

WESTEND

SEBASTIAN
SCHOEPP

SEELENPFADE

Warum ich durch Deutschland wandere,
um zu mir selbst zu finden

WESTEND

SEBASTIAN SCHOEPP

Seelenpfade

Warum ich durch Deutschland wandere,
um zu mir selbst zu finden

WESTEND

Impressum

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.westendverlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN: 978-3-86489-486-2

1. Auflage 2025

© Westend Verlag GmbH, Waldstr. 12 a, 63263 Neu-Isenburg

Umschlaggestaltung: Buchgut, Berlin

Cover-Foto: © Erkan Uysal

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG,

Gutenbergstraße 8, 93051 Regensburg

Printed in Germany

Inhalt

Prolog: Was Wandern kann 7

Wo liegt eigentlich Darmstadt? 13

Vom Beginn einer Leidenschaft:

Auf dem Burgensteig nach Heidelberg

Die Reise ins Innere 35

Warum Wandern in Deutschland ein großer Geheimtipp ist

Ein Rucksack voller Träume 55

Auf dem Rheinsteig in die alte Bundesrepublik

Die Nomadin in uns 73

Warum wir wandern

Dem Süden so nah 87

Auf dem Weinsteig durch die Pfalz

Wo wir gehen 103

Wie Wege entstehen

»Die Moderne gehend unterlaufen« 115

Auf dem Malerweg durchs Elbsandsteingebirge:

Wie das Wandern erfunden wurde

Reisen mit kleinem Fußabdruck 131

Auf dem Albsteig von Donau zu Donau

Mehr Langsamkeit wagen 149

Warum Gehen subversiv ist

Raus aus der Rüstung 163

Auf dem Nibelungensteig hinein in ein neues Leben

Rückkehr zum Rheinsteig 179

Ein zweiter Aufbruch

Surfen nach Bielefeld 193

Auf dem Hermannsweg durch den Teutoburger Wald

Grenzgang 209

Auf dem Fernwanderweg der Freundschaft zur Schneekoppe

Nachwort: Vom kleinen großen Abenteuer 231

Literatur 237

Anmerkungen 241

Prolog: Was Wandern kann

Kürzlich, auf einer Tour im Bayerischen Wald, da ist es wieder passiert. Ich bin alleine losgelaufen, was ich inzwischen ganz gern tue, weil ich da meinem eigenen Rhythmus folgen, vor mich hin trödeln und alle möglichen Schlenker einbauen kann, die mir in den Sinn kommen. Tatsächlich bin ich bald von der markierten Route des Goldsteigs abgewichen und auf dem alten, kaum noch auffindbaren Grenzweg vom Gipfel des Osser zum Zwercheck gelaufen, im Slalom durch die Grenzpfosten sozusagen, was ein ganz eigenes Gefühl der Freiheit erzeugt. Man wandelt hier auf luftiger Höhe zwischen Böhmen und Bayern. Die Felsen glitzern in der Sonne, denn der Berg ist aus Glimmerschiefer und Quarzit gemacht¹, einst Rohstoff für die Glasbläser, die hier ihre längst verschwundenen Hütten unterhielten. Ich habe mich ganz dem Sog des Weges überlassen, der mich bis zum Gipfel gezogen hat. Dort habe ich mich auf einem der funkelnden Felsen niedergelassen, die Aussicht bis hinab zum Rachel und zum Falkenstein genossen, und da habe ich es gespürt: Ich bin gerade auf einem Seelenpfad unterwegs.

Seelenpfade, das sind Wege, auf denen wir gehen und uns dabei ganz im Einklang mit uns selbst fühlen, auf denen Körper und Geist zu einem harmonischen Rhythmus finden, der uns vorwärts trägt. Auf einem Seelenpfad fühlen wir uns zu Hause, solange wir auf ihm gehen. Wir befinden uns ganz im Hier und Jetzt und haben das Gefühl, bei uns selbst angekommen zu sein. Seelenpfade können sich überall eröffnen – in fernen Ländern oder in unmittelbarer Nachbarschaft. Manche müssen tausend Kilometer durch die Wildnis laufen, um sie zu finden, andere brauchen einen Pilger-

pfad mit spiritueller Bedeutung, wieder anderen reicht der Weg zur nächsten Waldwirtschaft. Man spürt jedoch instinktiv, wenn man einen Seelenpfad gefunden hat – sofern man bereit ist, ein wenig auf sein Inneres zu hören.

