

Wandern



Wandern hat zu jeder Jahreszeit seinen Reiz: St. Gallen, 2024.
(© Jürg Huber)

Die Schuhe geschnürt, der Rucksack geschultert, ein letzter Blick auf den Wegweiser oder die Karte, und los geht's: Gegen 60 % der Schweizer Bevölkerung kennen dieses Ritual und brechen mehrmals jährlich zu einer Wanderung auf. Damit ist das Wandern, das moderate körperliche Aktivität mit dem Erleben von Landschaft auf erholsame Weise verbindet, die beliebteste sportliche Betätigung hierzulande. Im Gegensatz zum Alpinismus beschränkt sich das Wandern meist auf befestigte Wege, weshalb keine zusätzliche Sicherungsmittel und alpine Fertigkeiten benötigt werden. Für die Ausübung stehen rund 65'000 Kilometer markierte frei begehbare Wanderwege zur Verfügung, deren Unterhalt seit 1979 als Staatsaufgabe in der Bundesverfassung verankert ist und von kantonalen Organisationen wahrgenommen wird. Zur Kultur des Wanderns gehören gegenseitige Rücksichtnahme und ein achtsamer Umgang mit der Tier- und Pflanzenwelt. Wanderführer, Wanderkolumnen in Zeitungen und Zeitschriften, analoges oder digitales Kartenmaterial sowie Online-Plattformen helfen bei der Planung und unterstützen die Weitergabe der Praxis, für die traditionellerweise Familie, Schule und Vereine zuständig sind. Das touristisch ausgerichtete Wandern im heutigen Sinn hat seine geistigen Wurzeln in der Aufklärung des 18. Jahrhunderts und ist mit Namen wie Albrecht von Haller, Jean-Jacques Rousseau und Johann Gottfried Ebel verbunden, der 1793 den ersten umfassenden Wanderführer für die Schweiz vorlegte.

Verbreitung	CH
Bereiche	Gesellschaftliche Praktiken Umgang mit der Natur
Version	März 2024
Autor	Jürg Huber

Lebendige Traditionen
traditions vivantes
tradizioni viventi
tradiziuns vivas



Die Liste der lebendigen Traditionen in der Schweiz sensibilisiert für kulturelle Praktiken und deren Vermittlung. Ihre Grundlage ist das UNESCO-Übereinkommen zur Bewahrung des immateriellen Kulturerbes. Die Liste wird in Zusammenarbeit und mit Unterstützung der kantonalen Kulturstellen erstellt und geführt.

Ein Projekt von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Kultur BAK

Sich auf den eigenen Beinen fortzubewegen, ist die ursprüngliche Art, von einem Ort zu einem anderen zu gelangen. Zunächst Reittiere, dann Wagen und Kutschen aller Art und schliesslich das Automobil erleichterten und beschleunigten im Verlaufe der Menschheitsgeschichte die individuelle Mobilität. Dennoch erfreut sich die ursprüngliche Fortbewegungsart auch im 21. Jahrhundert grosser Beliebtheit und wird als Wandern gemäss Zahlen aus dem Jahr 2022 von 58 % der Schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren betrieben, wobei sich der Anteil nach einer markanten Zunahme in den 2010er Jahren nun stabilisiert hat.

Im heutigen Sinn versteht man unter Wandern das Gehen in der Landschaft, das keinen anderen Zweck als die Bewegung selbst sowie das Erleben von Landschaft und Natur verfolgt, wobei weitere Motive mitschwingen können. Gegenüber verwandten Bewegungsarten lässt sich das Wandern nicht immer trennscharf abgrenzen: Beim Spazieren ist die Intensität der Bewegung und Dauer der Unternehmung geringer, Jogging und Trailrunning erfolgen im Laufschrift. Der Übergang vom alpinen Wandern zum Alpinismus ist dort erreicht, wo Sicherungsmittel sowie spezielle Ausrüstung wie Pickel und Steigeisen im weglosen Gelände zum Einsatz kommen. Das klassische Wandern beschränkt sich auf (markierte) Wege und allenfalls auf Wanderstöcke als einziges Hilfsmittel zur Fortbewegung und kann ganzjährig von Personen jeglichen Alters allein, zu zweit oder in Gruppen beliebiger Grösse ausgeübt werden.

