

REISEZIEL *Heimat*

DEN SÜDWESTEN 2025 SPIRITUELL ERLEBEN

Trubel und Stille

FREIBURG MAL ANDERS

LICHTWUNDER

BESUCH IN RASTATTS
SCHLOSSKIRCHE

Kaffeekränzchen
IN ST. MÄRGEN



BLASS TRAVEL

www.studienreise.org

Seit über 40 Jahren organisieren wir **Studien- und Pilgerreisen** nach **Israel & Palästina** und **weltweit** für Pfarreien, Bildungswerke, Volkshochschulen, Vereine und Freundeskreise, Privatgruppen und Einzelreisende.

**Kompetente Beratung.
Maßgeschneiderte Programme.
Perfekte Durchführung.
Für Gruppen- und Privatreisen.**

BlassTravel GmbH • Singen am Hohentwiel
Tel.: 07731 87500 • Fax: 07731 875 090
info@blasstravel.de • www.studienreise.org

TÜRKEI Wanderreise in Lykien
01.03. – 08.03.2025 (8 Tage)
Reisepreis: ab 1.375,00 EUR

Erlebnisreise nach SÜDAFRIKA
03.03. – 15.03.2025 (13 Tage)
Reisepreis: ab 3.990,00 EUR

Pilgerreise nach LOURDES
10.05. – 17.05.2025 (8 Tage)
Reisepreis: ab 1.250,00 EUR

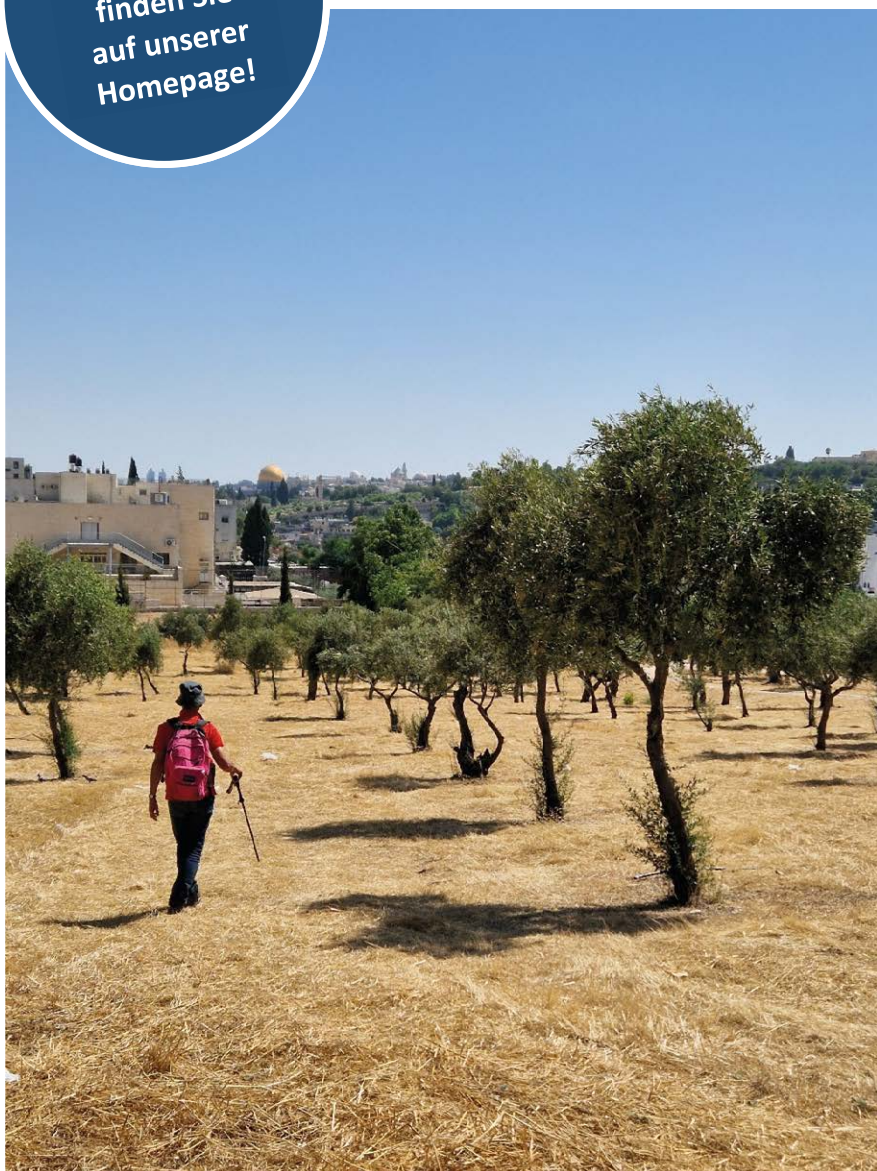
MALTA mit dem Konradsblatt
10.05. – 17.05.2025 (8 Tage)
Reisepreis: ab 2.270,00 EUR

BALTIKUM – Drei Länder-Reise
12.05. – 19.05.2025 (8 Tage)
Reisepreis: ab 1.640,00 EUR

Pfingsten in GRIECHENLAND
06.06. – 15.06.2025 (10 Tage)
Reisepreis: ab 2.470,00 EUR

Aktuelle
Reisen
finden Sie
auf unserer
Homepage!

** Bei Interesse fordern Sie bei uns einen
Detailprospekt an.*





HEIMAT BRAUCHT HERZENSORTE-



Kirsten Zimmerer,
Redakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer kennt sie nicht: die Vorfreude auf den lang ersehnten Urlaub. Endlich mal Abstand vom gewohnten Alltag gewinnen und was Anderes sehen! Doch so schön eine Reise auch war, spätestens auf dem Heimweg stellt sich oft auch wieder eine Vorfreude auf das eigene Zuhause und die vertraute Umgebung ein. Da schlägt das Herz höher, wenn von Ferne der Hausberg oder die eigene Kirchturmspitze in den Blick kommen, wenn das Auto bekannte Straßen und Häuser passiert, schließlich um die letzte Kurve biegt und die Nachbarin aus dem Fenster winkt ... Dieses Heimkommen nach einiger Zeit der Abwesenheit begleiten dann auch stets prüfende Blicke: Ist auch alles noch beim Alten?

Die gewohnte Umgebung wächst uns an Herz. Manche der Gebäude, Plätze oder Landschaften sind dabei für einen Ort und seine Menschen, für ihr Gefühl von Heimat so bedeutsam, dass sie unter Schutz stehen oder ein besonderes Engagement erleben. Bei meinem Besuch im Schwarzwälder Kur- und Wallfahrtsort St. Märgen bin ich auf einen solchen Herzensort gestoßen. Ursprünglich Klosterherberge, dann über Jahrzehnte Gaststätte und sogar Grandhotel, erlebte das Traditionsgebäude jedoch schließlich den wirtschaftlichen Niedergang bis hin zum Verfall. Der Abriss drohte. Nur einem Förderkreis und dem großen ehrenamtlichen Einsatz Vieler ist es zu verdanken, dass das Haus

heute noch steht. Und eine findige Idee sorgt außerdem seit 20 Jahren dafür, dass es sogar auf ganz besondere Weise neues Leben in die Dorfmitte bringt ...

Oder was wäre Wurmlingen ohne die Wurmlinger Kapelle, die eigentlich ja Sankt-Remigius-Kapelle heißt. Schon ihr umgangssprachlicher Name zeigt an, wie wichtig die Kapelle für das Heimatempfinden der Wurmlinger ist. Klein, aber weithin sichtbar thront sie auf dem Spitzberg in der Nähe von Tübingen. Mehrere Feuer und einem Erdbeben zum Trotz wurde das kleine Kirchlein immer wieder aufgebaut ...

Noch viel mehr solcher geliebter Orte können Sie im neuen „Reiseziel Heimat“ entdecken. In unserer Titelgeschichte machen wir es allerdings ganz bewusst einmal andersherum und lassen die Stätte aus, die die Breisgau-Metropole Freiburg seit Jahrhunderten am meisten prägt. Denn auch jenseits des Münsters gibt es hier viel zu entdecken.

Viel Vergnügen beim Nachlesen, vielleicht sogar beim Nachreisen – und immer wieder auch Vorfreude aufs Nachhausekommen wünscht Ihnen

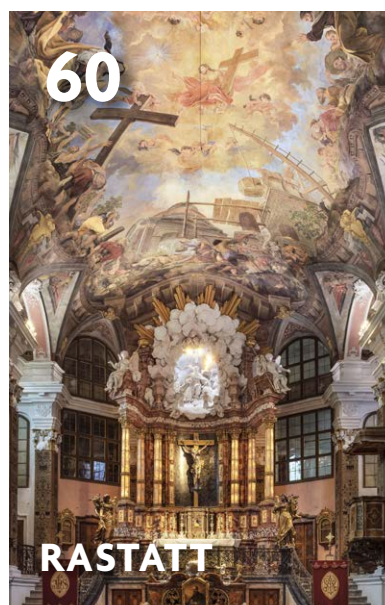
Ihre

Kirsten Zimmerer



REPORTAGEN

- | | |
|--|--|
| <p>8 Trubel und Stille
Freiburg – ausnahmsweise mal ohne Münster</p> <p>14 Dm Himmel so nah
Die Geschichte der Wurmlinger Kapelle</p> <p>18 Ewige Grünkraft
Ein besonderer Kräutergarten in Renchen-Ulm</p> <p>22 Mehr als Unterwegssein
Pater Anselm Grün über das Wandern</p> <p>28 Wandern auf Mönchsspuren
Der Klosterweg von St. Blasien nach Waldshut</p> <p>34 Weinheims viele Seiten
Ausflug in die Ausrichterstadt der Heimattage 2025</p> <p>38 Faszination Kunst
Ein Besuch im ZKM Karlsruhe</p> | <p>46 Zip, zip, Hurra!
Der Schwarzwald von oben</p> <p>50 Das Herz des eitlen Grafen
Die idyllische Kleinstadt Hechingen im Schatten der Burg</p> <p>60 Lichtwunder
Ein Besuch in Rastatts Schlosskirche</p> <p>68 Gotteshöhlen und Himmelslicht
Ein Spaziergang durch die Kirchengeschichte inmitten der Kurpfalz</p> <p>72 Zu Gast bei Landfrauen
Das Café Goldene Krone in St. Märgen</p> <p>78 Blick über den See und in frühere Zeiten
Immenstaad und sein Heimatmuseum</p> |
|--|--|



TIPPS

- 26** Kleine Radtouren mit großer Geschichte
- 42** Ab ins Museum!
- 58** Natur und Kultur in Bad Wurzach
- 66** Landesgartenschau Freudenstadt/Baiersbronn
- 76** Wandern im Bärenthal
- 84** Die glorreichen Sieben

KALENDARIUM

- 86** Das Jahr 2025 ...
... mit Veranstaltungstipps für Paare, Familien
und Ruhesuchende aus Bildungshäusern der
Erzdiözese Freiburg

Impressum

REISEZIEL HEIMAT 2025

(Konradskalender 101. Jahrgang)
Ein Magazin des Konradsblatts

Badenia – Medienhaus der
Erzdiözese Freiburg – GmbH,
Karlstr. 45a, 76133 Karlsruhe
Telefon (07 21) 95 45 0
www.konradsblatt.de
Geschäftsführung:
Arne Biemann

Chefredaktion:

Klaus Gaßner (V.i.S.d.P.)

Redaktion:

Kirsten Zimmerer
redaktion@konradsblatt.de

Gestaltung:

Sarah Keller-Wongvorakul

Korrektor:

Jürgen Starck

Anzeigen:

Arne Biemann,
Disar Kartaloglu
Telefon (07 21) 95 45 10 1
anzeigen@konradsblatt.de

Druck:

Vogel Druck und
Medienservice GmbH,
Leibnizstr. 5, 97204 Höchberg

ISBN: 978-3-7617-0386-1



möglich

Ich wünsche dir an jedem Tag ein
bisschen Frühling mit frohen
Erwartungen, blühenden Träumen,
neuen Möglichkeiten.

Christa Carina Kokol



Der „Hochschwarzwälder Hirtenpfad“
rund um Raitenbuch bei Lenzkirch bietet
abwechslungsreiche Wege und herrliche Ausblicke.



Freiburg – ausnahmsweise mal ohne Münster

In der Freiburger Innenstadt gibt es zahlreiche Orte mit einer interessanten Geschichte und einer besonderen Atmosphäre. Michael Winter war auf Entdeckungsreise und hat dafür ausnahmsweise Münster und Münsterplatz außen vor gelassen.

