Wander.Tipps

- KapellenSchleifen im Pleiser Ländchen
- Wandertouren und Orte im Siebengebirge zum Ergebnisoffenen Nichtstun

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE

Liebe Freundinnen und Freunde des Siebengebirges,
in unserer Broschüre „Achtsame Auszeiten“ haben wir ja schon über die kleinen Freuden des Alltags geschrieben, die uns über Mikroabenteuer vermittelt werden und die oft direkt vor unserer Haustür warten und uns positiv überraschen können.

Darauf möchten wir aufbauen und diesmal das „Ergebnisoffene Nichtstun“ und „Pilgerwandern“ näher behandeln. Und wir sprechen hier vom bewussten oder ergebnisoffenen Nichtstun, und dies unterscheidet sich grundlegend von dem, was oft als Faulheit wahrgenommen wird. Es ist kein passives Dahinvegetieren, sondern eine aktive Entscheidung, den Geist zur Ruhe zu bringen und sich voll und ganz dem Moment hinzugeben.

Doch was ist dann bewusstes Nichtstun?

- Es bedeutet, alle Ablenkungen, wie Handy, To-Do-Listen oder das Gedankenkarussell einmal bewusst auszuschalten; also Innehalten.
- Den Moment zu erleben, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen; Präsenz.
- Indem du dich vom äußeren Druck löst, regenerierst du deinen Körper, deinen Geist und deine Seele; Energie tanken.

Und wie sieht dann bewusstes Nichtstun aus?

- Einfach nur auf einer Bank sitzen und die Natur wahrnehmen, ohne sie zu analysieren.
- Den Wolken zusehen oder die Sonne auf der Haut spüren.
- Achtsam atmen und spüren, wie dein Körper sich entspannt.

Für uns alle ist das bewusste und ergebnisoffene Nichtstun eine Möglichkeit, die ständige Reizüberflutung zu reduzieren. Es schafft Raum, die eigenen Energien zu klären und sich von den Lasten anderer zu befreien.

Aber auch eine Wanderung oder ein Abschnitt auf einem Pilgerweg kann diesen Effekt mit sich bringen. Auch ein kürzerer Weg zu einer nahe gelegenen Kapelle oder Kirche kann eine Pilgerung darstellen. Der Weg zum Ziel eröffnet einem Pilger neben der schönen Natur und der körperlichen Bewegung sein Glaubensleben näher zu ergründen.

Aus diesem Grund haben ortskundige Bürger die Kapellenwanderung mit drei KapellenSchleifen durch das Pleiser Ländchen erdacht. Dort erlebt der Wandernde oder Pilger nicht nur die gepflegten und örtlich betreuten Kapellen, hier steht auch der Weg im Vordergrund und zeigt eine christlich geprägte Region von der spirituellen Seite.

