

# *111 Gründe,* **WANDERN** ..... *zu* ..... **GEHEN**



**Aktualisierte  
und erweiterte  
Neuausgabe.  
Jetzt mit zwei  
Farbteilen!**

**JARLE SÄNGER**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

JARLE SÄNGER

*111 Gründe,*

**WANDERN**

..... zu .....

**GEHEN**

**ERWEITERTE NEUAUSGABE  
MIT ZWEI FARBIGEN BILDTEILEN**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

# INHALT

<b>VORWORT: MAN SIEHT SICH DRAUSSEN – NOCH IMMER UND IMMER WIEDER! . . . . .</b>	<b>9</b>
--	----------

<b>1. MOTIVE DER WANDERLUST . . . . .</b>	<b>11</b>
<i>Weil man vor dem Alltag flieht – Weil man sein Heimatland so richtig kennenlernt – Weil man Botschafter des Wanderns wird – Weil man sein Leben entschleunigen kann – Weil man mit seinen Liebsten zusammen ist – Weil man einsam sein kann – Weil es Extremwanderer gibt – Weil man vor Frauen flüchten kann – Weil es kreativ macht – Weil man Probleme lösen kann – Weil man ein Heimatrevier hat (weil es das Siebengebirge gibt) – Weil meine Kinder wandern werden</i>	

<b>2. DRAUSSEN IN DER NATUR . . . . .</b>	<b>37</b>
<i>Weil man sich in der Natur bewegt – Weil es tierische Begegnungen gibt – Weil es Wasser gibt – Weil es Wind gibt – Weil es das Allgäu gibt – Weil es die Alpen gibt – Weil es nicht nur die Alpen gibt – Weil Vegetationswechsel spannend sind – Weil es fantastische Aussichtspunkte gibt – Weil es nicht immer Berge sein müssen – Weil man die Natur Natur sein lassen kann</i>	

<b>3. WANDERN UND DIE SCHLICHTHEIT . . . . .</b>	<b>61</b>
<i>Weil jeder wandern kann – Weil man immer und überall wandern kann – Weil es sparsam ist – Weil man unter freiem Himmel schlafen kann – Weil man auf Berghütten übernachten kann – Weil es Almen gibt – Weil (obwohl) es auf der Alm keine Pommes</i>	

*gibt – Weil es das Risihorn gibt – Weil das Finale einer Fußball-WM unwichtig wird*

#### **4. WANDERN IST NICHT GLEICH WANDERN . . . . . 81**

*Weil es viele erste Male gibt – Weil es Trekking gibt – Weil man pilgern kann – Weil man durch Städte wandern kann – Weil man nachts wandern kann – Weil es Nacktwandern gibt – Weil es Klettersteige gibt – Weil man auch im Winter wandern kann – Weil auch Hunde gerne wandern – Weil es exotische Wanderziele gibt – Weil es mehr Touren als Tage gibt*

#### **5. ERLEBNISSE AUF TOUR . . . . . 107**

*Weil es Frau Müller gibt (gab) – Weil das Besteigen eines Gipfels das Größte ist – Weil es Auf- und Abstiegshilfen gibt – Weil Weg nicht gleich Weg ist – Weil es typische Begegnungen gibt – Weil Wanderer freundlich und hilfsbereit sind – Weil man eigenartige Menschen kennenlernt – Weil man sich verlaufen kann – Weil man Feuer machen kann – Weil man Geschichte besser nachempfinden kann – Weil man Ritter, Schlossherr oder Mönch spielen kann – Weil man kleine Wunder der Neuzeit bestaunen kann – Weil man den Sonnenaufgang im Freien erlebt – Weil man den Sonnenuntergang im Freien erlebt*

#### **6. WAS WANDERER SPÜREN . . . . . 145**

*Weil man die Dimension des Raumes erfasst – Weil man zur Ursprünglichkeit zurückkehrt – Weil es alle Sinne anspricht – Weil es eine Herausforderung ist – Weil es romantisch ist*