Das Herz der Tradition

Zur Beliebtheit des Wanderns trägt gerade diese Niederschwelligkeit bei. Für einfache Wanderungen genügen wetterfeste Bekleidung, etwas Proviant und solide Schuhe, worauf beim Barfusswandern gar verzichtet wird. Grundsätzlich steht es Wandernden frei, ihre Routen zu wählen. Artikel 699 des Schweizerischen Zivilgesetzbuches (ZGB) erlaubt unter wenigen Einschränkungen das freie Betreten von Wäldern und Weiden. Zudem können die meisten Strassen sowie Wege und Pfade aller Art benutzt werden. Wanderungen werden jedoch bevorzugt auf dem schweizweit einheitlich markierten Wanderwegnetz unternommen, das rund 65'000 Kilometer umfasst. Da 95 % der Wanderungen individuell organisiert und realisiert werden, ist dieses Netz Dreh- und Angelpunkt der Tradition.

Dass Anlage und Unterhalt des Wegnetzes in der Bundesverfassung verankert sind, ist weltweit wohl einzigartig. Seit 1979 ein entsprechender Artikel in einer Volksabstimmung angenommen und 1985 im Bundesgesetz über Fuss- und Wanderwege (FWG) konkretisiert wurde, ist die Pflege der Weginfrastruktur Staatsaufgabe. Unter der Oberaufsicht des Bundesamts für Strassen (ASTRA) wird sie vorwiegend von den im Verein

Schweizer Wanderwege zusammengeschlossenen kantonalen Wanderwegorganisationen mit Hilfe von Freiwilligen wahrgenommen, während für Hüttenzustiege auch der Schweizer Alpenclub (SAC) zuständig ist. Dabei werden drei Wegkategorien unterschieden: gelb markierte Wanderwege, weiss-rot-weiss markierte Bergwanderwege, die Trittsicherheit erfordern, und weiss-blau-weiss markierte Alpinwanderwege, für die entsprechende Erfahrung und Ausrüstung nötig sind. Zusätzlich werden präparierte Winterwanderwege in Rosa sowie historische Kulturwege in Braun ausgemalzt. Auch die seit 2008 als Wanderland Schweiz vermarkteten und entsprechend signalisierten nationalen, regionalen und lokalen Routen verlaufen auf diesem Netz. Zudem werden hindernisfreie rollstuhlgängige Wege speziell gekennzeichnet. Die Zeitangaben auf den Wegweisern, die früher durch Ablaufen ermittelt wurden, fassen seit 2006 schweizweit auf einer komplexen mathematischen Wanderzeitformel. Als Faustregel rechnet man pro Wanderkilometer eine Viertelstunde, zu der für 100 m Aufstieg oder 200 m Abstieg je eine weitere Viertelstunde addiert wird.

Zur Taxierung der Schwierigkeit einer Wanderung dient die im Jahr 2002 eingeführte sechsteilige SAC-Wanderskala. In der überarbeiteten Version von 2023 wird das typische Gelände mit den entsprechenden Anforderungen für die einzelnen Stufen T1 bis T6 beschrieben und mit Beispielen versehen, wobei das T für «Trekking» steht. Die Stufen sind nicht explizit an die Wanderwegmarkierungen gekoppelt, doch bewegen sich die gelb markierten Wanderwege meistens im Bereich T1/T2, die weiss-rot-weiss markierten Bergwanderwege im Bereich T2/T3 und die weiss-blau-weiss markierten Alpinwanderwege im Bereich T4/T5. Bei Nässe, Vereisung und Schnee erhöhen sich die Schwierigkeiten markant. Routen im Bereich T6 erfordern alpinistisches Können und Erfahrung und sind nicht offiziell markiert, weshalb deren Begehung in voller Eigenverantwortung erfolgt.

