Der Weg ist das Ziel: Was mehrtägiges Gehen mit dir macht

Am ersten Tag einer Mehrtagestour bin ich immer noch in der Stadt.

Nicht körperlich. Aber im Kopf. Ich gehe los und denke an die Mails, die noch offen sind. An das, was ich vergessen haben könnte. Ich schaue zu oft aufs Handy, rechne Kilometer und Uhrzeiten aus.

Am zweiten Tag tun die Beine weh. Der Rucksack drückt an Stellen, die ich gestern noch nicht kannte. Und irgendwo mittags merke ich, dass ich seit einer Stunde nicht mehr an die Arbeit gedacht habe.

Und am dritten Tag wird es still.

Ich weiß nicht genau, wie ich es anders beschreiben soll. Der Kopf hört auf zu planen. Ich stehe auf, wenn es hell wird. Ich esse, wenn ich Hunger habe. Ich gehe, bis ich müde bin. Mehr Programm gibt es nicht. Mehr braucht es auch nicht.

Das ist der Moment, für den ich losgehe.

Und genau darum geht es in diesem Artikel: Was mehrtägiges Gehen mit uns macht. Warum der alte Satz "Der Weg ist das Ziel" mehr ist als ein Kalenderspruch. Und wie du deine eigene erste Tour angehst, egal ob sie zwei Tage durch den Wald vor deiner Haustür führt oder irgendwann bis an den Fuß der weltweit höchsten Berge.

Warum Tageswanderungen nicht dasselbe sind

Ich liebe Tageswanderungen. Morgens los, abends zurück, dazwischen Wald, Wind und eine Brotzeit auf einem Baumstamm.

Aber eine Tageswanderung hat immer einen Rückweg im Kopf.

Du weißt, dass du abends wieder in deinem Bett liegst. Dass du duschen wirst. Dass morgen der normale Alltag weitergeht. Ein Teil von dir bleibt deshalb immer in diesem Alltag hängen. Du bist Gast in der Landschaft, nicht Teil von ihr.

Bei einer Mehrtagestour fällt dieser Rückweg weg. Zumindest für eine Weile. Es gibt nur noch den Weg nach vorn. Die nächste Etappe, die nächste Wasserstelle, den nächsten Schlafplatz.

Und das verändert etwas Grundlegendes. Du hörst auf, die Natur zu besuchen. Du fängst an, in ihr zu leben. Wenn auch nur für ein paar Tage.

Was du trägst, ist alles, was du hast

Eine der ehrlichsten Lektionen einer Mehrtagestour beginnt schon vor dem Start: beim Packen.

Du stehst vor einem Haufen Zeug und merkst: Das muss ich alles tragen. Jeden Tag. Jeden Kilometer. Jeden Anstieg.

Und plötzlich wird die Frage "Brauche ich das wirklich?" sehr konkret.

Die dritte Wechselhose? Raus. Das zweite Messer? Raus. Das Buch, das ich "vielleicht" lese? Na ja. Meistens auch raus.

Was am Ende übrig bleibt, ist erstaunlich wenig. Etwas zum Schlafen, etwas gegen Regen und Kälte, Wasser, Essen, ein Erste-Hilfe-Set, eine Karte. Ein paar Kleinigkeiten, die das Leben leichter machen.

Und dann gehst du los und stellst fest: Es reicht.

Mehr noch. Es ist befreiend. Wer tagelang mit allem unterwegs ist, was er braucht, merkt, wie viel von dem, was zu Hause herumsteht, eigentlich nur Ballast ist. Nicht nur im Schrank. Auch im Kopf.

Wenn du deinen Rucksack für die erste Tour packst, helfen dir diese beiden Artikel:

- Wie Wander-Anfänger am Gewicht sparen können, aber nicht am Komfort
- Rucksack korrekt packen: Deine Anleitung für eine optimale Gewichtsverteilung

Der Körper redet mit

Auf einer Mehrtagestour gibt es kein Verstecken vor dem eigenen Körper.

Am ersten Abend merkst du die Schultern. Am zweiten Morgen die Waden. Irgendwann meldet sich eine Ferse, die du vorher nie wahrgenommen hast. Und nachts merkst du, wie gut oder schlecht du eigentlich schläfst, wenn kein Wecker und keine Matratze aus dem Möbelhaus dir helfen.