#### **7. WAS WANDERER GENIESSEN . . . . . 157**

*Weil es Rastpausen gibt – Weil Drive-in auch anders geht – Weil man einkehren kann – Weil Gulaschsuppe und Semmelknödel zur Delikatesse werden – Weil es die Stunde des Ankommens gibt – Weil es Weizenbier gibt*

## **8. GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND GEIST . . . . . 171**

*Weil es fit und schlank macht – Weil plötzlich auch ein Apfel schmeckt – Weil man seinen Körper (wieder) spüren kann – Weil es gesundheitliche Prävention ist – Weil es gesundheitliche Therapie ist – Weil man abends so schön einschlafen kann*

## **9. WANDERN UND ANDERE HOBBYS . . . . . 185**

*Weil schon die Planung Freude macht – Weil man tolle Fotos schießen kann – Weil man Schönheiten der Natur bewundern und sammeln kann – Weil man Hobbymeteorologe wird – Weil man Hobbygeologe wird – Weil es Geocaching gibt – Weil man zu musikalischem Ruhm gelangt – Weil es Wanderlieder gibt – Weil man nicht nur in der Post stempelt – Weil man endlich ein Hobby hat*

## **10. GUT AUSGERÜSTET . . . . . 209**

*Weil es Kniebundhosen und rot-weiß karierte Hemden gibt – Weil es (gute) Wanderausrüstung gibt – Weil es für jeden Fuß den passenden Wanderschuh gibt – Weil es für jeden Rücken einen Rucksack gibt – Weil es Wanderstöcke gibt – Weil es treue Begleiter gibt*

## **11. HINTER DEN KULISSEN . . . . . 225**

*Weil Deutschland das Wanderland Nummer eins ist – Weil es (noch) Wandervereine gibt – Weil der Mensch zu allem Studien braucht – Weil die Deutschen deutsch sein können – Weil Touristiker beschäftigt werden müssen – Weil es (zu) einsteigerfreundlich ist – Weil Ausrüster Geld verdienen wollen – Weil es was umsonst gibt – Weil Manuel Andrack einen neuen Job brauchte*

## **12. WAS WANDERER LERNEN . . . . . 249**

*Weil man seinen eigenen Rhythmus findet – Weil Sonnencreme einen ganz neuen Stellenwert erhält – Weil man lernt, Niederlagen einzustecken – Weil man Erfolge feiern kann – Weil man sich seiner Höhenangst (nicht) stellen kann – Weil man negative und positive*

*Grenzerfahrungen macht – Weil es pädagogisches Mittel ist – Weil es die Völkerverständigung fördert – Weil man Neues erfährt – Weil es Christopher McCandless gab – Weil es mein Lebensgefühl verkörpert – Weil es nichts Schöneres gibt*

### **13. DIE BONUSGRÜNDE . . . . . 283**

*Weil es die Highlands gibt – Weil es Berghütten nicht nur in den Alpen gibt – Weil es schlechtes Wetter gibt – Weil die Freilufttoilette die schönste Toilette ist – Weil es den Wald gibt – Weil es Spazierwanderwege gibt – Weil es Juist gibt – Weil es Bier- und Weinwanderungen gibt – Weil es noch immer Geheimtipps gibt – Weil es immer neue Ziele gibt – Weil man die eigene Geschichte erwandern kann*

*Dieses Buch widme ich meinen Schwestern Katrin und Lena,  
den stolzen Müttern von Johan und Elin, die beide im Jahr 2015  
geboren sind. Hört her, die Welt ist um zwei Wunder reicher!*

## **Man sieht sich draußen – noch immer und immer wieder!**

### VORWORT

Über vier Jahre ist es her, dass ich mein Loblied aufs Wandern, bestehend aus 111 Gründen, geschrieben habe. 111 Erlebnisse, Geschichten, Motivationen, Ratschläge und Tipps; 111 lustige, unvergessliche, gar romantische Abenteuer in und aus der Natur. Doch Wanderer haben selten genug und niemals alles gesehen, darum bin ich auch in den letzten Jahren nicht müde geworden, meinen Rucksack zu schultern, raus in die Wanderwelt zu ziehen und meine Geschichte um zahlreiche Zeilen zu bereichern. Mit der erweiterten und aktualisierten Neuausgabe kommen nicht nur elf neue Bonusgründe aus jüngster Vergangenheit dazu, sondern auch ein 32-seitiger Bildteil, der meine Geschichten vom Wandern zu visualisieren weiß.

