

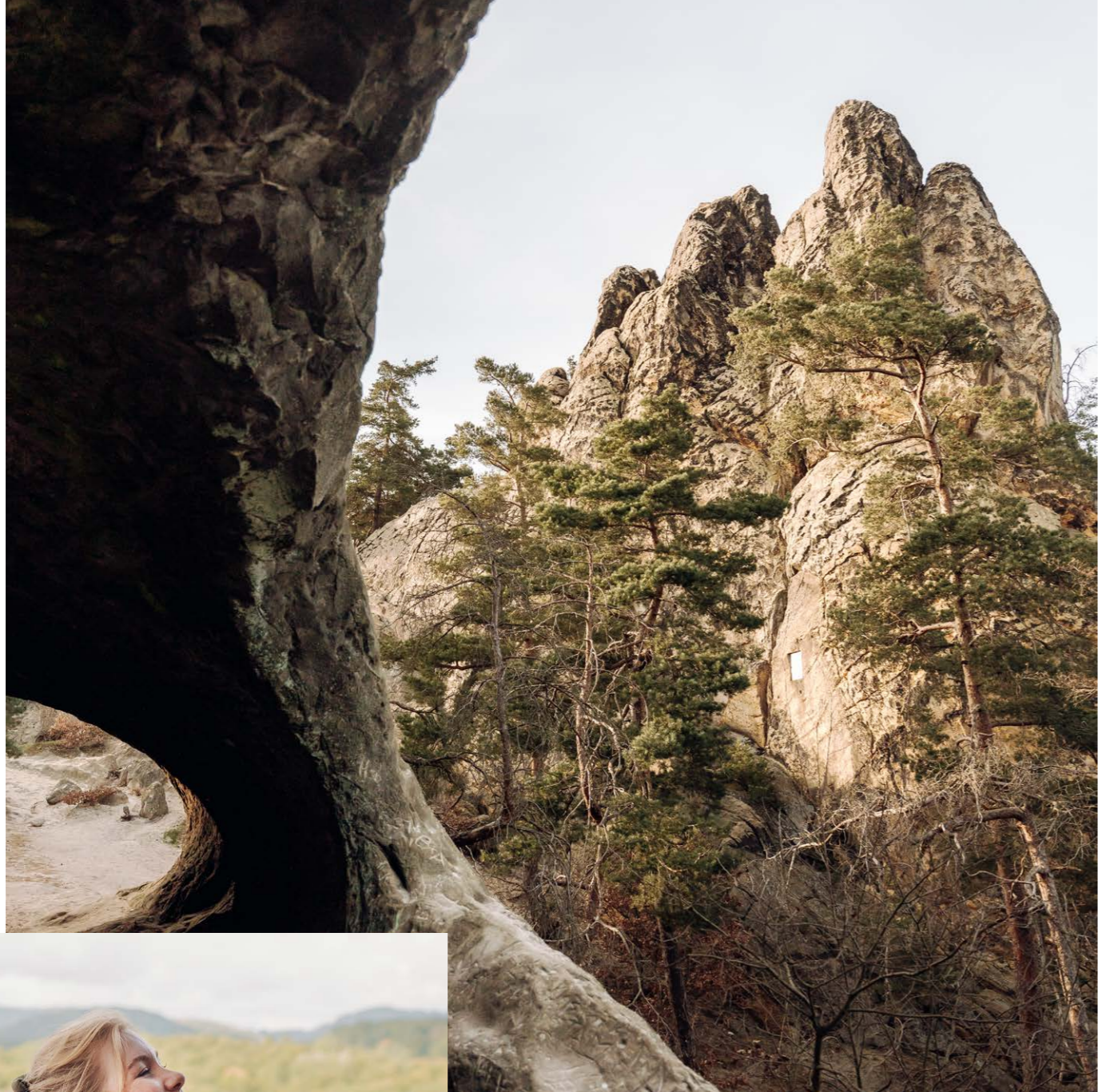
Harz, oh mein Herz

52

Manchmal braucht es Umwege, um das Glück vor der Haustür zu finden. Was als Kind mühsame Pflicht war, ist heute meine Leidenschaft – Wandern im Harz. Mein Wendepunkt war die Harzer Wandernadel, und die wird nun 20 Jahre alt.

TEXT Anna Jesse
FOTOS Mario Frigge





Bei Timmenrode zeigt sich der Harz mit Teufelsmauer, Teufelsloch und dem Hamburger Wappen von seiner wildesten Seite.