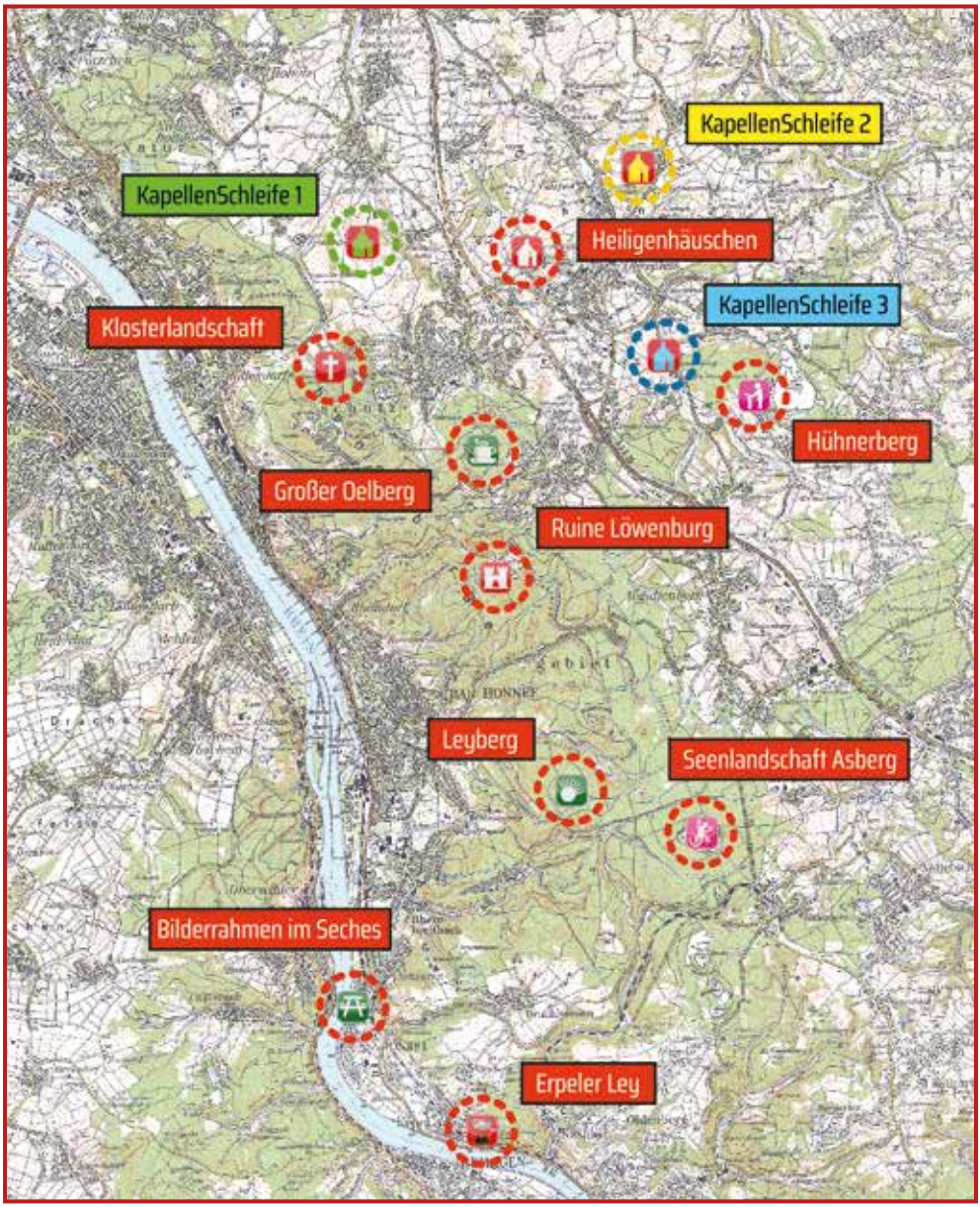
Aber warum erzählen wir euch von solchen „Sachen“? Ganz einfach, weil wir Räume und Orte im Siebengebirge kennen, die zum ergebnisoffenen und bewussten Nichtstun oder spirituellen Wandern einladen.
Und diese Orte und Räume stellen wir auf den nachfolgenden Seiten vor.
Natürlich sind es „unsere Orte“, und vielleicht kennt ihr noch viele andere, daher kann diese Broschüre nur Vorschläge beinhalten, doch für den Anfang sollte diese Sammlung reichen.

Liebe Grüße und viel Spaß beim Aufsuchen der Orte, denn ein Wanderer wird zum Ortefinder,
erweitert seinen Horizont und kann sich an der Schönheit der Natur erfreuen.
Euer Flaneur

P.S. Weitere Vorschläge unter www.siebengebirge-mikroabenteuer.de

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE



Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE

Vom Unterstellplatz für Fuhrleute zum Heiligenhäuschen auf dem Hartenberg

Das Heiligenhäuschen auf dem Hartenberg ist einfach ein netter Ort. Rundumblick ist garantiert, und man kann einfach nur dasitzen und die Landschaft genießen, doch es kann passieren, dass manchmal Wandernde keine Einsamkeit aufkommen lassen, da der Ort bekannt ist und ein lohnendes Wanderziel darstellt.

Ausgangspunkte: Den persönlichen Ausgangspunkt muss jeder eigenständig bestimmen, klappt schon!

Sehenswertes am Wegesrand: ehemalige Benediktinerpropstei St. Pankratius, traumhafte Ausblicke und schöne Wiesen- und Feldlandschaft, kleine Kapellen und Naturschutzgebiete am Wegesrand

Markierung: Die Kapellenwanderung und die KapellenSchleife sind mit dem jeweiligen Logo markiert. Der Zuweg, der als Rundweg dienen kann, ist nicht markiert! Doch dieser ist leicht zu finden.

Infos im Netz: Die Kapellenwanderung und die KapellenSchleifen sind unter www.siebengebirge.de und dort unter „Wandern“ gut beschrieben und mit gpx-Daten versorgt.