Klar ist doch: Viel zu lange wurde das Wandern als antiquiertes Seniorenhobby abgetan. Zu Unrecht, denn wer nur ein einziges Mal gewandert ist, der weiß: Das ist es nicht. Wandern ist mehr. Wandern, das ist eine Flucht aus dem Alltag, eine Entschleunigung des Lebens und eine Rückkehr zur Natur, die wir in unseren künstlich geschaffenen Lebensräumen selten noch so richtig wahrnehmen. Kaum etwas vereint positive psychische und körperliche Effekte so umfassend wie das Wandern, es ist gesundheitliche Therapie und Prävention zugleich. Wandern aktiviert alle Sinne, fährt längst vergessene Systeme des Körpers wieder hoch und lässt uns das Leben spüren. Beim Wandern haben wir Zeit für uns und sind dennoch im Kreise unserer Liebsten; draußen in der Natur können wir uns ihnen wieder ungezwungen widmen. Ja, Wandern ist eine Rückbesinnung auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben.



Beim Wandern gibt es keine Einstiegshürden, so gut wie keine Barrieren oder Auflagen. Wer will, der wandert. Wohin auch immer. Die Welt ist riesig, voller Überraschungen und abgelegener Winkel, die entdeckt werden wollen – zu Fuß. Weder durch Fernsehen noch durch Bücher oder Erzählungen können wir all die Schönheiten unserer Erde so wirklich fassen. Wir müssen sie sehen, hören und riechen. Wir müssen dort sein und sie fühlen.

Vor allem aber ist Wandern das Erleben der Natur und die intime Auseinandersetzung mit sich selbst. 122 Gründe zu finden, wandern zu gehen – für einen leidenschaftlichen Wanderer keine schwere Aufgabe. Schwingen doch vor, während und nach jeder Wanderung schon so unendlich viele persönliche Momente, Erkenntnisse und Geschichten mit. Es gibt mehr als 122 Motive zu wandern, mehr als 122 Geschichten aus der Wanderwelt und mehr als 122 Erkenntnisse, die man unterwegs gewinnen kann. Fast 40 Millionen Wanderer gibt es in Deutschland, jeder Wanderer hat seine ganz eigenen 122 Gründe, sich immer wieder aufs Neue die Wanderschuhe zu schnüren und seinen Körper auf die sanfteste Art der Welt an seine Grenzen zu bringen.

Hier sind meine! *111 Gründe, wandern zu gehen – die aktualisierte und erweiterte Ausgabe* ist meine Huldigung, anhand derer ich die Faszination Wandern zu erfassen versuche. Erfahrene Wanderer werden sich erinnern, wenn sie vom grandiosen Gefühl einer Gipfelbesteigung lesen. Andere werden vielleicht lachen, wenn sie meine Geschichten von Familie Wurst lesen. Vielleicht werden sie nachdenklich, wenn es um Entschleunigung in unserem Leben geht. Am schönsten wäre es jedoch, wenn ich mit diesem Buch zum Wandern animieren könnte. Wieder zu wandern, öfter zu wandern, mehr zu wandern oder gar anzufangen mit dem Wandern. Denn Wandern ist die mit Abstand schönste Freizeitbeschäftigung der Welt.

Viel Spaß beim Lesen!  
Jarle Sängler

1. KAPITEL

# MOTIVE DER WANDERLUST



## **Weil man vor dem Alltag flieht**

Ich kenne keine Alternative zum Wandern, die besser geeignet wäre, um den Sorgen, Verpflichtungen und den sich immer wiederholenden Abläufen des Alltages zu entkommen. Ist mein Alltag wirklich so furchtbar, oder braucht nicht jeder Mensch einmal eine gewisse Auszeit? Raus aus dem Rollenzwang, weg mit dem gesellschaftlichen Status. Eine Auszeit vom Chef, von Freunden oder der Familie. Eine Auszeit von negativen Gedanken, vom Stress oder von schweren Entscheidungen, die einen plagen. Beim Wandern kann ich all das fallen lassen. Kaum bin ich ein paar Hundert Meter gelaufen, lausche ich nur noch der authentischen Stille der Natur. Jeglicher Stress löst sich völlig unbemerkt von mir, ich tauche ein in eine Art Schwerelosigkeit aus gleichmäßiger Atmung und stetigen Schritten. Ich bin allein mit mir und dem, was ich in diesen Momenten wahrnehme, was ich empfinde. Der Druck des Alltags ist weit, weit weg. Jetzt ist hier und in diesem Augenblick.