Anna Jesse lebt im harznahen Braunschweig und hat besonders den Ostharz fürs Draußensein entdeckt. Ihre Erlebnisse teilt sie auf Instagram @annayees

222 weiße, leere Quadrate müssen im Harzer Wanderpass mit Stempeln gefüllt werden.

Wandern habe ich lange gehasst. Meine erste Erinnerung an den Harz ist eine Klassenfahrt, die mich direkt auf den Brocken führte – den höchsten Berg des nördlichsten Mittelgebirges Deutschlands. Während wir uns im Gänsemarsch bergauf schoben, hätte ich viel lieber unten am Gleis gestanden, umwabert von den Dampfwolken der Harzer Schmalspurbahnen. Mich hochbringen lassen, statt selbst zu laufen – das wäre mein Plan gewesen. Stattdessen hieß es: Schritte zählen, schnaufen und den drückenden Rucksack im Nacken spüren. Oben angekommen war ich zwar erleichtert, völlig außer Puste, aber felsfest überzeugt: Gewandert wird künftig ohne mich.

Stille Ecken und wilde Felsen

Heute ist der Harz eine meiner liebsten Draußen-Regionen. Vielleicht gerade wegen dieses holprigen Starts. Er ist schnell erreichbar und fühlt sich doch oft weit weg an. Hier kann man noch die Seele baumeln lassen und kilometerweit allein unterwegs sein; meine Gedanken werden dann spürbar leiser. Besonders beeindruckend ist der sachsen-anhaltinische Teil: zum Beispiel bei einer Wanderung vom Großvaterfelsen bis zum Hamburger Wappen. Schmale Pfade führen vorbei an zerklüfteten Sandsteinformationen. Der absolute Höhepunkt ist die Teufelsmauer. Diese Felsrippen ziehen sich durch die Landschaft, als hätte jemand sie absichtlich in Szene gesetzt – alles wirkt größer, ursprünglicher und wilder, als ich es lange Zeit abgespeichert hatte.

Wenn ich heute im Harz unterwegs bin, entsteht eine fast kindliche Spannung: Was wartet hinter der nächsten Kurve? Eine Burgruine? Eine Lichtung? Oder ein Luchs? Mir ist es tatsächlich einmal in freier Wildbahn passiert: Ich sah ihn aus der Ferne über eine Wiese huschen, bevor er im Unterholz verschwand. Ein kurzer, intensiver Moment, der bleibt.

Ein entscheidender Impuls für meine Entdeckungsreise war die Harzer Wandernadel, die 2026 ihr 20-jähriges Jubiläum feiert. Mit 222 Stempelstellen in drei Bundesländern ist sie eines der erfolgreichsten Wandersysteme Deutschlands. Ich sammle die Abzeichen nicht aus Ehrgeiz, aber ich liebe die Idee dahinter.

Der dunkelgrüne Kasten mit dem innen liegenden Stempel am Wegesrand verändert den Blick. Man läuft anders, macht Umwege und entdeckt Orte, die man sonst vielleicht ausgelassen hätte. In einem kleinen Heftchen ist genau Platz für die 222 Stempel – ein Feld für jede neue Entdeckung. Die meisten Stellen sind nur zu Fuß zu erreichen. Besonders konsequent: Es bleiben immer genau 222. Wenn an einer Stelle ein neuer Stempel etabliert wird, muss dafür ein anderer weichen. Viele dieser Punkte sind zu Themenwegen zusammengeschlossen, wie dem Harzer-Hexen-Stieg oder dem Harzer Grenzweg.

Wer alle 222 Stempel gesammelt hat, darf sich Wanderkaiser oder Wanderkaiserin nennen – ein Titel, den bis 2025 bereits über 10000 Menschen errungen haben. Aber auch für weniger Fleiß gibt es Auszeichnungen: Den Titel Wanderprinz oder Wanderprinzessin erhält man bereits bei elf Stempeln, was man locker an einem verlängerten Wochenende schafft. Zum Jubiläum 2026 erscheinen zudem eine goldene Sonderedition des Wanderpasses und neue Themenhefte.