Ausübung und Infrastruktur

Die vielfältige Landschaft prädestiniert die Schweiz zum Wanderland. Obwohl touristisch gesehen das Bergwandern im Vordergrund steht, ist Wandern auch im Mittelland und städtischen Gebieten möglich, was den Basler Soziologen Lucius Burckhardt (1925–2003) in den 1980er Jahren zur «Spaziergangswissenschaft» oder «Promenadologie» inspiriert hat, die aus einer kulturwissenschaftlichen Perspektive die Umweltwahrnehmung thematisiert und reflektiert. Während kurze Wanderungen im Naherholungsbereich keine spezielle Ausrüstung erfordern, sind für längere Unternehmungen Kartenmaterial, das heute meist in digitaler Form verwendet wird, Taschenapotheke, Witterungsschutz und den

Schwierigkeiten angepasstes Schuhwerk nötig. Das klassische Wandertenne mit Karohemd, Kniebundhose und roten Socken wurde gegen Ende des 20. Jahrhunderts durch atmungsaktive Funktionsbekleidung abgelöst. Wanderstöcke können Fortbewegung und Gleichgewicht unterstützen und dienen der Entlastung der Kniegelenke.

Neben dem Wegnetz können Wandernde auf weitere Infrastruktur zurückgreifen, deren Benutzung grob geschätzt einen jährlichen Umsatz von 3,6 Milliarden Franken generiert (Fischer, Lamprecht, Bürgi: Wandern in der Schweiz 2020). Dazu gehören der öffentliche Verkehr und Bergbahnen, die Auf- und Abstiege verkürzen und erleichtern sowie Angebote für Kost und Logis. Neben der allgemeinen Hotellerie und Parahotellerie stehen auf das Wandern ausgerichtete Unterkünfte zur Verfügung. Im alpinen Raum sind dies vor allem Clubhütten des SAC, während Naturfreundehäuser eher den voralpinen Raum, das Mittelland und den Jura abdecken. Einfache Konsumationsmöglichkeiten bieten Berggasthäuser, Métairies und Besenbeizen. Zur weiteren Infrastruktur gehören Sitzbänke, die idealerweise an besonders aussichtsreichen Stellen platziert sind, und Rastplätze, oft mit integrierter Feuerstelle, sowie das Bergrettungswesen, sind doch gemäss Bergnotfallstatistik des SAC (2022) gut 40 % der in Not gekommenen Personen und knapp die Hälfte der tödlichen Unfälle dem Bergwandern zuzuordnen.

Wanderkultur und ihre Weitergabe

Eine Mehrheit der Bevölkerung wandert, doch gibt es gemäss der Sporterhebung 2020 (Fischer, Lamprecht, Bürgi: Wandern in der Schweiz 2020) soziodemografische Unterschiede. Wandern ist eine «Lifetimesportart», wobei die Wanderfreudigkeit mit dem Alter zunimmt, der Anteil Jugendlicher und junger Erwachsener aber seit 2008 überproportional gewachsen ist. Weiter steigt die Wanderlust mit höherem Bildungsgrad und Einkommen. Besonders gross ist die Differenz zwischen Personen mit Schweizer und ausländischer Nationalität mit Anteilen von 60 % beziehungsweise 42 %. Neuesten Zahlen aus dem Jahr 2022 zufolge hat sich die Differenz zwischen den Geschlechtern und den Sprachregionen eingeebnet, was möglicherweise dem Binnentourismus während der Covid-19-Pandemie zu Beginn der 2020er Jahre zuzuschreiben ist.

Die Motive für das Wandern sind vielfältig. Gemäss einer durch Interviews ergänzten Sekundäranalyse zur oben genannten Sporterhebung 2020 stehen Gesundheit, Naturerlebnis, Fitness, Freude an der Bewegung, Entspannung, Stressabbau und Erhalt der Figur im Vordergrund. Für gut die Hälfte der Befragten sind auch soziale Motive wie Geselligkeit wesentlich. Weniger wichtig ist der sportliche Aspekt und von geringer Bedeutung

der Wettkampfcharakter. Weitere Motive, die in der Sporterhebung nicht berücksichtigt wurden, können naturkundlicher, spiritueller oder kultureller Art sein. Dazu gehört die Freude am Entdecken neuer Landschaften, an Flora, Fauna und Geologie.