Ich erinnere mich an eine Zeit, in der ich viele Sorgen hatte, eine Zeit, in der ich in Trauer und Selbsthass fast ertrunken wäre. Frisch von meiner langjährigen Freundin getrennt, entschied ich mich, meinem Alltag, der mich emotional komplett zu verschlingen drohte, Hals über Kopf zu entfliehen. Ich setzte mich unvorbereiteter Dinge in mein Auto und fuhr mitten in der Nacht gen Süden, einfach so. Mein Ziel waren die Ötztaler Alpen, eine Landschaft, die mich schon als Kind unheimlich begeistert hatte. Ich weiß nicht wieso, doch instinktiv zog es mich dorthin. Nach rund sieben Stunden Fahrt erreichte ich das Bergsteigerdorf Vent. Da zurzeit keine Saison war, hatte ich Glück, überhaupt ein Zimmer in dem kleinen 139-Seelen-Dörfchen zu erhaschen. Nun saß ich da, um elf Uhr morgens, mitten in den Bergen. So wirklich besser ging es mir nicht und erste Zweifel erhoben sich in mir: »Was machst

du eigentlich hier?« Ich hatte keine Minute geschlafen und war seit fast 24 Stunden auf den Beinen, trotzdem konnte ich dem Drang, hinauszugehen und die Berge ringsum zu erklimmen nicht widerstehen. So dauerte es auch nicht lange, bis ich meine Wanderausrüstung zusammenpackte und den ersten kleinen Pfad, den ich erblicken konnte, kurzerhand hinaufstieg.

Da war sie wieder, diese Leichtigkeit. Schritt für Schritt wanderte ich bergauf in Richtung Breslauer Hütte. Meine Exfreundin, die mir sonst jede freie Minute im Kopf herumspukte, war weit weg, und auch den allgegenwärtigen Stress auf der Arbeit schien es nie gegeben zu haben. Alles, was präsent war, waren die mächtigen Kolosse der Bergwelt, das Knirschen der Steine unter den Wanderschuhen und meine schwere Atmung beim Hinaufsteigen des steilen Bergrückens. Immer wieder hielt ich inne und schaute mich um, die Natur mit all ihren kleinen und großen Schönheiten zog mich völlig in ihren Bann. An der geschlossenen Breslauer Hütte angekommen, es war bereits September, entschied ich mich noch weiter zu gehen. Ich hatte ein gutes Tempo drauf, fühlte mich fit und war mir sicher, den Gipfel des Wilden Mannles in 3.023 Meter Höhe noch rechtzeitig erreichen zu können. Und so kam es, dass ich rund zwei Stunden und eine gehörige Portion Anstrengung später auf dem Wilden Mannle stand. Der eisige Wind fegte mich mehrmals fast von den großen Steinblöcken, auf die ich mich gestellt hatte. Dann schloss ich meine Augen. Ich kann mich an keinen Moment in meinem Leben erinnern, in dem ich weiter entfernt vom Alltäglichen war als in diesem. Ich stand völlig alleine auf dem einsamen Gipfel, hoch über dem Tal, und fühlte nichts als die ungefilterte, wahrhaftige Gegenwart. Der Wind piff mir um die Ohren, ich fror trotz warmer Kleidung, war geschafft vom langen Aufstieg und bald 30 Stunden ohne Schlaf. Doch ich war frei von allem – ein unvergesslicher Moment.

