



Viele Spekulationen und wenig Wissen begleiten uns auf dieser Wanderung um die Externsteine. Sie führt uns durch ein Naturschutzgebiet mit einem bedeutenden kulturgeschichtlichen und naturkundlichen Hintergrund. Auf unserem Weg bewundern wir Blaubeerteppiche, Bergheiden, uralte Hudewälder mit bizarren Baumgestalten, die zum Teil Jahrhunderte auf dem Buckel haben. Und natürlich die sagenumwobenen Felsen im Osning (Teutoburger Wald) mit seinen von Mense-hand geschaffenen, rätselhaften Anlagen. Aktuelle Forschungsergebnisse im Infozentrum Externsteine.

Start: Parken an der B1 Abfahrt Horn. Weg: 8,5 km Höhenmeter: 234 m Einkehr: Externsteine und Holzhausen

Das Naturschutzgebiet an den "Externsteinen" gehört zu Lipperlands meistbesuchten Touristenzielen. Die markanten bis zu 38 m hohen Sandstein-Felsenformation beeindruckt als Natur- und Kulturkulisse in Ostwestfalen Lippe und steht im Mittelpunkt dieser Wandertour.

Die „1 Externsteine“ ein faszinierendes Naturwunder, erzählen eine Geschichte, die vor rund 100 Millionen Jahren begann. In den Tiefen eines Unterkreidemeeres, dass einst weite Gebiete Nordwesteuropas bedeckte, sedimentierten Schichten zu festem Sandstein. Dann, vor etwa 70 Millionen

Jahren, führten tektonische Verschiebungen dazu, dass der Meeresgrund senkrecht emporstieg, formiert durch die Kräfte der Kontinentalplatten. Die starken Verwitterungskräfte wie Regen, Wind, Temperaturen und der kleine Bach „**Wiembecke**“ erodierten das weiche Gestein heraus. Übrig blieb der harte und witterungsbeständige Osningsandstein und bildete die imposante Felsenkette. Osning ist der alte Name für den Teutoburgerwald.

Unsere Wanderung beginnt am Parkplatz der B1-Abfahrt Horn gegenüber dem einstigen Gasthaus „2

Wald Schlösschen". Wir folgen dem Hermannsweg, gekennzeichnet mit einem "H". An einer markanten Eiche biegen wir nach links ab und wandern steil bergauf, am „**3 Lönsstein**“ vorbei, bis auf das 315m hoch gelegene Bergplateau des „**4 Knickenhagens**“. Schweißgebadet erwartet uns eine malerische Berghaidkulisse. Die Idylle ist keine Natur-, sondern eine vom Menschen geschaffene Kulturlandschaft. Sie entstand als Folge jahrhundertelangen bäuerlichen Beweidung mit Schafen, Ziegen, Pferden und Rindern. Den Erhalt und die Pflege dieser artenreichen Landschaftsform übernehmen heute knabberfreudige Skudden - Schafe der Biologische Station Lippe und setzen so diese beeindruckende Verbindung von Menschen und Natur fort.

Weiter geht es in den Wald, mit den ersten Felsen und wunderbaren Ausblicken über das Lipperland. Bevor wir zu den Externsteinen und ins touristische Treiben hinabsteigen bewundern wir noch die uralten, alten und sehr fotogenen Baumgestalten. Zerbrochene Bäume, langsam verfallend, spenden im Tod Leben für Insekten, Pilze und Mikroorganismen.

Sicherlich haben die Externsteine seit Urzeiten die Phantasie der Menschen angeregt. Es wird berichtet, dass Karl der Große hier ein germanisches Heiligtum, bekannt als Irminsul, eine gewaltige Säule oder ein Baumstamm, in eine christliche Kultstätte umge-

wandelt haben soll. Ob es sich dabei um eine Legende oder um die Wahrheit handelt, bleibt bis heute eine offene Frage. Auch die alte Streitfrage, ob die Externsteine als vorchristlicher Kultplatz oder als Observatorium in der Jungstein- und Bronzezeit genutzt wurden, konnte bisher nicht eindeutig beantwortet werden. Während archäologische Ausgrabungen Steinwerkzeuge von Jägern und Sammlern aus der Altsteinzeit (10000 v. Chr.) ans Licht brachten, liefern sie keinen eindeutigen Beweis für die Theorien über den Kultplatz.