Rücksichtnahme gegenüber der Natur und anderen Wandernden, das Grüssen von Entgegenkommenden, das Achten von Pflück- und Betretungsverboten gehört ebenso zur Kultur des Wanderns wie Rastplätze sauber zu halten, Abfälle mitzunehmen und Weidezäune zu schliessen. Veränderungen in der Tierhaltung im alpinen Raum verlangen zudem ein Wissen im Umgang mit Mutterkühen und Herdenschutzhunden beim Durchqueren von Weiden. Die nüchterne Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Fitness sowie objektiver Gefahren gehört zu den Grundkompetenzen des Wanderns. Hingegen verliert die Kunst des Kartenlesens aufgrund satellitengestützter Positionsbestimmung an Bedeutung. Die Weitergabe von Techniken, Werten und Verhaltensregeln, aber auch die Sensibilisierung für den ästhetischen und kinästhetischen Genuss geschieht im Familienkreis, auf Schulreisen und Wanderlagern sowie in Vereinen. Dabei können professionell ausgebildete Fachpersonen, deren Standesinteressen der Verband der Schweizer Wanderleiterinnen und Wanderleiter (SWL) mit 630 Aktivmitgliedern wahrnimmt, wichtige Impulse für eine nachhaltige Wanderkultur geben. Wegen des geringen Organisationsgrads der Wandernden ist auch die informelle Tradierung im Freundeskreis und über digitale Austauschforen bedeutsam. Einen wichtigen Beitrag leisten Wanderführer, die zum eigenen Sachbuchgenre geworden sind und neben Routeninformationen oft auch kulturelle Aspekte berücksichtigen.

Wandern in Literatur und Künsten

Auch in der Belletristik ist das Wandern ein Thema. Das bewusste Gehen zu Fuss mit Jean-Jacques Rousseau als eloquentem Fürsprecher im 18. Jahrhundert wird mit einem anderen grossen Wanderer, dem Schriftsteller Robert Walser (1878–1956), zu einem wichtigen Thema der Schweizer Literatur. In der Folge reflektieren Schriftsteller und Literatinnen immer wieder wandernd ihr Verhältnis zur Heimat, beispielsweise S. Corinna Bille in «A pied du Rhône à la Maggia» (1957), Kurt Marti in «Höngerland – ein Fussgängerbuch» (1990), Franz Hohler in «52 Wanderungen» (2005) und Daniel de Roulet in «La Suisse de travers» (2020). Für die bildende Kunst ist das optisch unspektakuläre Wandern wenig attraktiv, doch haben Bergbilder von Alexandre Calame (1810–1864) oder Ferdinand Hodler (1853–1918) zu einem ästhetischen Blick auf die Landschaft beigetragen, während beim Vorromantiker Caspar Wolf (1735–1783) kleine Menschenfiguren die Erhabenheit der Natur verstärken. Eine Ausnahme bilden Illustrationen von Rodolphe Töpffer (1799–1846), dem Vater des Comics,

der seine Reiseerinnerungen «Voyages en zigzag» (1843) mit charakteristischen Szenen aus dem Wanderleben visuell anreicherte. Eine existenzielle Dimension nimmt das Wandern in Alberto Giacomettis (1901–1966) Figuren an, besonders bei der Plastik «L'homme qui marche» (1960), die zwischen 1998 und 2019 die 100-Franken-Note zierte.

Musikalisch hat die Schweiz keinen so begnadeten Komponisten hervorgebracht wie Franz Schubert (1797–1828), dem das Wandern Lebensthema war. Doch wurden auch hierzulande Wandergedichte vertont; Othmar Schoeck (1886–1957) etwa hat Klavierlieder auf Texte von Eichendorff (op. 12 und 42) und Lenau (op. 45) geschrieben. In der Popmusik haben Stiller Has dem «Wanderer» (1998) ein parodistisches Denkmal gesetzt. Vom Verschwinden bedroht ist das gemeinsame Singen von Wanderliedern, von denen Johann Luthys 1832 komponiertes Rigi-Lied «Vo Lozärn gäge Wäggis zue» schweizweit wohl das bekannteste ist.

