

Stundenpilgern, Rundwanderungen, Heilsame Wanderungen

nz
De-
ebru-
sankt
rtrag-
ungs-
kerats
das
u ein.

Bei sich selbst ankommen

Ab Frühjahr wandert Pilger Rudi Simeth zu Seen und Wasserfällen im Waldgebirge

Von Stephanie Leppert

Viechtach/Landkreis. So klischeehaft es klingt, aber der Weg ist tatsächlich das Ziel: beim Stundenpilgern. Den Begriff prägte die Viechtacher Künstlerin Dorothea Stuffer mit dem Pilgerverein Sankt Wolfgang.

Im Gegensatz zu den großen und kräftezehrenden Pilgerfahrten, wie dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela oder dem Wolfgangsweg nach Sankt Wolfgang handle es sich hier nicht „um eine Zielwanderung, sondern eher um eine Rundwanderung“, beschreibt Natur- und Landschaftsführer Rudi Simeth. Er selbst bevorzugt den Begriff „Heilsame Wanderungen“. Die Halbtageswanderungen sind für ihn eine „ideale Ergänzung“ zu den Pilgerwanderungen. Er selbst begleitet auch Pilgergruppen auf dem Ostbayerischen Jakobsweg.

Mit allen Sinnen auf die Natur einlassen

Simeth ist oft und gerne in der Natur unterwegs, besonders im bayerisch-böhmischen Grenzgebiet mit stillen Talern, sprudelnden Bächen, mächtigen Bäumen und Kulturdenkmälern. Bereits seit 2014 bietet er diese „heilsamen Wanderungen“ an. Im Frühjahr geht es wieder los. Das Jahresmotto ist diesmal „Zu Seen und Wasserfällen im Waldgebirge“. Während dieser Veranstaltungen lädt er die Teilnehmer ein, sich bewusst mit allen Sinnen auf die Natur einzulassen. „Wir erspüren, dass es im Leben Zeiten der Ruhe und Entspannung gibt, in denen wir neue Kräfte sammeln können. Es gibt aber auch mehr...“

...wir uns auch viel Kraft aus der Natur holen“, beschreibt Simeth. Mit dabei ist Pilgerbegleiter, Natur- und Umweltpädagoge Paul Zetzmann. „Die heilsamen Wanderungen erheben nicht den Anspruch, jemanden zu heilen. Es ist auch nicht für akut kranke Mitwandernde gedacht“, betont Simeth. Im Gegenteil. Die Teilnehmer brauchen schon Wanderkondition, damit sie die mit Impulsaufenthalt - das sind etwa gemeinsam gesungene Lieder, Qi-Gong- oder Atemübungen - Wanderungen von zehn bis 14 Kilometern Länge auch gut mithalten können.

den Hausarzt zu Rate ziehen. Wir achten aber immer darauf, ein moderates Gehtempo einzuhalten“, sagt Simeth. „Es bringt den Einzelnen und der gesamten Gruppe nur was, wenn auch die innere Bereitschaft dazu da ist, sich auf diese Art Wanderungen einzulassen.“ Ihm selbst hat es nach schwierigen Krisenzeiten, aber auch vorbeugend, viel innere Ruhe und Lebensmut gebracht. Und das möchte er gern weitergeben.

Startpunkt ist jeweils an einem Wanderparkplatz. Zum Abschluss der Wanderung kehren die Pilger...

darauf hin, dass einige Fahrten und Wanderungen über die Grenze gehen, darum sollte man seinen Personalausweis nicht vergessen. Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung sowie eine kleine Brotzeit und ausreichend Getränke sind ebenfalls empfehlenswert. Pro Person kostet eine Wanderung sieben Euro.

Anmeldung und Infos
Rudi Simeth, Tel. 09977/904510, 0173 5947879, E-Mail: waldausgen@t-online.de



Rudi Simeth

Fotos: Simeth



Paul Zetzmann

Foto: Zetzmann



Im Sommer führt die Pilgerwanderung wieder zum Schwarzen See.

