

Ayerle | Wandern. 100 Seiten



* Reclam 100 Seiten *



NINA AYERLE, geb. 1982, ist Redakteurin für Wissenschaft und Gesellschaft bei der *Stuttgarter Zeitung*.

Nina Ayerle
Wandern. 100 Seiten

RECLAM 

Für Opa Conny

2022 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

Umschlaggestaltung: Phillip Reclam jun. Verlag GmbH nach
einem Konzept von zero-media.net

Infografiken (S. 52 f., 94 f.): annodare GmbH, Agentur für Marketing

Bildnachweis: S. 3: Nina Ayerle; S. 6: Bundesarchiv Bild 183-1990-

1210-001 / CC-BY_SA 3.0 / Foto: Ralph Hirschberger; S. 9: Bundes-

archiv Bild 183-R24553 / CC-BY_SA 3.0 / Foto: Scherl Bilderdienst;

S. 17: CC-BY_SA 3.0 / Dr. A. Hugentobler; S. 21: CC-BY_SA 4.0 /

Shah134pk; S. 26: CC-BY_SA 2.5 / Manfred Zentgraf; S. 57: tz.de;

S. 69: bpk / National Portrait Gallery, London; S. 81: Keystone /

Martin-Hesse-Erben / Martin Hesse; S. 90: DAV; Autorinnenfoto:

© Nina Ayerle.

Druck und Bindung: Eberl & Koesel GmbH & Co. KG,

Am Buchweg 1, 87452 Altusried-Krugzell

Printed in Germany 2022

RECLAM ist eine eingetragene Marke

der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-020588-4

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

Für mehr Informationen zur 100-Seiten-Reihe:

www.reclam.de/100Seiten

Inhalt

- 1 Die Liebe zum Wandern
- 5 Die Ursprünge des Wanderns
- 14 Die verschiedenen Arten des Gehens:
Nomadentum – Pilgern –
Spaziergehen – Flanieren
- 37 Wandern und Psyche: Zu Fuß zu sich selbst
- 49 Lifestyle-Hobby Wandern: Zwischen
Trend und Kommerz
- 56 Der Mensch liebt die Natur – die Natur
aber nicht immer den Menschen
- 66 Wandern in anderen Kulturen
- 78 Wandern in der Literatur
- 88 Einfach loslaufen – aber wie?
- 100 Auf dem Weg

Im Anhang Lektüretipps



Die Liebe zum Wandern

Zugegeben, ich bin nicht als passionierte Wanderin auf die Welt gekommen. Das ist vermutlich auch schwierig, wenn man einen Großvater hat, der mit größter Leidenschaft gefühlt jeden zweiten Berggipfel Europas erklommen hat, keine konditionellen Schwächen kannte und zudem der Überzeugung war, dass seine Enkel diese grenzenlose Bergliebe ebenfalls schon in früher Kindheit spüren sollten – auch ohne vergleichbare Ausdauer.

Nun erschienen mir als Kind selbst kleinere Berge – für passionierte Bergsteiger eher Anhöhen – wie der Hohenstaufen oder der Rechberg in meiner Heimatregion um Göppingen schon unbezwingbar. In meinen kleinen, grünen Halbschuhen – definitiv nicht das richtige Schuhwerk zum Wandern – trödelte ich gewöhnlich hinter der familiären Wandergruppe hinterher und fing irgendwann an, alle mit Sätzen wie »Wie lange muss ich noch laufen?« oder »Ich hab' Hunger!« zu nerven. Antworten wie »Vesper gibt's auf dem Gipfel!« haben nicht unbedingt dazu beigetragen, meine Begeisterung für lange Fußmärsche zu wecken.

Dabei habe ich als Landkind die Natur schon immer geliebt. Mit meinen Geschwistern habe ich stundenlang Staudämme an Bächen oder Häuser aus Moos in südfranzösischen Pinien-

wäldern gebaut. Aber langes Gehen war mir verhasst – obwohl ich schon mit sieben Jahren mit Leistungssport angefangen hatte und meine Freizeit aus Tischtennis, Volleyball und Leichtathletik bestand. Sport und Bewegung habe ich als Kind geliebt – aber am liebsten eben mit Bällen und wenn es ums Gewinnen ging. Beim Wandern gibt es nichts zu gewinnen! Das dachte ich zumindest als Kind. ›Wanderlust‹, eines der Wörter, die die englische Sprache aus dem Deutschen entlehnt hat, war mir fremd. Umherzugehen ohne richtiges Ziel erschien mir sinnlos – und damit langweilig.