Ich habe meine Seelenpfade da entdeckt, wo ich sie zunächst am wenigsten vermutet hätte: in deutschen Mittelgebirgen. Auf ihren meist einsamen Wegen, zwischen sanft dahinrollenden Hügeln und in verschwiegenen Bachtälern habe ich das gefunden, wonach meine Seele anscheinend am meisten dürstete: Ruhe in der Bewegung.

Bei meiner Rast auf dem Glitzerfelsen im Bayerischen Wald bin ich dann wohl kurz eingenickt, und als ich aufwache, denke ich darüber nach, warum ich hier bin, und mir fallen spontan eine Menge Gründe ein: Wandern ist gesund, es kann eine wunderbare Abwechslung vom Alltag bieten, es rüttelt die Gedanken zu recht. Das löst noch keine Probleme, kann aber helfen, sich nicht in ihnen zu verzetteln. Sich für eine Route entschieden zu haben, stattet uns für die Zeit, in der wir unterwegs sind, mit einer klaren Orientierung aus. Das befreit uns von einer der schlimmsten Geißeln unserer Epoche: dem dauernden Sich-entscheiden-Müssen.

Wie oft beim Wandern habe ich auch diesmal eine in jeder Hinsicht nicht zu schwere Lektüre dabei, die ich nun, bei meiner Rast auf dem Zwercheck, aus dem Rucksack krame. Es ist Adalbert Stifters *Waldsteig*, ein Büchlein des großen Erzählers des Böhmerwalds, in dem sein Held, ein Hypochonder und Misanthrop, auf dem Pfad zu sich selbst zurückfindet, »alle Kräfte, die von seinen Ältern und Lehrern niedergedrückt waren, standen nach und nach auf«, schreibt Stifter, »alle seine Kinderstimmen redeten wieder«. ² Sogar sein »unterentwickeltes Lieben und Hoffen regte sich«, mit dem Ergebnis, dass Stifters Wanderer sich in eine Zufallsbegegnung am Wegesrand verliebt, eine Erdbeersammlerin.

Wandern schafft Zufälle. Wir begegnen am Weg, wem wir eben begegnen. Was wir daraus machen, bleibt uns überlassen.

Erdbeersammlerinnen sind gerade keine in Sicht am Zwercheck, also genieße ich den Moment des Alleinseins, kaue meine mitgebrachte Brotzeit, trinke einen Schluck Zitronenwasser und ruckele den Rucksack zurecht, den ich als Kopfkissen benutze. Eines der schönsten Dinge beim Wandern ist, dass man sich auf seine Grundbedürfnisse besinnt, auf das, was man mit sich tragen kann, überflüssigen Ballast lässt man besser zurück, eine gute Lehre fürs Leben. Der griechische Philosoph Epikur behauptete, je weniger man brauche, um Unlust in Lust zu verwandeln, desto besser.³ Ich finde diese Behauptung in diesem Moment vollends bestätigt und überlege dann, ob Wandern auf heimischen Pfaden in diesen Zeiten des Überflusses nicht sogar eine Art subversiver Akt sein kann, ein stiller Protest gegen das Diktat des »Immer mehr«, das unseren Planeten an den Rand des Kollapses gebracht hat.

Die vielen längeren und kürzeren Touren, die ich in den letzten Jahren durch Deutschland unternommen habe, waren jedenfalls eine gute Übung in Genügsamkeit. In deutschen Dörfern hat man selten die Wahl, wenn es um Übernachtung und Verpflegung geht. Manchmal gibt es das schnuckelige Romantikhôtel mit Wellnessbereich, regionalen Spezialitäten und feinen Weinen. Manchmal aber nur Pension Ilse mit 1970er Jahre-Möbeln und Filterkaffee zum Frühstück. Muss ich dazu sagen, dass nicht immer garantiert ist, wo ich besser schlafe?