Das ist anstrengend. Aber es ist auch ein Geschenk.

Denn im Alltag leben viele von uns fast ausschließlich im Kopf. Der Körper ist das Ding, das uns von Termin zu Termin trägt. Auf einer Mehrtagestour kehrt sich das um. Der Körper bestimmt das Tempo. Der Kopf darf mitkommen.

Ein paar Dinge, die ich auf die harte Tour gelernt habe:

Die Füße sind alles. Eine Blase am ersten Tag kann eine ganze Tour ruinieren. Kümmere dich um den ersten Druckpunkt, nicht um den dritten. Wie du vorbeugst, steht hier: Blasen beim Wandern vermeiden und behandeln

Langsam ist schnell. Wer am ersten Tag losstürmt, bezahlt am dritten. Such dir ein Tempo, bei dem du dich noch unterhalten könntest.

Schlaf ist Ausrüstung. Eine gute Isomatte und ein passender Schlafsack sind wichtiger als jedes Gadget. Mehr dazu: Tief schlafen, ausgeruht aufwachen - die wichtigste Fähigkeit eines Waldläufers

Die Begegnungen unterwegs

Ein Punkt, der mich bei längeren Touren immer wieder überrascht: die Menschen.

Auf einer Tageswanderung grüßt man sich kurz und geht weiter. Auf einer Mehrtagestour trifft man dieselben Leute immer wieder. Am Brunnen. An der Hütte. Beim Abendessen am langen Tisch.

Und irgendwann erzählt man sich Dinge. Woher man kommt. Warum man unterwegs ist. Was einen gerade beschäftigt.

Es ist erstaunlich, wie offen Menschen werden, wenn sie müde sind, satt und weit weg von ihrem Alltag. Da sitzt dann die Lehrerin aus Hamburg neben dem Rentner aus Bayern und dem Studenten aus den Niederlanden, und alle reden über dieselbe Etappe von morgen.

Diese Gespräche bleiben oft länger in Erinnerung als jeder Gipfel.

Die großen Wege, von denen viele träumen

Fast jeder, der mit Mehrtagestouren anfängt, hat irgendwann einen großen Traum im Hinterkopf.

Für manche ist es der Jakobsweg. Für andere ein Fernwanderweg durch Skandinavien. Und für erstaunlich viele ist es der Himalaya.

Ich gebe es ehrlich zu: Ich war noch nicht dort. Aber ich verstehe den Sog sehr gut. Die Vorstellung, mehrere Wochen zu Fuß durch Nepal zu gehen, durch grüne Täler und kleine Dörfer, bis irgendwann schneebedeckte Gipfel die Aussicht bestimmen, ist die konsequente Fortsetzung von allem, was ich oben beschrieben habe.

Derselbe Rhythmus. Dieselbe Reduktion. Nur größer.

Was mich an den Berichten von dort am meisten fasziniert, sind nicht die Gipfel. Es sind die sogenannten Teahouses, einfache Berghütten entlang der Trekkingrouten, in denen Wanderer übernachten und essen.

Schlicht eingerichtet, nachts oft kalt, aber mit langen Tischen, an denen Menschen aus aller Welt zusammensitzen und über die nächste Etappe reden. Genau die Art von Begegnung, die ich oben beschrieben habe.

Und es muss dabei nicht immer der Mount Everest sein. Das Annapurna-Gebiet oder das Langtang-Tal bieten ganz eigene Landschaften und Routen, oft ruhiger als die bekanntesten Wege.

Welche Strecke passt, hängt von der eigenen Zeit, der Kondition und der Erfahrung ab. Wer so etwas plant, ist mit einer individuell zusammengestellten Nepal Reise gut beraten, bei der die Route vorab auf die eigene Wandererfahrung abgestimmt wird, statt sich einfach einer Standardtour anzuschließen.

Was du über Höhe wissen solltest

Wenn dein Traum in die Berge führt, gibt es einen Punkt, den ich als jemand aus dem Survival-Bereich nicht weglassen kann: die Höhe.