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE

Klosterlandschaft Heisterbach

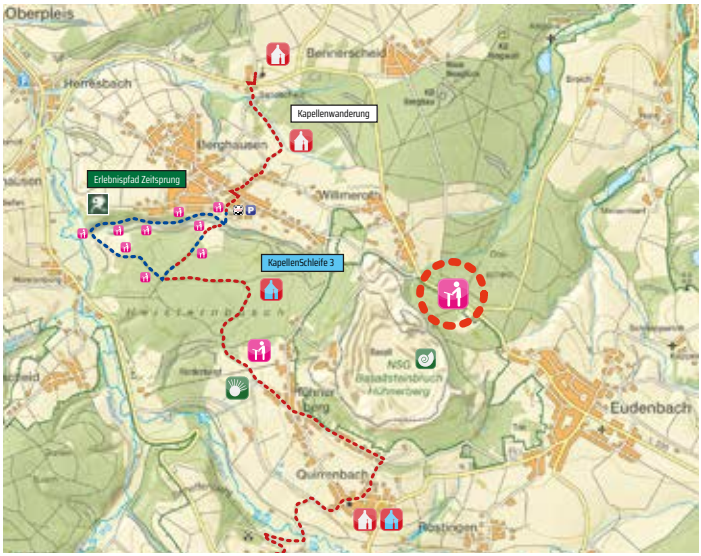
Um die Neugestaltung innerhalb der Klostermauern, die im Rahmen der Regionale 2010 stattfanden, zu erläutern und sowohl sichtbare als auch unsichtbare Veränderungen und Wiederherstellungen erlebbar zu machen, wurden Steintafeln mit Beschriftung und Bebilderung installiert. Auf diesen wird versucht, eine Jahrhunderte alte Entwicklung einer Klosteranlage zu erläutern, die von Mönchen, Grafen und weltlichen Institutionen stark geprägt und überformt wurde. Dabei hat sie nie die Identität und Spiritualität verloren, die sie einst durch die Besiedelung der Zisterzienser erhalten hat. Daher ist die Klosterlandschaft ein toller Ort zum ergebnisoffenen Nichtstun.

Ausgangspunkte: Da die Klosterlandschaft Heisterbach als Knotenpunkt vieler Wanderwege gut erreichbar ist, kann der Ausgangspunkt für eine Wanderung sowohl im Rheintal als auch im Pleiser Ländchen sein. Auch der Rheinsteig als Premiumwanderweg durchquert die Klosterlandschaft.

Infos im Netz: Die Klosterlandschaft ist auf www.siebengebirge.de und bei www.abtei-heisterbach.de zu finden.

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE



Scheinbar paradox - Aktiver Basaltsteinbruch und Naturschutzgebiet Hühnerberg

Die KapellenSchleife 3 beschreiben wir später, wer aber einen Ort zum Entspannen und Landschaft-Gucken sucht, wird am Förderband in Quirrenbach fündig. Erst die Info an der Tafel entdecken, direkt oberhalb des Bandes, dann auf der Bank die Landschaft genießen. Und die Wegzehrung nicht vergessen, denn weit und breit ist keine Gastronomie zu finden. Doch der Blick zum Oelberg und das Siebengebirgspanorama, mal von der „anderen Seite“, entschädigen und entschleunigen gleichermaßen, falls nicht gerade im Steinbruch gesprengt wird.

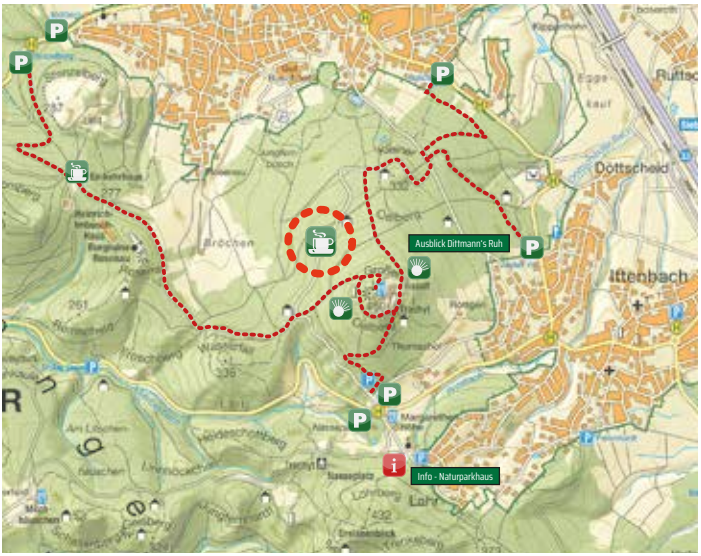
Ausgangspunkte: Entweder auf dem Kapellenwanderweg, der KapellenSchleife oder am Startpunkt des Erlebnispfads in Berghausen starten. Dort ist auch ein kleiner Parkplatz angelegt.

