



# Treppauf, treppab

Das gibt es nur in Stuttgart: Auf Stäffelestouren kann man die Stadt stufenweise erkunden

**Text:** Dorothee Fauth

**H**ört das denn nie auf? 181, 182, 183 ... Das Herz galoppiert, die Lunge versucht keuchend mitzuhalten, Schweiß steht auf der Stirn. Nein, so schnell wird das nicht aufhören. Nicht in dieser Stadt, deren besondere Topografie mit bis zu 350 Meter Höhendifferenz die einen hinreißend, andere für eine Zumutung halten. Sie schmiegt sich in den Grund eines Kessels, der einst von zwei Bächen geformt wurde, und

wächst an den Rändern die Hänge hinauf. Wer Stuttgart erkunden will, muss Höhen erklimmen. Etwas Kondition ist da von Vorteil, denn die schönsten Wege führen Stufe um Stufe über zahlreiche Treppenanlagen. Die heißen hier Staffeln oder – noch ein bisschen schwäbischer – Stäffele. Als „malerisch, aber halsbrecherisch“ hat sie der Stuttgarter Mundartdichter Thaddäus Troll einmal bezeichnet. Vorneweg marschiert Oliver Mirkes. Der Stadtwanderer führt seine Gäste fast ausschließlich über diese Staffeln durch

FOTO: © DOROTHEE FAUTH

**Dieser Blick** auf Stuttgart-Süd kostet Schweiß, ist aber jeden Tropfen wert

die Stadtteile Mitte, Nord, Ost, West und Süd – auch als literarischer Spaziergang oder als Mopstour mit und ohne Mops zu Ehren von Lorient, der in Stuttgart zur Schule ging. „Geschätzt gibt es fast 500 Staffeln in Stuttgart“, erklärt Mirkes, „ganz genau weiß das niemand.“ An diesem Tag hat er zwölf Himmelsstürmer zum Marienplatz bestellt, um mit ihnen dem Süden der baden-württembergischen Landeshauptstadt aufs Dach zu steigen. Treffpunkt ist an der Zahnradbahn, Zacke genannt, die seit 1884 auf nahezu direktem Weg mit bis zu 17,8 Prozent Steigung zum Stadtteil Degerloch hinaufrattert.

Oliver Mirkes schlägt die andere Richtung ein, und nach wenigen Schritten steht die Gruppe vor dem einzigen offiziellen Stuttgarter Stäffele. Es ist nach Friedrich E. Vogt benannt, ebenfalls ein Mundartdichter, der ein Lied über die „steilen Stuttgarter Stäffele“ geschrieben hat. „Alle anderen Treppen heißen Staffeln, einige tragen gar keinen Namen“, erzählt Mirkes und macht vor der aufwendig verzierten Fassade eines Gründerzeithauses schnell noch einen kleinen Exkurs in die schwäbische Mentalität: Den württembergischen Regenten des 19. Jahrhunderts sei es zwar wichtig gewesen, dass ihr Königreich zur Straße hin einen guten Eindruck machte, wie es hinter dem Haus aussah, war ihnen aber egal. „Die Schwaben fanden das super“, sagt Mirkes. Und so bauten sie vorne hui, hinten pfui – das sparte Geld.

**Steile Staffeln für die steilen Weinhänge der Stadt**

So nah wird man der Stadt bald nicht mehr sein. Vorbei am denkmalgeschützten Heslacher Hallenbad aus dem Jahr 1929 geht es die schummrige Oscar-Heiler-Staffel hinauf, ein grün überwachsener, bemooster Hohlweg. „Ich weiß jetzt schon, dass ich morgen Muskelkater haben werde“, stöhnt eine Frau und bleibt kurz stehen, um Luft zu holen. Doch die Stuttgarter meinen es gut mit ihren Stadtwandern: Fast an jedem Staffelende steht eine Bank.