Auch diesmal verbringe ich die Nacht in einem einfachen Landgasthof, geschmacklich nicht ganz das, was mir zusagt, aber ich bin halt Fußgänger, und da nimmt man, was kommt. Die Wirtin stellt mir ein schönes Osser-Hell hin, das hier im Dorf aus Felsquellwasser gebraut wird. Ich bin der einzige Gast auf der Terrasse, wie so oft. Zu essen gibt es Wiener Würstchen mit Senf. Das Tal, das sich vor mir ausbreitet, ist in ein goldenes Licht gehüllt. An den Sträuchern prangen die reifen Herbsthimbeeren, aus den Blüten der wilden Rosen sind längst pralle, rote Hagebutten geworden; die Obstbäume beginnen, die Blätter abzuwerfen, knallrot

leuchten die reifen Äpfel an den kahlen Zweigen. Ob sie jemand erntet?

Gegenüber schält sich der markante Kopf des Großen Arber aus dem blauvioletten Abendhimmel. Man sieht die Sendeanlagen aus der Zeit des Kalten Krieges, trotz seiner Hässlichkeit zieht der höchste Berg des Bayerischen Waldes immer noch massenhaft Ausflügler an. Hier im Lamer Winkel herrscht jedoch Ruhe, nur unterbrochen vom leisen Brummen des Mähroboters, der auf dem Grundstück Grashalme vertilgt. Die Wohnhäuser ringsum strahlen balkendicke bayerische Solidität aus, auf den meisten Dächern sind Solaranlagen montiert, vor den Toren hängen Autos mit Elektroantrieb an der Wallbox. Der Bayerische Wald hat sich gemacht, zumindest auf den ersten Blick ist keine Spur mehr von der Armut und Rückständigkeit früherer Epochen zu erkennen.

Ich denke daran, wie ich in den 1980er Jahren Zivildienst in einem Erziehungsheim bei München ableistete, dort arbeitete ich mit einem Hausmeister zusammen, der aus dieser Gegend kam. Herr Baumgartner war ein knorriger, freundlicher Mann, der einst Wagner gelernt hatte, also das Herstellen hölzerner Wagenräder. Sein Handwerk war damals schon lange ausgestorben, wie viele andere *Waldler* mit traditionellen Berufen – Glasbläser, Holzknechte, Küfner – ging er nach München, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Ich mache es nun auf gewisse Weise umgekehrt.

Die Wirtin hat sich ein wenig gewundert, was ich hier tue, allein an einem Montag mitten im September.

»Ich arbeite«, sage ich.

»Was machen Sie denn?«

»Ich schreibe ein Wanderbuch«, antworte ich.

»Dann sind Sie sozusagen Schriftsteller?«

»Ja, sozusagen«, bestätige ich, und füge hinzu, was ich in solchen Momenten immer sage, um meiner Tätigkeit einen institutionellen Anstrich zu geben, den ich wohl noch zur inneren und

äußeren Legitimation brauche: »Als solcher bin ich beim Finanzamt gemeldet.«

Schriftsteller, das hört sich gar nicht mehr so absurd an wie noch vor drei Jahren, als ich meine feste Stellung bei der Zeitung aufgab und damit auch auf die monatliche Gehaltsüberweisung verzichtete, um nach fast 30 Jahren Festanstellung in das Abenteuer einer neuen Existenz zu starten.

»Und davon kann man leben?«, schiebt die Wirtin nun skeptisch nach.

Der Satz kommt eigentlich immer, und ich warte nur noch auf die Ergänzung, die in solchen Momenten ebenfalls selten ausbleibt: Das sei aber mutig.

»Mutig«, das ist im Deutschen leider immer noch ein Synonym für unvernünftig.

Aber ist es nicht sogar äußerst vernünftig, erdrückenden Hierarchien, Arbeitsstress und gehetzter Daueraufgeregtheit zu entkommen, ein Leben zu verändern, das krank macht? Sicher, Rio und Buenos Aires sind nun vorläufig unerreichbar, überteuerte Münchner In-Lokale auch. Dafür kann ich am Montagabend im Lamer Winkel ein schönes Osser-Hell zischen.