Markierung: Kapellenwanderung und KapellenSchleife sind mit Logos markiert, ebenso der Erlebnispfad.

Infos im Netz: Die Kapellenwanderung und die KapellenSchleifen sind unter www.siebengebirge.de zu finden; der Erlebnispfad auch unter www.naturpark-siebengebirge.de

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE



Großer Oelberg

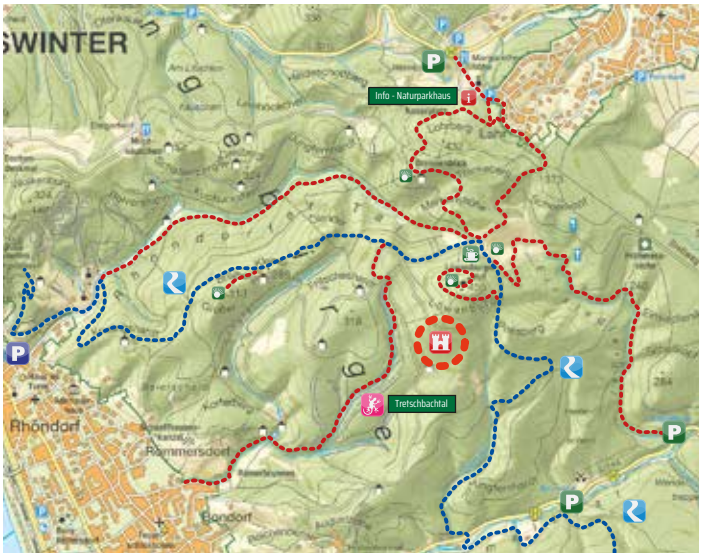
Der wohl markanteste und mit 460 Höhenmetern höchste Berg im Siebengebirge ist weithin sichtbar und stellt eines der schönsten Wanderziele in der Region dar. Als Landmarke, mit einem 360 Grad-Rundumblick und einer tollen Waldgaststätte gekrönt, glänzt die Bergspitze mit einer ausgezeichneten Küche und einer Außenterrasse, die sowohl Sonnenaufgänge als auch Sonnenuntergänge zum Erlebnis macht. Die vorgelagerten Felskuppen sorgen für ein Nichtstun-Erlebnis der besonderen Art mit einem atemberaubenden Blick ins Rheintal.

Ausgangspunkte: Wie die Karte schon zeigt, gibt es viele Wanderwege auf den Oelberg hinauf. Der kürzeste Weg führt von den Parkplätzen auf der Margarethenhöhe zur Bergspitze; sie sind mit dem PKW und dem ÖPNV (Linie 521, 561 ab Königswinter Bhf.) gut erreichbar.

Infos im Netz: Wanderungen rund um den Oelberg sind auf www.siebengebirge.de und Informationen zur Waldgaststätte unter www.gasthaus-oelberg.de zu finden.

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE



Ruine Löwenburg • Waldgaststätte Löwenburger Hof

Auf dem Rheinsteig mit 455 Höhenmetern der höchste Punkt, als Hausberg Bad Honnefs die Landmarke schlechthin und im Wanderwegenetz des Siebengebirges sicher eines der Topziele: Die Löwenburg mit der markanten Ruine auf dem Bergrücken ist ein besonderer Ort. Auch wenn vielleicht der Dreiseenblick oder der Ausblick auf dem Breiberg die ruhigeren Aussichtspunkte und Orte zum „Ergebnisoffenen Nichtstun“ sind; selbst herausfinden!

Ausgangspunkte: Ähnlich dem Großen Oelberg, liegt die Löwenburg inmitten vieler Wanderwege, wie die Spinne im Netz. Ob auf dem Rheinsteig von Süden oder Norden, ob vom Schmelztal, Rhöndorf oder der Margarethenhöhe, immer ist der Löwenburger Hof oder die Ruine ein lohnendes Ziel und gut ausgeschildert.