In großen Höhen gibt es weniger Sauerstoff. Selbst kurze Strecken werden dann anstrengend. Und das hat nichts mit Fitness zu tun.

Das Wichtigste in drei Sätzen:

- **Gute Kondition schützt nicht vor Höhenkrankheit.** Auch topfitte Menschen können betroffen sein.
- **Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit sind Warnsignale.** Nimm sie ernst und ignoriere sie nicht aus Ehrgeiz.
- **Langsam aufsteigen, Pausentage einplanen, im Zweifel absteigen.** Der Körper braucht Zeit, sich anzupassen. Abstieg ist keine Niederlage, sondern die wirksamste Behandlung.

Das Prinzip kennst du übrigens schon aus jeder anderen Mehrtagestour: Langsam ist schnell. In der Höhe gilt das nur noch ein bisschen mehr.

Für die körperliche Vorbereitung auf große Touren hilft regelmäßiges Gehen mit Gepäck mehr als jedes Fitnessstudio. Ein paar grundsätzliche Tipps habe ich hier gesammelt: Wandern für Anfänger: 13 essenzielle Tipps

Fang klein an, damit der große Traum wachsen kann

Und jetzt der wichtigste Gedanke dieses Artikels.

Der Weg in den Himalaya beginnt nicht im Himalaya. Er beginnt vor deiner Haustür.

Jeder, der heute mehrere Wochen durch die Berge geht, hat irgendwann mit einer ersten kleinen Tour angefangen. Mit einer Nacht draußen. Mit einem zu schweren Rucksack. Mit der ersten Blase und der ersten Erkenntnis, was man beim nächsten Mal anders packt.

Genau diese Erfahrungen sind das Fundament für die großen Wege. Wer schon ein paar Mehrtagestouren hinter sich hat, kennt seinen Körper, sein Tempo und seine Ausrüstung. Und genießt eine große Reise dann umso mehr, weil er weiß, worauf er sich einlässt.

Deshalb mein Rat: Fang klein an. Zwei Tage, eine Nacht, alles im Rucksack. Dann drei Tage. Dann eine Woche. Und irgendwann stehst du vielleicht in einem Teahouse auf 3.000 Metern und denkst an deine erste kleine Tour zurück.

Ein paar Ideen für den Einstieg:

Starte klein. Zwei Tage, eine Übernachtung. Eine Hütte, ein Campingplatz oder eine legale Trekkingplattform. Mehr braucht es nicht für den Anfang.

Plane die Strecke kürzer, als du denkst. 15 bis 20 Kilometer am Tag sind mit Gepäck mehr als genug. Du willst ankommen und noch Zeit haben, den Abend zu genießen.

Lass Lücken im Plan. Der schönste Moment einer Tour ist oft der, den du nicht geplant hast. Ein Umweg, eine Pause an einem Bach, ein Gespräch.

Nimm dir bewusst stille Momente. Setz dich unterwegs für zehn Minuten hin und tu gar nichts. Mehr dazu in meinem Artikel über den Sitzplatz.

Wenn du draußen übernachten möchtest, ist mein Leitfaden für deinen ersten Overnighter ein guter Startpunkt. Und was du in Deutschland legal darfst, steht hier: Wildcampen in Deutschland: Hier darfst du legal draußen schlafen

Was am Ende bleibt

Wenn ich an meine Touren zurückdenke, erinnere ich mich selten an die Kilometer.

Ich erinnere mich an einen Sonnenaufgang, den ich nur gesehen habe, weil ich draußen geschlafen habe. An eine Suppe, die nach einem langen Tag besser geschmeckt hat als jedes Restaurantessen. An ein Gespräch mit einem Fremden an einem Brunnen. An diesen Moment am dritten Tag, in dem es still wurde.

Mehrtägiges Gehen ist anstrengend. Manchmal unbequem. Manchmal nass und kalt.

Aber genau darin liegt sein Reiz. Du kommst nicht nur an einem Ort an. Du kommst ein Stück bei dir selbst an.

Der Weg ist das Ziel. Ich weiß, das klingt abgedroschen.

Aber geh einmal drei Tage am Stück. Dann weißt du, was gemeint ist.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de