Das ist lange so geblieben. Bei einem Zwischenstopp in Innsbruck während meines Studiums kamen mir die hohen Berge der österreichischen Alpen bedrückend vor. Ich vermisste die Weite des Meeres und war froh, als ich irgendwann an der italienischen Adriaküste angekommen war. Die Liebe zum Wandern und den Bergen entdeckte ich erst, ganz kitschig, als ich mich nach den ersten Berufsjahren als Journalistin und stets gestresste Großstädterin nach Ruhe und Abgeschiedenheit sehnte – die ich auf einer Bergtour in den Dolomiten während eines Urlaubs mit Studienfreunden fand.

Als ungeübte Wandererinnen wollten meine beste Freundin und ich eigentlich schon nach ein paar Höhenmetern in der Mittagshitze aufgeben. Weitergelaufen sind wir nur aus Gruppenzwang und um uns nicht lächerlich zu machen. Als wir nach drei Stunden an der Gipfelhütte knapp 2000 Meter über dem Meeresspiegel angekommen waren, spürte ich nicht nur die unendliche Erleichterung, es geschafft zu haben, sondern auch das, was Jogger nach mehreren Kilometern fühlen: das sogenannte Runner's High. Ein Glücksgefühl aus dem Nichts – das sogar noch mehrere Tage anhielt. Es kam nicht nur wegen



Blick auf den Lago Maggiore oberhalb von Cannero Riviera.

des langen Laufens an der frischen Luft; die Berge machten mich auf einmal glücklich.

Je höher man steigt, desto einsamer wird es um einen herum. Man ist nur noch mit sich, vielleicht noch mit seiner Wandergruppe und den Bergen. Und das, was mir in den Jahren zuvor noch beklemmend erschien, empfand ich auf einmal als Freiheit. Ein Gefühl von Freiheit, das süchtig macht. Diese Meinung teilte übrigens schon die Schriftstellerin Elisabeth von Arnim (1866–1941): »Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit.«

Es gibt viele Arten, zu Fuß unterwegs zu sein, auf die ich im Einzelnen eingehen werde. Wo ist der Unterschied zwischen Wandern und Spaziergehen? Was unterscheidet den Flaneur von einem Wanderer? Ob man nun spazieren geht oder schon wandert, hängt auch von dem eigenen Sprachgebrauch ab. Um-

gangssprachlich bedeutet ›laufen gehen‹ zum Beispiel eher joggen. Mit einem Spaziergang verbinden wir meist eine gemütliche kleine Runde, die nicht anstrengend ist. Die Sportwissenschaft wiederum zieht bei ihrer Definition vom Wandern auch das Tempo heran: Sie verbindet mit Wandern eine Mindestgeschwindigkeit von etwa sechs Kilometern pro Stunde.

Wandern ist auf jeden Fall ein idealer Ausdauersport. Ab wann jemand seine Aktivität nun als Wandern statt lediglich als Spazierengehen definiert, ist sicher individuell und hängt auch von der eigenen Fitness ab. Für den einen reicht bereits eine Stunde in der Natur oder im Wald, um sich als Wanderer zu fühlen; der geübte und ausdauernde Wanderer geht drei bis vier Stunden am Stück oder sogar länger. Andere verbinden Wandern mit den Bergen und bezeichnen alles, was im Flachland stattfindet, lieber als Spazierengehen.