Dazu kommt etwas anderes, woran ich bei meinem Ausstieg noch gar nicht gedacht hatte: Auch der Beruf, den ich einst nach dem Zivildienst gelernt habe, könnte bald verschwinden. Viele Tätigkeiten, die ich in der Redaktion ausgeübt habe, also Material für Artikel sichten und zusammenstellen, Themen formulieren, Reportagen redigieren, Seiten layouten, fremdsprachige Presse lesen und auswerten, kann sogenannte Künstliche Intelligenz (KI) schon bald billiger erledigen. Wird der Beruf des Zeitungsredakteurs aussterben wie einst der des Wagners? Und wie lange wird es noch Schriftsteller geben in Zeiten von ChatGPT und Co.? Nun, ich bin da zuversichtlich. Jazz-Musiker gibt es ja auch noch, trotz Synthesizer. Zumindest dieses Buch ist gänzlich ohne Zuhilfenahme von KI entstanden, so wie ein handgemachtes Musikstück oder ein hölzernes Wagenrad.

Am nächsten Morgen nehme ich den steilen Pfad, der erst durch den Wald und dann über Granitfelsen zum Osserhaus führt, dort esse ich Apfelkuchen, dann marschiere ich weiter. Auf dem Grenzsteig kommt mir ein tschechisches Pärchen entgegen, keine Ahnung woher, denn die meisten Wege hinab ins Nachbarland sind gesperrt, aus Naturschutzgründen, wie es heißt, ich habe eher die Jagdlobby in Verdacht. Sie ist eine auffallend schöne Frau, der Begleiter ein älterer Herr, der mit etwas bangem Blick auf Deutsch fragt: »Gaststätte geöffnet?«

»Ja«, sage ich, in der Annahme, dass sie das Osser-Haus meinen. Sie danken und gehen sichtbar beruhigt weiter.

Wie lange würde ich wohl brauchen, um eine solche Frage auf Tschechisch zu stellen? Ich beschließe, es demnächst mal zu versuchen.

Vom Zwercheck laufe ich auf meinem Seelenpfad hinab ins Tal und komme über ein Brückchen, das über einen der schwarzen Bäche führt, die der Humus der Moorböden eingefärbt hat. Ich lasse mich am Ufer nieder, ziehe Wanderstiefel und Socken aus, klettere in den Bach und stütze mich auf meine Teleskopstöcke. Das Wasser ist, wie erwartet, eiskalt. Vom Gedanken an ein Vollbad nehme ich Abschied. Dafür betrachte ich eine Zeit lang versunken meine Beine, wie sie da knietief im sprudelnden Wasser auf den Flusskieseln stehen. Die Strömung ist stark, doch sie kann mir nichts anhaben.

Wo liegt eigentlich Darmstadt?

Vom Beginn einer Leidenschaft: Auf dem Burgensteig nach Heidelberg

Wer nach 14 Stunden Flug über den Atlantik an einem lateinamerikanischen Airport schlaftrunken seine verrenkten Glieder auseinanderfaltet und ins Gedränge auf die Gangway stolpert, hat es noch lange nicht geschafft. Das Neonlicht im grauen Flughafenlabyrinth blendet die übermüdeten Augen, man entziffert mühsam den Schriftzug *salida*, Ausgang. Nichts wie raus!, funkt das Gehirn. Doch nach ein paar Sprints über Rolltreppen rumpele ich unvermittelt in das nächste Hindernis hinein – in eine Wand aus Rücken, es ist die Menschenschlange, die sich vor der Passkontrolle staut. Ich muss eine weitere quälende Stunde lang anstehen, bis ich von einer schlecht gelaunten Uniformierten unter Neonlicht nach dem Zweck meines Besuches gefragt werde.

»*Trabajo*«, sage ich, Arbeit, stets ein wenig nervös, denn eigentlich bräuchte man dafür ein spezielles Visum, das ich nicht habe, weil es mal wieder schnell gehen musste mit der Dienstreise.

Aber die Beamtin lässt es gut sein und hämmert den Stempel in den Reisepass.

Dann hinaus in die tropische Nacht, die mir wie ein warmer, nasser Schwamm ins Gesicht klatscht. Zunächst gilt es, ein vertrauenswürdig aussehendes Taxi zu suchen, dessen Fahrer mich nicht betrügt oder entführt, sondern durch dieselgeschwärzte Straßenschluchten in das Hotel fährt, das der knappe Redaktionsetat hergibt. Ich bumpere an die Tür, bis der Nachtportier aufwacht, der

Geruch nach Kakerlakenspray weht mir entgegen. Dann ein Bier aus der Minibar, und schnell ins Bett, denn am nächsten Morgen warten ja schon die Termine bei Ministern, Aktivistinnen, Wirtschaftsbossen, Kokabauern, Entwicklungshelferinnen.