Geschichte des Wanderns

Das ebenso bekannte Lied «Das Wandern ist des Müllers Lust» weist trotz seines munteren Charakters darauf hin, dass Wandern historisch gesehen kaum je aus freien Stücken geschah. Meistens wurde aus wirtschaftlichen Gründen gewandert, wie bei der hier besungenen Gesellen-Walz, die zum immateriellen Kulturerbe Deutschlands gehört. Religiös motiviertes Wandern auf Wallfahrten und Pilgerreisen ist weltweit anzutreffen und findet seinen Widerhall in der gegenwärtigen Beliebtheit der Jakobswege. Erstmals von ästhetischen Erfahrungen beim Wandern berichtet Francesco Petrarca in einem Brief über die Besteigung des Mont Ventoux im Jahr 1336. Das geistige Fundament für den Aufschwung des zweckfreien Wanderns wurde in der Aufklärung des 18. Jahrhunderts gelegt: Albrecht von Hallers Langgedicht «Die Alpen» (1729) malt die Gebirgslandschaft als ästhetisch erstrebenswerten Ort, Jean-Jacques Rousseau pries in seiner Schrift «Les Rêveries du promeneur solitaire» (1776–78) die belebende Wirkung des Gehens auf Körper, Seele und Geist, und mit der «Anleitung auf die nützlichste und genussvollste Art in der Schweiz zu reisen» (1793) folgte einige Jahre später der erste umfassende Wanderführer für die Schweiz, dessen deutscher Autor Johann Gottfried Ebel sich später in Zürich niederliess.

Die damit ausgelöste Touristenwelle wurde von den Einheimischen zunächst skeptisch beargwöhnt, wenn auch kommerziell gebilligt, wie Gottfried Keller 1858 in einem Brief notiert: «Die tolle hastige Touristenjagd auf der Heerstrasse über die Berge, dieser wilde Entenzug ohne Behagen und ohne Ruh, erregt bei den Festgesessenen, während man sich den Geldgewinn gefallen lässt, nur Gelächter.» 1863 organisierte der englische

Pionier Thomas Cook die erste Pauschalreise in die Schweiz, die unter anderem über den Gemmipass führte und dank des Berichts der daran teilnehmenden Jemima Morell gut dokumentiert ist. Die Initianten des im selben Jahr gegründeten SAC etablierten eine einheimische Alternative zum dominierenden englischen Alpenclub und schrieben sich neben der Förderung des Gebirgswanderns auch die naturwissenschaftliche Erforschung der Hochgebirgswelt «unseres einzig schönen Vaterlandes» auf die Fahne.

Im frühen 20. Jahrhundert entdeckte die gebildete Jugend, inspiriert von der deutschen «Wandervogel»-Bewegung, auf ausgedehnten Wanderfahrten das Land. Zugleich etablierte sich das Wandern mit der Naturfreundebewegung als Teil der Arbeiterkultur, während im Tessin die 1919 gegründete Wandervereinigung «Unione ticinese operai escursioniisti» Popularität erlangte. Zur Massenbewegung wurde das Wandern im Zuge der geistigen Landesverteidigung, die den Blick auf die Schönheiten der heimischen Landschaft zum patriotischen Akt machte. In diese Zeit fällt auch die Gründung der Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege (1934), die sich für ein vom motorisierten Verkehr getrenntes Wegnetz einsetzte und später im Verein Schweizer Wanderwege aufging. Die Annahme des Verfassungsartikels zur Förderung der Fuss- und Wanderwege im Jahr 1979 markierte einen Meilenstein für die nachhaltige Sicherung der Tradition.