Markierung: Der Rheinsteig mit seinem blauen Logo des Hauptweges oder mit dem gelben Logo des Zuweges, die Löwenburg ist gut ausgeschildert und leicht zu finden; ebenso mit Hilfe der Wandersteine rund um die Bergkuppe.

Infos im Netz: www.rheinsteig.de; www.siebengebirge.de; www.naturpark-siebengebirge.de

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE

Leyberg

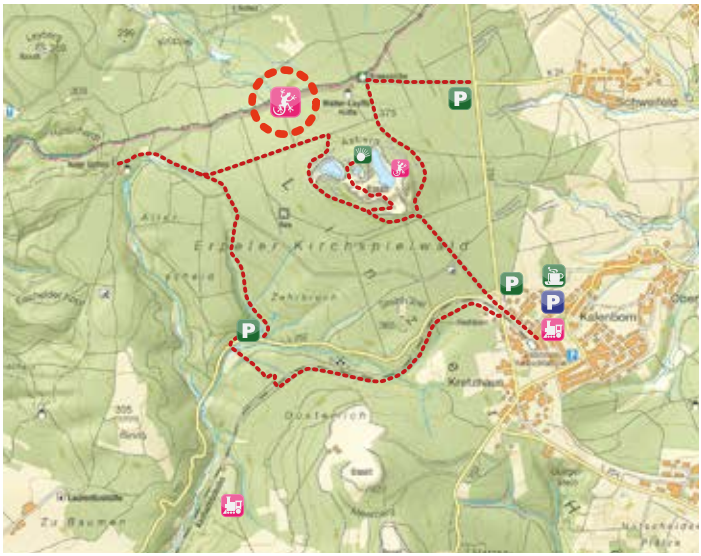
Einer unserer Lieblingsplätze im Siebengebirge stellt die Bergspitze des Leybergs dar. Man muss, zum Teil recht steil, zur Bergspitze „klettern“, und der Leyberg liegt weit ab von den gängigen Wanderparkplätzen. Also der ideale Ort, um mal alleine zu sein, die Landschaft rundherum zu genießen und in der Stille ins Tal zu blicken. Es kann herrlich sein, dort zu sitzen und einfach nur die Seele baumeln zu lassen und den Alltag für den Moment mal zu vergessen. Das Siebengebirge weitet sich hier vom Drachenfels, über die Breibergkette und die Löwenburg bis hin zum nahen Himmerich vor dem Auge des Betrachters auf, und man versteht, warum das Siebengebirge so beliebt ist.

Ausgangspunkte: Da der Leyberg recht weit von Wanderparkplätzen bzw. den Ortskernen entfernt liegt, sollte man den Rheinsteig ab Rheinbreitbach-Breite Heide nehmen oder ab der Jugendherberge in Selhof oder von Bad Honnef Ortsteil Menzenberg aus loswandern. Immer die Steigung hinauf zur 359 Meter hohen Bergspitze beachten.

Infos im Netz: Wanderungen rund um den Leyberg sind auf www.siebengebirge.de und beim Naturpark zu finden.

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE



Seenlandschaft Asberg

Ende des 19. Jh. begann der Abbau von Basalt auf dem Asberg (441 Höhenmeter), und er sollte bis in die 1970er Jahre andauern. Bis 1901 war sogar eine Seilbahn, die bis hinunter nach Rheinbreitbach zum Rhein reichte, in Betrieb. Heute sind drei große Teiche in den Abbaugebieten entstanden, die viele seltene Tierarten beherbergen, und auf dem Gipfel steht ein Holzkreuz. Mit Gipfelbuch und Bank ist dies der ideale Ort, um abzuschalten und meistens alleine die Natur zu genießen. Ein weiter Ausblick in die Eifel (Burg Olbrück, Hohe Acht, Siebengebirge) belohnt den Anstieg, und ob das Buch noch dort zu finden ist, gilt es herauszufinden!

Ausgangspunkte: Nach einer Fahrt mit dem roten Brummer der Kasbachtalbahn ist die Wanderung von der Endhaltestelle nur noch ein Spaziergang. Wer mit PKW anreist, findet Wanderparkplätze an der L 252 und L 253.

Markierung: Es sind keine Markierungen vorhanden, doch mit Karte sollte der Weg zu finden sein.

