

Wandern ist die
vollkommenste Art
der Fortbewegung,
wenn man das wahre
Leben entdecken will.
Es ist der Weg in die
Freiheit.

Elizabeth von Arnim

„Es soll [...] keiner zum Meister angenommen werden mögen, er habe denn seine ordentliche Wanderszeit, nämlich vier Jahre nach der Lehrzeit ausgestanden.“

Stadtrecht von Augsburg im Mittelalter

Ötzi und seine Verwandten sind gewandert, vor rund 5000 Jahren. Urmenschen schon viel früher. Auf zwei Beinen suchten die Menschen als Nomaden Beeren und Pilze, gingen auf die Jagd, wanderten den Tierherden nach. Ganze Kontinente wurden durchquert, um feindlichem Klima oder Krankheiten auszuweichen – sogar Völkerwanderungen fanden statt. Ab dem Mittelalter wanderten die Handwerker, gingen während ihrer „Wanderjahre“ auf die „Walz“. Sie lernten bei fremden Meistern, erkundeten neue Städte und Länder und sammelten Lebenserfahrung. Auch Hirten mussten wandern, Grenzbeamte, kleine Wanderhändler und Kraxenträger, die sich keine Pferdewagen leisten konnten. Bei vielen war das Wandern ein Muss, um den Lebensunterhalt zu sichern. Manche mussten fürs nackte Überleben „wandern“, vor allem Soldaten und Flüchtlinge. Freilich mag mancher Krieger, Geselle oder Hirte auch mal gern gewandert sein, wenn das Wetter schön war und sich die Natur friedlich verhielt – doch dies waren sicher Ausnahmen. Dass der Mensch dauerhaft auf zwei Beinen stehen, gehen und laufen kann, unterscheidet seinen Körper von den Tieren. Über Jahrtausende musste er deshalb einfach wandern, wenn er von A nach B wollte. Sport, Spaß und Genuss kannten die Menschen beim Wandern (noch) nicht.



Christian Rauch (43) ist freier Autor und Journalist, u. a. in den Bereichen Berge, Kultur, Wissenschaft. Von ihm erschienen mehrere Kulturwanderbücher, zuletzt „Münchner Berge und ihre Geschichte(n)“.





Wenn der Körper in Gang kommt ...

Text: **Laura Betzler**

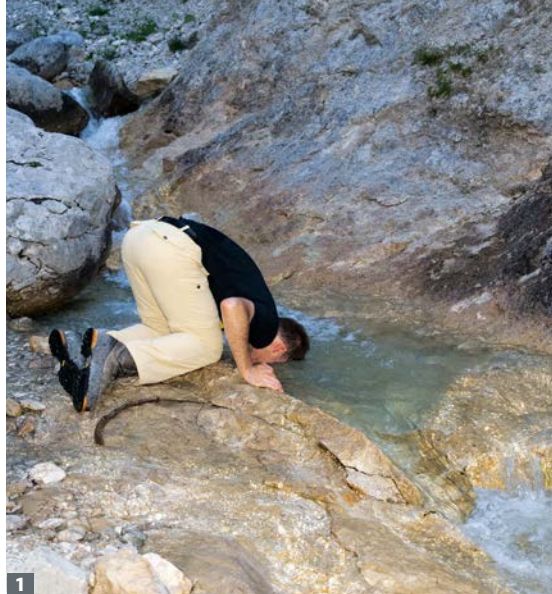
Der Pfad vor mir windet sich in endloser Weite. Jeder Schritt fühlt sich an, als würde ich Betonklötze anheben. Schweißtropfen sammeln sich auf meiner Stirn. Nach Sauerstoff lechzend pumpe ich die Luft durch meine Lunge. Wann bloß taucht das Ziel am Horizont auf? Ein Zwicken in der linken Wade und mein trockener Mund signalisieren mir, dass es an der Zeit ist, eine kurze Verschnaufpause einzulegen ...

Wohl jeder kennt diesen Moment: Ächzend hockt man sich auf den nächsten Stein, und die Wade massierend wünscht man sich ans Tagesziel – ab und zu wird uns die körperliche Leistung auf einer Wanderung schmerzlich bewusst. Und dann setzen wir uns bald darauf doch wieder in Bewegung. Treibt uns die Vorfreude auf das Gefühl am nächsten Morgen an? Erst geht es zwar etwas mühsamer die Treppe hinauf, aber es fühlt sich gut an, das Ziehen in unseren beanspruchten, oft unbeachteten Muskeln – es erinnert an das körperliche Erlebnis.

Unser Körper ist auf Bewegung programmiert, mit den Muskeln als Motoren.

Anatomisch gesehen ist das, was uns Bürostuhlsitzern manchmal als Schinderei erscheint, die normalste Sache der Welt, denn wir sind auf Bewegung programmiert, basierend auf einem komplexen Bewegungsapparat mit Muskeln als Motoren, die bewegt werden wollen. Der Dichter Johann Gottfried Seume (1763–1810) erklärte das Gehen sogar zu einem Hauptwesensmerkmal des Menschen: „Ich bin der Meinung, dass alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge [, sonst] hat man sich sogleich einige Grade von der ursprünglichen Humanität entfernt.“

Beim Wandern besteht unsere körperliche Unternehmung einfach ausgedrückt darin, mit der eigenen Körperkraft im Gelände voranzukommen – ausdauernd, auf ein bestimmtes Ziel gerichtet und in einem gewissen Tempo, das auf das menschliche Maß reduziert ist. Und doch hat das Wandern viele Facetten: Für die einen ist es ein Spazierengehen in festem Schuhwerk, andere laufen zu körperlichen Höchstformen auf. So soll Kaiserin Elisabeth zum Beispiel das Wandern als Leistungssport betrieben haben. Um ihre körperliche Fitness auszubauen, brach sie fast täglich zu langen Gewaltmärschen in schnellem Tempo auf – im ebenen Gelände schaffte sie in knapp 6 Stunden Wegstrecken von 60 km –, bei denen ihre adligen Hofdamen kaum mithalten konnten und häufig unterwegs ausge- ▶



1



3



4



2

Seite 16/17 Jeder Schritt ist Arbeit – unsere Muskeln sind die Motoren.

1 Nach langer, anstrengender Tour kann ein kalter Bach das Paradies bedeuten.

2 Beim Wandern setzen wir unseren Körper in Gang.

3 Zeit für eine Verschnaufpause!

4 Gemeinsam an die körperliche Leistungsgrenze gehen beim Wander-Event „Mammutmarsch“ in München 2018.

5 Beim Barfußwandern erlebt man den Weg spürbar und intensiv.

Die einen bezeichnen es als Spazierengehen in festem Schuhwerk, andere laufen zu körperlichen Höchstformen auf.

tauscht werden mussten. Dass das Wandern heute durchaus als Sport betrieben wird und Leistungsrekorde erwandert werden, zeigt zum Beispiel der Weltrekord im Barfußwandern. Aldo Berti, ein Psychotherapeut aus dem Schwarzwald, wanderte 2017 knapp drei Monate barfuß auf dem Jakobsweg von Rügen bis zum Kloster Einsiedeln in der Schweiz und legte dabei eine Strecke von über 2100 km zurück. Unser moderner Zeitgeist lässt zudem extreme Wander-Events wie Frühblüher aus dem Veranstaltungskalender sprießen. Volkswanderungen wie „Mega-marsch“ oder „Mammutmarsch“, deren Eventaspekt in der Challenge einer 100-km-Wanderung in 24 Stunden besteht, scheinen einen Nerv getroffen zu haben. Und selbst wer nicht so lange durchhält, kann immer noch den Schrittzähler seiner Smart Watch aktivieren und der magischen Zahl 10.000 nachjagen, die in medizinischen Empfehlungen für das tägliche Mindestmaß an Bewegung steht. In der Körperlichkeit des Wanderns liegt aber auch eine Wohltat, die wir – in einem gesunden Maße und auch ohne Leistungsdruck wandernd – unserem Organismus bieten: Es ist ein perfektes Ausdauertraining an der frischen Luft, stärkt unsere Muskeln und das Herz-Kreislauf-System, ist schonend für die

Gelenke, beschleunigt den Stoffwechsel und setzt Glücksgefühle frei. Bereits Martin Luther (1483–1546) wusste: „Anstrengungen machen gesund und stark.“ Dass der Gesundheitsaspekt ein immer bedeutenderes Motiv für das Wandern als Freizeitaktivität ist, wird beim Blick auf die vollen Bibliotheks-Regale deutlich, wo auf Buchrücken bunte Versprechen präsentiert werden, wie „Kraftquelle Gehen“ oder „Walk dich fit“. Welche Beweggründe uns auch immer zu einer Wanderung aufbrechen lassen und so verschiedenförmig wir sie gestalten – barfuß, nackt, genüsslich oder schnell – das Wandern bleibt Umfragen zufolge eine der beliebtesten Bewegungsformen in unserer Freizeit. Von dieser Vielfalt angefixt, probiere ich was Neues aus: Ich verstaue mein festes, vibrambesohlttes Schuhwerk und die Socken im Rucksack. Dann trete ich mit dem Fußballen zuerst auf – vorsichtig und konzentriert – und spüre die kleinen Unebenheiten, die sich wie eine Massagerolle unter meine nackte Fußsohle legen. Ein spitzkantiger Stein drückt sich in meine Haut – das pikst gewaltig. Sofort setze ich den anderen Fuß ab, um das Gewicht zu verlagern. Jeder Schritt ist wie ein Feuerwerk für meinen Ge-



In der Körperlichkeit des Wanderns liegt eine Wohltat, die wir unserem Organismus bieten.

fühlssinn: Mal ist es unangenehm rau oder spitz, mal glatt und überraschend weich. Es geht langsam voran auf dieser Wanderung, meine Schritte sind kleiner und vorsichtiger, die Bewegung ist körperbewusster. Ich habe das Gefühl, alles zu spüren, und vergesse dabei, auf die Strecke zu achten, auf ihre Länge und die Zeit – und doch wird diese Wanderung zu meinem intensivsten Gang. ■



Laura Betzler (28) geht gerne in ihrer Heimat auf der Ostalb wandern: Eine Etappe des Albsteig-Höhenwanderwegs, die den Puls in die Höhe treibt, führt auf den „Hausberg“ ihres Heimatorts.