Für die folgende These gibt es keinen statistischen Beleg. Aber allein eine stichprobenartige Beobachtung der Menschen, die während der Sommermonate im Freiburger Hauptbahnhof aus einem der Züge aussteigen, würde sie wohl bestätigen: Wer einen Tagesausflug nach Freiburg unternimmt, bewegt sich normalerweise auf ziemlich direktem Weg zum Münsterplatz und Münster. Das geht locker fußläufig. Nach Verlassen des Bahnhofs geht es immer geradeaus, zunächst über die Bismarckstraße, dann durch die Eisenbahnstraße, über den Rotteckring und die Rathausgasse bis zur Kaiser-Joseph-Straße, dann kurz links und wieder rechts in die Münsterstraße, die eigentlich nur eine Gasse ist, und

in den Münsterplatz übergeht. Hier zeigt sich den Besuchern erstmals der Münsterturm in seiner ganzen Pracht. Zur Marktzeit locken noch die Stände der regionalen Erzeuger oder die zu Recht berühmten Würste, die hier gegrillt oder gebraten werden. Aber spätestens dann zieht es die Gäste ins Münster. Und dort bleiben sie in der Regel erst mal eine ganze Weile. Zumal, wenn sie eine Führung gebucht haben.

Das ist gut nachvollziehbar. Allerdings könnte es sein, dass anschließend kaum noch Zeit für andere Sehenswürdigkeiten bleibt. Hier noch einen Espresso, dort ein Eis, vielleicht noch ein bisschen shoppen und plötzlich die Erkenntnis, dass es ja fast schon wieder

Zeit ist, Richtung Bahnhof aufzubrechen. So erschöpft sich der Freiburg-Besuch schnell im Besuch von Münster und Münsterplatz.

Das ist schade. Gibt es doch viele andere reizvolle und überaus sehenswerte „Ecken“ in der Stadt, die im Laufe eines Tages entdeckt werden können. Deshalb soll hier ausnahmsweise ein eher ungewöhnlicher Ausflugstipp für die Breisgau-Metropole stehen: Freiburg ohne das Münster.

Aber wo und wie anfangen? Am besten so: Bis zur Kaiser-Joseph-Straße können wir dem Weg der Münster-touristen folgen. Denn dann passieren wir automatisch den Rathausplatz,

Eines von vielen Highlights in der Freiburger Innenstadt: Der Rathausplatz mit dem Neuen und Alten Rathaus, der Martinskirche und dem Brunnen mit der Berthold-Schwarz-Statue.

UND STILLE

der allemal einen ersten Zwischenstopp wert ist. Der Brunnen in der Mitte mit der Figur des Mönches und angeblichen Schwarzpulver-Erfinders Berthold Schwarz, das Neue Rathaus, das Alte Rathaus, die St. Martinskirche und das angrenzende Klostergebäude mit Kreuzgangflügel, in dem heute der Konvent der Dominikaner untergebracht ist, prägen diesen Platz. Ausladende Bäume spenden Schatten und laden ebenso zum Verweilen ein wie die Sitzbänke oder das im Sommer stets frequentierte Eiscafé. Und natürlich lohnt es sich, in die Martinskirche hineinzuschauen, die auf das 13. Jahrhundert zurückgeht und ursprünglich als Klosterkirche der Franziskaner erbaut wurde. Im Krieg stark zerstört und bald darauf wieder aufgebaut, hat sie vieles von ihrer ursprünglichen Atmosphäre bewahrt.

Dasselbe gilt vom Basler Hof, in dem heute das Regierungspräsidium untergebracht ist. Vom Rathausplatz dorthin sind es nur ein paar Schritte, zunächst zur Kaiser-Joseph-Straße und dann links. Das beeindruckende, ursprünglich spätgotische Gebäude auf der rechten Seite der Einkaufsmeile heißt so, weil das in der Reformationszeit nach Freiburg geflüchtete Basler Domkapitel dort unterkommen konnte

und fast 150 Jahre, bis zum späten 17. Jahrhundert, blieb.

Es ist gut nachvollziehbar, dass der eine oder andere die Freiburger Innenstadt gerade im Sommer nicht mehr nur als angenehm pulsierend, sondern fast schon als überlaufen empfindet. Deshalb treten wir jetzt die Flucht an und wenden uns am Ende der Kaiser-Joseph-Straße nach rechts bis zur Fußgängerampel. Hier überqueren

Die Steinskulptur eines schlafenden Mädchens, ein aufgeschlagenes Buch in der Hand

wir den Leopoldring, kommen in die Karlstraße und gelangen bald zum Seiteneingang des Alten Friedhofs im Stadtteil Herdern. Ein „Muss“ für jeden Freiburg-Besucher, ein wahres Kleinod, ruhig, beschaulich und dank des alten Baumbestands angenehm schattig.

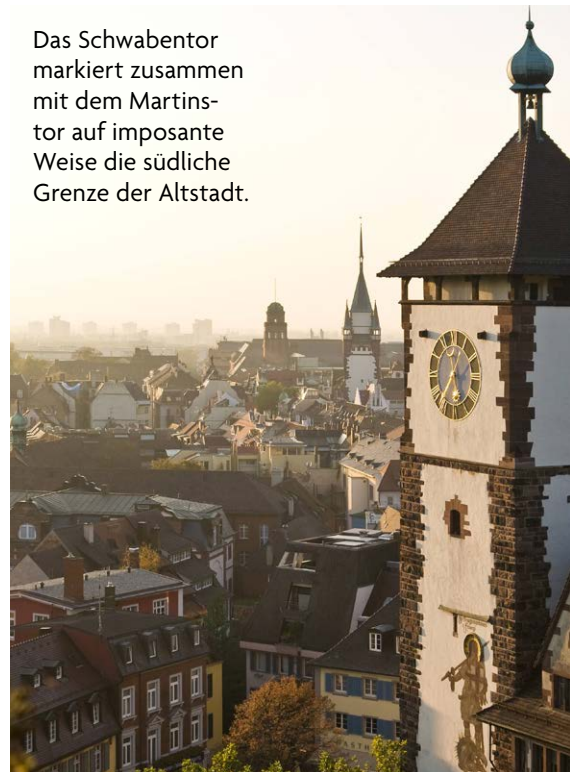
Bei der Anlage handelt es sich um den dritten Friedhof der Stadt Freiburg, der zwischen 1683 und 1872 genutzt wurde.

Der erste, um das Münster angelegte Friedhof war 1515 aufgelöst worden zugunsten einer neuen Begräbnisstätte im damals nördlichen Vorstadtviertel Neuburg. Diese musste freilich nach der Eroberung Freiburgs durch Ludwig XIV. von Frankreich schon wieder einer Befestigungsanlage von Vauban weichen. So kam es zur Einrichtung des Alten Friedhofs, der auch für eine veränderte Begräbniskultur steht. Anders als im Mittelalter wurde die Gestaltung der Gräber aufwendiger, zum Teil geradezu opulent. Nicht wenige Grabstätten bringen die Persönlichkeit und das Lebenswerk der Verstorbenen zum Ausdruck, ebenso die tiefe Trauer der Angehörigen und die Hoffnung auf die Auferstehung der Toten.

Das bekannteste Grabmal ist das der jung an Tuberkulose verstorbenen Caroline Walter. Es zeigt die Steinskulptur eines schlafenden Mädchens, in der Hand ein aufgeschlagenes Buch. Bemerkenswert ist die Tatsache, dass sich immer frische Blumen oder Pflanzen auf dem Grabmal befinden. Wer sie da hinlegt? Man weiß es nicht. Auch die Gräber bedeutender Freiburger Persönlichkeiten aus dieser Zeit finden sich hier. Zum Beispiel das von Christian Wentzinger (1710-1794), seines Zeichens Architekt, Maler und Stadt-



Ein wahres Kleinod: der Alte Friedhof im Stadtteil Herdern.



Das Schwabentor markiert zusammen mit dem Martins-tor auf imposante Weise die südliche Grenze der Altstadt.

Service

Tourist-Info Freiburg

Die beschriebenen Orte und Sehenswürdigkeiten befinden sich allesamt im Bereich der weitgehend autofreien Freiburger Innenstadt. Lediglich der Alte Friedhof liegt etwas abseits, ist aber ebenfalls fußläufig erreichbar. Stadtpläne und Broschüren sowie weitere Tipps gibt es bei der Tourist-Information Freiburg, die im Alten Rathaus (Rathausplatz 2-4) untergebracht ist. Zahlreiche Hinweise und Vorschläge für einen Freiburgbesuch bietet auch die Internetseite der Tourist-Information: www.visit.freiburg.de

c-punkt Münsterforum

Eine weitere Anlaufstelle, insbesondere für kirchlich interessierte Besucher von Freiburg, ist das c-punkt Münsterforum in der Herrenstraße 33. Hier können auch Führungen durch das Freiburger Münster gebucht werden – in unterschiedlichen Formaten. Zu den Angeboten gehören beispielsweise auch Orgelführungen, die in anschaulicher und hörbarer Weise die großartige Orgellandschaft des Münsters vermitteln. Kontakt: Tel. (07 61) 70 88 95 50; E-Mail: info@c-punkt-freiburg.de; www.c-punkt-freiburg.de

rat. Er stiftete sein Vermögen für den Aufbau eines Armenspitals, Vorläufer der heutigen Uniklinik. Sein Grabstein trägt die schöne Inschrift: „Er durchlebte ein Jahrhundert. Durch ihn lebten Jahrhunderte.“

Nach dieser stillen Stunde sollten wir in der Lage sein, uns wieder behutsam dem Stadtzentrum zu nähern. Wir verlassen den Friedhof direkt gegenüber dem Eingang, durch den wir ihn betreten haben und befinden uns in der Stadtstraße, wo wir uns nach Süden wenden. So erreichen wir bald den Stadtgarten. Im späten 19. Jahrhundert angelegt, wurde er einschließlich der dort befindlichen Festhalle beim Luftangriff auf Freiburg zerstört und nach dem Krieg ohne Halle wieder hergestellt. Es ist ein schöner Ort, der ebenfalls zum Verweilen einlädt, ganz nach dem Vorbild der vielen jungen Menschen und Familien, die sich hier in der warmen Jahreszeit auf dem Rasen niederlassen. Ein Kiosk bietet Getränke und einen Imbiss, direkt daneben befindet sich der Einstieg in eine Bahn, die auf den Schlossberg führt. Ein Highlight für Kinder ist der gerade erst neu gestaltete Spielplatz mit Kletterburg. Insofern müssen Besucher mit Kindern gewarnt werden: Es wird nicht leicht sein, die Kleinen davon zu überzeugen, diesen Ort wieder zu verlassen und weiterzugehen.

Oft funktioniert das ja mit der Zusage einer baldigen ess- oder trinkbaren Belohnung. Also nichts wie hoch auf den Karlssteg, eine mehr als 130 Meter lange Spannbandbrücke, die uns über den verkehrsreichen Leopoldring auf den Karlsplatz, vorbei an parkenden Reisebussen und über einen Zebrastreifen in die Herrenstraße führt. Hier fließt wie schon in der Rathausgasse und der Kaiser-Joseph-Straße eines der berühmten „Bächle“, die bereits mit der Stadtgründung 1420 entstanden und das Brauchwasser in die Stadt brachten.

Die Herrenstraße trägt ihren Namen, weil hier tatsächlich Domherren wohnen und wohnen, was sich unschwer an den Klingelknöpfen erkennen lässt. Bis 1866 hieß die Herrenstraße übrigens Pfaffengasse. Umbenannt wurde sie, weil der Begriff „Pfaffe“ in dieser Zeit zunehmend als herablassend und beleidigend empfunden wurde. Auch die ursprünglich dreistöckigen Häuser der Herrenstraße fielen wie fast die ganze Freiburger Innenstadt dem verheerenden Bombenabgriff im November 1944 zum Opfer. Sie wurden nach dem Krieg zweistöckig wieder aufgebaut – mit einer Ausnahme: Wo früher das sogenannte Andlau'sche Haus stand, verblieb eine Baulücke, bis dort vor wenigen Jahren – wieder dreistöckig – das „c-punkt Münsterforum“ errichtet wurde, eine Art kirchliches Empfangszentrum für



Ältestes Gasthaus Deutschlands; im „Bären“ konnte man schon im 12. Jahrhundert essen und schlafen.

Die berühmten Freiburger „Bächle“ entstanden bereits mit der Stadtgründung im 15. Jahrhundert



Die Fischerau verdankt ihren Namen den Fischern, die hier früher ihrem Handwerk nachgingen.

Freiburg-Besucher, die sich orientieren oder einfach nur entspannen wollen. Hier herrscht eine Willkommenskultur mit stets freundlichen Menschen, die Fragen beantworten, Tipps geben und ein offenes Ohr haben. Es gibt Schriften und Bücher zu christlichen und spirituellen Themen (einschließlich Konradsblatt), Toiletten und ein inklusives Café, geführt von Menschen mit und ohne Behinderung, in dem sowohl die Erwachsenen als auch die Kleinen, die so gerne auf dem Spielplatz geblieben wären, auf ihre Kosten kommen. Wenn das Wetter passt, sitzt es sich am besten im Freien, direkt vor dem Portal der Kirche des angrenzenden Priesterseminars und mit Blick auf die Rückseite des Münsters.