Infos im Netz: www.siebengebirge.de (Wandern/Geowanderungen/G12); www.naturpark-rhein-westerwald.de

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE

Bilderrahmen im Seches • Rheinpromenade Unkel

Nachdem wir viele Orte vorgestellt haben, die mitten im Wald und auf den höchsten Höhen des Siebengebirges zu finden sind, hier nun direkt am Rhein ein Ort, der ebenso zum Träumen einlädt. In Unkel, schon am Ende oder am Anfang der Rheinpromenade sind die Wiesenflächen „Im Seches“ angelegt. Mächtige Pappeln und Kastanien, die im Herbst zum Sammeln der Früchte einladen, prägen das Bild. Und hier wurde ein kleiner Rastplatz mit Ruheliegen, Bänken und einem überdimensionalen Bilderrahmen aus Cortenstahl eingerichtet. Einfach mal hinlegen, die Augen schließen und dem Wind in den Bäumen lauschen. Oder den vorbeiziehenden Schiffen zuschauen und den Touristen an Bord zuwinken; was kann mehr zum Wohlbefinden beitragen, als bei Wind und Wellen abzuschalten?

Ausgangspunkte: Da die Rheinpromenade in Unkel von jedem beliebigen Ort der Altstadt leicht zu finden ist und die Wege in der Kulturstadt kurz sind, sollte man den Bilderrahmen und die Ruheliegen erreichen können.

Infos im Netz: Weiteres ist auf www.unkel-kulturstadt.de und auf www.siebengebirge.de zu finden.

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE

Erpeler Ley

Besonders imposant sind die Brückentürme der ehemaligen Ludendorffbrücke in Erpel vor dem mächtigen Felsmassiv aus Basaltsäulen, wenn man aus Süden nach Erpel kommt. Dann schiebt sich die Ley weit in Richtung Rhein und stellt eine Landmarke sondergleichen dar. Ebenso beeindruckend ist die Aussicht auf dem Plateau, hoch über dem Rhein. Weit reicht der Blick ins Land, und die neu aufgestellte Panoramatafel erklärt die anvisierten Ziele in der Ferne. Auf dem Plateau wurden in den letzten Jahren Infostelen, Waldliegen und etliche Bänke zum Ausruhen, Entspannen und in die Weite blicken, aufgestellt. Also genau in unserem Sinne: Nichtstun und gucken!

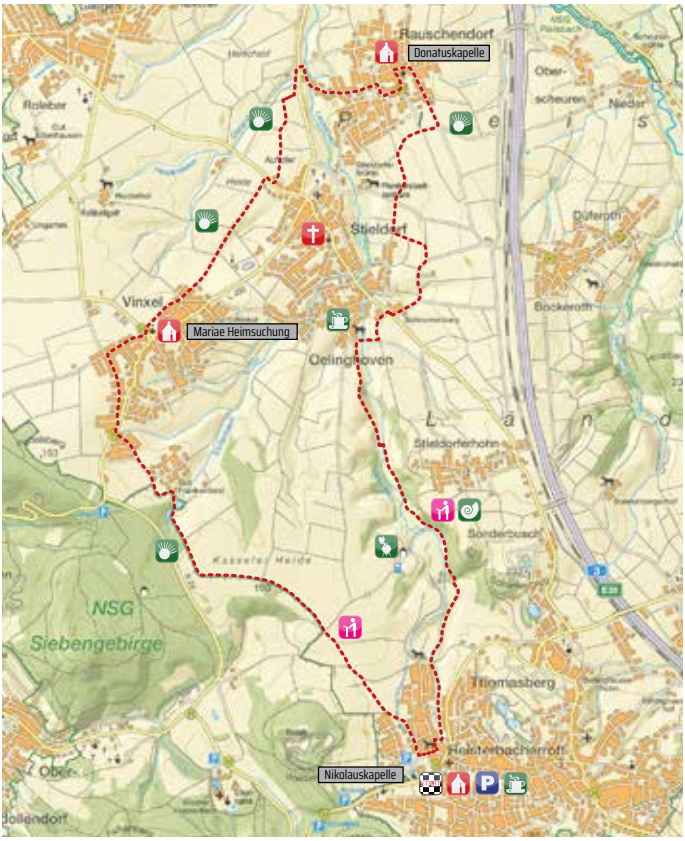
Ausgangspunkte: Ob von Süden oder Norden, die Erpeler Ley ist per Rheinsteig gut erreichbar.
Und auch sonst ist die Ley als Wanderziel bekannt und gut zu finden; PKW-Anfahrt ist möglich.