Eine Auswahl bunter Wander-Trends

Barfußwandern – wird streckenweise auch auf sogenannten Barfußpfaden praktiziert. Man sollte sich wortwörtlich langsam herantasten, denn das Gehen auf Naturböden ist intensives Training für die Fuß- und Beinmuskulatur.

Bildungswandern – auf sogenannten Lehrpfaden mit Informationstafeln oder Themenwanderwegen wird Wissen zu Naturthemen oder über die Umgebung vermittelt.

Fastenwandern – verbindet das Verzichten mit körperlicher Bewegung, denn das Wandern regt den Stoffwechsel an und soll die Effekte des Fastens zur Reinigung, Regeneration, Entspannung und Besinnung unterstützen.

Geocaching – ist eine Art Schatzsuche, die mit einer Wanderung verbunden wird. Ob in urbaner Umgebung oder in der Natur, werden mittels GPS-Koordinaten versteckte Behälter (Caches) gesucht. Bayerns ältestes Cache liegt im Allgäu auf einer Höhe von 1250 m.

Nacktwandern – Seine Anhänger verzichten auf jegliche Bekleidung (außer Schuhe), um das pure Naturerlebnis zu genießen. Es wird berichtet, dass bereits um 1920 Nacktwanderer in Deutschland den Einklang von Natur und Seele entdeckten.

Radwandern – Das Wandern als Bewegung in der Natur wird nicht nur zu Fuß ausgeübt, sondern auch mit dem Fahrrad über längere Distanzen. Weitere Formen sind z. B. Kanuwanderungen, aber auch Tourenski- oder Schneeschuhwanderungen.

Speedhiking – ist die athletische Form des Wanderns und wird mit Stöcken und leichter Ausrüstung in anspruchsvollem Gelände ausgeübt. Anreize sind, wie auch beim verwandten Trailrunning, der herausfordernde Weg und die individuelle, zeitliche Zielsetzung.

Trekking – bezeichnet eine mehrtägige Weitwanderung mit wechselnden Unterkünften wie Berghütten oder Pensionen. Häufige Begleiterscheinung ist ein schwerer, voluminöser Rucksack.

Walking – ist das schnelle Gehen in der Natur. Hierbei wird eine höhere Geschwindigkeit angestrebt als beim Spazierengehen oder Wandern und ein aktiver Armschwung angewendet, manchmal unter Einsatz von Stöcken (Nordic Walking).

Volkswanderungen – sind organisierte Wanderveranstaltungen, bei denen man allein oder in einer Gruppe Wanderstrecken in verschiedenen Längen marschiert. Der Streckenverlauf ist in der Regel durch mehrere Verpflegungs- und Kontrollposten markiert.

„Ich verlange Gießbäche, Felsen, Tannen, dunkle Wälder, Berge, rauhe auf- und abführende Pfade und fürchterliche Abgründe neben mir.“

*Jean-Jacques Rousseau
(französischer Schriftsteller und Philosoph, 1712–1778)*

Philosophische Fortschritte, Aufklärung, Revolutionen – im 18. Jahrhundert entdeckte man die Freiheit des Einzelnen. Der Genfer Philosoph Jean-Jacques Rousseau fand in der freien, ungezwungenen Fortbewegung in der Natur das neue Heilmittel. Johann Wolfgang von Goethe gab zu, dass er das erwanderte, was er nicht erlernt habe. Die Romantiker spürten auf Spaziergängen in den heimischen Wäldern und Wiesen kleine Wunder und Geheimnisse auf. Manche fanden, was mit der Religiosität verloren ging, in der Natur wieder: sinnstiftendes, zum Teil gar Göttliches. Und obwohl man in Kutschen reisen konnte, entdeckte man – vielleicht gerade deshalb – weite Wandschaften aufs Neue: Johann Gottfried Seume lief monatelang bis nach Sizilien und wurde zum Reiseschriftsteller. Heinrich Heine schärfte auf seiner mehrwöchigen Harzreise den gesellschaftskritischen Blick. Mark Twain nutzte Wanderungen in Europa für Humor und Satire. Einfach loswandern, ohne dass man muss, das war neu. Und so lässt Joseph von Eichendorff seine Figur Tau-genichts, der auf einer ziellosen Wandschaft sein Glück in der Welt machen will, auf der Landstraße singen: „Wem Gott will rechte Gunst erweisen, den schickt er in die weite Welt ...“. Das Wanderlied war geboren, und viele weitere folgten. Denn was Künstler dichteten, malten und vormachten, entdeckten Adlige für sich – und bald auch die breitere Gesellschaft.

Christian Rauch

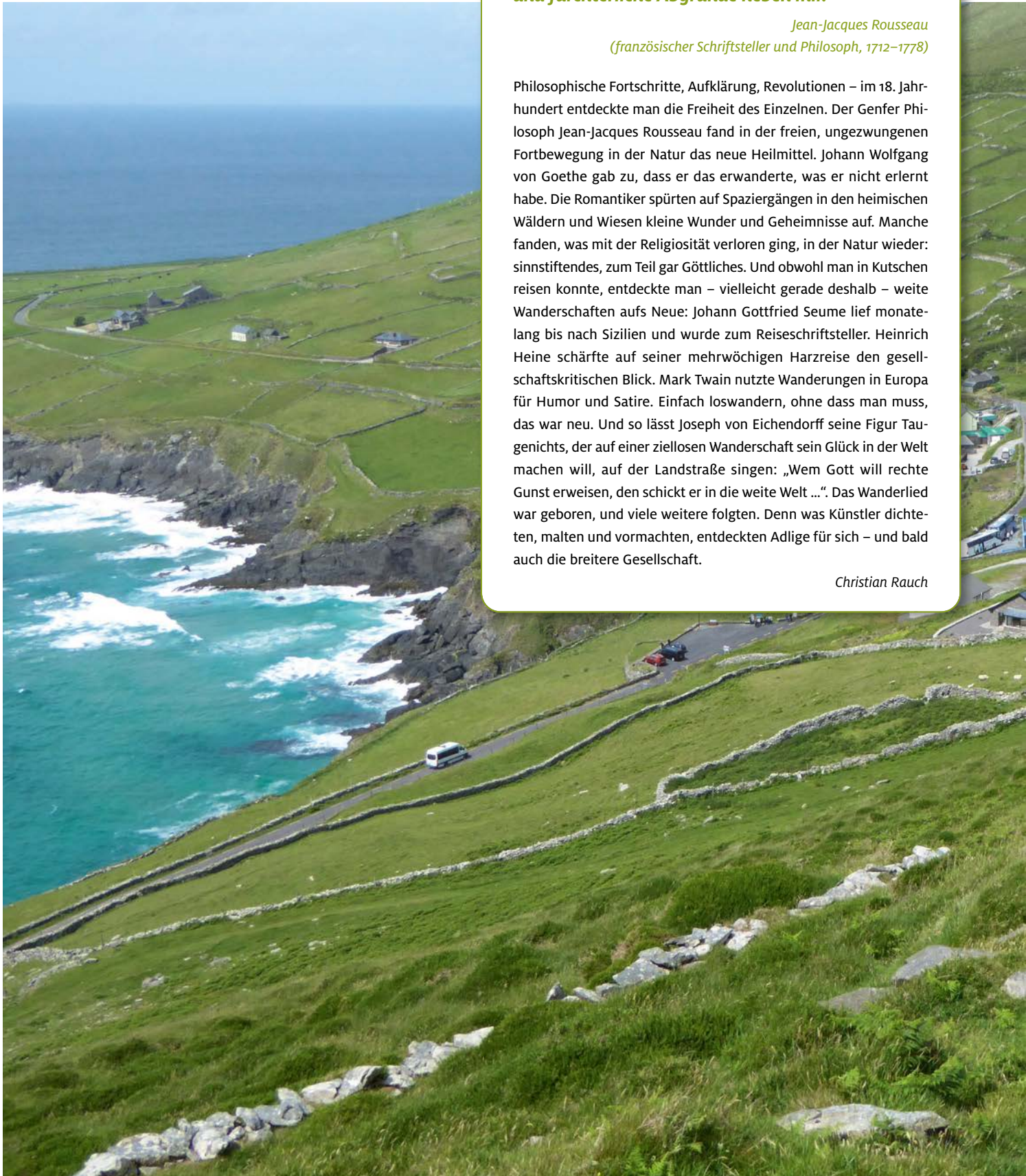




Foto: Stefan König

Wanderlust

Das große Gefühl von Freiheit und Abenteuer

Text: **Stefan König**

Natürlich ist da die Verlockung, solch eine kleine Abhandlung über das Wandern mit Zitaten großer Denker und Geister zu beginnen und damit der eigenen Begeisterung sozusagen höhere Weihen zu verpassen. Bei Goethe und Gandhi, bei Heidegger und Kierkegaard, bei Anselm Grün und Werner Herzog – überall ließe sich Treffliches finden. Darauf soll, auch wenn's schwerfällt, verzichtet werden. Nicht aber auf jenen einen, unvergleichlichen Satz aus dem 2018 erschienenen Buch *Fussgang: Von zu Hause über alle Berge bis ans Ende der Schweiz*: „Wenn's schön ist, kann man nicht genug langsam sein“, lassen die Autoren Markus Maeder und Regula Jaeger damit wissen. Ein Satz, der auf dem Rand jeder Wanderkarte, im Rund jedes Wanderstempels und noch als wichtiges Beiwerk auf jedem Wegweiser stehen sollte.

Wandern ist die Freikörperkultur unter allen Fortbewegungsarten im Freien.

Wandern ist das FKK, die Freikörperkultur unter allen Fortbewegungsarten im Freien (es gibt sogar FKK-Wandergruppen! Dem Verfasser war es jedoch bislang nie daran gelegen, seine Geschlechtsteile im Rhythmus der Schritte durch die Natur schwingen zu lassen).

Wie beim FKK braucht es fürs Wandern eigentlich so gut wie nichts, zumindest nichts, das man nicht auch im Alltag schon parat hätte. Ein ordentliches Paar Schuhe, eine bequeme Hose, ein T-Shirt und einen Anorak – schon kann man wandern und sich im gemäßigten Tempo dem gerade erwähnten Alltag allmählich entziehen.

