

Auf dem Saar-Hunsrück-Steig

Bewusst wandern auf Genusswegen



„Deutschlands schönster Fernwanderweg 2009“, der 180 km lange Saar-Hunsrück-Steig, beginnt in der Edelsteinmetropole Idar-Oberstein, macht einen Abstecher nach Trier, der ältesten Stadt Deutschlands, und windet sich weiter durch ein herrliches Mittelgebirge zur Saarschleife – Wahrzeichen und Aushängeschild des Saarlandes. Sylvia Bieber schildert ihre Wander-Erfahrungen.

„Erlebe die Vielfalt“, ist die Aufforderung, mit der der Steig beworben wird. Wir wollen diese Vielfalt erleben und uns dabei ganz bewusst und intensiv wahrnehmen. Acht Tage stehen uns dafür zur Verfügung. In Trier, wo die Antike mit der Porta Nigra und der ehemaligen Kampf-Arena des Amphitheaters zum Tag füllenden Erlebnis wird, starten wir.

Auf dem gesamten Steig werden Ortschaften weitestgehend gemieden, so dass die unberührten Landschaften des Saar-Hunsrück-Steigs das Bild bestimmen. Den Alltag lassen wir sehr bald hinter uns, und an das Gewicht des Rucksacks auf dem Rücken gewöhnen wir uns auch recht schnell. „Genusswandern“ haben uns die Prospekte versprochen – und wirklich, der Steig präsentiert sich uns wie ein reichhaltiges Buffet.

Wir stellen unser Menü zusammen und möchten Sie einladen, davon zu kosten:

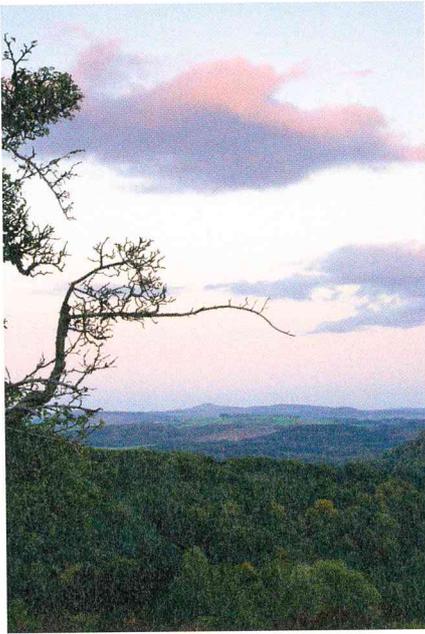
Schon die erste Etappe, von Trier bis Wald-rach (ca. 12 km) besticht durch beste Zutaten: Tolle Fernblicke und ein Mix aus Wiesen und Wald bestimmen das Bild. Wenn so schon die Vorspeise „schmeckt“, wie werden

uns dann die Hauptgänge munden? Für alle Genusswanderer hier unsere Speisefolge in sieben Gängen – und das Dessert natürlich nicht zu vergessen!



1. Gang: Waldrach – Kell am See (ca. 20 km)

Wir gehen zu zweit allein. Es ist noch früh. Kein Mensch begegnet uns, während wir den Osburger Hochwald durchqueren. Die große Einsamkeit wirkt wohltuend, beruhigt den Geist, und das geheimnisvolle Knüppeldamm Quellmoor begeistert uns.



Über gewundene Stege gelangen wir trockenen Fußes an Birken, Torfmoorpolstern, Pfeifengras und Fleisch fressenden Pflanzen vorbei ins romantische Lausbachtal. Dieser erste Gang endet im malerischen Kell am See, wo wir im Hotel Fronhof das letzte freie Doppelzimmer ergattern, um auf dem Balkon die Abendsonne zu genießen.

2. Gang: Kell am See – Grimburg (ca. 12 km)

Gestärkt durch ein vorzügliches Frühstück, verlassen wir leichten Fußes die Urlaubs-Idylle rund um den Keller See, um immer den Schildern mit dem unverwechselbaren SH auf blauem und grünem Grund zu folgen. Auch dieser zweite Gang „mundet“ uns vorzüglich, denn Bilderbuchmotive, verwunschene Waldpfade und abenteuerliche Felspassagen geben ihm die Würze. Wen wundert es, dass bei dieser Kost die ausgiebige Mittags-Pause in der Hängematte zwischen zwei Baumriesen besonders angenehm ist? Auf federndem Waldboden geht es weiter, bis wir am Ende der Etappe die trutzige Grimburg erreichen, welche 1190 vom Erzbistum Trier als Amtssitz erbaut wurde. Der Grimburger Hof bietet uns Kost und Logis, so dass wir am Ende des Tages unsere Kraft-Reserven auffüllen können.

