



Naturpark Dümmer

# LAND AUS WALD UND WASSER



TEXT UND FOTOS: JARLE SÄNGER

**Der Naturpark Dümmer erhielt seinen Namen vom zweitgrößten See in Niedersachsen, dem Dümmer, und liegt etwas nördlich von Osnabrück im Süden des norddeutschen Bundeslandes. Hier, im Land aus Wald und Wasser, erstrecken sich nicht nur weitläufige Ebenen mit durchnässten Moorengebieten und feuchten Niederungen, sondern auch zwei walddreiche Höhenzüge, die mit ihrem für Norddeutschland ziemlich hügeligen Relief für positive Überraschungen sorgen.**



## **D** ER NASE NACH

Einen dieser beiden Höhenzüge bilden die Dammer Berge, die ich mir als Spielwiese für meine erste Tour vornehme. Schon nach wenigen Metern stelle ich fest, dass zu Füßen der rauschenden Baumkronen so gut wie gar nichts markiert oder ausgewiesen ist. Doch was zunächst ungewohnt für ein deutsches Wandergebiet wirkt, kitzelt Schritt für Schritt ein wenig mehr Abenteuerlust und Neugier in mir. Wo sonst kann man sich einfach von Lust und Laune leiten lassen, fernab vorgegebener Routen? Spontan entscheide ich mich dazu, einfach immer der Nase nach zu laufen und mich nur ganz grob in eine Himmelsrichtung zu bewegen – das ist bei all den perfekt und durchgehend markierten Wanderwegen in Deutschland eine wirklich tolle Abwechslung. Irgendwo, im Herzen der Dammer Berge soll es einen Aussichtsturm geben, doch den Weg dahin, den bestimmt fortan nichts als meine Stimmung an jeder Kreuzung.

## **> REICH DER PFADE**

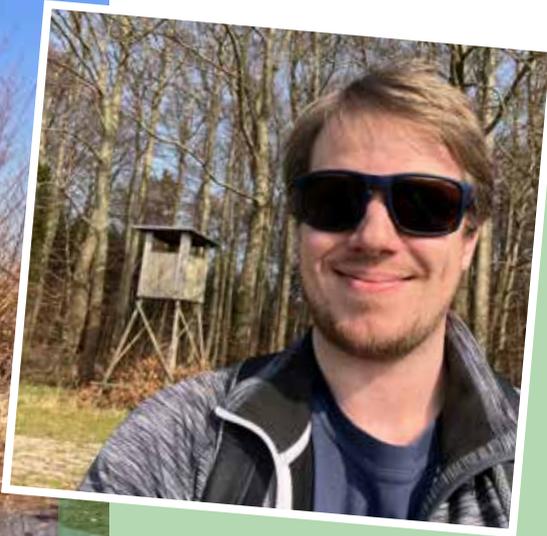
Das Wetter ist grandios, der Himmel blitzt knallig-blau und wolkenfrei durch das Dach des Waldes und die Sonnenstrahlen gelangen jetzt im März aufgrund der noch kargen Vegetation in großen Teilen bis hinunter auf den Waldboden, wo sie im Zusammenspiel aus Licht und Schatten ein abwechslungsreiches Bild pinseln. Ich wandere vorbei an einer Ansammlung aus massiven Findlingen; große Brocken, die aussehen, als wären sie nicht zufällig hier gelandet. Und

tatsächlich, später erfahre ich, dass es sich hierbei um ein Hünengrab aus der Germanenzeit handelt. Beeindruckt ziehe ich weiter und suche mir ständig neue Wege. An nahezu jeder Kreuzung bleibe ich stehen, blicke suchend in alle Himmelsrichtungen und entscheide mich dann für den jeweils schönsten Weg. Die Dammer Berge sind durchzogen von schmalen, fast schon einsamen und vergessen wirkenden Pfaden, wahrscheinlich ein Resultat der fehlenden Besucherlenkung, in jedem Falle aber eine wahre Freude für Wanderer, die gerne ganz nah an der Natur sind.

