



Frank Winkelkötter aus Unna

### Wie fühlt man sich nach so einem wunderbar naturnahen Kraftakt?

Ich war richtig gut erholt nach dieser schönen Wanderung. Die vielen Tage an der "frischen Luft" waren eine echte Wohltat für Leib und Seele. Als ich am Rückreisetag mit meinem Wanderrucksack wieder in Unna durch die Fußgängerzone Richtung Biergarten gegangen bin, war ich schon ziemlich stolz, diesen Weg gegangen zu sein. Ich konnte bei meiner Wanderung vieles hinter mir lassen. Einen guten Abstand zu den Themen des Alltags finden, die mich oft beschäftigen. Ich bin gelassener geworden. Häufig ist es schwer, die Urlaubserholung im Alltag zu bewahren. Hier haben mir die Entspannungsmethoden geholfen, die ich im Laufe der letzten Jahre für meine Tätigkeit als Bewegungslehrer, Klangpraktiker und Meditationslehrer erworben habe. Ich gehe seit meiner Rheinsteigwanderung wieder regelmäßig im Wald spazieren und erinnere mich an die schönen Momente, die ich auf dem Rheinsteig erleben durfte. Das ist Erholung pur.

Wissenswertes zum Thema Wald gibt es auch auf der DVD "Das grüne Wunder – Unser Wald" von Jan Haft oder in den Büchern von Peter Wohlleben.

In Japan ist Waldmedizin sogar eine anerkannte Heilmethode. Bäume scheiden bestimmte Stoffe aus, die eigentlich der Schädlingsabwehr dienen, für den Menschen aber überaus heilsam sind.

Bei Interesse an einer Meditationswanderung durch einen heimischen Wald oder an einem ausführlichen Vortrag über die Rheinsteigwanderung wenden Sie sich bitte direkt an mich:

[www.frankwinkelkoetter.de](http://www.frankwinkelkoetter.de)

# Rheinsteig

Entspannt und bewegt leben – ein Wanderbericht von Frank Winkelkötter. Von Unna zum Rheinsteig und wieder zurück.

## Zur Ruhe kommen auf dem Rheinsteig

Am Sonntagmorgen um 8 Uhr geht es los. Ich schultere den sorgfältig gepackten Rucksack und verlasse mein Haus in Unna-Billmerich.

*Ich habe mich in meiner Routenplanung an den ADAC Reiseführer "Rheinsteig – von Bonn nach Wiesbaden" gehalten, da dieser einer der wenigen Reiseführer ist, die den Weg von Norden nach Süden beschreibt. Zu diesem Reiseführer gibt es auch eine TourenApp, die es ermöglicht, die einzelnen Etappen auf das Smartphone zu laden.*

Eine Nachbarin fragt mich, wohin es gehen soll. „Ich will zum Rhein, wandern!“ Im Bornekamp begegnen mir zu dieser frühen Tageszeit schon einige Läufer und Nordic Walker. Alle grüßen mich freundlich und ich fühle mich bereits recht erhaben, in Anbetracht meines Vorhabens.

Ich habe 14 Tage Zeit und will über den Rheinsteig wandern. Von Bonn bis Rüdesheim. Der gesamte Wanderweg von Bonn bis Wiesbaden hat eine Länge von 320 km. Mir ist klar, dass ich nicht den ganzen Weg schaffen werde. Doch ich möchte unbedingt durch das Siebengebirge und den Romanischen Rhein, südlich von Koblenz, erwandern.

Beide Gegenden kenne ich schon von Motorradtouren und von Radtouren auf dem Rheinradweg. Diesmal soll es auf „Schusters Rappen“ auf Reisen gehen. Seit ich im Vorjahr mit dem Fahrrad auf dem Spanischen Jakobsweg nach Santiago de Compostella unterwegs war, verspüre ich das Bedürfnis, auch mal eine längere Wanderung zu unternehmen. Nun ist es also so weit!

Durch die noch ruhige Fußgängerzone in Unna geht es zum Bahnhof. Von dort mit dem Zug nach Bonn. Hier, am Alten Rathaus, beginnt der offizielle Rheinsteigwanderweg. Zu erkennen und jederzeit vortrefflich ausgewiesen durch das Wandersymbol, das alle paar Hundert Meter den gesamten Weg markiert.

Ich überquere den Rhein mit einer Personenfähre. Am anderen Rheinufer geht es drei Kilometer Rheinaufwärts, bevor der Wanderweg ins Siebengebirge führt. Die

Besiedlung wird dünner, ich überquere auf einer Fußgängerbrücke noch eine lärmende Autobahn und dann beginnt der endlos anmutende Wald des Siebengebirges: Für die nächsten Stunden ist nur noch das Rauschen des Windes in den Bäumen zu hören, Vogelgezwitscher, ab und zu klopfen Spechte. Obwohl es Sonntag ist, kommt mir kaum jemand entgegen. Ich genieße die Ruhe und die erfüllte Stille, lausche dem Rhythmus meiner Schritte. Ein herrliches Gefühl, so aufgehoben in der Natur und ganz bei mir zu sein.