Weiter durch die Herrenstraße lassen wir rechts das „Präsenzgässle“ liegen, durch das die „Herren“ früher auf dem schnellsten Weg von ihrer Wohnung zum Münster kamen und das leider aufgrund von Farbschmierereien einiges von seinem Reiz eingebüßt hat. Links geht bald die Konviktsstraße ab, die auf jeden Fall einen Abstecher lohnt. Nach der Zerstörung im Krieg in den 1970er-Jahren saniert, hat sie ihre mittelalterliche Kleinteiligkeit erhalten und lädt mit ihrer Gastronomie, kleinen Geschäften und Galerien zum Bummeln ein. Am Ausgang der Herrenstraße, die in die Straße Oberlinden mündet,

fällt schräg gegenüber das Gasthaus und Hotel „Bären“ mit seiner ebenso außergewöhnlichen wie schönen Fassade ins Auge — nachweislich das älteste Gasthaus Deutschlands. Schon im 12. Jahrhundert konnte man hier schlafen und essen.

Der Fortschritt und die Pflege des Bestands wurden zusammengedacht

Jetzt stehen wir fast direkt vor dem Schwabentor, das zusammen mit dem westlich gelegenen Martinstor auf beeindruckende Weise die südliche Grenze der Altstadt markiert. Beide mittelalterlichen Stadttore waren um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert vorübergehend in ihrer Existenz gefährdet, weil ein Teil der Bürgerschaft aus verkehrstechnischen Gründen ihre Beseitigung wünschte. Aber zum Glück bestimmte damals mit Oberbürgermeister Otto Winterer ein Mann die Geschicke der Stadt, der wie kaum ein anderer Fortschritt und Pflege des Bestands zusammendachte. Am Ende standen der Erhalt und eine deutliche Erhöhung der Stadttore.

Auf Winterer gehen im Übrigen auch der Ausbau des Neuen Rathauses zurück, der Bau des Stadttheaters und eines neuen Kollegiengebäudes der Universität sowie wichtige Infrastrukturprojekte wie Straßenbahn und Kanalisation. Zudem entstanden während seiner 25-jährigen Amtszeit zwischen 1888 und 1913 weitere Stadtteile und Wohngebiete und große Kirchen wie St. Johann (nach dem Vorbild des Bamberger Doms) und Herz Jesu (nach dem Vorbild des Limburger Doms). Nicht zu vergessen: Otto Winterer initiierte die Gründung des Freiburger Münsterbauvereins. Wer staunend vor dem Schwabentor oder später vor dem Martinstor steht, sollte also für diesen Mann eine Gedenkminute einlegen. Nicht zu Unrecht wird er als zweiter Gründer Freiburgs bezeichnet.

Wir gehen nicht durch das Schwabentor, sondern wenden uns nach rechts in die Gerberau, die mit ihren Cafés und Geschäften zum Flanieren einlädt. Hier lebten und arbeiteten einst Handwerker, die auf Wasser angewiesen waren — Edelstahlschleifer, Gerber oder Müller. Das Wasser fließt heute noch und verleiht der Gasse ein besonderes Flair. Wer genau hinschaut, erkennt im Gewerbekanal sogar den Kopf eines Krokodils — eine Steinskulptur des Berliner Bildhauers Ole Meinecke. Erwähnt werden muss an dieser Stelle auch die Gaststätte „Feyerling“, in der das gleich-



Das Martinstor geht auf das 13. Jahrhundert zurück.



Zentral gelegen und doch beschaulich: der Adelhauser Platz mit der gleichnamigen Kirche.

Service

Dokumentationszentrum Nationalsozialismus

Im 1936 erbauten, ehemaligen Verkehrsamt am Rotteckring entsteht voraussichtlich bis März 2025 ein Ort der Information über die Zeit des Nationalsozialismus in Freiburg. Das Dokumentationszentrum mit Dauerausstellung und wechselnden Sonderausstellungen soll eine Anlaufstelle für Dokumentation und Forschung über die Zeit des Nationalsozialismus in Freiburg sein. Geplant sind unter anderem die Übernahme des Nachlasses von Gertrud Luckner, Kooperationen mit Universitäten, Archiven und Einrichtungen und Initiativen in Südbaden und darüber hinaus. Überdies wird es mit einem öffentlich zugänglichen Gedenkraum einen zentralen Ort der Erinnerung an die Opfer der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft geben.

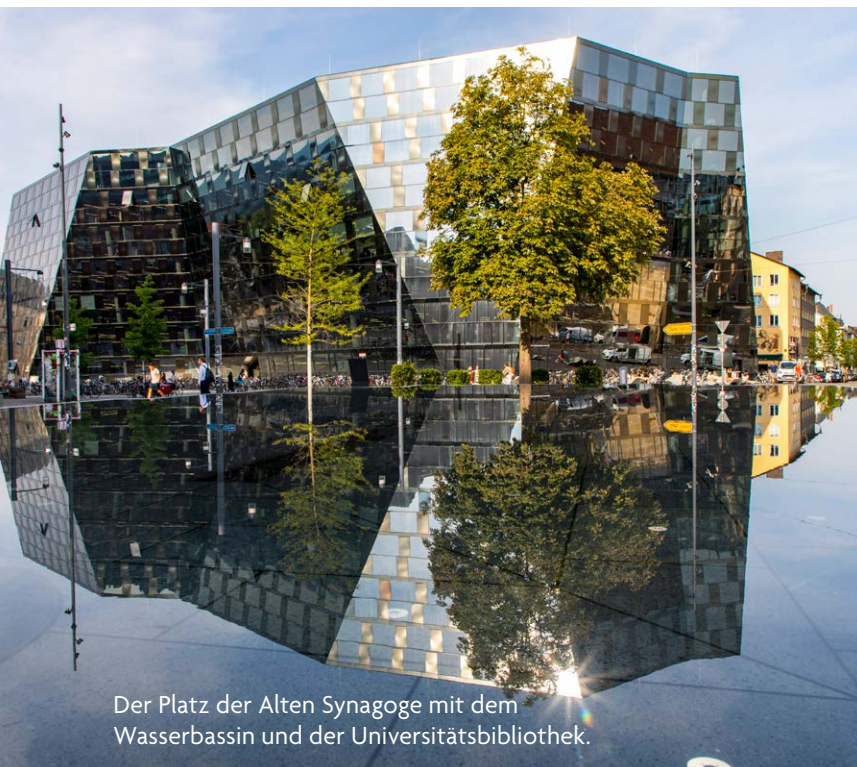


namige Bier gebraut wird und die über das gastronomische Angebot hinaus ein wichtiger sozialer Treffpunkt ist. Letzteres gilt erst recht für den nach wenigen Metern zu erreichenden Augustinerplatz. Weil dieser abschüssig ist, umfasst er auch eine zum Sitzen einladende Stufenanlage. Wer dort an einem Sommerabend die Atmosphäre auf sich wirken lässt, kann gut nachvollziehen, dass die Anlage auch „Spanische Treppe“ genannt wird, in Anlehnung an die „Spanische Treppe“ in Rom. Tagsüber ist der Besuch des hier gelegenen Augustinermuseums anzuraten, das auf ein Kloster der Augustiner aus dem 14. Jahrhundert zurückgeht. Es beeindruckt sowohl durch seine mittelalterliche Kunstsammlung als auch durch Malereien des 19. Jahrhunderts und die sanierte frühere Klosterkirche. Zudem fungiert das Gebäude als Diözesanmuseum des Erzbistums Freiburg. Der Augustinerplatz präsentiert auch ein etwas unkonventionelles modernes Kunstwerk, einen Granitblock, 15 Tonnen schwer, fast sechs Meter hoch, geschaffen von Bildhauer Ulrich Rückriem. Ob er „schön“ ist, kann jeder und jede selbst beurteilen. Auf jeden Fall ist er „gewaltig“.

Weil wir es nach dem belebten und durchaus lauten Augustinerplatz wieder etwas beschaulicher haben möchten, wenden wir uns jetzt nach

links in die Fischerau, die ihren Namen natürlich den Fischern verdankt, die hier damals ihrem für sich selbst und für viele Bewohner lebenswichtigen Handwerk nachgingen. Bald öffnet sich der Adelhauser Platz, der trotz seiner zentralen Lage nicht überlaufen ist. Geprägt wird er durch einen ausladenden Brunnen und die in kräftigem Rot gestrichene Adelhauser Kirche von 1687, einst Kirche der Dominikanerinnen, deren Kloster nach der Säkularisation aufgelöst wurde. Schattenspendende Bäume und Bänke laden zum Ausruhen ein, bevor wir nach einigen Schritten zurück der Fischerau weiter nach links folgen. Bald erreichen wir die Kaiser-Joseph-Straße und stehen vor dem Martinstor, das auf das 13. Jahrhundert zurückgeht. Die Freiburger legen Wert auf die Feststellung, dass sich die Burger-Kette McDonalds entgegen dem ersten flüchtigen Eindruck eben nicht im Martinstor befindet, sondern im Haus daneben.

Auch an dieser Stelle lauern wieder kulinarische Verführungen. Nicht bei McDonalds, sondern im Martinsgässle, das auch „Fressgässle“ genannt wird. Das klingt nicht schön, hat aber insofern seine Berechtigung, als sich hier die Wirtschaft „Martinsbräu“ befindet, die sich durch ihr hausgebräutes Bier und durch eine authentische badische Küche auszeichnet. Angrenzend ist die Markthalle mit Spezialitäten aus aller



Der Platz der Alten Synagoge mit dem Wasserbassin und der Universitätsbibliothek.



Am Ende doch noch zum Münsterplatz. Die „Alte Wache“ bietet edle Tropfen aus badischen Anbaugebieten.

Welt einen Besuch wert. Zum Essen oder auch nur zum Schauen. Aufmerksamen Besuchern bleibt nach alldem nicht verborgen, dass Freiburg nicht nur eine geschichtsträchtige, sondern auch eine „junge“ Stadt ist. Die Präsenz vieler junger Familien ist im Straßenbild erkennbar. Und dann sind da natürlich die rund 25 000 Studierenden. Freiburg ist eine Universitätsstadt und wer das nicht nur wissen, sondern auch spüren

Der Platz der Alten Synagoge spiegelt die jüngere Entwicklung

will, der durchschreite das Martinstor und bewege sich links über die Löwenstraße, vorbei am Gasthaus „Schlappen“ halbrechts zur Niemensstraße, die in die Bertholdstraße mündet. In diesem kleinen Areal, rund um die drei Kollegiengebäude der Universität mit Cafés und Kneipen pulsiert das studentische Leben.

An der Bertholdstraße geht es links. Das ist eigentlich der direkte Weg zurück zum Bahnhof, der nur etwa 500 Meter entfernt in westlicher Richtung liegt. Aber lieber einen Zug später nehmen und die gewonnene Zeit nutzen, um den 2016/2017 komplett neu gestalteten

Platz der Alten Synagoge zu begehen und auf sich wirken zu lassen. Denn hier spiegelt sich auf faszinierende Weise die jüngere Stadtentwicklung Freiburgs. Zunächst beeindruckt die helle Bepflasterung der etwa 130 mal 130 Meter großen Freifläche. Ein Wasserbassin erinnert an die frühere, in der Reichspogromnacht zerstörte Freiburger Synagoge. Es spiegelt den Grundriss des ehemaligen Gotteshauses, dessen einstiges Aussehen mittels eines von dem Bildhauer Tobias Eder geschaffenen Bronzomodells dargestellt wird. Neben diesem Mahnmal verweist ein schlichter Wegweiser mit der Inschrift „Gurs 1027 km“ auf die Deportation der badischen Juden ins Lager Gurs in den Pyrenäen im Oktober 1940. Geprägt wird der Platz aber auch durch die umgrenzenden Bauten: Die Kollegiengebäude der Universität und gegenüber die moderne Universitätsbibliothek mit ihrer Fassade aus Glas und Chromstahl sowie das Stadttheater. Dass das Areal als Einheit empfunden wird, ist dem Rückbau des einst verkehrsreichen Rotteckrings zur Fußgängerzone zu verdanken.

Jetzt kann es weitergehen zum Bahnhof – im Wissen darum, dass auch dieser Rundgang ohne Münster und Münsterplatz mitnichten alles Sehenswerte berücksichtigen konnte. Im Gegenteil. Den Entdeckungen steht wohl eine größere Anzahl von Nicht-

Entdecktem gegenüber. Sollte statt der Rückfahrt doch noch ein weiterer Tag in Freiburg anstehen, hier noch zwei Ausflugstipps: Kurz vor dem Schwabentor führt links der von Emil Wachter künstlerisch gestaltete Schlossbergsteg hinauf zum Schlossberg und zum Kanonenplatz mit wunderbarer Aussicht auf die Stadt. Von dort aus führt ein sieben Kilometer langer Weg nach St. Ottilien mit der erst vor einigen Jahren grundlegend sanierten historischen Wallfahrtskapelle St. Odilia und dem wunderbaren Waldrestaurant St. Ottilien. Oder aber wir bewegen uns vom Martinstor aus in Richtung Süden zum Stadtteil Günterstal. Das geht (schnell) mit der Bahn oder (in etwa einer Stunde) zu Fuß. Unverkennbar taucht links das Kloster St. Lioba auf, eine Villa im toskanischen Stil, leuchtend gelb, umgeben von Wald, Wiesen und nicht zuletzt von einer kloster-eigenen Gartenanlage, in der rund 200 Heilkräuter wachsen. In der warmen Jahreszeit finden dort immer wieder thematische Führungen statt.