## **> KONZERT DER SINNE**

Es ist unglaublich still und ich habe das Gefühl, vollkommen im Einklang mit der Natur durch den Wald zu streifen. Ziellos, zufrieden. Das Resultat dieses Umherziehens – das bemerke ich eindrücklich – ist eine ganz andere Wahrnehmung der großen und kleinen Dinge um mich herum. Ich spüre Demut angesichts dieses wunderschönen

oben:  
Der Dümmer,  
ein Hauch  
von Meer



## > JARLE SÄNGER

Wanderer haben selten genug und niemals alles gesehen. Für uns geht Wanderjournalist und Buchautor Jarle Sänger auf Wanderreisen quer durchs Land. Mission: Deutschland zu Fuß entdecken. Voller Neugier macht er sich auf, auch die eher unbekannt

Winkel Deutschlands sowie exotische Wanderspielarten zu erkunden, um von seinen Erlebnissen auf Tour zu berichten. Dabei lernt er Land und Leute kennen und zeichnet ein authentisches Bild der unzähligen kleinen und großen Erlebnislandschaften Deutschlands.

Waldes, in dem ich mich eine Zeit lang rucksvoll und empfangsbereit für all die Schönheiten der Natur aufhalten darf. Ich lausche dem Rascheln der Blätter, dem Zwitschern der Vögel und dem Knacken der Äste. Ich rieche würzige Nadelhölzer und den Schlamm noch nasser Pfützen. Vor mir zeigt sich eine stetig wandelnde Kulisse, hinter jeder Biegung wartet ein neuer Anblick und die Neugier wird abermals befeuert – wo ich wohl als nächstes landen werde?

### > BIS DANN, WELT!

Ich erreiche einen Buckel nahe dem Waldrand und entdecke eine Rarität auf dieser Tour: ein Hinweisschild. So verkündet eine kleine hölzerne Tafel, dass ich mich auf dem Haugenberg befinde. Eine einsame Bank steht hier oben, halb im Schatten, halb in der wohligen Frühlingssonne. Sie schreit förmlich danach, dass ich mich einmal längs über sie lege, die Augen schließe und die Welt für einige Minuten Welt sein lasse. Tief

entspannt und mit meinem weich gepackten Rucksack als Kopfkissen liege ich eine geschlagene halbe Stunde im Wald und tue nichts. Nichts, wirklich gar nichts. Körper und Geist sind heruntergefahren, die Muskeln entspannt und was auch immer gerade um mich herum, in Deutschland oder gar der Welt passiert, das verliert in diesen Minuten seine Bedeutung. Die vasenformigen Buchenriesen wanken behagig im leichten Windzug, einzelne Wolken ziehen durch mein Sichtfeld und das fein verästelte, noch karge Baumkleid rahmt meinen Blick gegen Himmel kunstvoll ein. Rundum erneuert und resettet, ziehe ich irgendwann weiter und fühle vor allem eines: Dankbarkeit. Dafür, dass ich solch einen Moment der Sorgenfreiheit erleben darf. Dabei begleitet mich am Waldrand entlang eine wirklich abwechslungsreiche Kulisse, in der mich der Wald immer wieder für einige Meter verschluckt, ehe sich der hölzerne Vorhang öffnet und mit immer neuen Blicken ins Land verzückt. Mal über die angrenzende Felder- und Wiesenlandschaft, mal bis hin zum weit entfernten Dümmer, dessen Wasser ich gerade so am Horizont ausmachen kann.

### > EIN BERGSEE IM NORDEN

So geht mein Streifzug durch die Dammer Berge weiter, bis ich den verschlafenen Dammer Bergsee erreiche. Fast einmal herum führt mich ein breiter Weg, den ich aber immer wieder verlasse, um ganz nahe ans Ufer zu kommen. Ein

**unten links:**  
Dicke Brocken  
liegen im Wald –  
ein Hunengrab

**unten rechts:**  
Blick vom  
Aussichtsturm  
Mordkuhlenberg  
auf den Dümmer  
am Horizont





Der Ausblick vom Waldrand der Dammer Berge ist fantastisch



Die Hinweistafel am Halgenberg ist ein rares Anblick

Bergsee, wer hätte das gedacht im hohen Norden? Morsche, verfallene Bootstege versinken im reglosen Wasser und ich kann mir lebhaft ausmalen, welches mystische Fotomotiv das Gewässer an nebligen Wintertagen darstellen dürfte. Über einen fast unkenntlichen Uferpfad bahne ich mir meinen Weg durchs Unterholz, immer ganz nah am Wasser. So entdecke ich auf der gegenüberliegenden Uferseite zwei Menschen, die in aller Ruhe in der Sonne baden. Und auch ich nehme mir ein paar Minuten und lausche dem leisen Konzert dieses besonderen Lebensraums. Wenig später kehre ich dem Bergsee den Rücken zu und wandere zurück in den tiefen Wald der Dammer Berge, wo jeglicher Zivilisationslärm geschluckt wird und in dem ich bald darauf vollständig versinke.