Stimmt freilich nicht ganz! Ein solches Wandern ist mehr ein langer Spaziergang. Um „richtig“ zu wandern, einen halben Tag lang, einen ganzen Tag lang oder länger, bedarf es mehr als dieser Grundausstattung. Und doch: Mit wie wenig kommt man aus, wenn man den Rucksack für eine achttägige Tour um die Dingle-Halbinsel, für die Alpenüberquerung von Nord nach Süd oder für zehn Etappen auf dem Lykischen Weg gepackt hat. Wandern ist nomadisieren – nur mit dem Unterschied, dass der Wanderer anders als der Nomade 99,9 Prozent seines Hab und Guts zu Hause lässt, es nicht benötigt.

Niemandem, der diese »alpinwelt« liest, muss man das Wandern erklären. Jede und jeder hat eigene Erfahrungen, persönliche Erlebnisse, Sehnsüchte und Erinnerungen. Alle sind vertraut mit dieser Sache. Und nicht nur vertraut, alle sind fasziniert und begeistert. Natur! ►

Man sollte das Wandern nicht als Gegenbewegung zum restlichen Tun begreifen.

lich sind die Bilder in den Köpfen so unterschiedlich wie die nächsten Ziele. In einigem aber ähneln sich die Motivationen doch ganz gehörig. Fragt man Wanderer am Weg oder bei der Rast in einer Hütte, hört man immer wieder, dass der besondere Reiz im Tempowechsel liege – im Wechsel der Geschwindigkeiten zwischen Arbeitszeit und Freizeit. Die Geschwindigkeiten, die im Beruf, in der Kommunikation und auch in der Familie vorherrschen und denen kaum etwas entgegenzuhalten ist, stehen in starkem Kontrast zum vergleichsweise langsamen Wandern. „Entschleunigung“ ist das passende Modewort dafür. Doch fragt man nach, geht es den meisten nicht nur um die Verlangsamung, sondern auch um die Autarkie: Man tut etwas aus freien Stücken, mit großer Lust und Freude und, was das Wichtigste ist, ohne Fremdbestimmtheit und ohne, dass man anderen übers eigene Tun Rechenschaft schuldig wäre. An dieser Stelle ist vielleicht doch einmal ein Zitat einzustreuen, und zwar aus Pico Iyers *Die Kunst des Innehaltens: Ein Plädoyer für Entschleunigung*. Darin schreibt er 2014: „Als ich vom Berg herunterkam, musste ich daran denken, wie der Zugang zu Informationen und zur Mobilität noch vor wenigen Jahren unser größter Luxus zu sein schien; heutzutage ist der Hauptgewinn eher die Auszeit von der Information und die Gelegenheit, still dazusitzen.“ Nun sollte man das Wandern aber nicht als Gegenbewegung zum restlichen Tun begreifen, nicht (nur) als Medizin gegen Stress und Unzufriedenheiten, die unsere sonstige Lebenswelt so nach sich zieht. Das Wandern ist, ganz egal, wo man es tut und wie lange man dabei unterwegs ist, für sich genommen ein großartiges Unterfangen. Das Eintauchen in die Natur, der Rhythmus des Schreitens, die Überraschungen nach jeder Wegbiegung, die großen Ausblicke und die Einblicke in vermeintlich Kleines, das man nur beim Gehen, jener dem Menschen gemäßen Fortbewegungsart, wirklich wahrnehmen kann – um all das wissen viele Menschen, und es werden immer mehr. Wandern ist in Mode gekom-

men. Darin schreibt er 2014: „Als ich vom Berg herunterkam, musste ich daran denken, wie der Zugang zu Informationen und zur Mobilität noch vor wenigen Jahren unser größter Luxus zu sein schien; heutzutage ist der Hauptgewinn eher die Auszeit von der Information und die Gelegenheit, still dazusitzen.“ Nun sollte man das Wandern aber nicht als Gegenbewegung zum restlichen Tun begreifen, nicht (nur) als Medizin gegen Stress und Unzufriedenheiten, die unsere sonstige Lebenswelt so nach sich zieht. Das Wandern ist, ganz egal, wo man es tut und wie lange man dabei unterwegs ist, für sich genommen ein großartiges Unterfangen. Das Eintauchen in die Natur, der Rhythmus des Schreitens, die Überraschungen nach jeder Wegbiegung, die großen Ausblicke und die Einblicke in vermeintlich Kleines, das man nur beim Gehen, jener dem Menschen gemäßen Fortbewegungsart, wirklich wahrnehmen kann – um all das wissen viele Menschen, und es werden immer mehr. Wandern ist in Mode gekom-



1

Seite 20/21 Ein wunderbares Abenteuer: mit nur dem Nötigsten im Rucksack losziehen

- 1 Und los geht's!
- 2 Genuss pur nach einem ausgefüllten Tourentag auf dem Lykischen Weg
- 3 Für viele der Anreiz zum Wandern: Zeit zum Entschleunigen und Innehalten!
- 4 Das reinste Wandervergnügen: richtig in die Natur eintauchen



2



3

men, ist eine Massenbewegung geworden. Was nicht zuletzt daran liegt, dass eine der Urformen des Wanderns, das Pilgern, eine große Renaissance erlebt. Möglicherweise liegt das ja nicht zuletzt an dem Comedian Hape Kerkeling, der über seine Jakobsweg-Erfahrung 2001 ein millionenfach verkauftes Buch verfasst hat und somit zum Trendsetter in Sachen Wandern geworden ist. Pilgern ist auch nichts anderes als Wandern, nur mit mehr Weihrauch als sonst. Und doch würde man es sich verdammt einfach machen, die Lust aufs Wandern vor allem auf den beliebten Komödianten und Entertainer zurückzuführen, frei nach dem Motto „Wir sind dann auch mal weg“. Der Erfolg des schreibenden Fernwanderers hat seine Ursache vielmehr darin, dass er eine bei vielen Menschen latent vorhandene Sehnsucht weiterhin angeregt beziehungsweise bei manchen auch erst geweckt hat.

Das schöne Wetter – der schöne Tag – der schöne Weg. Das sind Bilder, die man als Wanderer, egal ob im Flachen oder im Gebirge, sofort vor Augen hat,

wenn man über die nächste Tour nachdenkt. Man glaubt die Erde und den Wald und die Luft riechen zu können, wenn man sich die Fotos vom letzten Jahr ansieht, und man verspürt das Verlangen, aufzubrechen, loszuziehen, Schritt für Schritt Neues zu entdecken.

Als Bergsteiger hat man das Wandern lange Zeit als Mittel zum Zweck oder als Alternativprogramm empfunden: Beim Aufstieg auf hohe Berge oder beim Anstieg zu Kletterwänden fand das Wandern in den tieferen Lagen statt. Als Alternative galt es, wenn das Wetter für ambitioniertere Touren nicht ideal war oder wieder einmal kein Kletterpartner gefunden werden konnte, richtig? Wer dann aber einmal erlebt hat, wie lustvoll, wie befreiend, wie abenteuerlich, wie fordernd und entlastend zugleich eine mehrtägige Wandertour ist, der kann diese Betätigung als ganz eigenständiges Unterfangen mit durchaus sportiven, aber auch spirituellen und gesundheitsfördernden Aspekten begreifen.

Es ist ein schönes, ein wunderbares Abenteuer, alles Nötige in einen Rucksack zu packen und über Tage, vielleicht Wochen (und im Extremfall Monate) stets mit sich zu tragen. Es ist herrlich, den Anfang zu wissen – und vielleicht noch den Endpunkt der Tour, das Ziel. Aber eigentlich sollte das Ziel (und hier sollte man auf keinen Fall das abgedroschene Zitat vom Weg als Ziel erwarten ...) nicht im Blickpunkt stehen. Stattdessen die nächsten Entdeckungen, die nächsten Erfahrungen.

„Wege sind Wesen“, schreibt der Journalist und Schriftsteller Joachim-Ernst Berendt in seinem 1999 erschienenen Buch *Es gibt keinen Weg. Nur gehen: Sein in der Natur*.

„Wege sind Wesen. Willig sich anbietend. Scheu sich verschließend. Schwer zu gewinnen. Leicht sich mitteilend. Hochmütig. Schwierig. Kaum zu bezwingen. Trotzig sich bäumend. Kindlich. Spielerisch ...“

So hat man das vielleicht noch nie gesehen. Gedanken aber, auf die man sich einlassen könnte.

Bei der nächsten Wanderung.

Am Wochenende.

Oder schon morgen.

Oder ... am besten ... gleich jetzt.

Der Weg beginnt vor der Haustüre. Und um nun doch noch eine tradierte Weisheit, in diesem Fall aus China, zu zitieren: „Eine Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“

Die Wege warten. ■

**Als Bergsteiger
hat man das
Wandern lange
Zeit als Mittel zum
Zweck empfunden.**



Stefan König (60) lebt als freier Autor in Penzberg. Er hat zahlreiche Bücher zu alpinen Themen verfasst, und er bevorzugt das Gehen beim Erkunden unbekannter Regionen – in den Bergen genauso wie in den Städten.

„Zweck, Aufgabe des Vereins ist: Die Bergfreunde Deutschlands zu vereinter Tätigkeit zu verbinden.“

Franz Senn

(Mitbegründer des Deutschen Alpenvereins, 1831–1884)

Im Laufe des 19. Jahrhunderts begann man zu fahren, um dann zu wandern. Denn die Eisenbahn ließ schöne Wandergebiete in greifbare Nähe rücken. Dort genoss man freie Tage, die Sommerfrische, den Urlaub, den sich immer mehr Bürger und Arbeiter dank der Industrialisierung leisten konnten. Man gründete Wandervereine, errichtete Wegweiser, zeichnete Wanderkarten und baute Schutzhütten und Unterkunftshäuser – vor allem in den Mittelgebirgen und in den Alpen. Nun **mussten** die meisten nicht mehr zu Fuß gehen. Sie **wollten** es, um abseits der Städte zu entspannen: Wandern wurde Freizeitbeschäftigung. Wandern stiftete ein neues Gemeinschaftsgefühl, vermittelte Naturerfahrung und Kenntnis der eigenen Heimat. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts machten die „Wandervögel“, eine Jugendbewegung, den neuen Sport zu einem wildromantischen Abenteuerum. Die Jugend grenzte sich durch ihren Wander- und Lebensstil ab – und förderte dadurch die Reformpädagogik. Die Erwachsenen blieben bodenständig, bauten das Netz der Wanderwege aus, initiierten Aussichtstürme, Versicherungen und Wandertage. Bald gab es 100 verschiedene Wandervereine.