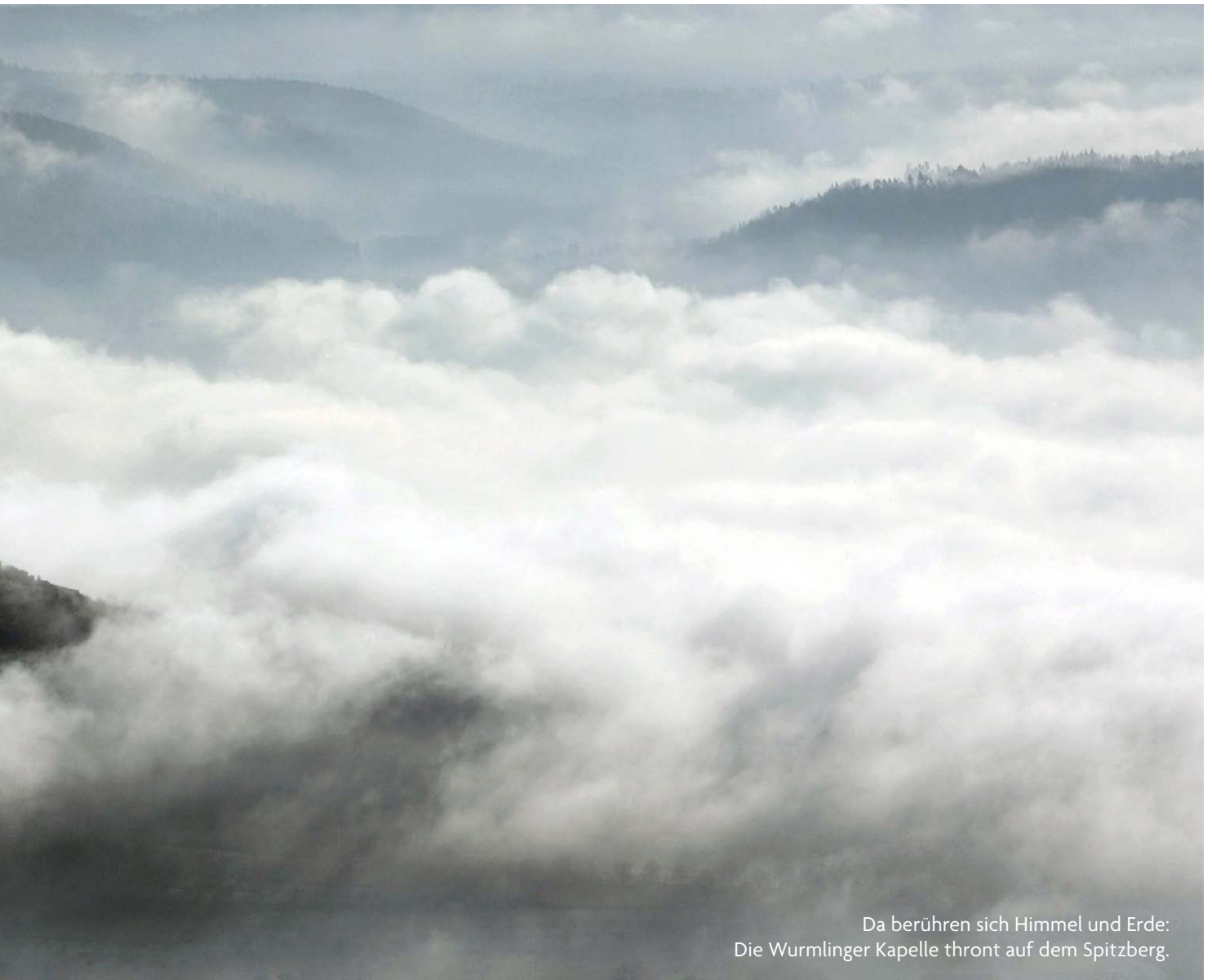
Natürlich ist es nicht verboten, ganz am Ende doch noch zum Münsterplatz zu gehen und dort vielleicht in der „Alten Wache“ einzukehren. Hier gibt es edle Tropfen aus sämtlichen badischen Anbaugebieten. Sie lassen das bunte Treiben rund um die Kathedrale bald wie ein golden schimmerndes himmlisches Szenario erscheinen.

EIN KRAFTORT, DEM HIMMEL NAH

A photograph of a misty, mountainous landscape. In the foreground, there are rolling hills covered in dense fog or low clouds. In the distance, a small, dark chapel with a pointed roof sits atop a hill, partially obscured by the mist. The overall atmosphere is serene and ethereal.

Die Geschichte der Wurmlinger Kapelle

Sie steht klein und fast unscheinbar auf dem mächtigen Spitzberg zwischen der Universitätsstadt Tübingen und der Bischofsstadt Rottenburg: die Wurmlinger Kapelle, benannt nach dem kleinen Ort zu ihren Füßen. Beate Maria Weingardt schätzt das schon von Ludwig Uhland besungene Gotteshaus – nicht zuletzt, weil sich hier ein weiter Rundblick öffnet zur Schwäbischen Alb und der Burg Hohenzollern.



Da berühren sich Himmel und Erde:
Die Wurmlinger Kapelle thront auf dem Spitzberg.

„Im Leben so rot wie Zinnober, / Im Tode wie Wachs so bleich. / Sie starb am fünften Oktober, / Am siebten war ihre Leich.“ — Diese Worte zierten im 19. Jahrhundert einen Grabstein auf dem Friedhof der Wurmlinger Kapelle. Spielte die Betonung der roten Gesichtsfarbe auf eine Krankheit oder auf übermäßigen Bier- oder Weingenuss der Verstorbenen an? Angesichts des noch heute üppigen Weinbaus an der Süd- und Westseite des Kapellenberges — zwischendurch wurde dort allerdings auch Hopfen angepflanzt — wäre Letzteres nicht verwunderlich. Wie dem auch sei — die Zeitgenossen werden es noch gewusst und beim Lesen der Grabinschrift geschmunzelt haben. Heute ist der Stein verschwunden, doch Kapelle samt Friedhof blieben — was keineswegs selbstverständlich ist. Gäbe es den Friedhof nicht, wäre wahrschein-

lich auch die kleine Kirche nach einem Brand im 17. Jahrhundert vollends abgebrochen worden.

Doch die Wurmlinger wollten wieder eine Friedhofskapelle haben — es sollte der dritte Bau an dieser Stelle werden. Vom ersten Kirchlein, das vermutlich im 7. oder 8. Jahrhundert noch in Holzbauweise entstand, blieb nichts außer einigen Pfostenlöchern übrig — ganz im Gegensatz zur Nachfolgekapelle, in der sich das Grab des Stifters befunden haben soll. Er gehörte zu den Grafen von Calw, die seit rund 1100 in der Gegend siedelten und die Kapelle dem Kloster Kreuzlingen am Bodensee schenkten: Die Sage um die Gründung der Kapelle hat Gustav Schwab anno 1828 in Gedichtform gebracht.

Der weit gereiste Graf soll, so lesen wir, für den Ort seiner Grablege

folgendes angeordnet haben: „So spannt vor einen Wagen bald / Ein tüchtig Paar von Stieren, / Die schickt mit meinem Sarg hinaus, / Doch keiner soll sie regieren. / Und wenn sie halten auf einem Berg, / Macht dort mir ein Grab zur Stelle, / Und baut zu Gottes Ehren auf / Eine heilige Kapelle.“ Die Stiere zogen zuerst im Tal herum und zogen schließlich mit ihrer kostbaren Fracht den Berg hinauf.

Als sie oben anhielten, schaute man noch einmal nach dem Toten — und siehe da: „Und wie den Sarg man öffnet noch, / Des Grafen Aug' ist offen, / Als hätt' ihn Berges Luft und Licht / Mit weckender Macht getroffen. / Auch liegt der Abendsonne Schein / So roth auf Lippen und Wangen: / Es war, als wäre der bleiche Tod / Vor seinem Strahl vergangen.“ Die



Weiter Blick auf die Wallfahrtskapelle, den Spitzberg und auf Tübingen-Hirschau im Hintergrund.



Service

Wurmlinger Kapelle

Die Wurmlinger Kapelle zwischen Tübingen-Hirschau und Wurmlingen bei Rottenburg ist ein lohnendes Wanderziel, ein Ort der Besinnung und des Innehaltens. Der Weg hinauf dauert ungefähr 25 Minuten. Die Wurmlinger Kapelle ist von Mai bis Oktober in der Regel jeden Sonntag von 10 bis 16 Uhr geöffnet.

Veranstaltungen und Führungen:

Regelmäßig finden Führungen und Kapellenserienaden statt. Veranstaltungen stehen auf der Homepage der Seelsorgeeinheit Pfaffenberg: www.se-pfaffenberg.de
Führungen werden auch über die Tourist-Information angeboten: www.wtg-rottenburg.de,
Tel. (0 74 72) 91 62 36

Termine für den Sonntagsausklang mit Gedichten, Texten und Musik, gestaltet von Beate Maria Weingardt unter www.beate-weingardt.de.
Dort gibt es unter „Aktuelles“ auch ein YouTube-Video über die Kapelle.

Das Pfarrbüro Wurmlingen ist erreichbar unter Tel. (0 74 72) 17 90, E-Mail: StBriccius.Wurmlingen@drs.de

Krypta dieses Baus, die immer zur gleichen Zeit wie die Kapelle geöffnet ist, blieb erhalten. Vor den letzten Stufen zum Gipfelplateau führt eine Steintreppe hinab in den nur mit Kerzen erleuchteten kleinen Raum, in dem eine ganz besondere Atmosphäre herrscht – kein Wunder, dass manche Besucher in der Kapelle einen „Kraftort“ sehen, der sie immer wieder magisch anzieht.

Der damalige romanische Bau wurde in der Gotik nach Westen verlängert, dennoch gingen die Wurmlinger lieber in die Bricciuskapelle zur Messe, die am Fuß des Berges im Dorf stand und deutlich bequemer zu erreichen war. Die Kapelle blieb jedoch offizielle Pfarrkirche, und um die Dorfbevölkerung vor durchziehenden Truppen zu warnen, wurde in den letzten Jahren des Dreißigjährigen Kriegs dort oben eine Wache postiert, die bei Gefahr die Glocke läuten und Fahnen schwingen sollte. Um sich zu wärmen, machten die Wächter im März 1644 neben der Kapelle ein Feuer, das auf die Kapelle übergriff und sie in Schutt und Asche legte.

Es dauerte 41 Jahre, bis die wiederaufgebaute Kapelle vom Konstanzer Bischof endlich feierlich geweiht werden konnte. Drei Jahre später wurde St. Remigius zu ihrem Pat-

ron ernannt und auf dem Gemälde des Hauptaltars in feierlicher Pose verewigt. In den folgenden Jahrzehnten entwickelte sich die Kapelle dank geschickter „Werbung“ des Kreuzlinger Klosters zu einer beliebten Wallfahrtskapelle, an der sich gelegentlich bis zu 1000 Gottesdienstbesucher gedrängt haben sollen.

Weil mit Wallfahrten immer auch Einnahmen verbunden waren, versuchten die Priester der nahe gelegenen Weggentalkirche in Rottenburg, die Pilgerströme zu sich zu lotsen – und hatten im Lauf der Zeit Erfolg. Wer sich allerdings jedes Jahr im Juli auf der Kapelle einfinden musste, waren die katholischen Pfarrer der Umgebung. Die Pflicht zur Teilnahme am sogenannten „Calwer Jahrtag“ dürfte ihnen allerdings nicht schwer gefallen sein, schließlich wurden sie reich belohnt. Laut Verordnung des Stifters sollte seines Seelenheiles gedacht werden – unterstützt durch ein gemeinsames Essen, das sich der Devise „Aller guten Dinge sind drei“ verschrieben hatte: Dreierlei Bier oder Wein, dreierlei Sorten Brot, und natürlich drei Gänge mussten es sein. Eine weitere Anordnung besagte, dass im Hauptgang eine gebratene Gans aufgetragen werden



Im Innern: Der mittlere Altar zeigt Remigius von Reims, ihren Patron.



Die Wurlinger Kapelle erlebte in ihrer Geschichte so manche Naturgewalt.

sollte, in der sich ein gebratenes Huhn befand, das seinerseits eine Bratwurst beinhalten sollte, sodass alle anwesenden Priester reichlich gesättigt und hoffentlich nicht allzu schwankenden Schrittes den Heimweg antreten konnten. Natürlich wurde auch der Armen gedacht, die allerdings in der Sülchenkirche vor den Toren Rottenburgs, auf die Überreste des Mahles samt Armenpfennig warten mussten.