Genau das sind die Augenblicke, die das Wandern zur lebenslangen Leidenschaft werden lassen. Momente voller Kraft, neuem

Mut und frischem Wind. Sie sind antreibend, ermutigend und belebend. Momente, die man erst hinterher so richtig begreift und die süchtig machen. Erst rückblickend fiel mir auf, dass ich mich unterwegs nicht eine Sekunde mit meiner Heimat und den damit verbundenen Sorgen beschäftigt hatte und dass ich mich noch nie so bewusst auf diese seltsame, mir völlig neue Art gut gefühlt hatte. So fern vom Alltag. So nah bei mir selbst.

## 2. GRUND

### **Weil man sein Heimatland so richtig kennenlernt**

Ohne meine Wanderleidenschaft wäre ich wohl nur halb so viel in meiner Heimat Deutschland herumgekommen. Wenn überhaupt. Ich habe malerische Dörfer gesehen, deren Existenz ich vorher abgestritten hätte, und wunderschöne Winkel entdeckt, von denen ich ohne das Wandern heute nicht rückblickend träumen könnte. Wanderer sind echte Weltenbummler. Ich weiß, wie der Westerwald aussieht, wie das Allgäu riecht und wie die Bayern ticken (okay, so ganz kriegt das ein Nichtbayer wohl nie auf die Reihe). Ich kenne die Wacholderheiden der Schwäbischen Alb, die windigen Küsten Norddeutschlands und den grünen Schwarzwald. Ich stand auf Staudämmen im Bergischen Land, am Rande eines Vulkans in der Eifel und auf dem verschneiten Langenberg im Rothaargebirge. Ich habe meine Füße in den kühlen Müggelsee gehalten, habe den Wendelstein erobert und die Quelle der Donau plätschern gehört. Und mittelalterliche Orte wie Monreal, Monschau oder Rothenburg ob der Tauber habe ich in echt anstatt als kleines Bildchen im Lexikon gesehen. Wie vielfältig Deutschland doch ist.

Aber es sind nicht nur ganz besondere Orte, die ich auf meinen Wanderungen kennengelernt habe. Auch die Menschen, die mir über den Weg liefen, mit denen ich mich über Gott und die Welt

unterhielt, die mir ihre Geschichten erzählten und denen ich meine Geschichte offenbarte, haben meine Erfahrungen geprägt. Nicht selten war ich kuriosen Dialekten ausgeliefert, von denen ich vorher immer dachte, ich würde sie bestimmt verstehen. Falsch gedacht, doch trotz aller vorangehenden Verständigungsprobleme oder Vorurteile habe ich in allen Ecken Deutschlands Gastfreundschaft und Hilfsbereitschaft erlebt. Ich traf herzensgute Menschen und grimmige Gesellen. Vom kleinkarierten Spießer bis zum erfrischend weltoffenen alten Mann war alles dabei. Alle haben sie ihren Teil zum großen Mosaik meiner Eindrücke beigetragen.

Auch die Geschichte und Kultur unseres Landes, die so vielfältig und vor allem so regional geprägt ist, konnte ich an so manch einem Ort näher kennenlernen. Historische Zeugnisse aus Steinzeit, Antike, Mittelalter und Neuzeit gaben und geben mir einen detaillierten Einblick in die bewegte Vergangenheit aller Regionen, die ich bisher besuchte. Burgen, Schlösser, Klöster, Kirchen, Kapellen, Denkmäler und historische Fundstellen säumen meine große Wanderung durch Deutschland, deren Ende noch lange nicht abzusehen ist. Falls diese überhaupt jemals ein Ende finden kann. Schaubergwerke und Tropfsteinhöhlen im Siegerland oder der Schwäbischen Alb haben mich sogar in die Unterwelt Deutschlands abtauchen lassen.

Weder von den Straßen und Autobahnen aus noch durch das Fernsehen, durch Erzählungen oder Bücher kann man seine Heimat und die Welt, in der wir leben, so richtig kennenlernen. Man muss sie einfach durchwandern und sehen, riechen, hören, fühlen.

In all den Jahren meiner Wanderleidenschaft hat Deutschland ein überaus differenziertes und echtes Gesicht von sich gezeichnet. Ein Gesicht, das sich auch mit meinen zukünftigen Erfahrungen weiter wandeln wird. Denn Wanderer haben selten genug und niemals alles gesehen. Und so geht die Abenteuerreise durch meine Heimat weiter. Bis, ja, bis ich irgendwann die Bayern verstehe, dann habe ich wohl alles erreicht im Leben.