Christian Rauch

Einfach gehen? Geht nicht!



Text: **Axel Klemmer**

Bevor man den ersten Schritt macht, ist schon eine Menge passiert: Wege wurden gebaut, markiert und dokumentiert. Menschen organisierten sich und kauften ein: Bekleidung, Schuhe, Rucksäcke. Wandern ist ein laufender Betrieb.

Wann begann er eigentlich, der vielzitierte Wanderboom? Schon 1976, als die Bergschule Oberallgäu ihre erste Tour auf dem Teilabschnitt des Europäischen

Fernwanderwegs E5 zwischen Oberstdorf und Meran führte? Oder erst 1977, als Ludwig Graßler sein Buch über den *Traumpfad München-Venedig* veröffentlichte: in 28 Tagen zu Fuß vom Marienplatz zum Markusplatz? Oder ging es 2006 richtig los, als *Ich bin dann mal weg*, das Buch des Komikers, Moderators und Schauspielers Hape Kerkeling über seine Wanderung auf dem spanischen Jakobsweg, in Deutschland zum meistverkauften Buch des Jahres wurde? ►





Infrastruktur: Wege zum Wandern

In der „Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern“ des Bundesministeriums für Wirtschaft aus dem Jahr 2010 wird die „Basisinfrastruktur“ der Wanderwege auf 200.000 Kilometer geschätzt, hierarchisch gegliedert vom Europäischen Fernwanderweg bis zur örtlichen Wanderunde.

Aber schauen wir zuerst auf die Alpen. 1873 fusionierte der 1862 gegründete Österreichische Alpenverein (OeAV) mit dem sieben Jahre jüngeren Deutschen Alpenverein (DAV) – und beide begannen zu bauen. Sie bauten die Zustiegswege zu den neuen Schutzhütten oder besserten dafür die bestehenden Alm- und Jochwege aus. Sie bauten Steige zu den Hüttengipfeln, Jöchern und anderen lohnenden Zielen in der Nähe. Und sie legten dabei ein enormes Tempo vor: Bis 1900 war das zusammenhängende Bergwegenetz in den Ostalpen weitgehend vollendet. Der Erste Weltkrieg beendete den Boom, brachte aber auch neue Zufahrtsstraßen, militärische Versorgungswege, Klettersteige und Gratwege.

Nach dem Zweiten Weltkrieg bekamen die Hütten Materialseilbahnen oder, anstelle der alten Fuß- und Saumwege, Fahrstraßen. 1977 schrieb sich der DAV

den Verzicht auf neue Hütten und Wege ins Grundsatzprogramm und erklärte die Erschließung der Alpen seinerseits für abgeschlossen. Heute betreut er rund 30.000 Kilometer Wege – zusammen mit jenen des OeAV (26.000 Kilometer) und des Alpenvereins Südtirol (6.500 Kilometer) sind das etwas mehr als die Hälfte des Bergwegenetzes in den drei Ländern.

Das alles wurde schon immer umfassend dokumentiert und kartiert, zuerst auf Papier, längst (auch) als Datenwolke auf Festplatte. 2013 ging das Tourenportal alpenvereinaktiv.com als Partnerseite von outdooractive.com online. Es handelt sich um nur zwei von vielen ähnlichen Angeboten im Internet, die die Planung und Durchführung von Touren im Lauf der letzten Jahre grundlegend verändert haben. Selbst geheimste „Geheimtipps“ und abseitigste Steige werden dokumentiert, mit den zugehörigen GPS-Daten für die zielgenaue Navigation.

Werfen wir auch noch einen Blick in die Mittelgebirge: Ende der 1990er-Jahre befragte dort der Natursoziologe und -pädagoge Rainer Brämer Wanderer nach ihren Wünschen und Aversionen. Auf dieser Basis entstand ein Katalog von 34 Kriterien, die zunächst empirisch belegten, dass größte Teile des



vorgeblichen Fuß- und Wanderwegenetzes in Deutschland (ja, auch in den Alpen!) für Fußgänger eine Zumutung sind: asphaltiert, auf breiten Forstspisten oder durch verbaute Landschaften verlaufend, öde bis zur finalen Schritthemmung. Brämer entwickelte daraus das Geschäftsmodell der „Premiumwege“, das erstmals 2001 mit dem Rothaarsteig und ab 2009 auch in den Alpen umgesetzt wurde. Seit 2015 führt der erste Premium-Weitwanderweg durch die Alpen: der SalzAlpenSteig, vom Chiemsee zum Hallstätter See. Parallel starteten Deutscher Wanderverband und Deutscher Tourismusverband eine gemeinsame Initiative, um zukünftig „Qualitätswege Wanderbares Deutschland“ zu entwickeln. Premiumwandern erscheint im Land der Premiumautomobile ebenso folgerichtig wie paradox: Man reist mit immer mehr PS zum Power-Entschleunigen an; die Freizeit zu Fuß wird in zertifizierten Reservaten konsumiert, der öffentliche Raum dazwischen zur automobilen Transitzone degradiert. ▶

Seite 24/25 Organisiertes Wandern in der Gemeinschaft ist beliebt.

1 Hier geht's lang: Schilderwald an der Mösernhütte in den Hohen Tauern

2 Ein moderner Wanderer will gut ausgerüstet sein ...

3 Wanderweg der Extraklasse: Der SalzAlpenSteig vom Chiemsee zum Hallstätter See ist der erste „Premiumweg“ in den Alpen.



Wanderwunder

Kulturschätze

Der Liebe zum Wandern verdankt die deutsche Hochkultur den »Spaziergang nach Syrakus im Jahre 1802« von Johann Gottfried Seume, den »Wanderer über dem Nebelmeer« von Caspar David Friedrich (ca. 1818), die »Wanderer-Fantasie« für Klavier von Franz Schubert (1822) sowie »Die Wanderhure« von Iny Klocke und Elmar Wohlrath (2004) – Auftakt einer siebenbändigen Romanreihe, deren erste drei Teile für das Fernsehen verfilmt wurden; die weiteren Titel: »Die Kastellanin« (im Film: Die Rache der Wanderhure), »Das Vermächtnis der Wanderhure«, »Die Tochter der Wanderhure«, »Töchter der Sünde«, »Die List der Wanderhure«, »Die Wanderhure und die Nonne«.

Spektakel

Am 12. April 1964 veranstalteten Münchner Abendzeitung und ADAC erstmals den Frühjahrsmarsch rund um den Starnberger See: 7588 Teilnehmer gingen auf die maximal 50 km lange Strecke, Teilnahmegebühr: eine Deutsche Mark. 2001 veranstaltete der Südtiroler Bergsteiger und -führer Hans Kammerlander erstmals eine 24-Stunden-Wanderung; 2006 folgte die erste 36-Stunden-Wanderung und 2016, man ahnt es, die 48-Stunden-Wanderung.

Brexit-Exit

Im August 2018 überquerte der Engländer Steven Payne die Alpen in 17 Tagen auf einem Hüpfball. Auf den 122 km zwischen Bardonecchia und Grenoble musste er passagenweise aber auch gehen. Mit der Aktion wollte er an die Obdachlosen in seiner Heimat erinnern, deren Leben so würdelos sei wie das »Trans Alpine Bouncing«.

Klimawandel

Atmungsaktiver geht nicht: 2010 wurde der »Harzer Naturistenstieg« südlich der Wippertalsperre eröffnet. Zwei Jahre später entstand in der Lüneburger Heide, ca. 50 km südlich von Hamburg, der »Naturistenweg Undeloh«.

Bei Interesse: »Nacktwandern – Basiswissen für draußen«, Conrad Stein Verlag (2011)

Ratgeber

Wanderbuchverlage erschließen immer neue Zielgruppen und entwickeln Reihen wie »Wandern mit Hund«, »Barfußwandern« oder »Wanderungen für Langschläfer«; besonders ambitioniert: »Wandern für Wandermuffel«.

Kleidung

Zu den hartnäckigsten Klischees über Wanderer gehören die karierten Hemden und Blusen, getragen über Kniebundhosen aus Breitcord oder Elaste. Die Kombination dieses vorgeblich klassischen Looks trug man bis in die 1980er-Jahre hinein – in zahllosen Schuhshachteln gut dokumentiert auf vergilbten Fotos.

Ausrüstung

Der »birdiepal Outdoor Regenschirm« von Euroschirm Göbel lässt auf weitere Innovationen hoffen. Wir warten auf den Indoor-Regenschirm.



1



2

Organisation: Bloß nicht allein sein

Kleine Wegweiser mit der Aufschrift IVV neben der Straße und Menschen mit Rucksäcken, die ihnen munter folgen – über Wald und Flur, durch Gewerbe- und Agrarsteppen: Etwa 800 Wandertage im Jahr veranstaltet der Internationale Volkssportverband (IVV) mit Sitz in München. Hierzulande wird er vertreten durch den Deutschen Volkssportverein (DVV), was schlimmer klingt, als es ist. Mehr als eine Million Wanderer sollen sich alljährlich auf die fünf, zehn oder 20 Kilometer langen Strecken begeben – für neue Stempel im Wertungsheft, für Urkunden und Anstecknadeln, die ebenso zum organisierten Wandern gehören wie die Erkenntnis, dass viele bei dieser Freizeitaktivität nicht mit sich und der Natur allein, sondern lieber in Gesellschaft sein möchten. „Wandern in Deutschland – am liebsten im Verein!“ Mit diesem Standpunkt vertritt der Deutsche Wan-

derverband „die Interessen der Wanderer in Deutschland“. Seine Wurzeln reichen sogar noch etwas weiter zurück als die des Deutschen Alpenvereins. 1864 wurde der Badische Schwarzwaldverein gegründet, 1868 der Taunusklub, weitere Vereine folgten, und 1883 schloss sich ein gutes Dutzend von ihnen zum Verband Deutscher Touristen-Vereine zusammen. Aus diesem wurde 25 Jahre später der Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine, und so heißt er heute ganz offiziell immer noch. Unter den darin versammelten 58 regionalen Wandervereinen mit zusammen rund 600.000 Mitgliedern fehlt allerdings einer: der mehr als doppelt so große Deutsche Alpenverein. Der feiert in diesem Jahr 150. Geburtstag und wächst immer noch: 1970 hatte er 236.665 Mitglieder, 1990 knapp 500.000, im Juli 2013 war die Million erreicht, und aktuell ist man bei 1,3 Millionen Mitgliedern. Bei diesen handelt es sich längst nicht nur um Kletterer und Hochalpinisten: In einer Leserbefragung des DAV-Magazins »Panorama« im Jahr 2017 gaben 85 Prozent der Leser an, sie betrieben Bergwandern, 69 Prozent Wandern im Flachland und in Mittelgebirgen.