3. Gang: Grimburg – Weiskirchen (ca. 17 km)

Es hat die ganze Nacht geregnet. Doch pünktlich zu Beginn des dritten Ganges lugt

Der Gesang des gurgelnden Wassers vermischt sich mit dem Klopfen der Spechte und dem Kuckucks-Ruf aus der Ferne.

Sylvia Bieber



die Sonne hinter den Wolken hervor. Fernab jeglichen touristischen Trubels bietet diese Etappe besondere Highlights: ausgedehnte und einsame Wälder mit artenreichem Baumbestand, steile Pfadpassagen, verschiedene Berg- und Talwanderungen, spektakuläre Aussichten und eine echte Hochwald-Alm, auf der Jungvieh gepäpelt wird. Tief eingeschnittene Wasserläufe ergänzen die romantische Szenerie. Unsere Gespräche versickern. Immer länger werden die Momente innerer Einkehr, während die Füße marschieren. Die Stimmen der Vögel gewinnen an Bedeutung und das Rascheln der Blätter im Wind gibt Antworten auf innerlich gestellte Fragen. Unsere Etappe endet heute nach siebzehn anstrengenden, aber gleichermaßen beeindruckenden Kilometern im heilklimatischen Kneippkurort Weiskirchen.

4. Gang: Weiskirchen – Losheim (ca. 17 km)

Und wieder zieht es uns auf den Steig. Unsere Rücken mögen nunmehr das Gewicht der Rucksäcke, auch wenn die Füße gegen die Enge der Wanderschuhe protestieren. Der Saar-Hunsrück-Steig folgt heute z. T. dem

Felsenweg, der 2005 als Wanderweg des Jahres ausgezeichnet wurde. Er hat 83 von 100 möglichen Punkten erreicht. Mächtige verwitterte Felskanzeln wechseln mit imposanten Aussichten ab. Diese zu erklimmen ist wie das Lösen von Problemen – mal geht es recht einfach, mal zwingen Hindernisse zur Umkehr oder zum Ändern der Richtung. Wir durchqueren zwei friedliche Bachtäler und erfrischen uns in einer Kneipp-Anlage, bevor wir den Stausee Losheim erreichen, der mit seiner perfekten touristischen Infrastruktur viele Touristen anlockt.

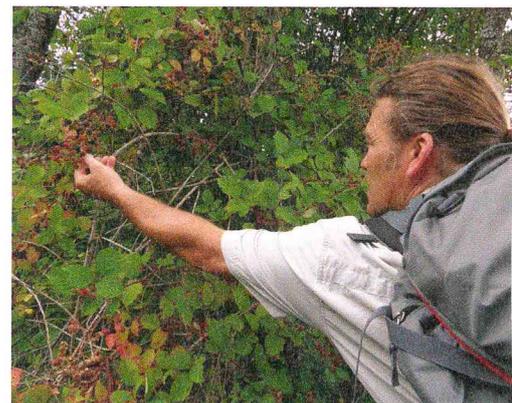
5. Gang: Losheim – Britten (ca. 14 km)

Auch wenn der See lockt und die Sonne vom Himmel brennt – der Steig ruft! Und ab jetzt bekommt er noch einen zusätzlichen Geschmack, gilt es doch, ab Losheim den Weg für ein 4-tägiges Wanderseminar zu entdecken, welches wir Anfang Juni durchführen wollen. „Ich bin dann mal auf dem Weg zu mir“, so der Titel dieses Seminars. Nun sind wir auf der Suche nach Plätzen und Begebenheiten, an denen wir Übungen, Meditationen, Gesprächsrunden und vieles mehr durchführen können.



Jetzt schlängeln sich schilfgesäumte Pfade am Seeufer entlang. Vogelgezwitscher und das Schnattern der Enten begleiten unseren Weg. Und dort, wo der Saar-Hunsrück-Steig auf die „Bergener Traumschleife“ stößt, entdecken wir die schönste Kneipp-Anlage Südwest-Deutschlands.

Ein idealer Ort für den Einstieg in unser Seminar, welches wir im Geiste schon durchkonzipieren. Das Wasser hat gerade mal 11 Grad. Da sind die Füße und Unterarme schnell wieder wach. Beim Laufen über Kieselsteine werden die Reflexzonen massiert. Nun sind wir munter und bereit



für alles, was der Steig noch bietet. Der Weg ist geprägt von Wasser an teilweise Urwald-ähnlichen Bachläufen. Das steile Plätschern schwemmt Gefühle hoch, die längst vergessen schienen, so dass Gespräche möglich sind, die zu Hause keinen Raum hatten. Mannshoher Farn ist das Versteck vieler Tiere. In exponierten Lagen mit Ausblicken vom Feinsten verführen so genannte Sinnesbänke immer wieder zum Verweilen. In Britten nehmen wir Quartier und feiern unser neues Wanderseminar, welches durch intensive Gefühle gezeugt wurde.