Die ersten schriftlichen Erwähnungen der Externsteine stammen aus dem Jahr 1129, von Bernhard, dem Abt von Werden. In einer Urkunde wird von einem Hof namens "Holthusen sive Eggerstein" entlang der bedeutenden Fernstraße "Cöllnische Straße" (heute Bundesstraße 1) geschrieben. Es wird vermutet, dass dieser Ort als Raststation zwischen den Städten Werden und Helmstedt genutzt wurde.

Die in den Externstein-Felsen gemeißelten Räume und Reliefs stammen aus dem Hochmittelalter. Sie sollten eine Art Ersatzwallfahrtsort, der heiligen Stätten Jerusalems darstellen, da Pilgerfahrten dorthin riskant waren. Die Externsteine ermöglichten eine Verbindung zu den heiligen Orten ohne gefährliche Reisen. Ein weiteres bemerkenswertes Kulturdenkmal, das uns Einblicke in die Strapazen frühzeitlichen Reisens gewährt, befindet

sich auf der Hohen Egge. Dort findet sich ein in den Felsen gehauener „**5 Hohlweg**“ mit rätselhaften, künstlich angelegten Spurvertiefungen. Der „**6 Hornsche Weg**“, Überreste eines alten Fernhandelsweges zwischen Horn und Paderborn, zeugt von vergangenen Handelsverbindungen.

Über den „**7 Bärenstein**“ folgen wir wieder den Hermannsweg, durchqueren einen alten Hudewald, mit Eichen, Buchen und Stechpalmen

bevor der Rückweg beginnt. Unterhalb der Bärensteinfelswänden folgen wir einen kleinen, versteckten Pfad mit „**8 Steinkreisen**“ und **Steinlabyrinthen**, die von spirituellen Menschen als Kraftorte genutzt werden. Über den mit A3/A5 markierten Eggeweg, wandern wir zum Ausgangspunkt.



Die Externsteine

Naturdenkmal, Kultort, Tourismus

Im Herzen des Teutoburger Waldes ragen die Externsteine bei Horn-Bad Meinberg als markante Sandsteinformation aus der Landschaft. Seit Jahrhunderten faszinieren sie Besucher, Forschende und Deutungswillige gleichermaßen. Der Ort ist nicht nur ein eindrucksvolles Geotop, sondern auch ein Schauplatz, an dem sich Naturgeschichte, Religionsgeschichte, Heimatforschung und politische Instrumentalisierung überlagern.

Die Externsteine bestehen aus Sandsteinen der Unterkreide, die sich vor etwa 120 bis 135 Millionen Jahren in einem Flachmeer ablagerten. Aus diesen Sedimenten entstand im Laufe der Zeit der heute sogenannte Osning-Sandstein. Spätere tektonische Bewegungen im Gebiet des Teutoburger Waldes führten dazu, dass die ursprünglich waagrecht lagernden Schichten aufgerichtet wurden.

Erst durch die anschließende Erosion erhielt die Formation ihr heutiges Aussehen. Wasser, Wind und Verwitterung trugen das weichere Gestein ringsum ab und ließen eine Reihe steil aufragender Felsen zurück, die heute wie ein steinernes Monument in der Landschaft stehen.

Eine vorgeschichtliche Kultstätte lässt sich archäologisch nicht belegen. Nach heutigem Forschungsstand setzt die nachweisbare intensive Nutzung der Externsteine erst im Hochmittelalter

ein, also ungefähr im 11. bis 13. Jahrhundert. In dieser Zeit wurden in den weichen Sandstein Grotten, Treppen, eine Kapelle und weitere künstliche Strukturen eingearbeitet.

Wahrscheinlich standen die Anlagen im Zusammenhang mit christlicher Nutzung. Vermutlich wirkten dabei Geistliche aus dem Umfeld des Klosters Abdinghof in Paderborn mit. Die Externsteine wurden damit zu einem religiös geprägten Ort, dessen Architektur bis heute von der mittelalterlichen Umgestaltung zeugt.