Es gibt noch weitere gemeinnützige Vereine und Verbände – und es gibt immer mehr Organisationen, für die das Wandern nicht gemeinnützig ist, sondern Geschäftsmodell. Bergsteigerschulen zum Beispiel, die 24-Stunden-Wanderevents veranstalten und Gruppen über den E5 oder andere alpine Weitwanderwege führen: ein wachsender Markt in einer Zeit der schrumpfenden Gletscher. Lokale und regionale Tourismusverbände wollen nicht abseits stehen und schnüren Komfortwanderern Paketangebote – zum Beispiel auf dem KAT Walk durch die Kitzbüheler Alpen oder auf dem Alpe Adria Trail durch Kärnten, Slowenien und Friaul-Julisch-Venetien. Seit 2005 bietet die Marketingkooperation »Top Trails of Germany« Servicepakete für individuelle Touren auf 14 Fernwanderwegen in deutschen Mittelgebirgen an.



Ausrüstung: Wanderst du schon, oder kaufst du noch ein?

„Für den Wanderer sind die Füße das Haupt“, schrieb Ernst Heinrich Zober anno 1822 in seinem Buch *Der deutsche Wanderer*. Zober trug „starke hohe Schuhe mit ganz niedrigem Absatz, für jeden Fuß besonders, nicht zu weit und nicht zu enge, und mit starken kopflosen Stahlstiftchen beschlagen.“ Die Schuhe für den rechten und für den linken Fuß wurden auf einem Leisten gefertigt und formten sich gleichsam von selbst, nämlich dadurch, dass man lang genug mit ihnen ging. Und man ging in ihnen viele Jahre, vielleicht sogar ein Wanderleben lang. Wer heute so einen Schuh entdeckt, als Deko-Objekt vielleicht, sollte ihn einmal hochheben. Noch in den 1920er-Jahren, als Marken wie Lowa, Hanwag und Meindl entstanden, sahen Schuhe so aus. Die italienische Vibram-Gummisohle wurde erst 1937 patentiert, und heute bieten Outdoor-Händler Hunderte – Hunderte! – verschiedene Schuhmodelle für die Berge, zum Laufen und Wandern an. „Stark“ und „hoch“, also über den Knöchel reichend, müssen sie nicht sein, dafür steht der „ganz niedrige Absatz“ aktuell wieder hoch im Kurs: Wer einen vernünftig gedämpften Lauf-, pardon, Trailrunning-Schuh mit Profilsohle und einer Sprengung – einem Höhenversatz zwischen Vorfuß und Ferse – von null bis sechs Millimetern hat, lässt auf Wanderwegen nichts anderes mehr an seine Füße.

Kleidungstechnisch orientierten sich Freizeitpioniere im 19. Jahrhundert an den Profiwanderern, vor allem also an Handwerkern und Soldaten, oder sie trugen einfach, was sie auch im Alltag an hatten: Jacken, Hemden und Hosen aus Wolle, Hanf, Leinen

oder Baumwolle. Bio-Naturfasern waren damals nicht der „heiße Scheiß“ wie heute, sie waren alternativlos. Die 1920er-Jahre brachten neue Stoffe wie gummibeschichtete Baumwolle – konfektioniert zum berühmten Klepper-Mantel –, dann begann die Zeit der Chemie. Die erste synthetische Faser, 1935 in den USA entwickelt, hieß Nylon. In Deutschland machte man daraus Perlon und, nach dem Krieg, erste Windjacken. Das Mondfahrtprogramm der NASA schenkte der Welt in den 1960ern das Teflon und damit auch die Gore-Tex-Membran, die mithilfe vieler Marketingmillionen zum wasserdichten Goldstandard kapitalisiert wurde und über deren „Atmungsaktivität“ im Sommer jeder lacht, der stattdessen beim Wandern einen Regenschirm benutzt. Der Rest ist Geschmackssache. Klassische Wanderstöcke mit Rundhaken, stocknagelbeschlagen, mit Glöckchen, Bierdosenhalter und einer Eisenspitze gegen Wildschweine und knurrende Hunde sind ebenso verzichtbar wie längenverstellbare Trekkingstöcke im Englischen Garten, die es schon seit 1974 gibt. Wandernde Menschen sind die Zielgruppe eines gigantischen Markts, der auf Messen wie »Outdoor« und »ISPO« alles präsentiert, was man nur in seltenen Fällen (und in dieser Menge niemals) braucht, aber immer haben möchten soll. Dazu gehören neben Hunderten verschiedener Rucksackmodelle zunehmend digitale Hart- und Weichwaren zum Planen, für die Orientierung im Dschungel der Verkehrs- und Forstwege sowie für die Verknüpfung mit einer Community genannten Infoschleuder und Datensaugmaschine. Man kann die vielfältigen Angebote der neuen Zeit durchaus annehmen und genießen. Hört man aber, dass es ohne sie nicht mehr gehe, dass Abschalten und Konsumverzicht „auch keine Lösung“ seien, dann sollte man dieser Aussage unbedingt misstrauen. ■



Axel Klemmer (55) hat seine Phase als Ausrüstungs-Messie längst überwunden. Schwach wird er nur noch bei guten Laufschuhen fürs Gelände, in denen er am liebsten weite und sehr weite Wege zurücklegt – mit kleinstmöglichem Rucksack und immer ohne Stöcke.

1 Seit fast 120 Jahren treffen sich Wanderer aus ganz Deutschland einmal im Jahr zum „Deutschen Wandertag“.

2 Der Alpenverein betreut gegenwärtig 30.000 Kilometer Wege und Steige.

3 Die Qual der Wahl: Die Auswahl an Lauf-, Wander- und Bergschuhen in Sportfachgeschäften ist enorm.



„Der Vorgang des Wanderns trägt zu einem Gefühl psychischen und geistigen Wohlbefindens bei.“

Bruce Chatwin (britischer Schriftsteller, 1940–1989)

Nach dem Zweiten Weltkrieg wanderte man wieder auf freiem FuÙe. Dank des Wirtschaftsaufschwungs hatte man bald mehr Geld und Freizeit und war durch das Auto mobil. Man reiste und flog, glaubte an den Fortschritt. Wandern vor der Haustür und in der eigenen Heimat geriet ab den 1960er-Jahren ein wenig in die nostalgische Ecke. Doch die, die wanderten, genossen die Idylle abseits der Straßen, verschlangen Wanderbücher und organisierten Wandertage. Waldsterben und Ölkrise rückten die Natur dann für alle wieder ins Blickfeld. Wandervereine griffen den Umweltschutz auf. Und spätestens zur Jahrtausendwende war ein neuer Wandertyp entstanden: Multifunktionskleidung statt Kniebundhose, ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein statt Marschkilometer, Wellnesshotel statt Unterkunftshaus. Zur Nachfrage kam das Angebot: Perfekt ausgeschilderte Weitwanderwege, Themen- und Erlebniswege, Qualitätswege „Wanderbares Deutschland“. Wanderer wurden endgültig GenieÙer, ohne Leistungssport – dafür gibt’s 1001 andere Sportarten. Man tut sich etwas Gutes, entdeckt heimische und ferne Wandergebiete, verbindet kulturelle Einsichten und kulinarische Genüsse. Und der neue Wandertyp wird global: Der einst nur romantisch-deutsche Begriff „Wanderlust“ ist mittlerweile in viele Sprachen, sogar ins Amerikanische eingegangen.

Christian Rauch



Wonnewardern ...

Text & Fotos: **Franziska Kučera**

Darf ich Sie verführen? So richtig mit allen Sinnen? Was Sie jetzt gleich wieder denken! Nein, nur zum Wandern – in gemütlichem Tempo, ohne viele Höhenmeter und ewig lange Wegstrecken. Ambitionierte Bergsteiger und Kletterer mögen mir auf der Stelle eine Abfuhr erteilen wollen. Aber geben Sie mir eine Chance – vielleicht können auch Sie der Versuchung dann nicht mehr so leicht widerstehen.

... über Duftfelder

Den leichten Rucksack auf den Rücken geschwungen geht's los – ohne Zeit- und Leistungsdruck, draußen im Grünen: keine Häuserfronten, keine Autos, kein Straßenlärm. Die Sonne scheint, es ist angenehm warm. Schon beim ersten Schritt nehmen wir einen tiefen Atemzug: Frische Luft strömt durch die Nasenflügel bis hinunter in die Lunge. Drei Schritte weiter kommt ein blumiger Duft hinzu. Das tut gut. Es riecht nach Freizeit, Freiheit, Fröhlichkeit. Der Atem wird gleichmäßiger. Im Wald bleiben wir stehen und schnuppern: Jetzt duftet es würziger, holzig nach Harz, süßlich nach Tannennadeln und erdig nach Moos und Pilzen. Nach einer leichten Steigung, die die Muskeln angenehm in Schwung bringt, öffnet sich der Baumvorhang, und sanft gewellte Almwiesen erstrecken sich vor uns. Ein strengeres Aroma kitzelt plötzlich in der Nase, gerade noch schaffen wir den Sprung über den braunen Haufen vor unseren Füßen. Er dampft noch vor Wärme. Nicht gerade unser Lieblingsgeruch, dennoch verbinden wir ihn mit etwas Positivem: Natur pur, und das öffnet trotz Nase-rümpfen das Herz.