## **Weil man Botschafter des Wanderns wird**

Eine solch wunderbare Sache wie das Wandern, die muss man einfach teilen. Was in meiner Familie fest verwurzelt ist, ist in meinem Freundeskreis fast keinem ein richtiger Begriff: die Faszination Wandern. In der Schule wurde ich oft belächelt, wenn ich von meinen Wanderurlauben erzählte, und auch heute noch ernte ich kuriose Blicke, wenn ich fremden Menschen von meiner Tätigkeit als Journalist berichte. »Journalist? Cool, auf welchem Themengebiet denn? Wandern? Wie jetzt, was schreibt man denn da?«, so klingt es häufig am Anfang einer Unterhaltung. Für mich immer wieder ein Ansporn, meinen Mitmenschen zu zeigen, was Wandern wirklich bedeutet, dass all die Klischees rund um des Müllers Lust längst überholt sind. Und vor allem, dass Wandern nicht den allseits gehassten Spaziergang mit Oma im Wäldchen oder bloß ein langweiliges Seniorenhobby beschreibt. Sondern, dass viel mehr dahintersteckt, als so manch ein Vorurteil vermuten lässt.

So habe ich sowohl meine damalige als auch meine jetzige Freundin für das Wandern begeistern können, und das nachhaltig. Eine Sache, mit der beide zuvor nur wenig anfangen konnten, wurde letztlich zur Leidenschaft. Ich hatte sie wortwörtlich einfach mitgeschleppt und versprochen, dass es ihnen gefallen würde. Und ich habe recht behalten. Jetzt haben die beiden wiederum mit den Vorurteilen gegenüber dem Wandern zu kämpfen, wenn sie Freunden und Familie erzählen, dass sie wieder einmal wandern waren. So setzen sich die Geschichten und hoffentlich auch der Erfolg der Überzeugung fort.

Auch meinen Freunden versuche ich in regelmäßigen Abständen das Wandern nahezubringen. Akribisch konzipiere ich möglichst actionreiche Wanderungen, um sie dann zu fragen, ob sie mich nicht begleiten möchten. Ich habe einen unerklärlichen Drang,

meinen engsten Freunden zu zeigen, wie spannend die Natur sein kann. Ich möchte, dass sie all diese wertvollen Selbsterfahrungen machen können und ähnlich unvergessliche Eindrücke unseres Planeten bekommen, wie ich es konnte. Ich weiß selbst nicht ganz wieso, aber ich bin ein echter Botschafter des Wanderns, nicht nur beruflich.

Einer meiner größten Erfolge beim Bekehren meiner Freunde war eine Wanderung zum Klettersteig bei Boppard. Hoch über dem Rhein kraxelten wir an den steilen Hängen entlang über den mit Stahlseilen und Eisenstiften gesicherten Klettersteig bis zu einer herrlichen Aussicht über den Bopparder Hamm, der größten Schleife des Rheins. Ein voller Erfolg, alle Mitwanderer waren begeistert, sowohl von ihrer körperlichen Leistung und dem spannenden Steig als auch von der Natur, in der sie sich als Stadtkinder nach langer Zeit mal wieder länger bewegten. Fünf begeisterte Neuwanderer, fünf Fliegen auf einen Streich. Yes!

»Wenn du so was wieder machst, plan mich bitte unbedingt mit ein! Der Antrag sei hiermit gestellt.« Welch Musik in meinen Ohren nach einem viertägigen Hüttentrekking in den österreichischen Alpen. Mit Daniel, einem meiner besten Freunde, hatte ich einen weiteren Menschen zum Wandern verführen können. So kann's weitergehen. Und meine anderen Freunde? Na ja, ich werde es weiter versuchen, doch wenn dann immer noch keine begeisterten Wanderer geboren sind, dann sollen sie einfach weiter auf dem Laufband joggen. Und dabei die Wand anstarren. Und stickige Luft atmen. So nämlich!