6. Gang: Traumschleife „Waldsaumweg“ (ca. 10 km)

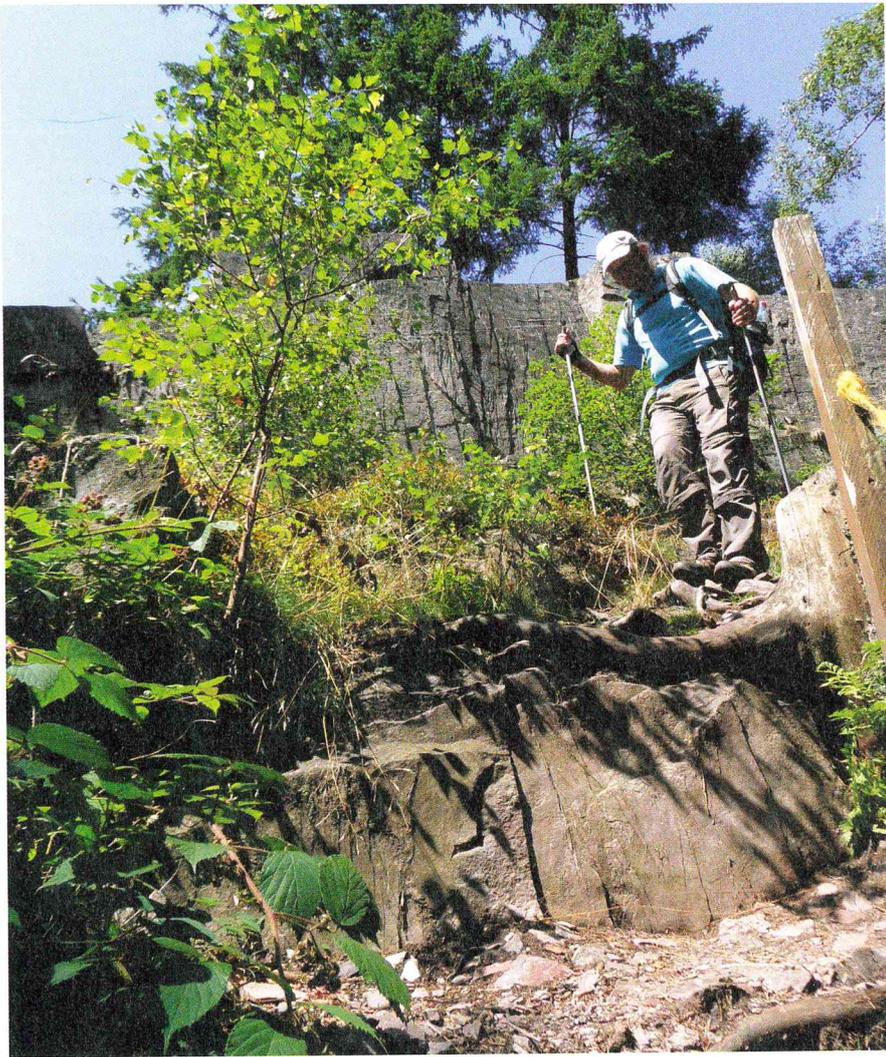
Unser reichhaltiges Menü sättigt und weckt trotzdem die Lust auf weitere Gänge. Heute wollen wir eine Traumschleife laufen. Ab 30 Punkten wird ein Wanderweg zu einem Premiumweg. Der Waldsaumweg bietet 56 Punkte. Es ist ein Weg der Ruhe und Harmonie. Er führt an malerischen Wald-Rändern vorbei, die zur Meditation einladen, durchquert zwei liebliche, Natur belassene Bachtäler, verführt uns mit Himbeeren und Brombeeren und bietet auf dem höchsten Punkt eine Aussicht der Superlative – mal wieder auf Sinnesbänken. Eine echte Wellness-Wanderung für Alltagsmüde – ideal für unser Seminar.

7. Gang: Britten – Mettlach (ca. 14 km)

Das Vesper zubereitet, die Wasserflaschen gefüllt und den Rucksack geschultert – wir sind bereit für den letzten Hauptgang. Federnd laufen wir über den weichen Waldboden, oft begleitet von munter dahinplätschernden Bächlein. Immer wieder queren wir diese. Mal über Trittsteine im Wasser, mal über Holzbrücken oder Brettersteige.