**> DER BLICK VON OBEN**

Ein Blick auf die Karte verrät mir, irgendwo ganz in der Nähe muss der

Aussichtsturm stehen. So suche ich die Gegend ab, versuche eine menschengemachte Konstruktion im dichten Wald zu entdecken, doch scheitere immer wieder. Dann, ganz plötzlich, ragt er steil über mir empor. All die Zeit hätte ich ihn sehen können, doch so hoch über und quasi direkt neben mir hätte ich den Turm so gar nicht erwartet. Wirklich verwunderlich: Es ist ein ganz schöner Kawentsmann aus massivem Holz, der hier in den Himmel ragt. Doch weit und breit ist keine Hinweistafel auf diesen aussichtsreichen Höhepunkt zu finden. Eigenartig, aber auch spannend. So fühle ich mich ein bisschen so, als hätte ich einen Schatz entdeckt – auf eigene Faust und völlig unvorhergesehen. Mitten im Wald liegend. Verwunschen, versteckt. Kurzerhand steige ich den rund 20 m hohen Turm hinauf und lasse mich inspirieren von der Sage der Räuber vom Mordkuhlenberg, die auf kleinen Täfelchen beschrieben ist. Von ganz

oben reicht der Blick über das Waldreich hinweg in jede Himmelsrichtung, doch besonders der Dämmer, weit in der Ferne schlummernd, springt ins Auge. Noch eine Weile sehe ich mich satt an diesem friedlichen Ort, an dem so etwas wie Verkehrslärm keine Rolle spielt, bis ich Stimmen aus dem Wald vernehme. Ich kann es kaum glauben, doch tatsächlich haben an diesem Tag noch andere Wanderer den Weg an diesen Ort gefunden, wo ich zuvor keiner Menschenseele begegnet bin. Und noch bevor ich sie erblicken kann, mache ich mich klamm und heimlich vom Acker, um meinen Nachfolgern eine ebenso ungestörte und einsame Erfahrung am Aussichtsturm Mordkuhlenberg zu ermöglichen. Zurück zum Parkplatz ist es jetzt nicht mehr weit.

**> WENN NICHT JETZT, WANN DANN**

Vom Acker hat sich auch Ursula Dell gemacht; und zwar aus dem Saarland, wo sie geboren und groß geworden ist. Nach Zwischenstopps in Soest, im Schwarzwald und in El Paso in den USA hat das Leben die selbstständige Natur- und Wildnispädagogin aufgrund der Stationierung ihres Mannes letztlich in den Naturpark Dümmer gebracht. Das war 1999, also vor sage und schreibe 23 Jahren. So lange hat es aber nicht gedauert, bis sie fasziniert war von ihrer neuen Heimat, erzählt sie. Vor allem die Weite, die Stille und die karge Schönheit der Moore beeindruckten sie damals sofort und heute ist das noch immer so. Mittlerweile sind die sumpfigen Areale nicht nur Orte der Ruhe für die gelernte Krankenschwester, sondern auch Spielwiese für ihre Selbstständigkeit. „Ab, raus mit dir“ nennt sie ihr Angebot, das ihr Anliegen gleich deutlich macht. Angefangen hatte alles mit einem einzigen Moment auf der Veranstaltung zur Vorbereitung der Pension ihres Mannes. „Helm ab und Hut auf“ hieß das Event der Bundeswehr, wo ihr ein ganz besonderer Satz während einer Rede im Gedächtnis blieb: „Drei Viertel ihres Lebens haben Sie nun hinter sich, also überlegen Sie sich gut, was Sie mit dem letzten Viertel machen.“ Es war dieser Satz, der sie zum Grübeln und letztlich zum Handeln brachte. Ihr ganzes Leben lang wollte sie mit und in der Natur sein, möglichst alles wissen vom Kreislauf des Lebens, vom großen Komplex unserer Welt und der Natur. So startete sie mehrere Fort- und Weiterbildungen, Schulungen und



Das Ochsenmoor im Blick

**Die flache  
Wiesenlandschaft  
vor dem  
Ochsenmoor**

Lehrgänge auf eigene Faust, ehe sie sich 2018 letztlich als Wildnispädagogin und Naturparkführerin selbstständig machte und ihren Traum erfüllte.