Bei sich selbst ankommen

Ab Frühjahr wandert Pilger Rudi Simeth zu Seen und Wasserfällen im Waldgebirge

Bericht von Stephanie Leppert

Viechtach/Landkreis. So klischeehaft es klingt, aber der Weg ist tatsächlich das Ziel: beim Stundenpilgern. Den Begriff prägte die Viechtacher Künstlerin Dorothea Stuffer mit dem Pilgerverein Sankt Wolfgang.

Im Gegensatz zu den großen und kräftezehrenden Pilgerfahrten,

wie dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela oder dem Wolfgangsweg nach Sankt Wolfgang handle es sich hier nicht „um eine Zielwanderung, sondern eher um eine Rundwanderung“, beschreibt Natur- und Landschaftsführer Rudi Simeth. Er selbst bevorzugt den Begriff „Heilsame Wanderungen“. Die Halbtageswanderungen sind für ihn eine „ideale Ergänzung“ zu den Pilgerwanderungen. Er selbst begleitet auch Pilgergruppen auf dem Ostbayerischen Jakobsweg.

Mit allen Sinnen auf die Natur einlassen



Simeth ist oft und gerne in der Natur unterwegs, besonders im bayerisch-böhmischen Grenzgebiet mit stillen Tälern, sprudelnden Bächen, mächtigen Bäumen und Kulturdenkmälern.

Bereits seit 2014 bietet er diese „heilsamen Wanderungen“ an. Im Frühjahr geht es wieder los. Das Jahresmotto ist diesmal „Zu Seen und Wasserfällen im Waldgebirge“. Während dieser Veranstaltungen lädt er die Teilnehmer ein, sich bewusst mit allen Sinnen auf die Natur einzulassen. „Wir erspüren, dass es im Leben Zeiten der Ruhe und Entspannung gibt, in denen wir neue Kräfte sammeln können. Es gibt aber auch mehr oder weniger starke Lebensabschnitte und bewegte Zeiten, für die wir uns auch viel Kraft aus der Natur holen“, beschreibt

Simeth. Mit dabei ist Pilgerbegleiter, Natur- und Umweltpädagoge Paul Zetzlmann.

„Die heilsamen Wanderungen erheben nicht den Anspruch, jemanden zu heilen. Es ist auch nicht für akut kranke Mitwandernde gedacht“, betont Simeth. Im Gegenteil. Die Teilnehmer brauchen schon Wanderkondition, damit sie die mit Impulsaufenthalten – das sind etwa gemeinsam gesungene Lieder, Qi-Gong- oder Atemübungen – Wanderungen von zehn bis 14 Kilometern Länge auch gut mithalten können. „Im Zweifelsfall sollte man zuerst den Hausarzt zu Rate ziehen. Wir achten aber immer darauf, ein moderates Gehtempo einzuhalten“, sagt Simeth. „Es bringt den Einzelnen und der gesamten Gruppe nur was, wenn auch die innere Bereitschaft dazu da ist, sich auf diese Art Wanderungen einzulassen.“ Ihm selbst hat es nach schwierigen Krisenzeiten, aber auch vorbeugend, viel innere Ruhe und Lebensmut gebracht. Und das möchte er gern weitergeben.

Startpunkt ist jeweils an einem Wanderparkplatz. Zum Abschluss der Wanderung kehren die Pilger in ein Gasthaus ein. Rudi Simeth weist darauf hin, dass einige Fahrten und Wanderungen über die Grenze gehen, darum sollte man seinen Personalausweis nicht vergessen. Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung sowie eine kleine Brotzeit und ausreichend Getränke sind ebenfalls empfehlenswert. Pro Person kostet eine Wanderung sieben Euro.

Anmeldung und Infos

Rudi Simeth,

Tel. 09977 – 904510

Mobil: 0173 – 5947879

E-Mail: waldaugen@t-online.de