Die Wurlinger Kapelle inspirierte nicht nur die schwäbischen Dichter

Heute wird der Jahrestag recht genügsam mit einer Messe im Freien auf dem zweiten Friedhof bei der Kapelle gefeiert; von Gelage keine Spur mehr ... Doch zurück zur Kapelle: Auch der Neubau aus dem 17. Jahrhundert war vor Unglück nicht gefeit: Am 16. November 1911 riss ein Erdbeben in der Gegend einen Teil der Nordwand samt Sakristei der Kapelle ein; auch die Krypta wurde schwer beschädigt. Man reparierte die Schäden und ersetzte die Sakristei. Bei einem leichteren Beben im Jahr 1943 gab es lediglich Risse in

der Südwand, die spätestens bei der letzten Renovierung in den 1980er-Jahren mustergültig saniert wurden.

Aus Anlass eines Diebstahls kam im Übrigen der kostbare Palmesel in die Kapelle, der ursprünglich im Kloster Kirchberg bei Haigerloch daheim war. Als die letzte Nonne das Kloster dort verlassen musste, nahm sie den Esel mit und brachte ihn in ihr Heimatdorf Wurlingen. Doch nicht allein das malerische Ensemble von Hügel, Friedhof und Kapelle, verbunden mit der weiten Aussicht von der Schwäbischen Alb über Burg Hohenzollern bis ins Ammertal, machten die Kapelle im Lauf der letzten Jahrhunderte immer bekannter.

Einen wesentlichen Anteil daran hatte auch der 18-jährige Ludwig Uhland (1787-1862), der eines Tages wieder einmal von seiner Heimatstadt Tübingen herüber gewandert war. Als der junge Mann einige Schafhirten singen hörte, bat er sie, ihm die Lieder noch einmal vorzusingen. Doch die Hirten verstummten – und sangen erst weiter, als er wieder abzog. Er selbst aber verfasste nach diesem Erlebnis das Gedicht „Droben stehet die Kapelle“, das er allerdings erst zehn Jahre später veröffentlichte. Seine drei schlichten, ergreifenden Strophen wurden schon bald von

dem Komponisten Conradin Kreutzer vertont und traten ihren Siegeszug als romantisches Lied im Schwabenland an.

Nicht nur dort, sondern auch weit im Norden wurde das Gedicht verehrt: Eine Hamburgerin erzählte eines Sonntags oben auf dem Berg voller Freude, in ihrem Schulbuch sei „Droben stehet die Kapelle“ abgedruckt gewesen und nun stehe sie endlich an dem Ort, der darin beschrieben werde! Natürlich war Kreutzer nicht der Einzige, der das Gedicht vertonte, so wie Uhland nicht der Einzige war, welchen die Kapelle zum Dichten anregte.

Ein ganzes Buch von dichterischen Versuchen, mehr oder weniger gelungen, existiert inzwischen und macht eines deutlich: Die Kapelle hat bis heute nichts von ihrer Anziehungskraft verloren. Zwischen Mai und September pilgern auch immer wieder Menschen zum „Sonntagsausklang“ mit Gedichten, Texten und Gesang den Berg hinauf, um sich eine Stunde der Besinnung zu gönnen, bevor sie in die neue Woche starten. Um im gemeinsamen Singen, aber auch im Lauschen auf Gedichte und spirituelle Impulse Freude zu erleben, Anregungen zu finden und Kraft zu schöpfen.

EWIGE GRÜNKRAFT

Das „Pfarmmättle“ in Renchen-Ulm

Was Oma noch wusste – nämlich, was bei Erkältung und Blasenleiden hilft – und wie die heilkräftigen Pflanzen aussehen, lässt sich sinnenfroh erfahren: in einem kleinen Kräutergarten im Renchener Ortsteil Ulm im Ortenaukreis. Brigitte Böttner berichtet über eine Besichtigung mit umfangreicher Lehreinheit ...

Wenn der Mensch zu viel Zeit im Büro verbringt, besteht die Gefahr, dass seine Sinne verkümmern. Was mitunter erhebliche Einbußen der Lebensqualität nach sich zieht. Bevor es so weit kommt, empfiehlt sich ein Besuch bei Maria Vogt im „Pfarmmättle“ in Ulm, einem Ortsteil von Renchen. Das „Pfarmmättle“, ein öffentlicher und jederzeit zugänglicher Kräutergarten, liegt direkt gegenüber der Ulmer Pfarrkirche St. Mauritius. Maria Vogt ist mit dem Fahrrad gekommen, auf dem Gepäckträger eine große, bunt gefüllte Karaffe ... Bei näherem Hinsehen lassen sich Zitronenscheiben ausmachen, viele Blüten und saftige Kräuter. Außerdem im Korb: Gläser, Apfelessig und leere Behältnisse. Wer da nicht neugierig wird ...

Nach einer kurzen Begrüßungsrunde geht es mitten hinein in das üppige Grün. Und in den geradezu berausenden Duft von Lavendel, Rosmarin, Melisse, Baldrian, Salbei ... „Wer Salbei baut, den Tod nicht schaut“, sagt der Volksmund, der ja seit jeher etwas von Heilkräutern versteht. „Das hier ist also das ‚Pfarmmättle‘“, sagt Maria Vogt, „der Name hat sich erhalten, weil das Grundstück immer

zur Kirche gehört hat.“ Bekannt wurde das Anwesen im Rahmen der Aktion „Unser Dorf soll schöner werden“, auch 2018, bei „Unser Dorf hat Zukunft“, sei der Garten das Highlight gewesen. „Wir haben einen gemeinnützigen Verein gegründet, um den Erhalt und die Pflege des Ulmer „Pfarmmättle“



Kräuterführung, Yoga, Ausbildungskurse: Maria Vogt wird's nicht langweilig.

auch in Zukunft zu sichern. Und dann wurde ich angefragt, ob ich das nicht hauptverantwortlich machen wolle ...“ Erst wollte sie nicht, „ich dachte, das schaff' ich nicht“, so Vogt. „Aber dann hat es mich doch gereizt und ich habe zugesagt.“ Seitdem und so lange ist sie schon dabei und ihre Arbeit im Laufe der Jahre immer bekannter geworden. „Es ist ja viel schwerer aufzuhören als anzufangen ...“

Wissen Büromenschen noch „vom langen und gesunden Leben“?

Aufzuhören, nicht nur mit den Kräuterführungen im „Pfarmmättle“. Auch mit den Kursen zur Heilpflanzenausbildung, von denen gerade wieder zwei angefangen haben. Mit dem Ayurveda-Kochkurs und dem Yoga. Aufhören mit der Vermittlung der Kenntnisse des Ayurveda, was übersetzt soviel heißt wie „das Wissen vom langen und gesunden Leben“. Eine Wissenschaft, die nicht bei Krankheitssymptomen ansetzt, sondern den Menschen als Einheit



So blicken die Vögel
vom Himmelszelt auf
grüne Artenvielfalt:
Das „Pfarrmättle“ an
der Mauritiuskirche.



(Ent)spannende Entdeckungsreise: Ein Rundgang durch den Ulmer Kräutergarten ist lehrreich – und überaus schmackhaft ...

Service

Das „Pfarmättle“

Anfahrt

Das „Pfarmättle“, ein öffentlicher und jederzeit zugänglicher Kräutergarten, liegt direkt gegenüber der Ulmer Pfarrkirche St. Mauritius.

Veranstaltungen und Kursprogramm

Maria Vogt, Fichtenstraße 11, 77871 Renchen-Ulm; Tel.: (0 78 43) 10 15
E-Mail: info@surya-veda.de
<https://surya-veda.de>

Salben-Rezept zum Nachkochen

Spitzwegerich, Gänseblümchen, Ringelblumen, Rosen, Lavendel und Zitronenmelisse in Öl auf den Herd bringen und bei schwacher Hitze (nicht mehr als 60 Grad Celsius) „ausziehen“, je nach Stärke der Pflanzenteile zehn bis hundert Minuten lang. Danach die Kräuter vorsichtig abseihen, das Auszugsöl zurück in den Topf geben und vorsichtig geriebenes Bienenwachs unterrühren. Ist das verschmolzen, Topf vom Herd nehmen, gegebenenfalls ätherische Öle zugeben und „in Achtern“ kaltrühren, bis die Konsistenz milchig wird. Dann rasch in Döschen abfüllen und mit einem Küchentuch bedecken, damit das Wasser verdunsten kann. Erst nach dem Erkalten die Döschen verschließen und Etikettieren.

von Körper, Geist und Seele betrachtet. Schwer vorstellbar, dass Vogt von all dem bald lassen wird.

An die 170 Heilkräuter wachsen im Ulmer „Pfarmättle“, angeordnet nach Art ihrer Verwendung in der Naturheilkunde. Bei Erkältung etwa empfehlen sich Anwendungen mit Thymian, Salbei, Spitzwegerich, oder auch Odermennig — „das Sängerkraut“. Es gibt Pflanzen speziell für die Frauenheilkunde wie Schafgarbe, Frauenmantel, Keuschlamm oder Hopfen und solche, die Männern besonders gut tun wie Kapuzinerkresse und Waldmeister, „den aber bitte immer trocken, damit der Stoff rauskommt“. Rosmarin hingegen passt immer, „von der Wiege bis zur Bahre“, sagt die Kräuterkundlerin und erzählt, dass man in früherer Zeit dem Neugeborenen Rosmarinzwige an die Wiege gebunden hat, zur Abwehr schädlicher Kräfte ...

Ähnlich, als schützende Pflanze im Kinderbad, kam das Berufskraut zum Einsatz. Der Name leitet sich ab von „rufen“ und „verrufen“, in früheren Zeiten galt es als (Ver-)Wünschkraut, mit dem die Gemobbten früherer Jahre üblem Leumund und Schadenszauber entgegenzuwirken suchten.

Mistel und Weißdorn stärken das Herz, Brennnessel, Zinnkraut, Birke und Kapuzinerkresse lindern Blasen-

beschwerden, da helfe überhaupt „alles, was scharf ist“. Seifenkraut — früher tatsächlich beim Waschen verwendet — Brennnesselsamen und Goldrute unterstützen die Niere bei ihrer Arbeit. Baldrianwurzel beruhigt, Johanniskraut wirkt stimmungsaufhellend und angstlösend; es verbessert die Lichtaufnahme im Körper, heißt es. Ginseng wiederum hilft bei depressiven Verstimmungen und Erschöpfungszuständen. Passionsblume am Abend hilft beim Einschlafen und wirkt gut zusammen mit Johanniskraut. Nachvollziehbar: Alle diese Kräuter sitzen im „Pfarmättle“ in der Abteilung „seelisches Gleichgewicht“.

Lautmalerisch: Was das Berufskraut zum (Ver-)Wünschkraut macht

Nicht weit davon liegt das Feld „Duftend und lecker — zum Naschen und Schnuppern“. Da locken Himbeerstauden, aktuell mit reifen Früchten, Zitronenmelisse, von deren Aroma ein Wegkommen unmöglich scheint, dann Basilikum und die Nachtkerze, botanisch *Oenothera biennis*. Diese stammt ursprünglich aus Nordamerika und kam wohl zu Beginn des 17. Jahrhunderts als „blinder Passagier“



... die Erfrischung mit selbst gemixter Kräuterlimo genießt man am besten im Rosenpavillon.

an Bord eines Baumwollfrachtschiffes nach Europa. *Oenothera* — übersetzt: „Blume mit Weingeruch in der Wurzel“ — ist zweijährig und entwickelt im ersten Jahr aus ihrer essbaren, fleischigen Pfahlwurzel eine dichte Blattrosette. Erst im zweiten Jahr bildet sich ein kräftiger bis zu eineinhalb Meter hoher Blütenstängel mit einer reichblütigen Traube mit Knospen.

Maria Vogt erzählt, wie die Nachtkerze zu ihrem Namen gekommen sein soll — durch eine große Liebe: Er werde sicher zurückkehren, so der Geliebte beim Abschied, sie solle nur auf ihn warten. Und das tut die junge Frau, viele Nächte lang. Vergeblich. Der Himmel schließlich lässt sich erbarmen von ihrem Kummer und erlöst sie von der kräftezehrenden Nachtwache: Am Ort, wo sie stand, wächst eine Blütenkerze in die Höhe. Und jeden Abend, kurz vor der Dämmerung, beginnt ein faszinierendes Schauspiel: Die goldgelben Blüten dieser Nachtkerze öffnen sich innerhalb weniger Minuten, man kann ihr beim Aufblühen zusehen. Auf Englisch heißt sie „Evening Star“ — „Abendstern“, ein Licht in der Dunkelheit. Der vanilleartige Duft lockt viele Nachtfalter an, die sich am Nektar laben und die Blüte bestäuben. Am nächsten Morgen ist die Pracht vorbei, die Blüten verwelken. Weil die Pflanze aber viele Blätter bildet, entstehen täglich neue Blüten, von Juni bis August.

