ich dankte dem See, den Flügen und allen Wesen der Gegend für dieses kostbare und unvergessliche Erlebnis.»

Die Topografie von Suls weist eine verblüffende Übereinstimmung mit jener der mystischen Alp des Hirtengottes Krishna auf. Kenner der magischen Wirklichkeit des Berner Oberlands sind überzeugt, dass Suls von einer Landschaftsgöttin mit ihrem Hof von Naturgeistern bewohnt ist. Mit Sicherheit ist die Alp für alle, die sich ihrer energetischen Wirklichkeit öffnen, eine mächtige Kraftlandschaft.



schon



Sulsseewli mit Aussicht auf Eiger und Mönch

6 | Lobhornhütte

Der Grundgebirgssockel der Jungfrau ist aus Kristallin; Schwarzmönch, Rotbrett und Schneehorn sind aus überlagertem Hochgebirgskalk und die Gipfelregion besteht aus überscho-nem Kristallin. Zusammen mit den aufgeschobenen Kristallinstücken bildet der Kalkmantel das eigentliche Schaustück der Berner Alpen; eine imposante Mauer von zwei bis drei Kilometern Höhe und knapp 50 Kilometern Länge. Sehr eindrücklich ist diese Gesteinsaufschichtung am Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau zu erkennen.

Die Lobhörner, südwestlich der Suls-Lobhornhütte gelegen, erheben sich als markante Zacken aus dem Grat zwischen dem Saxetal im Norden und dem Soutstal im Süden. Die Form der Felsen ist untypisch für die Region und erinnert an die Dolomiten. Die Lobhörner selbst sind aus Hochgebirgskalk, darunter befindet sich Kreide, die sich durch die Erosion stärker abträgt als das Kalkgestein. Die Zackengruppe besteht aus zwei Teilen: dem Kleinen Lobhorn (2519 m) und dem Grossen Lobhorn (2566 m). Das Grosse Lobhorn, das wegen seiner Form auch Zipfelmütze genannt wird, ist der imposantere Gipfel, dem sich vier weitere kleine Zacken anschliessen. Das Kleine Lobhorn ist für Bergwanderer leicht begehbar, das Grosse Lobhorn ist nur mit Klettern zu erreichen.

Das Kriegsloch

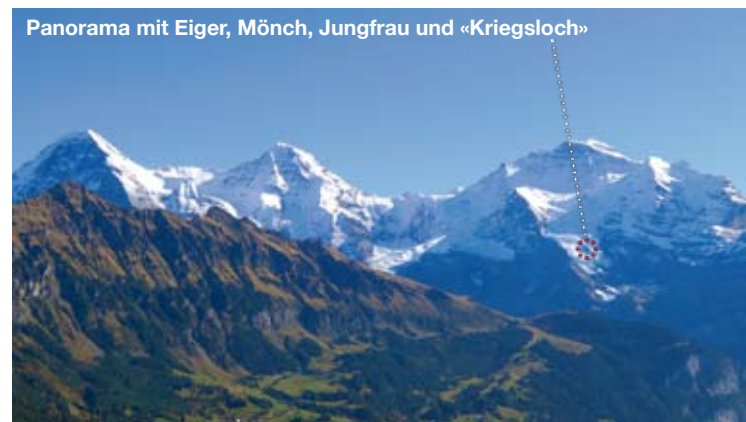
Oben am Jungfrauerg, in der weiten, weissen Mulde zwischen Gross- und Kleinsilberhorn, entspringt der mächtige Eisstrom des Giessengletschers. Wie ein breites Band aus blauem Samt fliesst er mitten über den Berg nieder gegen Trümmlen. In der untern Hälfte ist ein grosses, schwarzes Loch, umbrandet von Eistürmen, wie es sonst nirgends in einem Gletscher zu finden ist. Man sieht hier durch den dicken Mantel aus Schnee und Eis auf den nackten Felsenleib des Berges. Es ist kein besonders grosser Felszahn, der aus dem Eisstrom emporragt, und niemand weiss, warum der seltsame, schwarze Fleck nicht ständig vom Gletscher überflutet wird. Ein wilder Gänger aus dem Weiler unter den Stauden zu Lauterbrunnen kletterte einmal allein über die Eiswirnis hinauf zum grossen Loch. Er behauptete, hier ströme aus dem Bergesinnern warmes Wasser. Keiner kann sagen, ob dem so ist, aber das weiss man seit Jahrhunderten, dass ein grosser Krieg ausbricht, wenn es verschwindet. So war es auch während der

zwei letzten grossen Völkerhändel, dem Siebziger- und dem Weltkrieg. Am Anfang von beiden ging das Loch oben in der Giesse zu und erst am Ende wieder auf. Deshalb nennen es die Leute das Kriegsloch und sind je und je erschrocken, wenn der hangende Gletscher darüber wuchs.



Lobhornhütte mit den Lobhörnern im Hintergrund

Die Lobhörner sind mit ihren wie knorrige Finger in den Himmel ragenden Zinnen von weit her gut erkennbar und verbreiten eine mystische Stimmung. Die Umgebung der Lobhörner ist sehr kraftvoll, was sicher auch mit der für das Berner Oberland aussergewöhnlichen Topografie zusammenhängt.



Panorama mit Eiger, Mönch, Jungfrau und «Kriegsloch»

7 | Sulsbachfall

Die ganze Südflanke von Chüemattaflueh und Vreneli bis hinunter ins Tal ist ein Bergsturzgebiet, das nach der letzten Eiszeit entstanden ist und etwa 30 Millionen Kubikmeter Blockmaterial (Gufer) umfasst. Der Guferwald ist der grösste Waldkomplex in der Gemeinde Lauterbrunnen und gehört der Einwohnergemeinde.



