

# Die Königin der Treppen

Keine Person in der Stadt St. Gallen kennt, fühlt und liebt die Treppen wohl mehr als Stadtführerin Christa Nüesch. Ein Rundgang mit ihr.

Diana Hagmann-Bula

Langsam starten, dann allmählich das Tempo steigern. Christa Nüesch geht vor wie eine Bergsteigerin. Dabei strebt sie keineswegs einen Gipfel an, sondern die Höhen der Stadt. Fast täglich ist die 44-jährige auf einigen der rund 190 St. Galler Treppen unterwegs. Im Alltag, aber auch beruflich. Arbeitet Nüesch nicht gerade als Ergotherapeutin, bringt sie als Stadtführerin Interessierten die 13 000 Stufen der Stadt näher. «Viele Einwohnerinnen und Einwohner nutzen die Treppen regelmässig, beschäftigen sich aber nie bewusst mit ihnen.»

Dabei gibt es so viel zu erzählen über sie. Nüesch tut das gerne. Und leidenschaftlich. Die Stufen sind für sie mehr als ein Pfad, der irgendwo hinführt. Sie zeigen Geschichte auf, ermöglichen Begegnungen und Bewegung, bieten im Sommer Schatten und Erholung.

## Warum die Gestrepe nun Schimpftreppe heisst

Wie hätte ihre Münchner Kollegin wohl geschimpft damals. Die Freundin aus Deutschland ist etwas korpulent. Zu Besuch hier liess sie sich dazu verleiten, die Gestrepe zu erklimmen, die auf Dreilinden führt. «Sie schimpfte den ganzen Weg vor sich hin. Seither hat die Gestrepe für mich einen anderen Namen: Schimpftreppe», sagt Nüesch. Selber kommt sie immer wieder ausser Atem. Sie sei kein Sporttyp, aber ein Bewegungsmensch. Ihr ideales Training: Treppensteigen natürlich. Man müsse sie ins Fitnesscenter prügeln, auf die Stufen jedoch nicht. Treppensteigen sei gut für Herz und Lunge, es stärke Oberschenkel und Knie, helfe sogar bei Osteoporose, sagt die Ergotherapeutin. «Der Druck, der sich beim Treppengehen aufbaut, stärkt die Knochen.» Nicht



Christa Nüesch auf der Falkenburgtreppe. Dort erholt sie sich gerne.

Bild: Michel Canonica

umsonst verlegten auch Sportvereine ihr Konditionstraining auf die Treppen. Als genügen die aufgezählten Vorteile noch nicht, führt Nüesch eine britische Studie an: Chauffeure von Londoner Doppeldeckerbussen erleiden seltener Herzinfarkte als Chauffeure von normalen Bussen ohne Treppen.

Tief ausschnaufen, um leichter ans Ziel zu kommen, rät Nüesch: «Nur wenn die alte Luft draussen ist, kann neue rein, die Energie bringt.» Sie hält noch einen Tipp bereit: Sich nicht mit dem vorderen Bein abtosseln, sondern das Gewicht auf das hintere verlagern, sich dann imaginär am Scheitel hochziehen. Und schon glückt Treppen-

## «Im Sommer lustwandle ich unter dem grünen Wasserfall der Hängebuche.»

Christa Nüesch  
Treppenfürerin

steigen (fast) kraftlos und (ziemlich) unverkrampft. Ein Selbstversuch gibt ihr recht. Nützt das alles nichts, zaubert Nüesch Stägetröpfli hervor. Sie stammen aus der Klosterapotheke, enthalten Guarana, Ginseng, Cola und Taigawurzel, bringen die Kraft zurück, wenn man erschöpft ist. «Bis anhin hat sie niemand in Anspruch genommen», sagt Nüesch. Sie scheint das richtige Tempo für jeden zu finden, egal wie fit, alt oder ehrgeizig er ist.

## Eine Treppe ist mehr als eine Reihe von Stufen

St. Gallen ohne Treppen? Mühsam, weil all die Abkürzungen für Fussgänger wegfallen würden, meint Nüesch. «Ich würde

auch den Perspektivenwechsel sowie den anderen Blickwinkel auf die Stadt vermissen.» Sie helfen, wenn einem die Distanz zu einer Sache fehlt, man Ordnung im Kopf braucht.

In Italien sitzen die Menschen auf Treppen als wäre es ihre Stube, ärgern sich über die Politik, streiten über den Klimawandel, diskutieren über Gott. Oder andersrum. So weit geht die Liebe zu Treppen in St. Gallen nicht, immerhin aber lächelt man hier unbekanntem Passanten zu. Keuchen scheint zu verbinden. Kinder spielen auf den Stufen, mehr als einen Stein und Kameraden brauchen sie dazu nicht. Nüesch verweilt lieber auf einer Bank im oberen Abschnitt

der Falkenburgtreppe, einer Lieblingstreppe. Sie mäandriert so schön. Und dann ist da noch dieser Prachtsbaum, die Hängebuche. «Im Sommer wirkt sie wie ein grüner Wasserfall. Lustwandeln, fast wie früher.»

## Der Traum von Musik auf der Treppe

Die sich windende, parkähnliche Falkenburgtreppe ist das Gegenteil zu den Treppen am Rosenberg. Am Hang auf der anderen Stadtseite führen die Stufen direkt nach oben oder unten. «Die ersten Grundstückbesitzer bauten unten ihr Haus, ihr Land reichte jedoch hoch bis zur Kinderfestwiese. Sie erschlossen das Gelände mit einer Treppe der Grenze nach.» Die typische St. Galler Treppe kommt an beiden Flanken vor. Die Wange aus Eiche, die Stufe aus Lärchenholz, gefüllt mit Kies und Splittteer. Die Tritte sind 35 Zentimeter tief, 15 Zentimeter hoch, damit niedriger als in anderen Städten. «Auch deshalb gelangt man hier relativ entspannt den Hügel hoch», sagt Nüesch.

Die Masse sind gegeben, die Geräusche aber verändern sich. Das Verkehrsrauschen wird leiser, das Vogelpfeifen lauter, je höher man steigt. Und haben die Schritte nicht soeben einen Rhythmus ergeben? Von Musik auf der Treppe träumt auch Nüesch. Davon, die Treppenholmen so präparieren zu lassen, dass sie unterschiedlich klingen. Noch fehlt der Geldgeber. Bis er sich findet, begnügt sie sich damit: Dass heute alle mal oben und mal unten sein dürfen an der Treppe. «Nicht wie früher bei den Palasttreppen.»

## Hinweis

Die Führung von Christa Nüesch ist entstanden in Zusammenarbeit mit [www.staegestadt.ch](http://www.staegestadt.ch) und buchbar bei St. Gallen-Boarding-Tourismus.