... in Klangräumen

Und da lassen die „Übeltäter“ auch schon von sich hören: Blechernes Geklingel in verschiedenen Tonlagen begleitet jetzt unseren Weg. Eine Kuh schüttelt den Kopf, um die nervigen Fliegen zu vertreiben, sodass der Rhythmus des Glockenschlags ganz schnell wird. Dann wandern wir eine Senke hinunter und bleiben stehen: Auf einmal ist es ganz still. Sicher? Mal genauer lauschen. Da, von wegen, überall summt und brummt, sirrt und flirrt es: Ganz feine Töne, die im hektischen Arbeits- und Stadtleben schon fast fremd geworden sind und viel Aufmerksamkeit beanspruchen. Für eine kurze Rast legen wir uns mitten hinein und genießen dieses emsige Gewusel. Es ist Balsam für die Ohren im Vergleich zu brummenden Motoren, zankenden Nachbarn und bimmelnden Telefonapparaten – quasi Wellness für unser Gehör. Fast wären wir eingeschlafen. Beim Aufstehen schallt ein kurzer Pfiff herüber, er lässt uns zusammenzucken, dann lächeln wir: Ein Murmeltier warnt seine Artgenossen vor uns und huscht in seinen Bau. Zurück auf dem Weg knirscht es angenehm unter den Schuhsohlen. Gedankenversunken geben wir uns diesem rhythmischen Klang einige Zeit hin. Dann lauschen wir, offen für Neues, unserem Begleiter. Auch dafür ist endlich mal wieder Zeit. Gerne teilen wir dabei die ►

Seite 30/31 Natur bewusst erspüren: eiskaltes Wasser und warme Steine

1 So viel Zeit muss sein: in Ruhe Sonne tanken und dabei der Umgebung lauschen

2 Genusswandern ermöglicht intensive Gespräche in schöner Umgebung.

3 Das reinste Vergnügen fürs Auge: unterwegs in farbenprächtiger Landschaft

4 Kulinarische Genüsse mit Ausblick sind ein „wohltuendes Muss“.

schönen Eindrücke. Fröhliches Vogelgezwitscher begleitet unseren Weg, für einen kurzen Moment dringt Wasserrauschen ins Ohr, dann verharren und verstummen wir plötzlich nach der nächsten Kurve.

... auf Sichtachsen

Unser Blick wird von einem tiefblauen Seeauge gefesselt. Dahinter lässt die Sonne steile Felswände erglühen, die sich in der vollkommen ruhigen Wasseroberfläche spiegeln – alles wirkt perfekt abgestimmt. Ein magischer Moment, den wir richtig auskosten, und der breite, gefahrlose Weg ermöglicht uns, die phänomenale Aussicht noch länger zu genießen, sie Teil der gleichmäßigen Bewegung werden zu lassen. Das ist der große Vorteil von gemütlichen Wanderungen, der Geist kann sich voll und ganz der schönen Umgebung hingeben. Die Perspektive ändert sich mit jedem Schritt und gibt eine neue visuelle Überraschung frei: rote Beeren vor grauem Stein, mit grünem Moos bewachsene Findlinge, glitzerndes Bachwasser, bunte Blumenwiesen, sich sonnende Steinböcke zwischen großen Felsblöcken ... Eigentlich nur, um sich kurz auszuruhen, schwenkt das Auge zu den Füßen hinunter – und entdeckt ganz unauffällig am Wegesrand rote Walderdbeeren zwischen grün gezackten Blättern. Und dahinter eine Vielzahl an Wildblaubeersträuchern. Von den klei-

nen lila Beeren sind erst nur ein paar wenige zwischen den grün-violetten Blättchen zu sehen, dann auf einmal stechen immer mehr ins Auge: Es sind schier Unmengen, die dort hängen!

... zwischen Schmankerlbänken

Die Beeren sind Augenschmaus und Gaumenfreude zugleich: Unsere Zungen sind schon ganz blau von den vielen verspeisten Beeren. Sich damit satt zu essen, ist dennoch schwer: Es wird Zeit für eine kleine Brotzeit. Dafür suchen wir uns ein schönes Fleckerl am sonnigen Gipfel, den wir kurze Zeit später erreichen. Jemand hat aus einem Holzbrett eine provisorische Bank gebastelt. Wir nehmen Patz, beißen herzhaft in unsere Brote und lassen dabei einige Zeit Beine und Seele baumeln und den Blick über die Berggipfel am Horizont schweifen. Aber nicht zu viel essen: Auf unserer Genussstour darf eine Einkehr auf einer Berghütte nämlich nicht fehlen! Den ersten Durst löschen wir weiter unten mit dem klaren Wasser eines sprudelnden Bachs, das uns wie das reinste Wasser überhaupt erscheint. Einen etwas intensiveren Geschmack haben später die prickelnde Schorle und das kühle Bier, die uns angenehm frisch die Kehle hinunterrinnen. Wir sitzen an rustikalen Tischen und studieren die von Hand beschriebene Tafel an der hölzernen Hüttenwand. Es gibt „nur“



eine kleine Auswahl, aber uns geht es nicht um eine umfangreiche Speisekarte, sondern ums Ambiente: gemütliche, windgeschützte Bänke auf einer hellen Terrasse mit Aussicht, und einfache Speisen, die man mit den Bergen verbindet, wie Knödel, Würstl mit Kraut, Apfelstrudel oder Kuchen. Letztendlich schmeckt in so einer schönen Umgebung sowieso alles besonders gut.

... durch Gefühlsbahnen

Die warme Nachmittagssonne heizt jetzt ein, sie sticht fast ein wenig auf der Haut. Wieder unten im Tal rauscht ein breiter Bach am Weg vorbei. Große Steine und kleine Kiesbänke laden zu einer Rast ein. Also runter mit den Schuhen und verschwitzten Strümpfen und vorsichtig ins Wasser waten: Eine eisige Kälte umfängt sogleich die Füße – und nimmt uns für einen kurzen Moment den Atem. Dann folgt auch schon das angenehme Kribbeln, das Wasser umspült weich unsere Knöchel. Wir genießen das angenehme Gefühl und streichen dabei mit den Händen über den glatt polierten, warmen Stein, auf dem wir uns hingesezt haben. Mit geschlossenen Augen tanken wir ordentlich Sonnenwärme im Gesicht. Dann kommt plötzlich ein leichter Wind auf und streicht uns um die Nacken. Brrr, die Füße noch im kalten Wasser, fröstelt es uns, und wir bekommen

eine Gänsehaut. Raus aus dem Wasser! Steine und Gras piksen an den empfindlichen Sohlen, dann schlupfen wir in die wieder trockenen Strümpfe. Der weiche Stoff beruhigt die gereizten Fußsohlen. Angenehm erfrischt und den Rucksack wieder auf den Schultern, machen wir uns auf zum letzten Abschnitt an diesem Tag.

Die Abendsonne taucht die umliegende Bergwelt noch einmal in eine tiefrote Farbe, dann verabschiedet sich langsam das Licht. Nebelschwaden kriechen den Berg hinauf und verhüllen Felsgestalten und Bäume, verschleiern uns den Blick. Gleichzeitig präsentiert uns die Natur so eine andere Schönheit: ihre geheimnisvolle und mystische Seite.

Die Feuchtigkeit der bevorstehenden Nacht streckt bereits ihre Fühler aus. Es riecht nach feuchtem Holz. Hin und wieder raschelt es im Unterholz, ein Käuzchen schreit, und tief aus dem Wald ist ein dumpfes, machtvolles Röhren zu hören. Es ist noch einmal das Knirschen unter unseren Sohlen, das uns hinausbegleitet aus diesem wunderschönen Tag, an dem wir weder an unsere psychischen noch physischen Grenzen gegangen sind. Heute haben vor allem unsere Sinne ganze Arbeit geleistet, und wir fahren völlig entspannt, ausgeruht und erfüllt nach Hause ...

Und, habe ich Sie rumgekriegt? ■



Franziska Kučera (37) ist mit Genuss alpinwelt-Redakteurin und hat nach einigen Jahren ambitionierten Bergsteigens nun auch die Reize des gemäßigten Wanderns entdeckt.



**„Himmlisch schön und gut und uralt einfach
ist es ja, zu Fuß zu gehen.“**

Robert Walser (Schweizer Schriftsteller, 1878–1956)

Immer war Wandern auch oder sogar vor allem Sinnsuche. In der Antike, als die Menschen zu heiligen Stätten und Orakeln wanderten. Im Mittelalter, als unzählige Christen nach Santiago de Compostela, Rom oder sogar Jerusalem pilgerten. Und heute, wo die Menschen nach dem Sinn des Lebens suchen – dem Sinn jenseits von Karriere, Eigenheim und Hobbys. Wo sie den Bedarf nach Entschleunigung von Alltagsstress, Großstadtlärm und High-Speed-Internet spüren. Meditationswege, spirituelle Wanderungen, Kraftplätze – was nach alternativem, modernem Lifestyle klingt, regt schlicht zur Besinnung auf den eigenen Lebensweg an. Und schon eine mehrtägige Wanderung, von Hütte zu Hütte in den Bergen oder auf dem Münchner Jakobsweg zum Bodensee, lässt Menschen nachweislich ruhiger werden, aus dem Hamsterrad des Alltags ausbrechen. Auf dem großen Jakobsweg nach Santiago pilgerten in den Siebzigerjahren noch ein paar Hundert, mittlerweile aber ein paar Hunderttausend Menschen pro Jahr. Viele von ihnen glauben gar nicht unbedingt, dass am Zielort wirklich der heilige Apostel Jakob liegt. Sie schätzen die Gemeinschaft, die Begegnung mit Menschen aus anderen Ländern und Kulturen, die innere Einkehr im Rhythmus der Wandertage. Für sie ist, frei nach Konfuzius, der Weg das Ziel.

Christian Rauch



Denkengehen

Text: **Bertram Weisshaar**

Unsere Gewohnheit ist, im Freien zu denken, gehend, springend, steigend, tanzend, am liebsten auf einsamen Bergen oder dicht am Meere, da wo selbst die Wege nachdenklich werden.“ Diese Worte von Friedrich Nietzsche machen deutlich: Er dachte beim Gehen. Er ging, um zu denken. Allein nur jenen Gedanken, die im Gehen zustande kommen, sollte man nach Nietzsche Vertrauen schenken. Das „Sitzfleisch“ sei die eigentliche Sünde der Menschheit. In den Bibliotheken finden sich zahlreiche Kronzeugen, die in ihren Büchern geradezu einen flammenden Eid darauf ablegen: Das Gehen beflügelt das

Denken! Als einer ihrer prominentesten Wortführer bekannte sich Jean-Jacques Rousseau zu seinen ergangenen Gedanken: „Im Gange liegt etwas, das meine Gedanken weckt und belebt; verharre ich auf der Stelle, so bin ich fast nicht imstande zu denken; mein Körper muss in Bewegung sein, damit mein Geist in ihn hineintritt.“

Glaukt man den Vermutungen der Evolutionsbiologie, so konnte sich das menschliche Gehirn überhaupt erst ausprägen auf der Grundlage des entwickelten aufrechten Gangs. Hätte die Evolution uns nicht zum Gehen verholfen, so könnten wir demnach gar nicht denken. So gesehen kann man ►





1 Vorübergehende Auszeit vom „eigentlichen“ Leben: Pilgern auf dem Jakobsweg

2 Die Wälder der Mittelgebirge haben ihren besonderen Reiz.

3 Auf solchen Wegen finden die FüÙe von alleine ihren Tritt – und schon schweifen die Gedanken in die Weite.

denken und gehen kaum noch getrennt denken. Beethoven beispielsweise kann man sich als einen Menschen vorstellen, bei dem diese beiden Vorgänge oft zu einem wurden. So wurde er einmal etwa vierzig Kilometer entfernt von seiner Wohnung aufgegriffen und verhaftet. Man hielt ihn für einen Landstreicher. Den ganzen Tag über war er derart selbstvergessen und in Gedanken seine Musik komponierend vor sich hin gegangen, dass er am Abend nicht wusste, wo er war.