Steile Täler im Ostharz

Obwohl ich viel unterwegs bin, habe ich längst nicht alles gesehen. 2026 habe ich zum »Jahr der Täler« erkoren: Die beiden wildromantischen, tief eingeschnittenen Täler der Bode und Selke im Ostharz will ich mir erarbeiten. Im Bodetal wirken die steilen Hänge vom Hexentanzplatz oder der Rosstrappe aus fast alpin – ein »Grand Canyon« mitten in Norddeutschland mit einem richtigen Wildfluss am Talgrund. →



Vor über 100 Jahren wurden bei Ausgrabungen an der Burg ruine Lauenburg die Wurzeln des Hexenbaums freigelegt.

Herzstück des UNESCO-Welterbes »Altstadt Quedlinburg« ist die Stiftskirche St. Servatius mit den umgebenden Fachwerkgebäuden.

Im Selketal reizt mich der Selketal-Stieg, der dieses Jahr ebenfalls 20 Jahre alt wird. Ein markantes Ziel dort ist die Burg Falkenstein, die nach zweijähriger Schließung endlich wieder ihre Tore öffnet. 75 Kilometer lang ist der Fernwanderweg, der von Stiege bis nach Quedlinburg führt. 17 Stempelstellen lassen sich einsammeln. Die einzige Frage, die bleibt: sechs Etappen wandern und die Natur genießen – oder den Weg in vier Etappen schaffen, um die restliche Zeit in Quedlinburg dranzuhängen?

Quedlinburg gehört mit Stiftskirche, Schloss und Altstadt zum UNESCO-Welterbe, und das spürt man an jeder Ecke. Zwischen mehr als 2000 Fachwerkhäusern, Markt und kleinen Gassen fühlt sich die Zeit langsamer an. Oben auf dem Stiftsberg wartet mit dem Domschatz, den prächtigen Gartenanlagen und dem neu konzipierten Schlossmuseum, das im Sommer 2026

öffnet, ein echtes Highlight. Die neue Dauerausstellung mit über 300 Exponaten macht die Geschichte des Ortes und der mächtigen Frauen, die einst im kaiserlichen Damenstift wirkten, lebendig. Hier wandert man durch ganze Jahrhunderte.

Heute weiß ich: Beides gehört zusammen. Der nostalgische Dampf der Brockenbahn und der eigene, mühsame Schritt bergauf. Der kleine Stempel im Pass und die stille Begegnung mit der Natur, die man ebenso im Harz findet wie die prachtvolle Kultur seiner Städte und Burgen. Es ist dieses Zusammenspiel aus wilder Natur und gelebter Geschichte, das die Region so einzigartig macht – man wandert hier eben nicht nur über Stock und Stein, sondern immer auch durch die Zeit. Der Harz ist weit mehr als nur der Brocken. Und manchmal braucht es ein paar Jahre und einige Umwege, um genau das zu begreifen.

Sachsen-Anhalt kann viel mehr als nur Harzromantik – im Südosten etwa laden die Flüsse Saale und Unstrut zum Wandern und Entdecken ein.

KULTUR-WANDERN IN SACHSEN-ANHALT

Auen- und Heidelandschaften, Weinbergterrassen, Wälder und kulturhistorisch geprägte Höhenzüge – die Wege sind gut markiert, das Besucheraufkommen außerhalb des Harzes ist gering. Ein Kulturraum mitten in Deutschland, der darauf wartet, entdeckt zu werden – am besten in Schrittgeschwindigkeit.

WEINWANDERN SAALE-UNSTRUT

Entlang von Saale und Unstrut prägen Weinbergterrassen, Trockenmauern und Muschelkalkhänge das Landschaftsbild. Das kontinental geprägte Klima und viele Sonnenstunden begünstigen frische, filigrane und säurebetonte Weißweine. Die Marken Rotkäppchen und Mumm mit Sitz in Freyburg (Unstrut) sind deutschlandweit bekannt. Kulturhistorischer Höhepunkt der Region ist das UNESCO-Welterbe Naumburger Dom – ein Meisterwerk der Spätromantik und frühen Gotik. Am besten lässt sich die Region zu Fuß auf den zahlreichen Wanderwegen oder mit dem Fahrrad erkunden.

→ www.sachsen-anhalt-tourismus.de



Foto: DZT/Jens Wegener

Entlang der Flüsse Saale und Unstrut erstreckt sich eines der nördlichsten Weinbaugebiete Europas.

Die **ProTrail**
Built for extremes. Made for life.

CIRCULA
Go Anywhere. Do Anything.



Foto rechts: IMG Sachsen-Anhalt/Falko Matthe