Im „Pfarrmättle“ sitzt die Nachtkerze, wo Naschen und Schnuppern gestattet ist, der Verzehr der Blüten erinnert an Avocado. Überhaupt sind viele der Kräuter annähernd von Kopf bis Fuß: Blüten und Knospen, Samen und Blätter, sogar die Wurzel, die häufig voller Nährstoffe steckt. Am besten eine große Vielfalt sammeln und damit einen Kräuteressig ansetzen.

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese Kraft ist grün“

Besonderen Augenmerk sollen wir auch dem einjährigen Beifuß schenken, *Artemisia annua*, meint Maria Vogt. „Manche von Ihnen kennen die Pflanze vielleicht aus der Corona-Zeit ...“ Im Frühjahr 2020, als es noch keinen Impfstoff gab, wurden Laborstudien unternommen, um herauszufinden, ob sich Extrakte aus dem einjährigen Beifuß oder dem aus der Pflanze gewonnenen Artemisinin als Wirkstoff gegen das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 eignen könnten. Gott sei Dank wurde bald ein Impfstoff entwickelt — *Artemisia* stärkt ja nach wie vor das Immunsystem auf Pflanzenweise.

Die Pause im rosenumrankten Pavillon des „Pfarrmättle“ verwöhnt die büromüden Sinne: Unsere Kräuterfachfrau reicht einen erfrischenden Trunk, zubereitet mit den Ingredienzen in ihrer Karaffe. Der Pavillon sei sehr beliebt bei Hochzeitspaaren, erzählt Vogt, für das Foto-Shooting ... Frisch gestärkt widmen wir uns dem nächsten Kräuter-Erlebnis: Im Verfahren des Pflanzenauszugs dürfen wir eine heilsame Salbe herstellen: aus Spitzwegerich, Gänseblümchen, Ringelblumen, außerdem Rosen, Lavendel und Zitronenmelisse.

„Nicht überhitzen, damit die Kräuter nicht frittieren!“, mahnt Maria Vogt. Je nach Stärke der Pflanzenteile dauert ein Auszug zehn bis hundert Minuten. Danach die Kräuter vorsichtig abseihen, das Auszugöl zurück in den Topf geben und vorsichtig geriebenes Bienenwachs unterrühren. Ist alles verschmolzen, Topf vom Herd nehmen und „in Achtern“ kaltrühren, bis die Konsistenz milchig wird. Dann rasch in vorbereitete Döschen abfüllen und mit einem Küchentuch bedecken, damit das Wasser verdunsten kann. Weil das seine Zeit braucht, wird zwischendrin gesungen. „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese Kraft ist grün“, ein Text aus dem Singspiel „Hildegard von Bingen“ aus dem Jahr 1997, vertont von Peter Janssens. Eine Kraft für alle Sinne.



MEHR ALS UNTERWEGSSEIN

Pater Anselm Grün über das Wandern

Wandern ist heute wieder modern geworden. Viele nehmen sich einen ganzen Tag Zeit, um draußen unterwegs zu sein. Zahlreiche Menschen und Vereinigungen werben für das Wandern als sinnvolle, erholsame und gesunde Freizeitbeschäftigung. Allerorten sieht man Wanderer mit Rucksack und Stiefel durch die Lande ziehen. Was treibt sie alle auf den Weg? Ist es nur das Bedürfnis nach Bewegung, nach einem gesunden Gegengewicht zur bewegungsarmen Arbeit am Schreibtisch? Ist es das neue Gespür für die Natur? Kehrt die Romantik wieder zurück mit ihrer Verherrlichung des wandernden Gesellen? Oder entsteht eine neue „Wandervogelbewegung“, wie sie um 1900 die deutsche Jugendbewegung hervorgebracht hat? Vielleicht trifft von all dem etwas zu. Sie alle wollen sich freigehen von ihren alltäglichen Problemen und haben das Gefühl, dass ihr Kopf dabei wieder frei und aufnahmefähig wird.

Auch Pilgern ist wieder modern geworden. Der Pilgerweg nach Santiago de Compostela ist auch heute noch oft überlaufen. Seit Hape Kerkeling im Jahr 2006 sein Buch „Ich bin dann mal weg“

über seinen Pilgerweg nach Santiago de Compostela veröffentlicht hat, entstand ein regelrechter Run auf diesen Weg. Das Buch hat sich inzwischen einige Millionen Mal verkauft. Das zeigt, dass die Sehnsucht nach einer längeren Wanderung viele bewegt. Doch wie können wir diese Sehnsucht verstehen? Wonach sehnen sich die Menschen, wenn sie sich ein paar Tage freinehmen, um in der Natur zu sein?

Da ist einmal die Sehnsucht nach einer Auszeit, die man sich vom alltäglichen Leben gönnt. Man möchte aus dem Hamsterrad aussteigen und etwas ganz anderes tun, einfach nur wandern, ohne dass man dabei eine Leistung vollbringen müsste.

Eine andere Sehnsucht zielt auf das einfache Leben. Auf eine Wanderung kann man nicht viel mitnehmen. Da muss man sich bewusst einschränken, damit der Rucksack nicht zu schwer wird. Auf einmal spürt man, mit wie wenig man auskommt.

Wieder eine andere Sehnsucht bezieht sich auf die Erfahrung der Natur. Wir wandern hindurch, nehmen ihre

Schönheit wahr. Wir genießen es, durch schöne Landschaften zu spazieren. Aber wir erleben auch die Hitze des Tages, wenn die Sonne auf uns brennt, heftige Regenschauer und Wind, die uns nur schwer vorankommen lassen. Wir kommen der Natur näher und erfahren, dass wir selbst ein Teil davon sind. Die Natur bewertet nicht, sie lässt uns einfach sein, wie wir sind. Wir begegnen uns selbst, wenn wir länger wandern. Wir wandern uns frei von den alltäglichen Sorgen und Problemen. Und wir sind in dieser Zeit „offline“, nicht erreichbar, dafür aber im Hier und Jetzt anwesend. Indem wir einfach gehen, spüren wir uns selbst, begegnen wir uns selbst, kommen wir zu uns selbst.

Dabei wählen wir bewusst einen Weg. Der Weg hat in allen Kulturen und Religionen eine tiefere Bedeutung. Das chinesische Wort „Tao“ heißt Weg. Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung meint, eigentlich könne man es gar nicht übersetzen: „Das chinesische Zeichen für Tao ist zusammengesetzt aus dem Zeichen für ‚Kopf‘ und dem Zeichen für ‚Gehen‘ (...), ‚Kopf‘ dürfte auf das Bewusstsein deuten, das

Die Abtei
Münsterschwarzach
bei Würzburg.



„Gehen‘ auf ‚Weg zurücklegen‘. Die Idee wäre demnach ‚bewusst gehen‘ oder ‚bewusster Weg‘.“ Taoismus heißt also eigentlich: Lehre des Weges.

Aber auch in der Bibel ist ständig vom Weg die Rede: Im Alten Testament sollen die Israeliten auf dem Weg gehen, den der Herr, ihr Gott, ihnen vorgeschrieben hat (vgl. Deuteronomium 5, 33). Die Psalmbeter bitten Gott immer wieder, dass er ihnen den rechten Weg zeige (Psalm 25, 4), damit ihr Herz nicht in die Irre gehe (Psalm 95, 10). Dabei sind sie voller Vertrauen, dass Gott sie auf ihren Wegen schützt: „Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen“ (Psalm 91, 11). Im Neuen Testament nennen die Christen zu Beginn ihre Lehre abgrenzend zum jüdischen Glauben den „neuen Weg“ (Apostelgeschichte 22, 4 in der Übersetzung der Einheitsübersetzung 1980).

Auch in der spirituellen Tradition wird unser Leben oft als Pilgerweg oder als Aufstieg zum Berg Karmel (Johannes vom Kreuz) bezeichnet. Indem wir wandern, erahnen wir etwas vom Geheimnis unseres Lebensweges.

Die Philosophen sprechen auch von Denkwegen. Der Theologe Romano Guardini meinte einmal, dass er sich seine wichtigsten Gedanken ergangen hat. Im Umfeld der Burg Rothenfels, auf der Guardini tätig war, gibt es heute noch den Philosophenweg, den er gerne ging, wenn er dort Kurse für Jugendliche gab. Auf diesem Weg sind viele seiner Ideen geboren worden, die er dann später in seinen Büchern niederschrieb. Der Philosoph Friedrich Nietzsche hat wohl eine ähnliche Erfahrung gemacht, wenn er meint, wir sollten keinem Gedanken trauen, der uns im Sitzen kommt.

Reisen ist jedoch etwas anderes als Wandern. Man reist, um an ein Ziel zu kommen — man wandert hingegen aber, um unterwegs zu sein, um auf dem Weg zu bleiben. So sehen viele Menschen das Wandern als Sinnbild für ihr Leben. Es ist ebenfalls ein Weg. Schritt für Schritt geht jeder seinen eigenen, trägt seine Lasten mit. Es gibt Umwege, Irrwege, Durststrecken, beschwerliche und leichte Wege. Man geht miteinander, wir gehen aufeinander zu. Wir gehen Wege, die andere schon vor uns gegangen sind, und machen auf dem Weg unsere eigenen Erfahrungen.

Beim Wandern wachsen Menschen zusammen, werden Weggefährten ...

Wenn wir mit anderen gemeinsam wandern, spüren wir untereinander eine tiefe Verbundenheit, entsteht Gemeinschaft. Als ich noch in der Jugendarbeit aktiv war, bin ich zehn Jahre lang im Sommer jeweils eine Woche mit Jugendlichen durch den nahe gelegenen Steigerwald gewandert. Zwischendrin haben wir bewusst eine Stunde lang geschwiegen. Die Woche, in der wir gemeinsam unterwegs waren, hat uns zusammen-geschweißt. Einer war für den anderen verantwortlich. Wir nahmen Rücksicht, wenn manche Probleme mit ihren Füßen bekamen oder mal nicht so fit waren, um alle Wege mitzugehen. Und wir haben gemeinsam die Strapazen bewältigt. Das hat uns in einer tiefen Weise miteinander verbunden. Beim Wandern wird die Gemeinschaft neu erfahrbar. Die körperliche

Anstrengung verbindet miteinander, stärker, als das manchmal Gespräche vermögen. Menschen verschiedenster Prägung wachsen beim Wandern zusammen, sie werden solidarisch, Weggefährten. Wandern formt den Menschen mit Leib und Seele. Alle Sinne werden angesprochen. Der ganze Mensch ist einbezogen, er erfährt sich auf dem Weg, lebendig, noch einer Wandlung fähig. Er wird als Ganzer erfahren, als Ganzer gewandelt.

Für viele hat das Wandern auch eine religiöse Seite. Daher machen sich heute nicht nur viele Menschen auf den Weg in die Natur, sondern es gibt auch ein neues Interesse für Pilgerwege und Wallfahrten. Religiöse Wanderkurse werden heute allerorten angeboten und ziehen viele Jugendliche an. Auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela sammeln sich Wegsucher aus der ganzen Welt, nicht nur junge Menschen, sondern gerade auch solche in der Lebensmitte und jene, die einen Weg aus einer Krise suchen.

In dieser Absicht ist auch Paulo Coelho diesen alten Pilgerweg gegangen. Mit seinem Buch „Auf dem Jakobsweg“ hat er Millionen von Lesern erreicht und in ihnen die Neugier auf diesen Weg geweckt. Die vielen Menschen, die auf den alten oder neuen Pilgerstraßen wandern, erwarten sich davon eine innere Verwandlung. Die Christen unter ihnen erhoffen auf ihrem Pilgerweg eine intensivere Begegnung mit Christus. Sie wollen ein Stück Christus nachfolgen, ihm nachgehen, von ihm beim Wandern mehr erfahren als durch Bücher und Vorträge. Sie wollen seine Existenz begreifen — die eines Wanderpredigers, der drei Jahre lang sozusagen ohne festen Wohnsitz durch Palästina zog. Sie wollen etwas erahnen von der Kirche als einer Weggemeinschaft, vom pilgernden Volk Gottes.

Das Zweite Vatikanische Konzil hat die Kirche als das wandernde Gottesvolk bezeichnet. Wir gehen mit allen Menschen, ganz gleich, ob gläubig oder nicht, ganz gleich, welcher Religion sie angehören, den Weg durch diese Welt. Wir sprechen auf gleicher Augenhöhe mit ihnen und suchen gemeinsam wandernd nach dem Geheimnis unseres Lebens und nach dem Geheimnis, das uns alle umschließt, nach Gott.



Pater Anselm Grün, Jahrgang 1945, ist Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach. Seine Bücher zu Spiritualität und Lebenskunst sind weltweite Bestseller.

(...) Wandern in seiner religiösen Dimension [lässt sich] verstehen, als eine Weise leibhafter Meditation unserer christlichen Existenz, als Einübung unseres Glaubens, der seit Abraham wesentlich eine Wegstruktur hat: Ausziehen aus dem Vertrauten und sich aufmachen in das Land der Verheißung.