Das bekannteste Kunstwerk ist das Kreuzabnehmerelief am Hauptfelsen. Es gehört zu den bedeutendsten mittelalterlichen Felsreliefs nördlich der Alpen und zeigt die Kreuzabnahme Christi. Die oft behauptete Deutung als bewusster Sieg des Christentums über ein vorchristliches Heiligtum gehört jedoch in den Bereich späterer Interpretationen und ist historisch nicht gesichert. Im 14. Jahrhundert gelangten die Externsteine in den Besitz der Edelherren zur Lippe. In der frühen Neuzeit wurden Teile der Anlage baulich verändert und zeitweise befestigt. Auch eine Nutzung als Gefängnis ist überliefert. Solche Umbauten zeigen, dass der Ort nicht nur sakrale, sondern auch herrschaftliche und praktische Funktionen hatte.

Im 19. Jahrhundert setzte unter dem Einfluss der Romantik ein neuer Blick auf die Externsteine ein. Die Anlage

wurde nun als landschaftliches Naturdenkmal wahrgenommen. Frühere bauliche Zusätze wurden teilweise zurückgebaut, um den Eindruck einer ursprünglichen, wilden Felslandschaft zu betonen. Damit wurden die Externsteine zu einem der bekanntesten Naturdenkmale Deutschlands.

Seit dem 19. Jahrhundert wurden die Externsteine zunehmend mythisch überhöht. Besonders in völkischen und nationalistischen Kreisen entstand die unbewiesene Vorstellung, hier habe einst ein zentrales Heiligtum der Germanen gelegen. Auch die sagenumwobene Irminsul wurde mit dem Ort in Verbindung gebracht, obwohl dafür keine tragfähigen archäologischen Belege vorliegen.

In der NS-Zeit erreichte diese Mythenbildung eine besonders problematische Form. Die Externsteine wurden gezielt ideologisch aufgeladen und für propagandistische Zwecke missbraucht. Grabungen und Forschungen der Zeit

dienten weniger einer offenen wissenschaftlichen Klärung als der Bestätigung vorgefasster Thesen. Dass die dabei überwiegend mittelalterliche Befunde zutage traten, passte nicht in das gewünschte Weltbild und wurde entsprechend umgedeutet oder verdrängt.

Heute stehen die Externsteine unter Naturschutz und sind eines der meistbesuchten Naturdenkmale in Nordrhein-Westfalen. Jährlich kommen zahlreiche Wanderer, Touristen und Naturfreunde an den Ort. Zugleich haben die Felsen für verschiedene spirituelle und esoterische Gruppen Bedeutung, die sie als besonderen Kraftort deuten.

Vor allem zu den Sonnenwenden zieht der Ort Menschen an, die dort symbolische oder neuheidnische Rituale begehen. So stehen die Externsteine bis heute für weit mehr als nur Geologie: Sie sind ein Ort, an dem sich Naturerlebnis, Geschichte und Projektionen aus unterschiedlichen Epochen verdichten.



Spuren im Fels

Der Hohlweg auf der Hohen Egge und der Hornsche Weg

Wer heute über die Höhenzüge der Hohen Egge wandert, ahnt oft nicht, dass unter seinen Füßen ein bedeutendes Zeugnis vergangener Mobilität verborgen liegt. Zwischen Bäumen, Felsen und stillen Waldpfaden befindet sich ein bemerkenswertes Kulturdenkmal: ein Hohlweg mit rätselhaften Spurvertiefungen im Fels. Zusammen mit dem Hornschen Weg, einem alten Fernhandelsweg zwischen Horn und Paderborn, eröffnet dieser Ort einen faszinierenden Blick in die Mühen und Herausforderungen frühzeitlichen Reisens. Der Hohlweg auf der Hohen Egge ist kein gewöhnlicher Waldweg. Über Jahrhunderte hinweg nutzten Menschen denselben Pfad, bis sich die wiederholte Belastung tief in den Untergrund eingeprägt hatte. Besonders auffällig sind die künstlich angelegten Spurvertiefungen im Fels. Sie verlaufen parallel zueinander und lassen vermuten, dass hier Wagenräder immer wieder dieselbe Spur nutzten. Ob diese Rillen durch Abnutzung entstanden oder gezielt nachbearbeitet wurden, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Gerade dieses Rätsel macht den Ort so besonders. Für die Menschen früherer Jahrhunderte war Reisen eine beschwerliche Angelegenheit. Es gab keine befestigten Straßen im heutigen Sinn, keine Brücken über jedes Gewässer und keine komfortablen Transportmittel. Händ-