Von vielen berühmten Schriftstellern, Musikern und Denkern ist überliefert, dass sie das Gehen in ihren Schaffensphasen nutzten, teilweise exzessiv. Ihnen war und ist das Gehen eine notwendige körperliche Tätigkeit, eine Verfassung, die sie zumindest phasenweise einnehmen müssen, um mit

ihren Gedanken weiterzukommen. Dem Schriftsteller ist das Wandern durch die Welt zudem vielfach eine sprudelnde Quelle der Inspiration, indem er unterwegs an Ereignissen oder an Existenzen teilhat, denen er eigentlich nicht zugehört. Er schaut die Schönheit der Welt – sieht aber auch die Schwere des Daseins, ohne dass er dieser selbst ausgesetzt wäre: „Schön ist es, die Dinge anzuschauen, nicht aber, die Dinge zu sein.“ Der Philosoph Wolfgang von der Weppen hat solcherlei Zusammenhänge herausgearbeitet in seinem tiefsinnigen Band *Der Spaziergänger. Eine Gestalt, in der Welt sich vielfältig bricht*. Und der Journalist Alexander Knecht versammelt in *Die Kunst des Wanderns* gar über fünfzig wandernde Schriftsteller. Auch der Band *Durch Welt und Wiese* des Schriftstellers Ilija Trojanow beleuchtet niedergeschriebene Gedankenschritte vieler berühmter Autoren. Schier unzählige ähnliche Bücher könnten noch angeführt werden, in denen sich auch Erhellendes findet zur Schule der Peripatetiker – jener frühen griechischen Philosophen, die ihre Gespräche vornehmlich im Umhergehen führten. Bei derartigen Gedanken-Gängen ist nun aber nicht unerheblich, in welcher Umgebung diese ablaufen: Wo lässt es sich freier und weiter denken? Im quirligen Getriebe der Großstadt, auf den kunstvoll geschwungenen Wegen ausgedehnter Parkanlagen oder in der Wildnis eines Naturreservats? Oder auf verwegenen, alpinen Gebirgspfaden mit Blick auf ein überwältigendes Panorama? Schwer zu sagen. Auf Pfaden, wo jeder Fehltritt einen tödlichen Sturz bedeuten würde, klebt die Konzentration allerdings an der Sohle – der Geist ist währenddessen gänzlich eingenommen von der Koordination der Bewegungsab-

Hätte die Evolution uns nicht zum Gehen verholfen, so könnten wir gar nicht denken.



läufe, bleibt gefangen. Beflügelnder für die Fantasie sind vermutlich eher die einfacheren Wege, auf denen es sich oft wie beiläufig geht, etwa in den Mittelgebirgen oder in weiten, sanft gewellten Landschaften. Die anhaltend gleichmäßige, rhythmische Bewegung, die keine Konzentration für die einzelnen Schritte abverlangt, fördert die geistige Entspannung. Es geht beinahe von allein. Das „Gehzeug“ bewegt sich da unter dem Rumpf vor und zurück und trägt den Kopf durch die Welt – man ist fast wie unbeteiligt. Und schon schweifen die Gedanken umher, öffnen sich für Zufälle. Etwas unerwartet Bemerktes kann urplötzlich den Impuls für eine Überlegung oder eine neue Frage auslösen. Es kommt zu einer Art Pendelbewegung zwischen der Wahrnehmung der Außenwelt und der Innenwelt. Möglicherweise fallen wir gar ins Tagträumen – ein unterschätzter, kreativer Prozess, der meist nach vorne, in die Zukunft gerichtet ist. Eben darum ist es nicht unerheblich, durch welche Umgebungen wir wandern: Die *Gegend* heißt so, „weil sie das gegnet, freigibt, was es für das Denken zu denken gibt“ (Martin Heidegger). Wo aber finden sich nun solche Wege, die für unser

Denken anregend sind? Wo stoßen unsere Augen auf jene Fragen, die uns dicht auf den Fersen sind? Wo erhalten wir Impulse, die uns nachhaltig zu denken geben? Wer von solcher Sehnsucht angetrieben ist, sucht nicht lediglich nach tradierten Sehenswürdigkeiten, sondern findet zu ganz anderen „Würdigkeiten“ – den Denk-Würdigkeiten. Solche finden sich beispielsweise entlang dem vom Autor entworfenen „Denkweg“. Im Sinne eines (um)weltlichen Pilgerweges führt dieser von Aachen bis Zittau quer durch das Land und die Themen. Die Route beabsichtigt ein Wechselspiel aus Schönheit und Schrecken: Neben „Wanderparadiesen“ werden auch einige ansonsten ausgeblendete Rückseiten unserer Kultur in den Fokus gerückt, beispielsweise Abraum- oder Salzhalden. Und um eine Auseinandersetzung mit den Alltagsumgebungen, die zumeist durch die industrialisierte Landwirtschaft überformt sind, kommt eine solche Querschnitts-Route ohnehin unmöglich umhin.

Eine derartige fragende Durchwanderung des Landes und der Gegenwart ist dabei gar nicht einmal neu – sie trieb auch die frühe Arbeiterjugendbewegung ►



Es gibt unzählige philosophische und literarische Bücher übers Wandern und Gehen.



**Beflügelnder für die
Fantasie sind eher die
einfacheren Wege.**

schon um. Diese Jugend-Bewegten wollten die gesellschaftlichen Realitäten der durchwanderten Landschaften bewusst wahrnehmen. Sie folgten der Idee des „sozialen Wanderns“. Ihnen ging es nicht „nur“ um den Naturgenuss oder ein Gemeinschaftserlebnis, sondern auch um ein „gesellschaftliches Schauen“. Dieser Ansatz wird noch heute von der Naturfreunde-Bewegung verfolgt. Man würde sich wünschen, die Wanderverbände und die Protagonisten im Tourismusmarketing würden sich diese Aspekte des Wanderns sehr viel mehr zu eigen machen. Ist es doch so, dass Wanderer noch viel Wertvolleres als den begehrten Umsatz mit sich bringen: Aufmerksamkeit, öffentliches Interesse und Austausch. Neben Umsatz- und Übernachtungszahlen sind auch diese Aspekte mitzudenken als wichtige Ziele der Unterstützung des ländlichen Raums.

Wie der Blick nach außen, so kann auch der Blick nach innen zu einem Aufbruch bewegen. Überraschend viele Menschen begeben sich auf einen spirituellen Weg und vertrauen dabei auf die alten Pilgerwege. Diese über Jahrhunderte hinweg von Gläubigen und „Sinnsuchenden“ begangenen Routen erleben seit Jahren eine nicht vorhergesehene Renaissance. Häufig entspringt der Impuls zu einer Pilgerreise aus einem bedeutsamen Umbruch in der eigenen Biografie – oder aber aus der Sehnsucht nach einem solchen. Mitunter ist der Auslöser auch ein gravierender Verlust, etwa ein Todesfall im nahen Familien- oder Freundeskreis. In diesem Sinne kann das Pilgern auch zu einem Übergang zu



einer anschließend anders gelebten Alltagspraxis werden.

Einer breiten Öffentlichkeit allgemein bekannt wurde insbesondere der klassische Jakobsweg. Vermutlich selbst jedem nichtgläubigen Nichtwanderer ist dieser Name heute ein Begriff. Pilgern ist in. Da wundert es nicht, dass zum Lutherjahr 2017 vielerorts Lutherwege oder ökumenische Pilgerwege kreierte wurden. Luther selbst allerdings äußerte sich als entschiedener Gegner des Pilgerns: „Laß raisen wer da will, bleib du dahaim.“ In frühen Jahren selbst einmal nach Rom gepilgert, legte er später Wert auf Pflichterfüllung im Alltag – der Christ solle sich bewähren in Beruf, Familie und seiner Gemeinde, keineswegs aus dem Alltag fliehen. Und nun? Die, die dennoch losziehen, kontern galant mit einem alten Leitspruch: „Geh deinen Weg und lass die Leute reden.“

- 1 Die Begegnung mit Weidetieren führt zu einer „Resonanzfahrt“: Die Tiere „antworten“ auf unser Erscheinen.
- 2 Welchen Fußabdruck hinterlassen wir in der Landschaft? Auf dem Denkweg am Rande der „Sophienhöhe“, der Abraumhalde des Tagebaus Hambach westlich von Köln.
- 3 Ein weiterer Monte verità – ein Berg der Erkenntnis: In nur vier Jahrzehnten wurde diese Salzhalde 100 bis 250 Meter hoch aufgeschüttet, der Abfall des Kalibergbaus.



Fotos: Bertram Weishaar

Überraschend viele Zeitgenossen ziehen los und erhoffen eine Begegnung mit dem Göttlichen – doch bei weit mehr Wanderern ist sicher der Wunsch nach Naturerfahrung das zentrale Motiv. Und viele folgen dabei der Annahme, je abgelegener von der Zivilisation der Wanderweg verläuft, umso näher führe dieser an die Natur heran. Ein Gedanke, der gewaltig humpelt.