Man kann den Glauben auf verschiedene Weise einüben: Man kann darüber nachdenken und es sich bewusst machen, was es heißt, zu glauben, auf Gott in allen Situationen seines Lebens zu vertrauen. Man kann Texte aus der Bibel lesen, die einen den Glauben verstehen lassen. Man kann ein einzelnes Schriftwort meditieren und in sich hineinfallen lassen. Oder man kann einfach auf die Stille hören und schweigend meditieren. Man kann den Glauben aber auch lernen, wenn man auf seinen Leib hört, sich im Leib einübt in das rechte Atmen, in die rechte Gebärde. Das Gehen gehört zu letzterer Form der Meditation. Es ist eine Meditation im Leib und mit dem Leib. Wenn der Glaube in der Bibel mit Begriffen wie „ausziehen, pilgern, unterwegssein“ ausgedrückt wird, so kann man etwas von seinem Wesen verstehen, indem man sich auf den Weg macht. Unsere

Begriffe für etwas wurzeln häufig in körperlichen Erfahrungen. Und man kann an den Kern der Begriffe nicht nur durch Reflexion herankommen, sondern auch, indem man die Erfahrungen wiederholt, aus denen sie gebildet werden.

In diesem Sinn ist das Gehen ein Versuch, den Glauben einzuüben, sich den Glauben zu ergeben. Dabei gibt es verschiedene Methoden:

Die erste ist, das Gehen selbst als Meditation zu nehmen. Man versucht, ganz bewusst zu gehen und im Gehen zu spüren, was man da eigentlich tut. Man braucht es nicht mit Inhalten zu befrachten, über die man währenddessen nachdenken will, sondern das Gehen selbst ist Meditation. Indem ich bewusst gehe, übe ich den Glauben ein, wie ihn die Heilige Schrift beschreibt: als ausziehen, unterwegssein, auf Gott hin pilgern. Diese Form der Meditation [finden] wir vor allem bei den ersten Mönchen (...)

Eine zweite Methode, die ebenfalls von den Mönchen praktiziert wurde, besteht darin, dass man mit einem Wort unterwegs ist. Gehend wiederholt man beständig das gleiche Wort, meistens einen Psalmvers, häufig einen, der

mit dem Gehen zu tun hat und es uns tiefer verstehen lässt.

Die dritte Methode ist ähnlich. Doch man ist nun nicht mit einem Wort unterwegs, sondern mit einer Geschichte. Wir [finden] in der Heiligen Schrift viele Weggeschichten (...) Man kann sich mit einer solchen auf den Weg machen und wird sich gehend in die Geschichte hineinverwickeln, sich in die Rollen der Geschichte hineingehen und sich so den Sinn und die Erfahrung der Geschichte ergeben. Man nimmt selbst teil an der Geschichte, erfährt ihre heilende oder erhellende Wirkung an sich selbst.

Die vierte Methode, gehend zu meditieren, verbindet die körperliche Bewegung mit einer geistigen Anstrengung. Gehend denkt man über das nach, was man eigentlich tut. Man überlegt, was das im Letzten bedeutet: auf dem Weg, Pilger sein, Fremdling zu sein auf dieser Erde, auf Gott zuzugehen. Was sagt das über uns, über unser Leben aus? Indem man darüber nachdenkt, was man gehend tut, kommen einem neue Erkenntnisse und Einsichten. Doch diese Einsichten bleiben nicht im Kopf, sondern fließen im Gehen auch in den Leib. Die Einsicht wird zur Erfahrung. Wer fährt, also unterwegs ist, wird erfahren, wer wandert, ist bald bewandert. Im Gehen nachzudenken verbindet daher Aktion und Kontemplation, Wissen und Erfahrung, es verhindert ein Auseinanderfallen von Geist und Leib. Der Begriff wird mit Leben gefüllt. Er wird leibhaft und verändert so Geist und Leib zugleich.



Dieser Text erschien als Einleitung zum Buch „Wandern. Mehr als Unterwegssein“ des Benediktinerpaters Anselm Grün.
© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2024.
Gebundene Ausgabe, 128 Seiten, 16 Euro.

Reise- angebote 2025

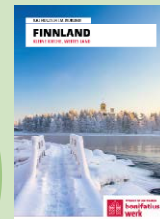
Mit dem Bonifatiuswerk unterwegs in Nordeuropa

Lernen Sie 2025 die kleine, aber lebendige Diaspora-Kirche in unseren Förderregionen kennen und gehen mit uns auf Entdeckungstour zu verschiedenen „Atemräumen des Glaubens“.

Wir laden Sie ein:

- 15. - 22. Juni 2025 **SCHWEDEN**
Busrundreise
- 11. - 17. Juni 2025 **Nord-Norwegen**
Reise exklusiv für Priester und Diakone
- 19. - 23. Juni 2025 **Ostdeutschland**
Informationsreise
- 4. - 9. September 2025 **Norwegen**
Exerzitien

Länderheft
aus der Reihe
„Katholisch im Norden“
**Finnland – Kleine Kirche,
weites Land**



Art. 171217
6,90 €

Weitere
Informationen unter:
[bonifatiuswerk.de/
reisen](https://bonifatiuswerk.de/reisen)



Schokoladige Grüße zum Nikolaus

NUR ECHT BEIM BONIFATIUSWERK!

Unser Bestseller:

Schoko-Nikolaus-Figur

Der fair produzierte Schokoladen-nikolaus (60 g, Vollmilch) mit Mitra, Bischofsstab und Herz in einer Geschenkverpackung.

Mit 30 Cent pro verkauftem Nikolaus fördert das Bonifatiuswerk Kinderhospizdienste sowie weitere soziale Projekte für Kinder und Jugendliche.

4er Set:

8,90 €
(Art. Nr. 151413)

12er Set:

22,00 €
(Art. Nr. 151414)

ab 120 Nikoläusen 5 % Rabatt



*Gutes tun
kann jeder.*

Jetzt
attraktive
Förderung
sichern!

Starten Sie Ihren „Tat.Ort.Nikolaus“
und schaffen Orte guter Taten!

Aktions- und Projektzeitraum:
29. November - 13. Dezember 2024
Anträge müssen bis zum 15. November 2024
im Bonifatiuswerk eingehen.



Was wird gefördert?
Diakonisches Engagement im
Sinne des Heiligen Nikolaus mit bis
zu 350 € und 200
Schokonikoläusen.



www.weihnachtsmannfreie-zone.de

Weitere Artikel rund um
Advent und Weihnachten
finden Sie im Shop unter
shop.bonifatiuswerk.de



Hilfswerk für den Glauben
**bonifatius
werk**

Kirchenfürsten und ein Präsident

Radtour-
Tipps

Auch vom Leben im Mittelalter erzählt das Kloster Alpirsbach.

Kleine Radtouren mit großer Geschichte

Baden-Württemberg bietet ein gut ausgebautes Radwegenetz, mancherorts entstehen auch bereits Radschnellwege. Weil auch der öffentliche Nahverkehr sehr fahrradfreundlich ist, lassen sich An- und Abreisen zu interessanten Touren leicht planen. Etwas Vorsicht ist mittlerweile nur zu den besonders beliebten Reisezeiten geboten, dann kann es auch in den Abteilen der S-Bahnen und Regionalzügen schon mal eng werden. Ein paar Beispiele vom Norden des „Ländles“. Mehr Informationen: www.radfahren-bw.de

Klöster im Nordschwarzwald

In den Tälern des Nordschwarzwaldes liegen vier Klöster, die auf einer drei Etappen umfassenden Radroute entdeckt werden können. Startpunkt der insgesamt rund 145 Kilometer langen Tour bildet das Kloster Maulbronn, das zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Am Ende der ersten Etappe erreicht der Radler die ehemalige Benediktinerabtei Hirsau, die einst eine der bedeutendsten Anlagen des Landes war. Die zweite Etappe führt in die Hermann-Hesse- und Fachwerkstadt Calw und weiter zum Kloster Maria Reuthin

in Wildberg sowie nach Kälberbronn, wo am dritten Tag die letzte Etappe der Tour startet. Zielpunkt ist das Kloster Alpirsbach, das mit seinen roten Sandsteinbauten das Kinzigtal schmückt. Wer es einfacher möchte, kehrt die Tour um – dann ergeben sich weniger Höhenmeter. Mehr Informationen: www.calw.de, www.klosterhirsau.de, www.kloster-maulbronn.de, www.tourismus-bw.de



Der Kaiser- und Mariendom zu Speyer.

Der Dom ist das Ziel

Das Land der 1000 Hügel – so wird der Kraichgau gerne genannt. Für Radfahrer ist die Topografie nicht immer ein Zuckerschlecken, zwar sind die Anstiege nicht lang und selten steil, aber einer folgt flott auf den andern. „Radeln entlang der Kraich“ bietet einen Querschnitt durch den Kraichgau, ohne dass zu viele Strapazen lauern. Die Hügellandschaft war einst auch das Land des Rittersleute, daher finden sich in fast jedem Dorf noch Hinweise auf Burgen, manche sind sogar pittoresk erhalten. Von der Quelle in Sternenfels führt der Kraichradweg entlang dem Kraichbach durch die „Badische Toskana“ bis zur Mündung in den Altrhein bei Ketsch. Unterwegs gibt es einiges zu erleben: sonnige Weinlagen, verwunschene Waldseen, dichte Wälder, hügelige Streuobstwiesen, erfrischende Baggerseen, kleine Dörfer mit historischen Ortskernen, geschichtsträchtige Fachwerkbauten. Und dann eben die Burgen und Schlösser. Und viele hübsche Dorfkirchen. Die Kraichgauer Ritter hatten sich sehr früh der Reformation angeschlossen, zuvor stand die Region im Einflussbereich der Speyerer Bischöfe. Die Blicke auf deren machtvollen Bischofskirche, dem

Dom zu Speyer, begleiten die letzten Kilometer. Ohne viel Aufwand lässt sich die Strecke von Ketsch noch in die alte, sehenswerte Bischofsstadt verlängern. Mehr Informationen: www.kraichgau-stromberg.de/kraichradweg-meterradweg

Rund um Theodor Heuss

Wein-Wald-Wiesen-Idyll, so bewerben Touristiker gerne die Region zwischen Stuttgart, Karlsruhe und Heilbronn. Und das schöne: Die Gegend ist durch ein kluges ÖPNV-Netz gut zu erreichen. Auch mit dem Rad im Zug. Daher kann es leicht und unproblematisch losgehen. Zum Beispiel auf den Spuren des ersten Präsidenten der jungen Bundesrepublik Deutschland: Theodor Heuss (1884-1963) wurde in Brackenheim geboren, er war zeitlebens ein Weinkenner und Weinliebhaber. „Wer bei uns nichts trinkt, ist zu faul zum Schlucken“, soll er mal gesagt haben. Das Theodor-Heuss-Museum in seiner Geburtsstadt erzählt noch mehr über ihn. Und dort



Bronzestatue von Theodor Heuss in seinem Geburtsort Brackenheim.

beginnt auch eine angenehme Radrunde mit sehr moderater Steigung durch die sanfte Weinlandschaft des Zabergäu, einem Seitental des Neckars. Sie führt in zwei Stunden durch Weinberge und ermöglicht auch

das ein oder andere Schlückchen. Vor allem aber lernt man radelnd die Heimat und die Person von Theodor Heuss kennen, einem der Väter des Grundgesetzes.

Mehr Informationen zum Museum: www.theodor-heuss-museum.de
Anschrift: Theodor-Heuss-Museum der Stadt Brackenheim, Obertorstraße 27, 74336 Brackenheim, Öffnungszeiten: Donnerstag 14-17 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertage 11-17 Uhr und nach Vereinbarung. Wintersamstage (15. Dezember-15. März) geschlossen.

Mehr Infos gibt es hier:



Lauf dem Alltag davon.



Das Wanderparadies Hechingen macht seinem Namen alle Ehre. Hohe Berge, tiefe Täler, Luft zum Atmen und noch mehr Ruhe.

Tanke etwas abseits der viel bewanderten Pfade wieder neue Kraft.

Stadt Hechingen | Marktplatz 1 | 72379 Hechingen | Tel. 07471 940-220
tourist-info@hechingen.de | www.hechingen-tourismus.de



HECHINGEN
DIE ZOLLERNSTADT

DIE RICHTIGE ZEIT ...

... ALLES FÜR DEN NOTFALL ZU REGELN



* NEUAUFLAGE 2024 MIT WICHTIGEN ERGÄNZUNGEN

Info-Mappe: Für alle Fälle vorgesorgt*

Vorsorgevollmacht · Betreuungs- und Patientenverfügung · digitale Verfügungen

Legen Sie fest, was passieren soll, wenn Sie nicht mehr selbst handeln können. Übernehmen Sie Verantwortung und sorgen Sie dafür, dass im Notfall Entscheidungen in Ihrem Sinne getroffen werden.

Unsere kostenlose Info-Mappe mit Mustervorlagen hilft Ihnen dabei.