Markierung: Der Premiumwanderweg Rheinsteig ist markiert und die Zufahrt zur Ley ist ausgeschildert.

Infos im Netz: www.siebengebirge.de (Wandern/Geowanderungen/G15); www.naturpark-rhein-westerwald.de

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE



KapellenSchleife 1 • Felder, Wiesen & Weiden

Drei von 12 Kapellen stellt die KapellenSchleife 1 den Wandernden auf der idyllischen Tour durch die Wiesen, Weiden und Felder rund um die Kasseler Heide vor. Weite Blicke ins Land und tiefe Einblicke in das reiche Kulturleben des Pleiser Ländchens werden auf Schautafeln am Wegesrand vermittelt.

Ausgangspunkt: Parkplatz nahe Haus Schlesien (Wanderung im Uhrzeigersinn)

Streckenlänge: 13,5 Kilometer • Steigung/Gefälle: 131 m

Sehenswertes am Wegesrand: Kapellen in Heisterbacherrott, Vinxel und Rauschendorf, Siebengebirgspanorama hinter Vinxel, Fernblicke von Kasseler Heide und Rauschendorf

Markierung: durchgängig mit grüner Kapelle auf rotem Grund

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE

KapellenSchleife 2 • Dörfer, Kapellen & Obstanbau

Liegen gleich fünf der 12 Kapellen am Wegesrand, kann die Kapelle in Sandscheid auf einem lohnenswerten Abstecher entdeckt werden. Im Norden von Oberpleis sind es Obstplantagen und Felder, die die Landschaft beherrschen. Weite Blicke ins Land und schmucke Kapellen zeichnen die KapellenSchleife 2 aus.

Ausgangspunkt: Parkplatz am Rathaus Oberpleis (Wanderung im Uhrzeigersinn)

Streckenlänge: 13,2 Kilometer • Steigung/Gefälle: 204 m

Sehenswertes am Wegesrand: Heiligenhäuschen Hartenberg, ehemalige Benediktinerpropstei St. Pankratius, traumhafte Ausblicke und schöne Wiesen- und Feldlandschaft

Markierung: durchgängig mit gelber Kapelle auf rotem Grund

Ergebnisoffenes Nichtstun • KapellenSchleifen

SIEBENGEBIRGE

KapellenSchleife 3 • Bergbau, Bäche & Handelswege

Auf der KapellenSchleife 3, gewidmet der Geologie, haben wir den Hühnerberg, den einzigen noch verbliebenen aktiven Basaltsteinbruch im Siebengebirge, stets im Blick. Sonst sind es die Waldabschnitte und die Bachtäler, die diese Tour zur vielleicht schönsten Wanderung im Siebengebirge machen; ist aber wohl Geschmackssache.

Ausgangspunkt: Wanderparkplatz Gräfenbusch, Ittenbach (Wanderung im Uhrzeigersinn)

Streckenlänge: 14,2 Kilometer • Steigung/Gefälle: 231 m

Sehenswertes am Wegesrand: Kapellen in Sand und Quirrenbach, Transportband Steinbruch Hühnerberg, tolle Aussichten, 4 Infopunkte zur Geologie und Handelswegen

Markierung: durchgängig mit blauer Kapelle auf rotem Grund

KapellenSchleifen • Kapellenwanderung

Das Projekt ist durch eine Idee von engagierten Menschen aus der Region, fünf Pfarrgemeiden und der Tourismus Siebengebirge GmbH entstanden.
Markiert und betreut werden die Wege vom Naturpark Siebengebirge.

Ein besonderer Dank für die schönen Aquarelle gilt Herrn Bruno Stephan!

Die Karten basieren auf der Kartengrundlage von mr-kartographie, 99817 Eisenach

Titelbild: Karsten Koch, koch-interactive

Radierung auf Seite 5: Maf Räderscheidt
Fotos: Luftbild auf Seite 8 von Ralf Klodt • Luftbild auf Seite 10 aus Google Earth

Tourismus Siebengebirge GmbH
Drachenfelsstraße 51 • 53639 Königswinter
Telefon: 02223.917711
Email: info@siebengebirge.de • www.siebengebirge-mikroabenteuer.de

Siebengebirge
-einfach mal eintauchen