Als Überrest des Bergsturzes ist heute nur noch das Vreneli sichtbar, das früher auch dünne Fluh genannt wurde.

Im Dezember des Jahres 1934 erfüllte ein bedrohliches Poltern das Lauterbrunnental. Von Wengen aus sah man eine dichte Staubwolke, die das Vreneli und den obersten Teil des Guferwaldes einhüllte. Der schöne Gipfelturm war verschwunden und aus dem Kamm ragte nur noch ein einzelner Altweiberzahn empor. Das Vreneli war ein Kletterberg. Im ersten Gipfelbuch, das noch vor dem Felsturz 1934 hinaufgebracht wurde, stand folgender hellseherischer Spruch: «Nur jetzt noch halte fest, du morsches Ding, nur jetzt noch lass den Hals dir beugen, dann sink getrost zu deinen Trümmern hin, ich werde dich der Nachwelt zeigen.»

Isenfluh

Isenfluh, auf einer Höhe von 1085 m, wird erstmals im Jahr 1319 offiziell erwähnt. Die schöne Terrasse wurde vom Bödeler besiedelt (Alemannen) im Gegensatz zum restlichen Lauterbrunnental, wo eingewanderte Walser Siedlungen gründeten (Mürren, Gimmelwald). Die teils deutlichen Unterschiede in der Mundart verflachen in der heutigen Zeit. Alteingesessene Geschlechter von Isenfluh sind z. B. Wyss, Sterchi, Ammeter, Amacher. Das Pestjahr 1669 hat wesentlich dazu beigetragen, dass einige dieser Familiennamen beinahe ausgestorben sind.



Von den ca. 60 Einwohnern leben noch drei Familien allein von der Landwirtschaft.

Im Jahr 1973 hat Isenfluh den Status einer selbständigen Gemeinde aufgegeben und sich der Gemeinde Lauterbrunnen angeschlossen.

Der Name Isenfluh ist nicht etwa von Eisen abzuleiten, sondern vom mittelhochdeutschen Verb *isen* = zu *is* werden = gefrieren. Dutzende von Wasserlein erstarren während der Wintermonate an der Isenfluh und bedecken sie mit einem Eispanzer.

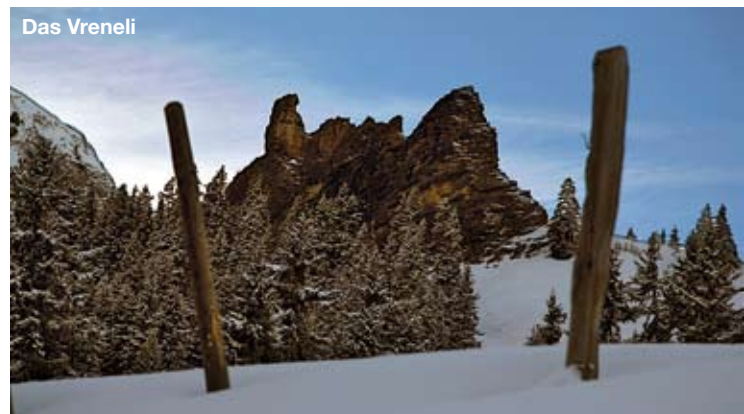
Der Kirchweg nach Zweilütschinen und Gsteig war die Hauptverbindung ins Tal bis 1904/1905 der Weg nach Lauterbrunnen erstellt wurde. Die Eröffnung der Fahrstrasse nach Lauterbrunnen

erfolgte 1963, aber bereits im Unwetterjahr 1987 rutschte eine grössere Partie ab, sodass schliesslich die heutige Strasse mit Kehrtunnel 1992 eröffnet wurde.



Sulsbachfall

Wasserfälle sind Kraftorte, da durch die hohe Fließgeschwindigkeit und das Aufsprühen des Wassers die Umgebung reich an vitalisierenden Ionen ist. Auch die Umgebung einer Quelle ist immer ein Ort der Kraft. Seit der Zeit der Kelten gelten Quellgebiete als Aufenthaltsort von Quellnympfen. Sicher war aber bereits für die Menschen der Steinzeit die Stelle, wo das lebenswichtige Wasser aus der Mutter Erde sprudelte, ein magischer Ort.



Das Vreneli

Mit freundlicher Unterstützung von:



Die gelbe Klasse.



Sulwald-Stübli

Tel. 033 855 12 51



**SAC
Lauterbrunnen**



Aus folgenden Büchern wurde zitiert
(nebst Erzählungen der Arbeitsgruppenmitglieder):

- Michel, H.: Ein Kratten voll Lauterbrunner Sagen.
Schlaefli AG, Interlaken, 1996.
- Hänni, P.: Magisches Berner Oberland. Wanderungen zu
Orten der Kraft. AT-Verlag, Aarau, 2002.
- Käsermann, Ch.: Pflanzenwelt der Jungfrau-Region.
Spezialwanderführer. HEP-Verlag, Bern, 2007.
- Graf, Ch.: Geschichte der Talschaft Lauterbrunnen.
Schlaefli AG, Interlaken, 1989.

Das Buch zum Themenweg

Im Buchhandel, bei der Talstation der Luftseilbahn LIS sowie im Tourismusbüro Lauterbrunnen ist das Buch «Magisches Berner Oberland» von Pier Hänni erhältlich. Darin beschreibt der Autor Wanderungen zu Orten der Kraft, unter anderem zu jenen von Isefluh/Sulwald. ISBN 3-85502-729-3.