**> IN DEN MATSCH**

Missionieren? „Um Gottes Willen, nein“, entgegnet sie mir bei unserem Spaziergang durch das Diepholzer Moor, „ich will begeistern und zeigen, wie schön und wertvoll die Natur ist“. Jedes Lebewesen habe seinen Platz auf dieser Welt, egal ob es in unseren Augen schön, hässlich oder lästig sei. Sie schwärmt von der Schönheit der norddeutschen Landschaft gleichermaßen wie vom Antlitz einer Kellerassel. „Nein“, bekräftigt sie, „es muss nicht immer Spektakel stattfinden, damit sich der Anblick von Natur lohnt.“ Immer wieder während unseres Gesprächs hält sie inne und bleibt stehen. „Hören Sie den Zilpzalp?“, fragt sie mich einmal, ehe sie Minuten später auf eine im Wasser rastende Moorgans zeigt. Ich merke, neben mir steht eine Frau, die voller Leidenschaft für die Natur da draußen brennt und die Menschen, die zu ihr kommen, von Beginn an mitreißen kann. Mit allen Sinnen durch die Natur zu gehen und empfangsbereit zu sein, selbst für kleinsten Dinge, das mache die Magie des Draußenseins für sie aus. So erzählt sie mir, wie sie sich ungeniert und mit großer Freude zusammen mit den Kindern in den Matsch wirft und Wissenswertes aus Flora und Fauna ganz ohne „schlauschnacken“ vermittelt. Es soll Spaß machen und die



Kinder sollen animiert werden, möglichst viele Fragen zu stellen und Neugier zu entwickeln. Das Springen in „Schmaddelpfützen“ und die spontane Laubschlacht gehören dabei zum spielerischen Ansatz, mit dem die 60-Jährige die Verbindung zwischen Menschen und Natur wieder stärken will. Diese, so meint sie, sei großflächig verloren. „Die Leute wollen Bio, aber haben einen Steingarten vor der Tür“, beklagt sich die zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin, ehe sie postwendend und mit breitem Grinsen im Gesicht schon wieder vom Lebensraum Moor schwärmt: „Boah, da brummt einfach das Leben!“

**> VON SCHWEINCHEN UND PUTZEIMERN**

Wie langfristig der Erfolg ihrer Exkursionen durch den Naturpark Dümmer ist, das wisse sie nicht. Sie könne nur einmalige Erfahrungen vermitteln und Entwicklungen anstoßen, doch wer tief im Innern kein Interesse hat, dem könne man das auch nicht aufzwingen. Klar ist, die Liebe zum Draußensein, bei Ursula Dell ist das quasi angeboren. „Et Uschi konnte man das ganze Jahr über aus der Hose heben, im Sommer stand sie voller Dreck und im Winter war sie hartgefroren“, erinnert sich Dell an einen Ausspruch ihrer Mutter. Sie sei immer das letzte Kind gewesen, das abends heimkam, nur am nächsten Morgen wieder „raus, raus, raus“ zu gehen. Ursula Dell ist es wichtig, die Kinder, aber auch die Erwachsenen dort abzuholen, wo

**> BEGEGNUNG**

**Ursula Dell, 60 Jahre**

Natur- und Wildnispädagogin  
[www.ab-raus-mit-dir.de](http://www.ab-raus-mit-dir.de)



**Frösche  
fühlen sich im  
Ochsenmoor  
pudelwohl**



# MEINE TOURENTIPPS!

## > DIE EINSAMKEIT DER DAMMER BERGE

11,8 km – Höhenmeter: ▲▼ 81 m

Wer Stille und Abgeschiedenheit sucht, wird in den Dammer Bergen fündig. Verschlafene Pfade durchziehen den Höhenzug fast überall und es bedarf schon eines sonnigen Feiertages, um überhaupt ein paar mehr Menschen im Wald zu treffen. Schöne Aussichten vom Waldrand, friedliche Momente am Dammer Bergsee und einen beeindruckenden Überblick vom Aussichtsturm Mordkuhlenberg im Herzen der Dammer Berge sorgen für eine einsame, stellenweise abenteuerliche Wanderung ganz ohne Markierungen.