Für diejenigen, die nicht so gerne Ausdauersport betreiben, weil es ihnen zu anstrengend ist, gibt es übrigens gute Nachrichten: Für unseren Körper macht es keinen Unterschied, ob wir joggen oder nur gehen. Das haben die beiden US-Forscher Paul T. Williams und Paul D. Thompson im Jahr 2013 belegt. In ihrer Studie »Walking versus Running for Hypertension, Cholesterol, and Diabetes Mellitus Risk Reduction« werteten sie die Daten von rund 30 000 Joggern und etwa 16 000 Gehern aus. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass es für unsere Gesundheit keine Rolle spielt, ob wir gehen oder joggen, es sei vielmehr entscheidend, wie viel Energie wir verbrauchen. Allerdings müssen wir beim Gehen natürlich länger unterwegs sein als beim Joggen, um denselben Kalorienverbrauch zu erzielen.

Ob wir nun wandern oder spazieren, es gilt auf jeden Fall eines: Es ist gesund. Wer sich viel bewegt, tut nicht nur etwas für seinen Körper, sondern auch für seine Psyche.



Die Ursprünge des Wanderns

Wandern kann man natürlich nicht nur in den Bergen, sondern auch im Wald oder sogar in der Stadt. Aber was ist genau eigentlich Wandern? Im Duden steht: »ohne ein Ziel anzu- steuern, gemächlich gehen«. Unsere Vorfahren kannten daher das, was wir heute als Wandern bezeichnen, gar nicht. In der Steinzeit sind die Menschen durchaus mit Tierfellen bekleidet durch die Gegend gezogen, aber sie waren unterwegs, um zu jagen – ja, um zu überleben.

Wandern – also Kilometer um Kilometer zu laufen aus pu- rer Freude an der Bewegung – war anfangs nicht das Ziel der Menschen. Vielmehr legten sie große Distanzen zu Fuß zu- rück, weil es zunächst keine anderen Verkehrsmittel gab. Mit der Zeit wurden andere Fortbewegungsmittel erfunden wie zum Beispiel Pferdekutschen, die sich aber längst nicht jeder leisten konnte, ab dem 19. Jahrhundert die Eisenbahn sowie später Autos, Fahrräder und Flugzeuge. Arme Menschen, aber auch Handwerker und Händler, waren über Jahrtausende vor- nehmlich zu Fuß unterwegs.

Im Mittelalter wanderten vor allem Angehörige dieser bei- den Berufsgruppen, die meisten anderen Menschen führten kein sonderlich mobiles Leben, sondern verbrachten in der Re- gel ihr Leben am selben Ort. Die Händler zogen von Siedlung



Bis heute gehen Zimmerleute auf die Walz, die seit 2015 zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO zählt. Das Foto zeigt zwei reisende Handwerker in Erfurt 1990.

zu Siedlung, um ihre Waren zu verkaufen und neue zu beschaffen. Handwerker wiederum sollten bei ihren obligatorischen Gesellenwanderungen Land und Leute kennenlernen, sich neue Techniken aneignen und vor allem Erfahrungen sammeln. Walz oder Wanderjahre nannte man diese Zeit der Wanderschaft zukünftiger Gesellen nach dem Abschluss ihrer Lehrjahre. Etwa vom Spätmittelalter bis zur beginnenden Industrialisierung waren diese Jahre Voraussetzung für die Meisterprüfung. Heute noch sind Zimmerleute, erkennbar an ihren schwarzen Cordschlaghosen, nach ihrer Ausbildung häufig einige Jahre unterwegs. Ein Handwerker, der sich auf dieser tra-

ditionellen Wanderschaft befindet, wird als ›Fremdgeschriebener‹ oder schlicht ›Fremder‹ bezeichnet.

Mobilität war im Mittelalter bestimmten Berufsgruppen vorbehalten. Doch auch fliegende Händler und Spielleute mussten in der Regel ohne Fahrzeuge auskommen, also zu Fuß unterwegs sein. Letztere waren oft für Unterhaltung am Hofe zuständig, verbreiteten aber auch Neuigkeiten. In gehobenen Kreisen gab es zudem die sogenannten Scholare. Das waren Gelehrte, die mit einer ausgewählten Gruppe von Studenten von Universität zu Universität wanderten, um ihren geistigen Horizont zu erweitern.