X Jetzt unverbindlich anfordern:
initiative-wertvolle-zukunft.de/vorsorge
infomappe@initiative-wertvolle-zukunft.de, Tel. 0761 2188-950
 Erzdiozese Freiburg, Schoferstr. 2, 79098 Freiburg



Erzdiozese Freiburg



WERT VOLLE ZUKUNFT
Die Initiative der Erzdiozese

Besuchen Sie auch unsere kostenlosen Infoveranstaltungen. Näheres unter initiative-wertvolle-zukunft.de



Direkt mit QR-Code bestellen!

WANDERN AUF MÖNCHSSPUREN

Der Klosterweg von St. Blasien nach Waldshut

Einst mühten sich hier Benediktiner über Stock und Stein. Heute bieten die 30 Kilometer von der Domstadt an den Hochrhein ein abwechslungsreiches Wandererlebnis, erfuhrt Sira Huwiler-Flamm.

Fast eintausend Jahre lang galt St. Blasien als mächtigste Abtei im Schwarzwald. Von etwa 855 bis 1806 nach Christus belebte ein Benediktinerkloster das Städtchen an der Alb. Ihrem heiligen Schutzpatron Blasius verdankt die Stadt ihren Namen. Und der riesige Dom mit seiner imposanten Kuppel ist heute noch Zeuge dieser wichtigen Zeit des Glaubens.

Schon bei der Anfahrt traut man seinen Augen kaum – zu wuchtig wirkt die Domkuppel in grünlicher Kupferpatina mit ihren 62 Metern Höhe und 36 Metern Durchmesser. Sie ist

tatsächlich die größte Kirchenkuppel nördlich der Alpen.

Als Gast möchte man in der Domstadt verweilen, durch die Gärten und an der Flusspromenade rund um den Schwarzwald dom schlendern und sich Zeit für das Innere der beeindruckenden ehemaligen Klosterkirche nehmen. Hinter wuchtigen Massivholztüren überrascht weißer Marmor und lässt die Rotunde hell und heiter wirken. Hier kann man in sich kehren, seine Gedanken Gott und geliebten Verstorbenen widmen – oder mit etwas Glück verzückt

dem Orgelspiel oder einer Chorprobe lauschen.

Über die Jahrhunderte weitete das Kloster St. Blasien in der Region zwischen Schwarzwald, Hochrhein und der nahen Schweiz sein Herrschaftsgebiet immer weiter aus. Beschwerlich muss der lange Weg über Stock und Stein hinab in die Rheinebene damals für die Benediktiner gewesen sein. Wer möchte, kann heute auf dem rund 30 Kilometer langen Klosterweg auf den Spuren der einstigen Mönche wandern: Von St. Blasien aus führt der Wanderwegweiser „Klosterweg“ mit gelber

Die spektakuläre Aussicht vom Gupfen lässt sich auch von einer Himmelsliege aus genießen.



Raute den dem Dom gegenüberliegenden Hang hinauf. Über schattige Schotter-Waldwege erreichen wir bereits nach rund 30 Minuten den Windbergwasserfall. Tosend ist er nicht, aber mit seinen sechs Metern Gefälle doch recht hübsch anzusehen. Entlang des Bachlaufs geht es über Wurzelpfade und moosbedeckte Steine entlang der Windbergschlucht wieder ein Stück weit hinab ins Tal und schließlich vorbei an wilden Wiesen hinauf an den Ortsrand der Gemeinde Häusern — einer einstigen Siedlung aus klösterlichen Höfen.

Nachdem wir mit etwas Geduld die stark befahrene Landstraße zwischen Häusern und St. Blasien überquert haben, werden wir linker Hand von einem kleinen Weiher und einem Wegkreuz mit Marienfigur begrüßt. Nach kurzem Innehalten lassen wir den Verkehrslärm hinter uns und

schreiten durch hohe Tannenwälder am östlichen Hang des Albtals in Richtung Süden. Nach etwa vier Kilometern erreichen wir den Aussichtspunkt „Obere Albtalschanze“. Bis tief hinab ins Tal kann man hier den Blick schweifen lassen und bei einer Vesperpause auf einer Bank oder einer Himmelsliege grüne Wiesen und urige Höfe entdecken. Der Sage nach soll dieser Aussichtsfelsen den Mönchen einst als Beobachtungsposten gedient haben, um herannahende Eindringlinge im Albtal frühzeitig zu lokalisieren.

Der Wanderwegweiser verspricht in drei Kilometern den nächsten Höhepunkt am Wegesrand, das Naturschutzgebiet „Tiefenhäuserner Moor“. Das Ziel im Kopf motiviert bei den nächsten bergigen Abschnitten, ebenso wie üppige Heidelbeersträucher, blühende Wildblumen und verwunschen wirkende Wälder, die über und über mit fluffig-weichem Moos bewachsen sind.

Der Eingang zum Hochmoor ist schließlich kaum zu verfehlen: Ein angelegter Weg und erhöhte Stege sollen Besucher dazu animieren, die Wege nicht zu verlassen, um die sensible Artenvielfalt nicht zu gefährden. Bauern stachen hier in früheren Zeiten Torf. Doch 1951 wurde das Moor am Rande des Höchenschwander Ortsteils Tiefenhäusern zum Naturschutzgebiet ernannt. Pflanzen, die es nur in Hochmooren gibt, kann man hier zwischen den

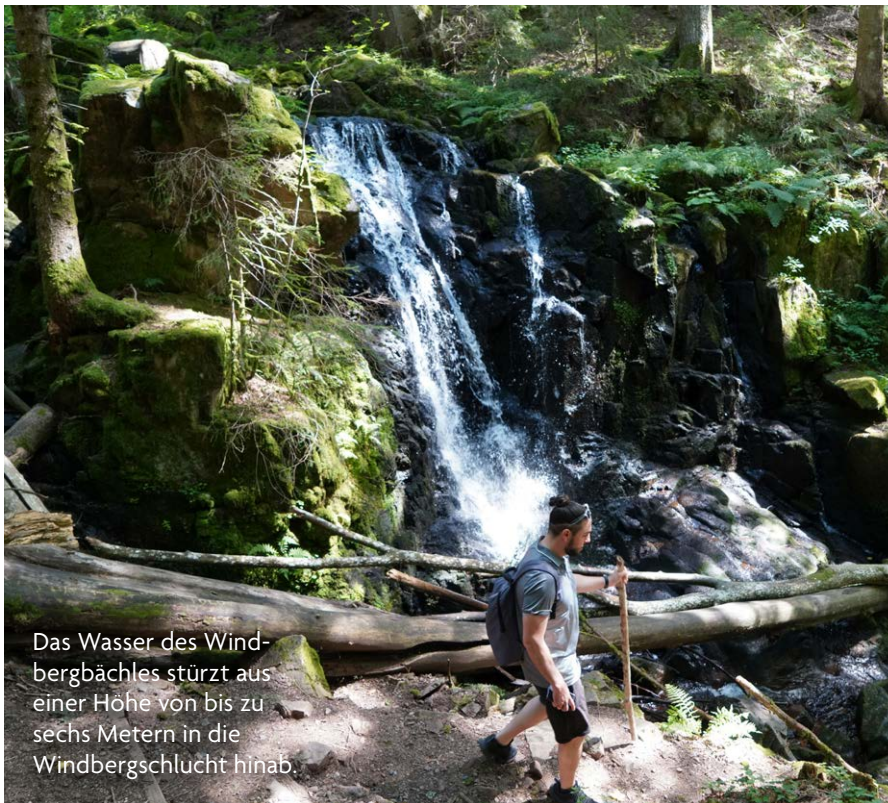
Wasserlöchern entdecken — darunter auch der fleischfressende Sonnentau. Durch die Feuchtigkeit im Boden steigen hier im Frühjahr und Herbst in frühen Morgenstunden weiße Nebelschwaden empor. Vielleicht hat dieses Naturphänomen dazu beigetragen, dass ein Frachtfuhrmann in der Vergangenheit einen Spuk beobachtet haben will: Ein Kloster soll an dieser Stelle einst gestanden haben, das laut Schwarzwald-Tourismus „auf geheimnisvolle Weise über Nacht in der Tiefe versunken sein soll“. Um Mitternacht sollen hier seither drei weiß verschleierte Nonnen umherwandern, späten Heimkehrern ins Gesicht spucken und vorbeikommenden Liebespaaren einen Schrecken einjagen. „Mit lauten Wehklagen“ verschwinden sie dann plötzlich wieder im Moor.

Ein Kloster soll über Nacht im Moor in der Tiefe versunken sein ...

Mit dem Bild der spukenden Nonnen im Kopf wandern wir weiter und lassen die höchstgelegenen Gemeinden der Route hinter uns. Der Aufstieg ist erst mal geschafft. Nach rund 20 weiteren Minuten auf dem Klosterweg erreichen wir den historischen Landgasthof „Rössle“. In der alten Posthalterei aus dem Jahr 1762 können wir nicht nur Oldtimer-Traktoren anschauen, sondern uns auch



Beeindruckender Kuppelbau: der Dom St. Blasien, Abteikirche des einstigen Klosters.



Das Wasser des Windbergbächles stürzt aus einer Höhe von bis zu sechs Metern in die Windbergschlucht hinab.



Ein Holzsteg führt Wanderer durch das sagenumwobene Tiefenhäuser Moor.

Service

Der Klosterweg

Die Route

Der Klosterweg hat eine Länge von 29,72 Kilometern, 505 Höhenmeter geht es hinauf, 922 hinunter. Ambitionierte Wanderer können die Route an einem Tag gehen oder die fünf Etappen gemütlicher angehen:

- Etappe 1: St. Blasien – Häusern (3,5 km)
- Etappe 2: Häusern – Obere Albtschanze (4 km)
- Etappe 3: Obere Albtschanze – Tiefenhäusern (2,5 km)
- Etappe 4: Tiefenhäusern – Bannholz (4 km)
- Etappe 5 A: Bannholz – Waldshut (6 km)
- Etappe 5 B: Bannholz – Gurtweil (8 km)

An- und Abreise

Am Busbahnhof in St. Blasien und am Kornhaus in Waldshut stehen Parkhäuser zur Verfügung. Da der Weg auf großen Teilen nahe der Bundesstraße 500 verläuft, kann man außerdem die Buslinie 7322 zwischen Waldshut und St. Blasien für die An- und Abreise zu den verschiedenen Etappen nutzen. Haltestellen gibt es in St. Blasien, Häusern, Tiefenhäusern, Bannholz, Waldkirch und Waldshut. Informationen zum Fahrplan unter: www.wtv-online.de

mit modernen badischen Spezialitäten stärken. Im Sommer lockt ein malerischer Biergarten. An kälteren Tagen kann man die urige Gaststube mit Kachelöfen und Wandmalereien bestaunen und dabei Luft der Vergangenheit schnuppern.

Frisch gestärkt erreichen wir schon nach fünf Wegminuten weiter südlich eine kleine Kapelle nahe der B500. Die Johannes dem Täufer geweihte Johanneskapelle wurde bereits 1703 erbaut, aber Anfang der 1980er-Jahre komplett renoviert. Von 9 bis 18 Uhr kann man einen Blick hineinwerfen. Zwischen unverputzten Mauersteinen kann man dabei Holzfiguren von Christus und Johannes dem Täufer von Holzbildhauer Albert Schonhardt aus Simonswald entdecken.

Heute weiden in einem mobilen Gehege neben dem „Käppele“ Alpakas. Vom Wegesrand aus beobachten wir erheitert die pelzigen Tierchen beim eifrigen Kauen und Lümmeln. Über Feldwege nähern wir uns anschließend dem Forstrand, durchwandern ein kleines Wäldchen und erblicken bereits in der Ferne, hoch über Bannholz, den Hausberg der Gemeinde Weilheim, „Gupfen“. An klaren Tagen hat man hier einen spektakulären Blick auf die Schweizer Alpenkette im Süden und den Hotzenwald im Westen. Im

Ortszentrum von Bannholz verlassen wir den Klosterweg für einen kurzen Abstecher zur Kapelle St. Sebastian, deren Ursprung um das Jahr 1497 liegt. Seit jeher dient sie Pilgern als Rast- und Ruhestätte. Im Chorraum gibt es Deckenverzierungen, die mehr als 500 Jahre alt sein sollen. Imposant klingt auch das dreistimmige Geläut aus dem sechseckigen, hölzernen Glockenturm.

Im Naturschutzgebiet Samlischbuck blühen wilde Orchideen, Silberdisteln und Enzian

Nach der spirituellen Rast kehren wir zurück auf den Klosterweg und wandern aufwärts zum 780 Meter hoch gelegenen „Gupfen“. Die Alpen wollen sich heute nicht so recht zeigen. Wunderschön ist es hier oben trotzdem: Uralte Bäume spenden Schatten, ein Pavillon und eine Himmelsliege laden zum Verschnaufen ein. Nur wenige Schritte weiter steht eine Entscheidung an. Denn hier gabelt sich die fünfte Etappe des Klosterweges in zwei Varianten: Wir können über das Naturschutzgebiet Samlischbuck, wo man im Frühsommer wilde Orchideen,