## > AUF DEM STEMWEDER BERG

13,3 km – Höhenmeter: ▲▼ 252 m

Der Stemweder Berg ist ein kleines, hügeliges Waldreich, dessen steile Hangkanten am Rande sich in allen Himmelsrichtungen markant vom umliegenden Flachland abheben. Prädestiniert für eine Tageswanderung, lässt sich der Stemweder Berg an einem ausgedehnten Wandertag entdecken. Und während man von dessen Rändern aus schöne Blicke ins Umland werfen kann, herrscht im Inneren der Frieden des Waldes. Ein unspektakuläres, aber schönes Kleinod und diese Tour führt in einer großen Runde hindurch.

## > VOM DÜMMER ZUM OCHSENMOOR

9,6 km – Höhenmeter: ▲▼ 2 m

Vom lebhaften Ufer des Dümmer geht es durch einen verschlafenen Teil des Storchendorfs Hüde bei Diepholz, durch weitläufige Feld- und Wiesenlandschaft mitten hinein ins Ochsenmoor. Dort warten weiche Wiesenwege, ein Aussichtsturm sowie ein kleiner Holzsteg durch einen Birkenhain. Nahe des dicht bewachsenen Dümmerufers wandert man dann zurück nach Hüde, wo einige Einkehrmöglichkeiten warten.

Alle Infos zu den Touren samt GPS-Tracks und Kartenausschnitten sind im Tourenportal des Wandermagazins auf [www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de) oder auf [www.outdooractive.com](http://www.outdooractive.com) zu finden.

In der Frühlingssonne leuchtender Waldboden auf dem Stemweder Berg

sie stehen und ihnen nichts aufzuzwingen. „Das muss von ganz alleine kommen, ich kann nur animieren“, sagt sie. Immerhin stellen Erwachsene rund 50 % ihrer Teilnehmer dar. Das schönste jedoch, das sei das Kinderlachen, und wenn sie merke, dass der Aufenthalt im Freien fruchte. Lachend schwärmt die zweifache Mutter: „Da stehen die Kleinen, die zuvor noch Angst hatten barfuß zu laufen, weil sie es einfach nicht kannten, vor dir. Dreckig wie ein Schweinchen, aber strahlend wie ein Putzeimer.“ Tja, denke ich mir nach unserem Gespräch, bleibt zu hoffen, dass Ursula Dell mit ihrer offenen und herzlichen Art so viele Menschen wie möglich erreicht.

## > LAND DER MOORE

Dass der hohe Norden auch anders kann, liegt auf der Hand. Denn abseits von Dammer Bergen und Stemweder Berg, die sich markant von der norddeutschen Ebene absetzen, geht es ziemlich flach und baumfrei zu und vielerorts übernimmt das Wasser die Hauptrolle. Zahlreiche kleine und große Moore, Seen und Teiche gibt es im Naturpark Dümmer zu entdecken. Mal sind es vermehrt Hochmoore wie in der Diepholzer Moorniederung im Norden des Naturparks, der besonders bei Zugvögeln wie den Kranichen ein beliebtes Zwischenziel ist. Anderenorts, z. B. im Bereich des Dümmer, sind es vor allem Niedermoore, also Moore, die sich anders als die Hochmoore aus dem Boden und nicht aus Niederschlag speisen. Alle Ecken haben eines gemeinsam: Der Blick über die flache Ebene reicht weit.

## > STÖRCHER, MOOR & WASSER

Von Hüde aus, einem kleinen Dorf am Dümmer, laufe ich zum kleinen „Binnenmeer der Niedersachsen“, das aufgrund der feinen Sandstrände und typischen Vegetation stellenweise tatsächlich an einen Küstenabschnitt erinnert. Der Dümmer ist unglaublich groß, größer, als ich erwartet hatte. Erst ganz weit am Horizont ist das andere Ufer auszumachen und auch der Rundweg um den See ist fast 19 km lang, so füllt er mindestens einen halben Tag. Am Ufer entlang in Richtung Süden erreiche ich zunächst einen verträumten Teil von Hüde mit romantischen, reetgedeckten Häusern, wo sich mehrere Storchpaare auf hohen Storchhorsten majestätisch ihrem Glück hingeben. Dann erreiche ich den Rand des Ochsenmoors, das sich direkt an den Landschaftsraum des Dümmer anschließt. Ein Erlebnispfad weist mir die Route. Zunächst geht es über einen zwar geraden, aber aufgrund des Moores durchaus span-



Norddeutsche Romantik: Reetgedeckte Häuser in Hüde

nenden Wiesenweg, der mich konstant bei Laune hält. „Ein Moor ist eben immer etwas Besonderes“, habe ich Ursula Dell noch im Ohr und pflichte ihr im Geiste bei.