Bereits am ersten Treppenabsatz liegt den Besuchern fast die gesamte Stadt zu Füßen – und sieht einfach großartig aus. Der Blick schweift über bewaldete Flanken, Weingärten und

**Viele Wege führen nach oben:** gemütlich mit der Zacke am Marienplatz, sportlich über die Staffeln. Unten: kurze Pause an der lauschigen Stäffeleskreuzung



prächtige Villen in Hanglage zum Fernsehturm auf der anderen Talseite, der – egal, wo man sich befindet – fast immer zu sehen ist. „An diesen Hängen betrieben Mönche seit dem 12. Jahrhundert Weinbau, und weil sie so steil sind, legten sie diese Staffeln an“, erklärt Oliver Mirkes. Noch bis Anfang des 19. Jahrhunderts reichten die Weinberge an den Stadtrand heran. Als Stuttgart die Hänge hinaufwuchs, verschwanden die meisten, die Staffeln jedoch blieben in Form neuer, teilweise kunstvoll angelegter Treppenanlagen bestehen. Noch immer gibt es fünf städtische Weinberge im Zentrum von Stuttgart, und 25 Prozent der Stadtfläche sind bewaldet. „Stuttgart ist nicht nur politisch grün“, sagt der Stäffelesführer.

Das Grüppchen steigt höher und höher. Mit jeder weiteren Ebene werden die Wege und Treppen lauschiger und verwachsener, wird die Aussicht atemberaubender. „Ich komme mir vor wie auf dem Land“, sagt ein Balingen, der



FOTOS: © (MARIENPLATZ) IMAGO, (GRÜPPLE) DOROTHEE FAUTH, (STÄFFELE) MAURITIUS IMAGES

mit seiner Familie von der Schwäbischen Alb mal nicht nur zum Einkaufen in die Landeshauptstadt gefahren ist. Die Oberschenkel beginnen zu brennen, das Hemd klebt am Körper. Jetzt ist es gleich geschafft, denkt man, doch dann kommt noch eine Staffel und noch eine, sogar eine Stäffeleskreuzung, die einzige! Etwas kurzatmig erreicht die Gruppe schließlich den Blauen Weg, einen der schönsten Höhenwege Stuttgarts und höchsten Punkt der Tour.

**Stufen auf die Karlshöhe zu Maultaschen mit Stadtblick**

Ein Ehepaar, das neu in der Region ist, entdeckt Stuttgart auf diese Weise. Stufenweise. Die beiden haben sich mit ihrer vierten Tour zu wahren Stäffeles-Dauerläufern entwickelt und sind so begeistert wie beim ersten Mal. An das Pensum von Oliver Mirkes kommt aber keiner heran. „In einem halben Jahr laufe ich hier auf den Mount Everest“, erklärt der Bergsteiger und Naturführer, der sein Hobby zum Beruf gemacht hat. Das sind fast 9000 Höhenmeter. Einige führen die Hasenbergsteige hinab und zur Karlshöhe wieder hinauf. Die Willy-Reichert-Staffel zur Karlshöhe gehört zu den am meisten begangenen, denn in der hübschen Parkanlage oberhalb eines Weinbergs befindet sich ein Biergarten. Hier genießt man schwäbische Maultaschen mit Kartoffelsalat und grandioser Aussicht und ist mitten in der Stadt ganz weit weg.

184, 185, 186 – nun geht es wieder abwärts. Vorbei am Lapidarium, einer grünen Insel aus Stein und Stille, erreichen die Stäffeleswanderer nach gut zweieinhalb Stunden wieder den quirligen Marienplatz mit seinen Cafés, Bars und Restaurants. Hier sitzt man wie in Italien und kann exotische Eiskreationen wie Avocado-Limette, Karamell mit Fleur de Sel oder Aprikose-Rosmarin probieren. Ein doppelter Genuss, denn nach dem ganzen Auf und Ab darf man aufs Kalorienzählen getrost verzichten.

» **Kontakt:** Neben den Klassikern Mitte, Nord, Süd, Ost und West hat Oliver Mirkes Thementouren im Programm, darunter die Tour „Stäffele 21“ und die Mopstour zu einem Kunstraub, der keiner war. Tel. 07 11/ 50 87 33 25 und 01 78/5 45 47 61; [www.stuttgarter-staeffelestour.de](http://www.stuttgarter-staeffelestour.de)