So kann etwa die Beobachtung von Weidetieren zu einem eindrücklichen Naturerlebnis werden: Die Weidetiere bemerken, dass da ein Mensch in ihrer Nähe auftaucht, und sie reagieren darauf. Manche kommen näher, andere laufen weg, manche geben Laute von sich. Das wiederum bemerkt der Wanderer, was dann bei ihm etwas auslöst – es geschieht also ein gegenseitiges Voneinander-Notiz-Nehmen und ein Aufeinander-Reagieren. In den Worten des Soziologen Hartmut Rosa ist dies eine Resonanz Erfahrung. Die Tiere als eigenständiges Gegenüber „antworten“ auf unser Erscheinen. Sie tun dies aus sich heraus, nicht weil wir dies etwa „einschalten“ könnten. Solche Momente über eine längere Wanderung hinweg fast täglich zu erfahren, lässt einen spüren, dass man

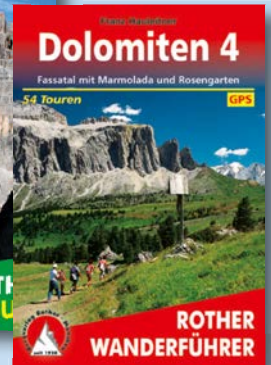
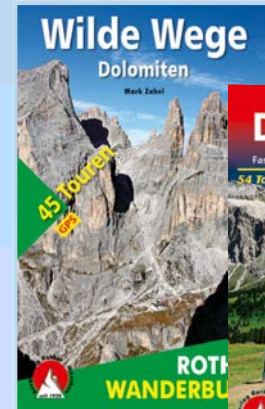
Eine mehrtägige Wanderung versetzt in eine vorübergehende Auszeit aus dem „eigentlichen Leben“.

nicht das Gegenüber der Natur, sondern selbst Teil dieser ist und dass es jenseits des Verstandes noch eine andere Verbindung zur Natur geben mag. Vielleicht keimt auch der Gedanke, alle lebenden Wesen könnten gleichermaßen Teil des großen Ganzen sein, wobei dann kein Wesen über einem anderen stünde. Gut, wenn der Weg dann noch lang ist und viel Zeit zum Nachdenken bleibt.

Eine mehrtägige Wanderung versetzt mehr und mehr in eine vorübergehende Auszeit aus dem „eigentlichen Leben“. Man ist unterwegs nur mit dem, was man auf dem Buckel trägt. Über Tage hinweg lebt man von dem, was sich einem entlang des Weges so bietet – oder eben auch nicht bietet. Und je länger man geht, je mehr verinnerlicht man die vielzitierte Weisheit von Aristoteles: „Wie zahlreich sind doch der Dinge, derer ich nicht bedarf.“ Sicher, am Ende der Wanderung kehrt man wieder in seine gewohnte Umgebung zurück, die Wohnung mit all den Möbeln ist noch dieselbe. Aber man bringt etwas mit: die anhaltende Erinnerung an die tief empfundene Erfahrung, wie gut es sich anfühlte, mehrere Tage mit beinahe nichts auszukommen. Was in Diskursen zu einem nachhaltigen Lebensstil unter *Suffizienz* verhandelt wird, ist beim Wandern unmittelbar einsichtig: Das Weniger geht einher mit mehr persönlicher Bewegungsfreiheit, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Eine Freiheit, die niemand nehmen kann. Hinzu kommt die ebenfalls bewusst erlebte Steigerung der eigenen körperlichen Kondition, eine Art Selbstermächtigung, die man ganz aus sich selbst heraus erwirkt. Beide Erfahrungen durchdringen und verstärken sich gegenseitig und sind im Effekt so heilsam wie manches fromme Gebet, etwa gegen die Versuchungen unserer heutigen Konsumwelt. Angesichts dieser würde uns der dänische Philosoph Søren Kierkegaard vermutlich erneut seinen Rat geben: „Bleibt man so am Gehen, so geht es schon.“ ■



Bertram Weisshaar (57) studierte Landschaftsplanung und lernte dabei die Spaziergangswissenschaft von Lucius Burckhardt kennen. Seither geht er durch Braunkohletagebaue, urbane Schluchten, suburbane Wüsteneien, Alltagslandschaften und hie und da auch durch „normale“ Wanderparadiese. – denkweg.net; atelier-latent.de



Mit GPS-Tracks zum Download



Gleich loslegen:



ROTHER TOUREN APP:
geprüfte Touren, kein Abo
e-shop.rother.de



www.rother.de
Bergverlag Rother



Was bedeutet „wandern“?

Text & Foto: **Joachim Burghardt**

Naja, Gehen halt, in der Natur und mit Rucksack, oder?“ Ja – aber ist das alles? Welche Antworten haben eigentlich Wissenschaftler und Denker auf die vermeintlich einfache Frage gefunden, was „wandern“ bedeutet?

Zunächst einmal können wir mit dem Philosophen Frédéric Gros lapidar feststellen: „Wandern ist von verstörender Schlichtheit: Es geht darum, einen Fuß vor den anderen zu setzen.“ Worin aber liegen die Unterschiede zu anderen Formen des Gehens? Die Mobilitätsforscherin Antje Flade erkennt als Merkmale des Wanderns „Zielorientiertheit, eine relative Langsamkeit und das Zurücklegen einer längeren Strecke“, und eine Studie stellt fest, dass Wandern „Gehen in der Landschaft“ sei und – anders als das Spazierengehen – durch „eine Dauer von mehr als einer Stunde, eine entsprechende Planung [...] und eine angepasste Ausrüstung“ gekennzeichnet werde.

Die Aspekte Ruhe und Souveränität scheinen beim Philosophen Otto Friedrich Bollnow durch, der unter dem Wandern „eine zu Fuß ausgeführte gemächliche, nicht von Eile getriebene und nicht durch einen äußeren Zweck veranlaßte, größere zusammenhängende Bewegung von einem Ort zum anderen“ versteht. Andere Definitionen lassen noch weiter reichende Bedeutungen anklingen: Laut dem Brockhaus dient das Wandern der Gesundheit, „ist ein Naturerlebnis und wird aus sozialen und kulturellen Gründen betrieben“, und das Deutsche Wörterbuch der Brüder Grimm umschreibt es als „das frohe Durchstreifen der Natur, um Körper und Geist zu erfrischen“.

Von hier ist es kein großer Schritt mehr zu tiefschürfenden philosophischen Versuchen, Wesen und Sinn des Wanderns zu erfassen: Da wird das Wandern als „bestimmte Einstellung“, „Erkenntnismethode“, „Resonanzverfahren“, „anthropologische Grunderfahrung“, „Zustand der Seele“ oder „Durchbruch ins Freie“ bezeichnet, da ist die Rede von einem „Leben, das weit ausgreift“, „ästhetischen Erschütterungen“ und „uraltem Lebensstrom“, sogar von einer „Lebensform“ oder einem „Spiegelbild des Lebens“.

Die Sichtweisen aufs Wandern reichen also von der

rein mechanischen Fortbewegung zu Fuß „mit Schrittfolgen ohne Flugphase“ bis hin zu etwas geheimnisvoll Ganzheitlichem, das mich tief berühren und verwandeln kann. Wie finde ich nun auf diesem weiten Spektrum meinen persönlichen Zugang, wo verorte ich das Wandern für mich? Dazu folgende zwei Gedanken:

Erstens, man kann viele kluge Worte über das Wandern verlieren, kann analysieren und philosophieren – aber am Ende reduziert sich alles auf die Tat. „Gruais’ alle Theorie – entscheidend is’ auf’m Platz!“, sagt ein alter Fußballspruch aus dem Ruhrpott. Aufs Wandern übertragen heißt das: Entscheidend is’ unterwegs! Man sollte öfter mal drauflos wandern, aufbrechen, neuen Zielen entgegengehen – viele Fragen beantworten oder erübrigen sich dann von selbst. Wer einfach losgeht, macht erst mal alles richtig!

Zweitens, wenn ich das bewusst und mit einer gewissen inneren Haltung tue, nämlich frisch und beherzt, offen und neugierig, beobachtend, staunend und lernend, dann liegt es schlicht an mir, ob mehr daraus wird und sich ein tieferer Sinn zeigt. Ich kann dann Dinge in Bewegung kommen lassen, Zeichen deuten und Parallelen ziehen, mich als „Wanderer durchs Leben“ begreifen und im Wandern etwas ganz Großes erkennen: einen Lebensstil der Freiheit, einen Einspruch gegen Fremdbestimmung, Abstumpfung, Trägheit, Trübsinn und Un-Sinn, letztlich gegen den Tod. Eine Liebeserklärung ans Leben!

Und zugleich ist aber das Schöne daran: Aus dieser bedeutungsschweren, existenziellen Dimension des Wanderns erwächst keine Verpflichtung. Diese Dimension ist da, aber ich muss nicht in sie eintreten. Wandern ist immer, was ich draus mache! Und wenn mein Glück einfach nur im Milchschaumhäubler auf dem Cappuccino liegt, den ich unterwegs in einem Café genieße, in der verträumten Stunde, die ich mittags unter einem Baum verdöse, in der müden Euphorie nach einem 50-km-Marsch oder in der kindlichen Blödelei mit Freunden beim gemeinsamen Dahinschlendern, ganz im Hier und Jetzt: Dann ist das gut so. Was ist das Wandern also, was bedeutet es mir? Die Antwort könnte lauten: Das große Ganze und die kleine Freude. ■

gehen ziehen spazieren
 streichen laufen
 hatschen bergsteigen schlendern
 streifen marschieren trekken
 promenieren flanieren streunen
 latschen wandeln stromern
 schreiten hiken walken

wandern



Das Wort *wandern* geht auf das althochdeutsche *wantōn* zurück und ist verwandt mit *wandeln* und *wenden*. Aus der ursprünglichen Bedeutung „(sich) hin und her wenden“ wurde „hin und her gehen, von einem Ort zum anderen ziehen“. Dass hierin auch ein schicksalhaftes Grundmotiv des menschlichen Lebens erkennbar wird – rastloses Suchen, mühsames Unterwegssein –, ist keine moderne esoterische Erfindung, sondern ein altes Motiv der deutschen Geistesgeschichte. Es klingt bereits im berühmten Psalm 23 in Luthers Bibelübersetzung von 1534 an („Und ob ich schon wandert im finstern Tal ...“), ist später bei Goethe, Novalis und vielen anderen Schriftstellern zu finden – und macht das Wort *wandern* so einzigartig.



Joachim Burghardt (36) ist passionierter Fußgänger und wandert nicht nur im Gebirge gern, sondern auch im Flachland und sogar in Städten. Soeben in Neuauflage erschienen ist sein Wanderführer „Rund um München“, siehe Seite 81.