#### > WANDERKINO

Ich erreiche einen kleinen Aussichtsturm, der mir die wohl einzigen Höhenmeter des Tages abverlangt. Von hier reicht der Blick über das Ochsenmoor mit all seinen Nassstellen, kleinen Seen und Tümpeln, die geradlinigen Entwässerungskanäle und den kargen Birken, die sich den widrigen Umständen widersetzen. Hier fliegen wild und spielerisch zwei Vögel durch die Lüfte, dort erhebt sich eine Gruppe stolzer Flugkünstler und saust über die Baumkronen hinweg. Wiederrum woanders verharrt ein einsames Tier lautlos auf dem Torfwasser. Das ist Wanderkino, wie es im Buche steht. Doch den eigentlichen Wahnsinn – im positiven Sinne –, den kann man hö-

ren. Hand aufs Herz, noch nie habe ich ein solch abwechslungsreiches, buntes und teils kurioses Vogelkonzert gehört wie hier. Ich traue meinen Ohren kaum, es gluckert, gurgelt, schnattert, klappert, trällert, pfeift, ruft, trompetet, posaunt, brüllt in hundertfacher Variation. Die kuriosesten Laute klingen fast wie Töne aus einem Computerspiel der 1990er Jahre. Was für eine beeindruckende Vielfalt, nicht nur für leidenschaftliche Vogelbeobachter. Und so ziehe ich meines Weges durch das Moor mit all seinen Geschehnissen links und rechts, bis ich den Dümmer und letztlich Hüde an dessen Ufer wieder erreiche. Hier stelle ich fest: Der Naturpark Dümmer, das Land aus Wald und Wasser, das hat es in sich und überrascht nicht nur aufgrund des abwechslungsreichen Reliefs der Höhenzüge, sondern auch mit wertvollen Lebensräumen, die es nicht allzu oft in Deutschland gibt.



Der Dümmer verlockt zum sommerlichen Bad

#### > PLANEN



**Anreise mit dem Auto:** Zentrale Orte im Naturpark Dümmer sind Steinfeld (Oldenburg), Lembruch, Damme und vor allem Diepholz. Über die A1 gelangt man nahezu aus allen Richtungen schnell in den Naturpark.

**Anreise mit dem ÖPNV:** Besonders gut und mit Bahnhof an den ÖPNV angebunden sind Steinfeld (Oldenburg) und Diepholz, von hier aus geht es mit dem Bus weiter.

**Infos:** Viele Infos zur Region unter [www.naturpark-duemmer.de](http://www.naturpark-duemmer.de)

#### Jahreszeit

Insbesondere die zahlreichen Moore der Region sind im Winter ein tolles, mystisches Wanderziel. Die waldreichen Höhenzüge hingegen spielen während der üppigen Jahreszeiten ihre Reize aus, sodass der Naturpark Dümmer das ganze Jahr über ein schönes Wanderziel ist.

#### Wandertipps

Die Wanderinfrastruktur ist wenig einheitlich, mal gibt es ein recht gut markiertes und ausgebautes Wegenetz, mal fehlt jegliche Lenkung. Eine gute Planung ist daher dringend zu empfehlen. Schwierigkeiten müssen Wanderer nicht erwarten: Nennenswerte Steigungen, aber stets einfach zu gehende Wege gibt es lediglich rund um die Höhenzüge Dammer Berge und Steweder Berg – die Wanderwege in den Niederungen sind durchgehend flach. In den Mooren unbedingt gutes Schuhwerk und wasserfeste Kleidung mitnehmen.

#### Kartenempfehlung

Wanderkarten sind rar für die Region, am ehesten empfehlen sich Wanderbroschüren aus der Tourist-Info oder noch besser die digitalen Tourenportale Outdooractive oder Komoot mit Open-Streetmaps als Kartengrundlage.