ler, Fuhrleute, Pilger und Boten mussten sich mit Pferden, Ochsenkarren oder zu Fuß über unwegsames Gelände bewegen. Besonders in bergigen Regionen wie der Hohen Egge konnten Regen, Schlamm und Fels den Weg zu einer echten Herausforderung machen. Die Spurvertiefungen im Fels könnten daher eine praktische Funktion gehabt haben. Sie gaben den Wagenrädern Halt und verhinderten, dass die Fahrzeuge auf dem abschüssigen oder unebenen Untergrund abrutschten. Man kann sich vorstellen, wie schwer beladene Karren langsam den Hang hinaufgezogen wurden, während Menschen und Tiere gleichermaßen an ihre Grenzen kamen. Jeder Transport bedeutete körperliche Anstrengung, Zeitverlust und nicht selten auch Gefahr.

Eng verbunden mit diesem Hohlweg ist der Hornsche Weg. Dieser alte Fernhandelsweg verband die Stadt Horn mit Paderborn und war Teil eines größeren Netzes von Handels- und Verkehrswegen. Über solche Routen wurden Waren, Nachrichten und kulturelle Einflüsse transportiert. Salz, Getreide, Tuch, Metallwaren und andere Güter gelangten auf diesen Wegen von einer Region in die andere. Der Hornsche Weg war damit nicht nur eine lokale Verbindung, sondern ein wichtiger Bestandteil des wirtschaftlichen Lebens vergangener Zeiten.

Die Lage der Hohen Egge machte den Weg besonders bedeutsam. Wer zwi-

schen dem lippischen Raum und Paderborn unterwegs war, musste geeignete Übergänge durch das Mittelgebirge finden. Der Hohlweg zeigt, dass diese Route intensiv genutzt wurde. Die tiefen Spuren im Fels sind gewissermaßen ein steinernes Gedächtnis: Sie bewahren die Bewegungen unzähliger Reisender, die hier über Generationen hinweg unterwegs waren.

Darüber hinaus erzählt der Hornsche Weg auch von kulturellen Begegnungen. Händler brachten nicht nur Waren mit sich, sondern auch Geschichten, Nachrichten, Ideen und Bräuche. Entlang solcher Wege entstanden Kontakte zwischen Städten und Dörfern, zwischen verschiedenen Regionen und sozialen Gruppen. In

einer Zeit ohne moderne Kommunikationsmittel waren Handelswege zugleich Informationswege.

Wer die Spurvertiefungen betrachtet, sieht mehr als nur Rillen im Fels. Man erkennt die Spuren menschlicher Arbeit, Ausdauer und Anpassungsfähigkeit. Der Weg erinnert daran, wie mühsam Mobilität einst war und wie wichtig solche Verbindungen für Handel und Austausch gewesen sind.

Als Kulturdenkmal besitzt der Hohlweg daher einen hohen historischen Wert. Er macht Geschichte unmittelbar erfahrbar, weil er nicht nur erzählt, sondern sichtbar zeigt, wie Menschen ihre Landschaft nutzten.



Urwald mitten in Lippe

Das alte Naturschutzgebiet an den Externsteinen

Nur wenige wissen, dass sich rund um die markanten Felsen ein faszinierender Naturschatz verbirgt. Das Naturschutzgebiet an den Externsteinen beherbergt einen alten Waldbestand, der in weiten Teilen seit Jahrzehnten weitgehend sich selbst überlassen wird. Hier zeigt sich eindrucksvoll, wie ein natürlicher Wald aussieht, wenn abgestorbene Bäume nicht entfernt werden.

Schon beim Betreten des Waldes fällt die besondere Atmosphäre auf. Mächtige Buchen und Eichen strecken ihre Kronen hoch über den Waldboden. Manche von ihnen sind weit über 150 Jahre alt. Ihre knorrigen Stämme erzählen von Jahrhunderten, in denen sie Stürmen, Trockenperioden und eisigen Wintern getrotzt haben. Zwischen den alten Baumriesen liegen umgestürzte Stämme, abgebrochene Äste und vermodernde Baumstümpfe. Was auf den ersten Blick unordentlich erscheinen mag, ist in Wahrheit einer der wertvollsten Lebensräume unserer heimischen Natur.