Und stets die Redaktion im Nacken.

Wann kannst du liefern?

Jetlag? Bemerkst man kaum, weil man ihn eigentlich ständig hat.

Wie lange noch?

Zu Beginn der 2010er Jahre steuerte ich auf den Höhepunkt meiner Laufbahn als außenpolitischer Redakteur einer großen deutschen Tageszeitung zu. Ich flog, so oft es der Dienstplan erlaubte, nach Buenos Aires, Rio oder Panama. In den Hauptstädten brodelte es, mutige Staatschefinnen wie Michelle Bachelet, Cristina Kirchner oder Dilma Rousseff bastelten an einem ökonomischen Umbau ihrer Länder. Die Mittelschicht sollte gestärkt, die Armut verringert werden – was erbitterten Widerstand der alten Eliten hervorrief. Indigene kämpften um ihre Rechte, frühere Militärdiktatoren wurden abgeurteilt. Drogenbarone implantierten dafür eine ganz neue Form von Alltagsterror.

Es gab also allerhand zu tun, und meistens genoss ich das Unterwegssein wie einen Rausch. Es winkte sogar ein Korrespondentenplatz in Argentinien. Und doch schlichen sich, eher unterbewusst, erste Zweifel ein: Wie lange wollte ich noch durch Favelas streifen oder mich in Bananenplantagen von Dengue-Mücken abfieseln lassen? Ich begann, mir die Menschen auf meinen Reisen bewusster anzusehen: atemlos unterwegs, von einer Destination zur nächsten, graue, müde Gesichter, gespenstisch beleuchtet vom geöffneten Laptop, das Mobiltelefon in der einen, ein halb

gemampftes Sandwich aus der Airportbar in der anderen Hand. Globalisierungsproletariat, digitale Nomaden. Ich blickte beim Zähneputzen in den Spiegel des Flughafen-Waschraums. Sah ich genauso aus?

2010 kam Südamerika ausnahmsweise mal zu mir. Argentinien war Gastland auf der Frankfurter Buchmesse. Ich nahm den Zug dorthin, stieg auf dem Weg in Heidelberg aus, zog meinen Rollkoffer durch die Vorstadt, um einen argentinischen Schriftsteller zu treffen, der dort logierte. Nach dem Interview trottete ich zurück zum Bahnhof, um nach Frankfurt weiterzufahren. Eigentlich ganz angenehm, so ohne Gates und Passkontrolle, dachte ich. Ich stieg in den Zug, das Abteil war aufgeheizt von der Herbstsonne, und vom monotonen Rattern der Räder döste ich ein. Wenige Kilometer später wachte ich auf, weil mein Kopf in Kreiselbewegungen auf die Brust sank. Ich guckte aus dem Fenster. Fachwerkstädtchen rasten vorbei, links fläzte die Rheinebene im Dunst, das Laub war golden gefärbt. Rechts von der Strecke schob sich bald ein mir unbekannter Höhenzug ins Bild, er sah aus wie eine Kissenlandschaft aus Laub. Reben kletterten die Hänge empor. Jetzt einen kühlen Weißen!

Mir gegenüber im Abteil hatte inzwischen eine Dreiergruppe Platz genommen, zwei Männer und eine Frau, nur unwesentlich älter als ich. Sie plauderten in einem mir unverständlichen Dialekt. Ich fragte sie, was das sei, und deutete auf die Hügel. Sie sahen mich etwas überrascht an.

Das sei der »Oudewaald!«, sagte einer.

Er trug Wanderkleidung und einen kleinen, feldgrauen Rucksack mit ledernen Riemchen. Sie kämen gerade von einer Wanderung, immer oben an der Hangkante entlang, berichtete er, und deutete nach draußen, wo jetzt ein Bergfried am Zugfenster vorbeisauste. Schöne Sache, solle ich auch mal machen, schlug der Wanderer vor und lachte. Ich sah wohl nicht so aus wie einer, der einfach mal so wandern ging.