Der Gesang des gurgelnden Wassers vermischt sich mit dem Klopfen der Spechte und dem Kuckucks-Ruf aus der Ferne. Wir spielen: „Was sagt der Kuckuck und was antwortet der Specht?“ Hochinteressant, dieses Vogelgespräch. Viel erfahren wir dadurch voneinander, was ansonsten vielleicht ungesagt geblieben wäre.

Heute dominiert das Wasser. Weiher um Weiher reihen sich aneinander wie Perlen auf einer Schnur. Die Ufer gesäumt von Schilf, Frauenhaar und Goldregen, in denen sich Libellen und Schmetterlinge jeglicher Farbnuance tummeln. Kaum mögen wir uns von dieser Idylle trennen, doch Mettlach wartet, und wir wissen noch nicht, wo wir unser Haupt betten werden. Kurzerhand laufen wir in die beschauliche Fußgängerzone, vorbei am Erlebniszentrum von Villeroy & Boch, in dem 260 Jahre Unternehmensgeschichte lebendig werden. Das Gästehaus Schlürmann sticht uns ins Auge. Es wirkt einladend und sehr individuell. Die Zimmer sind mit Liebe zum Detail ausgestattet und der Frühstücksraum mit den Hussen über den Stühlen wirkt wie eine Puppenstube aus dem 19. Jahrhundert – einfach schnuckelig. Ja, hier



wollen wir bleiben, um uns auf das Dessert am morgigen Tag vorzubereiten.

Dessert: Mettlach – Orscholz (ca. 7 km)

180 m hoch, zum Aussichtspunkt Cloef, soll es heute gehen. Der Aufstieg fällt uns leicht. Wir sind nun schon geübt! Steil zerklüftete Felswände wechseln mit kleinen Schluchten ab. Der Weg windet sich über schmale Pfade und gibt immer neue Ausblicke hinab ins Saartal frei. Belohnt werden wir alsbald mit dem spektakulären Blick auf die Saarschleife. Gerade hat die Sonne sich durch die Wolken gebahnt und lässt die Farben aufleuchten. Wir haben es geschafft. Wir sind satt und zufrieden und freuen uns, unser Ziel erreicht zu haben.

Sylvia Bieber (Dipl. Mentaltrainerin und Psych. Beraterin) und ihr Mann Joachim Seelmann (Dipl. Mentaltrainer und Erfolgs-Coach) erwandern Deutschland, Österreich und auch Südost-Asien seit über zwanzig Jahren. Einige ihrer Seminare finden auf Bali, Kreta und in Spanien statt.

Infos über den Steig:

<http://www.saar-hunsrueck-steig.de>
<http://www.saarlandwanderwege.de>

BUCH- UND CD-TIPPS

Alle Titel von Sylvia Bieber

Reisen ins Land der Seele – Fantasiereisen zur Entspannung, Klärung, Zielsetzung. Ein Praxishandbuch. Schirner, € 14.95

Power für den Alltag. Chakra-Kartenset. 52 S., Seelmann & Bieber Trainings, € 19.50

Titel aus dem Verlag für mehr Lebensqualität: Verstrickungen lösen. Eine Reise in die emotionale Freiheit. Audio-CD, € 19.50 (auch über amazon.de erhältlich)

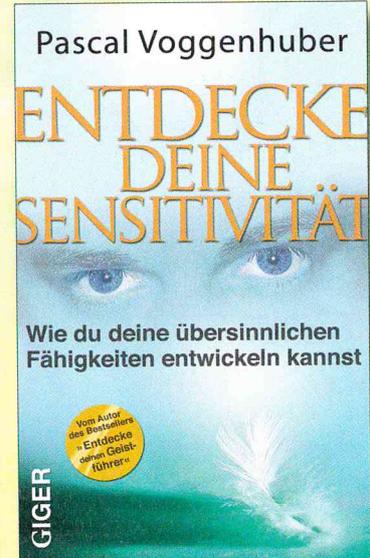
In der Ruhe liegt die Kraft. Fantasiereisen zum Entspannen, Loslassen und Kraft tanken. Audio CD, € 14.99

VERANSTALTUNG Wanderseminar

„Ich bin dann mal auf dem Weg zu mir“,
01.06. - 05.06.2011

Info/Anmeldung: Seelmann & Bieber Trainings, Amselweg 11, D-63773 Goldbach
Tel: ++49 (0) 6021-921638,
email: bieber@seelmann-partner.de
Homepage: www.seelmann-partner.de

Das vierte Buch des Bestsellerautors Pascal Voggenhuber:



Ramona Rosensterns Erfolgstitel in überarbeiteter Neuauflage:



GIGER Erschienen im
Giger Verlag
CH-8852 Altendorf
am Zürichsee
www.gigerverlag.ch