Totholz ist kein Abfall, sondern ein unverzichtbarer Bestandteil eines gesunden Waldes. Ein abgestorbener Baum bleibt oft über viele Jahrzehnte erhalten und verändert sich ständig. Zunächst lösen Pilze das Holz langsam auf. Danach besiedeln Käfer, Ameisen, Tausendfüßer und zahlreiche andere Kleintiere die morschen Stämme. Viele In-

sektenarten sind sogar vollständig auf abgestorbenes Holz angewiesen, weil sich ihre Larven ausschließlich dort entwickeln können.

Besonders beeindruckend ist die Vielfalt der Pilze. Je nach Jahreszeit erscheinen leuchtend gelbe Gallertpilze, elegante Porlinge, filigrane Helmlinge oder farbenprächtige Zunderschwämme. Sie übernehmen eine entscheidende Aufgabe im Stoffkreislauf des Waldes. Mit ihren feinen Pilzfäden bauen sie das Holz langsam ab und setzen die darin gespeicherten Nährstoffe wieder frei. Ohne diese natürlichen Zersetzer würden abgestorbene Bäume über Jahrhunderte liegen bleiben, während dem Waldboden wichtige Mineralstoffe fehlen würden.

Auch Moose und Flechten finden hier ideale Lebensbedingungen. Auf feuchter Rinde, morschen Baumstämmen und schattigen Felsen bilden sie dichte grüne Polster oder silbrig schimmernde Überzüge. Moose speichern große Mengen Wasser und sorgen dafür, dass der Waldboden selbst in trockenen Sommern länger feucht bleibt. Flechten wiederum gehören zu den erstaunlichsten Lebensgemeinschaften überhaupt. Sie bestehen aus Pilzen und Algen, die in enger Symbiose zusammenleben. Da viele Flechten empfindlich auf Luftverschmutzung reagieren, gelten sie als wichtige Anzeiger für eine gute Luftqualität.

Zwischen den morschen Baumstäm-

men herrscht ein reges Leben. Hirschkäfer, Bockkäfer und zahlreiche andere Holzbewohner finden hier Nahrung und Schutz. In den Baumhöhlen alter Buchen nisten Spechte, Kleiber und Hohltauben. Fledermäuse nutzen lockere Rindenstücke als Tagesquartier, während Igel, Erdkröten und Feuersalamander unter vermodernden Stämmen feuchte Verstecke finden. Selbst kleinste Lebewesen wie Springschwänze, Milben und Asseln tragen dazu bei, abgestorbene Pflanzenreste in fruchtbaren Humus zu verwandeln.

Die alten Bäume spielen dabei eine Schlüsselrolle. Je älter ein Baum wird, desto mehr Risse, Höhlen und abgestorbene Äste entstehen. Diese Strukturen bieten zahlreichen Tierarten Lebensräume, die in jungen Wirtschaftswäldern oft fehlen. Ein einzelner alter Baum kann mehreren Hundert Arten gleichzeitig Nahrung oder Unterschlupf bieten und wird so zu einem kleinen Ökosystem.

Gerade in Zeiten des Klimawandels gewinnen solche naturnahen Wälder zunehmend an Bedeutung. Alte Mischwälder speichern große Mengen Kohlenstoff, kühlen ihre Umgebung durch Verdunstung und halten Regenwasser länger im Boden zurück. Das viele Totholz wirkt dabei wie ein natürlicher Schwamm. Es nimmt Wasser auf und gibt es langsam wieder an den Waldboden ab. Dadurch entstehen feuchte Kleinlebensräume, die vielen Pflanzen und Tieren das Überleben während längerer Trockenperioden ermöglichen. Das Naturschutzgebiet an den Externsteinen zeigt eindrucksvoll, dass ein Wald weit mehr ist als eine Ansammlung von Bäumen. Erst das Zusammenspiel aus uralten Baumriesen, stehendem und liegendem Totholz, Pilzen, Flechten, Moosen und unzähligen Tierarten macht einen lebendigen Wald aus.



„Manche Wanderer suchen Gipfel und Ziele – andere finden einen weisen Baum, der ihnen den Weg zum Staunen zeigt.“