### Entschleunigen. Langsam werden. Zur Ruhe kommen.

Zum Abend hin und nach ca. 16 km Fußmarsch habe ich mein Ziel Oberdollendorf erreicht. Ich hatte schon von zu Hause ein Zimmer in einer kleinen Pension gebucht und bin nun froh, die Wanderschuhe auszuziehen zu können. Es folgen die Rituale, die ich schon aus meinen Fahrraddurlaubs kennen gelernt habe: Ausziehen, erst die verschwitzten Kleidungsstücke waschen und dann mich selber.

Erfrischt geht es zum Abendessen in einen nahe gelegenen Weingut. Nach einem leckeren Feierabendbier und guter deutscher Küche plane ich mit Hilfe meines Wanderführers die nächste Tagesetappe und buche die Unterkunft für den nächsten Tag. Ich freue mich, dank meines Handys jetzt mit lieben Freunden in Unna in Kontakt sein zu können. Wenig später falle ich in mein Bett und schlafe tief und sehr erholsam.

Am nächsten Morgen geht es nach einem reichhaltigen Frühstück weiter Rhein aufwärts. Auf abwechslungsreichen, unberührt



Bonner Marktplatz



Weinberg mit Schloss Ahrenfels

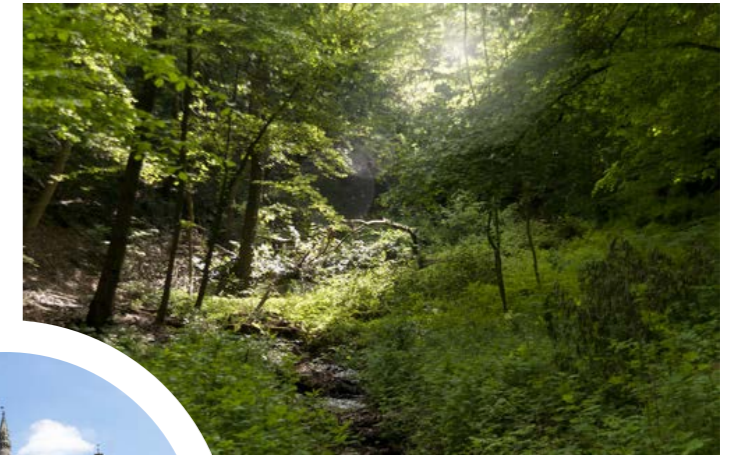
anmutenden Wanderwegen, durch das traumhaft schöne, dicht bewaldete Siebengebirge. Immer wieder auf und ab, fast schon zermürend.

Doch wunderbare Ausblicke auf den Rhein und das Umland lassen mich die Strapazen schnell vergessen. Ich genieße die Ruhe, das „offline“ und nicht erreichbar sein, erlebe den Wald mit allen Sinnen, die frische Luft, die Farben der Natur, die Geräusche und Gerüche, die bewegte Stille, die auch mich immer mehr zur Ruhe kommen lässt.

Und immer wieder begegnen mir an diesem breiten Strom Spuren der deutschen Geschichte: das Konrad Adenauer Museum in Rhöndorf, der Bonner Petersberg, die Brücke von Remagen, Spuren der Römer am Limes Museum in Bad Hönningen. Das Deutsche Eck in Koblenz, die Loreley, die Germania in Rüdesheim. Städte der Rheinromantik in Linz, Boppard, Bacharach, Unkel.

Von Bad Hönningen nach Koblenz nehme ich den Zug. In einem Biergarten in Koblenz komme ich mit einem Radfahrer ins Gespräch: Dirk aus Leipzig. Er hat sich den Jahresurlaub von zwei Jahren angespart und wollte ursprünglich mit dem Rad zum Nordkap. Aufgrund des kühlen Wetters im Mai ist er in Südnorwegen umgekehrt und will jetzt via Rhein und Donau zurück nach Leipzig.

Von Koblenz wandere ich einige Kilometer direkt am Rhein entlang, bis zur Lahnmündung. Hier geht es wieder zurück in die Wälder und nun am Romantischen Rhein entlang Richtung Rüdesheim. Vorbei an Weinbergen, historischen Schlössern und Burgen, die diese Region Deutschlands zu Recht zum Weltkulturerbe erhoben haben. Am Morgen meiner letzten Etappe wache ich mit schmerzenden Füßen auf. Ich habe an beiden Fersen dicke Blasen! Dank guter Blasenpflaster schaffe ich noch den Weg zur Abtei St. Hildegard in



Abtei St. Hildegard bei Rüdesheim

Rüdesheim. Die Abtei gründet sich auf Leben und Wirken der Hildegard von Bingen. Hier, in Rüdesheim, endet meine Wanderung.

Mein erster Weg führt mich in ein Schuhgeschäft, in dem ich mir ein paar Flip Flops kaufe, um meine wundenden Füße zu kühlen. Am nächsten Morgen geht es in gemütlicher Fahrt mit einer der zahlreichen Personenfähren zurück nach Koblenz, von dort mit dem Zug nach Unna. Hier führt mich mein Weg direkt zum Biergarten. Ich bin mit meinem Freund Rolf verabredet und freue mich, bei ihm ein offenes Ohr für meinen Urlaubsbericht zu finden. Zu später Stunde geht es dann vom Biergarten zu Fuß durch den Bornekamp wieder zurück nach Billmerich. ◀

”

*Rheinromantik pur: schroffe Felsen, malerische Städte, Burgen und Schlösser*