Herausforderungen und mögliche Entwicklungen

Die Landschaft, ob naturbelassen oder von Menschenhand geprägt, ist das Kapital der Wanderkultur. Der Schweizer Heimatschutz, gegründet 1905, und die Stiftung Landschaftsschutz Schweiz, gegründet 1970, setzen sich für intakte Orts- und Landschaftsbilder und damit für eine attraktive Wanderumgebung ein, die durch den Klimawandel und den gegenwärtigen Wanderboom in Bedrängnis gerät. An sich ist das Wandern eine sehr umweltverträgliche Betätigung: Die dazu benötigte Infrastruktur ist entweder schon vorhanden oder bedarf nur geringfügiger Eingriffe in die Landschaft. Getrübt wird die Umweltbilanz durch die Wahl des Privatautos als häufigstem Verkehrsmittel für die Anfahrt, obwohl das Wanderwegnetz gut an den öffentlichen Verkehr angebunden ist. Die damit zusammenhängende Energieverdrängung verstärkt durch die geplanten Wind-, Solar- und Wasserkraftwerke den Druck auf die Landschaft, was Güterabwägungen nötig macht. Dies gilt auch für touristisch motivierte Bauten, die stark ins Landschaftsbild eingreifen.

Die Auswirkungen des Klimawandels, beispielsweise auftauender Permafrost und die Zunahme von Extremwetterereignissen, erfordern vermehrten Einsatz zur Sicherung von Bergwanderwegen. Die heisseren Sommer erhöhen andererseits die Attraktivität der kühleren

Berggebiete und Ufer von Fließgewässern, was dem Wandern in diesen Gegenden Auftrieb geben dürfte, wobei das Bewerben touristischer Hotspots auf Social Media für einzelne Orte zum Problem werden kann. In verschiedenen Wandergebieten verschärfen sich Nutzungskonflikte mit Mountain Bikes, seit diese dank elektrischer Unterstützung auch in entlegene Gebiete und steileres Gelände vordringen; getrennte Wegführung kann für Entspannung sorgen.

Die Digitalisierung wird das Wandern weiter beeinflussen. Etabliert haben sich Wander-Apps mit vielfältigen Informationen, die auf dem hervorragenden Kartenmaterial von Swisstopo basieren, aber auch Apps zur mühe-losen Bestimmung von Tieren, Pflanzen, Bergen und weiteren Sehenswürdigkeiten sowie für die Messung von Vitalfunktionen. Wie weit interaktive Angebote, bei denen über QR-Codes Informationen abgerufen werden können und bei denen sich reale und virtuelle Welt verschränken, zu einer neuen erlebnisorientierten Art des Wanderns 4.0 führen, ist noch nicht absehbar. Doch das Verlangen, seine Schuhe zu schnüren, den Rucksack zu schultern und aufzubrechen, wohin man will, wird wohl alle technischen Innovationen überdauern.

Kontakt

Schweizer Wanderwege
Monbijoustrasse 61
3007 Bern
info@schweizer-wanderwege.ch

Weiterführende Informationen

Johann Gottfried Ebel: [Anleitung auf die nützlichste und genussvollste Art in der Schweiz zu reisen](#). Zürich, 1793.

Adrian Fischer, Markus Lamprecht und Rahel Bürgi: [Wandern in der Schweiz 2020](#). Ed. Bundesamt für Strassen ASTRA und Schweizer Wanderwege. Bern, 2021.

John Geissler: Wandern in der Schweiz im Wandel der Zeit = Randonnées pédestres en Suisse au cours des âges. In: Schweiz – Suisse – Svizzera – Switzerland (55. Jg., Heft 3). Ed. Schweizerische Verkehrszentrale. Zürich, 1982, p. 4–21.

Peter Krebs: WanderABC Schweiz. Von A wie Abenteuer bis Z wie Zahnradbahn. Zürich, 2015.

Markus Lamprecht, Rahel Bürgi und Hanspeter Stamm: Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen, 2020.

Jean-Jacques Rousseau : [Les rêveries du promeneur solitaire](#). Lausanne, 1782.

Carl Seelig: Wandern mit Robert Walser. Ed. Lukas Gloor, Reto Sorg und Peter Utz. Berlin, 2021 (Erstveröffentlichung 1957).

Rebeka Solnit: Wanderlust. Eine Geschichte des Gehens. Berlin, 2019.

[Wanderland | SchweizMobil](#)

[Schweizer Wanderwege \(schweizer-wanderwege.ch\)](#)

[Schweizer Wanderleiterin und Wanderleiter - ASAM-SWL](#)

[Die Alpen - Zeitschrift des SAC \(sac-cas.ch\)](#)