Wenn überhaupt, waren die Menschen also unterwegs, weil sie unterwegs sein mussten. Wandern als pure Freizeitbeschäftigung gab es damals noch nicht. Der italienische Dichter Francesco Petrarca (1304–1374) sowie sein Bruder Gherardo gelten in der Geschichte als die Begründer des Wanderns. Sie bestiegen im Jahr 1336 den Mont Ventoux und erreichten eine Höhe von 1900 Metern. Seine Erlebnisse schilderte Petrarca in einem Brief, der unter dem Titel »Die Besteigung des Mont Ventoux« berühmt wurde.

Petrarca wird nachgesagt, als Erster einen Berg aus purer Neugierde erklommen zu haben. Er wollte die Welt von oben betrachten. Das Bedürfnis, die Welt zu erkunden, kam in der Zeit der Renaissance auf. Man wanderte also nicht mehr ausschließlich aus Notwendigkeit, sondern immer mehr Wanderer waren auf einmal von Entdeckergeist getrieben.

Erst in der Epoche der Romantik (etwa 1795–1848) entstand allerdings das Wandern in der Form, wie wir es heute kennen. Wandern, um die Landschaft, die Luft und die Einsamkeit der Natur zu genießen und zu Fuß gehend zu sich selbst zu finden, wurde erstmals ein Mittel, um dem Alltag zu entfliehen und

Verbundenheit mit der Natur zu spüren – ein Bedürfnis, das typisch war für diese Epoche. Wandern hatte damit plötzlich einen ganz neuen Charakter. Es wurde zum Gehen um des Gehens willen – ohne Ziel.

1895 gründete sich in Wien die Bewegung der Naturfreunde. Sie öffnete das Freizeitwandern für die proletarische Schicht. Die Naturfreunde hatten eine starke sozialistische Prägung, sie wollten das Wandern jedem ermöglichen. Sie errichteten flächendeckend Naturfreundehäuser, in denen Wanderer billig übernachten und Urlaub machen konnten. Seit ihrer Gründung haben sie mehr als 700 solcher Naturfreundehäuser errichtet, in Deutschland existieren etwa 400. Auch heute noch sind die Naturfreunde Deutschlands laut ihrer Satzung ein sozial-ökologischer und gesellschaftspolitisch aktiver Verband, der sich für Umweltschutz, sanften Tourismus sowie Sport und Kultur einsetzt. Mehr als 66 000 Mitglieder engagieren sich in 550 Ortsgruppen für Nachhaltigkeit und die Umwelt. Weltweit sind rund 350 000 Naturfreunde im Einsatz. Die Naturfreunde haben ebenso wie die Wander- und Alpenvereine das Wandern in die breite Bevölkerung getragen.

Richtig populär wurde das Wandern, nachdem der Berliner Student Hermann Hoffmann-Fölkersamb (1875–1955) 1896 eine Wandergruppe für Jugendliche gegründet hatte, mit denen er Ausflüge in die nähere Umgebung unternahm. Das war für die damalige Zeit ein Novum, denn eigentlich hatten Jugendliche aus der Bürgerschicht im wilhelminischen Kaiserreich kein eigenes Freizeitprogramm. Sie blieben in der Familie, gemeinsame Ausflüge mit Freunden etwa kannten Schüler damals nicht, und Mädchen erst recht nicht.

Zur Wandergruppe von Hoffmann-Fölkersamb gehörten daher zunächst nur Jungen. Der Jurist und Diplomat gilt als



Eine Gruppe des Steglitzer Wandervogels aus Berlin auf großer Fahrt, um 1930.

Begründer der legendären Wandervogel-Bewegung. Sein Nachfolger Karl Fischer gründete 1901 den Verein »Wandervogel – Ausschuss für Schülerfahrten«, der bald in anderen Städten Nachahmer fand.

Das Wandern wurde damit erstmals politisch: Es war auch ein Mittel, um sich vom Elternhaus zu emanzipieren, um Freiheit zu erlangen und eigene Wege zu gehen. Die jungen Wanderer kleideten sich bewusst leger und schliefen in Zelten unter freiem Himmel. Es ging ihnen aber nicht nur um das Naturerlebnis, die Wandervogel waren auch eine Protestbewegung. Wandern, Natur und Volksmusik kultivierten sie als Gegenprogramm zur Enge des deutschen Kaiserreichs. Innerhalb kürzester Zeit hatte der Verein rund 40 000 Mitglieder. Im