



# Sauerland·Seelenorte

ankommen. bei dir.

# Lebendige Stille

---

Wanderungen  
zu den Sauerland-Seelenorten



*Ausblick vom Aussichtsturm  
auf der Hohen Bracht oberhalb  
von Lennestadt-Altenhudem  
in Richtung Rothaarkamm.*







## **INHALT**

Seite **07**

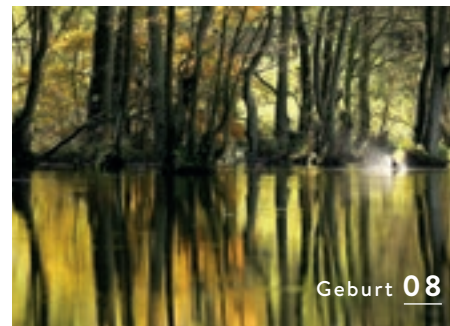
### **Sauerland-Seelenorte**

Begegnungen mit Orten  
lebendiger Stille.

Erzählt von dem Journalisten  
Michael Gleich.

*Glasklares Wasser perlt,  
sprudelt, blubbert:  
die Quellen der Alme.*

→



Geburt **08**

*Arbeiten  
auf engstem Raum:  
der Philippstollen.*

→



Leben **12**

*Ein Lebensbaum  
als Lebensretter:  
St. Peter und Paul.*

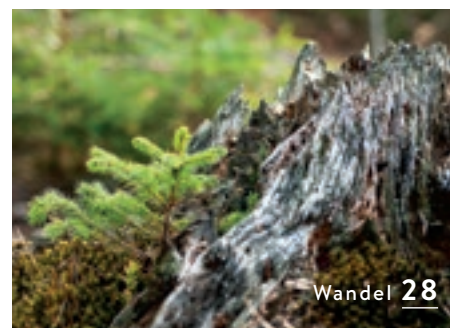
→



Abschied **24**

*Leben ist Wandel -  
und manchmal chaotisch:  
der Kyrill-Pfad.*

→



Wandel **28**

Seite **04**

**Editorial**

Seite **21**

**Ankommen**

Seite **27**

**Der Weg**

Seite **34**

**Sauerland-Seelenorte**



*Liebe Gäste,  
liebe Sauerländerinnen  
und Sauerländer.*

**nach** ihren Seelenorten gefragt, haben sich die Menschen in den Sauerland-Wanderdörfern aufgemacht, Gästen und Einheimischen die Plätze zu zeigen, an denen sie immer wieder Stille, Alltagsferne, Verbundenheit und Heimat und die Begegnung mit den großen Fragen und Freuden des menschlichen Lebens erleben. Die Orte, die sie für Sie ausgewählt haben, zeigen den besonderen kulturellen und natürlichen Reichtum des Sauerlandes, aber auch die große Offenheit der Menschen für ganz unterschiedliche Zugänge und Möglichkeiten des Erlebens. Jeder der 43 Orte inspiriert auf seine ganz eigene Weise. Etwas berührt uns und wir gehen damit in Resonanz, antworten darauf mit Gefühlen und Gedanken.

In diesem Heft erzählt unser Autor Michael Gleich die Geschichte(n) der Sauerland-Seelenorte als einer, der seine Heimat verließ, zurückkehrt und sie völlig neu erlebt. Damit möchten wir Sie einladen, sich selbst – wandernd oder lesend – auf den Weg zu machen und diese besonderen Plätze für sich zu entdecken: Manche liegen ganz versteckt, manche zeigen ihre Wirkung erst auf den zweiten Blick. Lassen Sie sich ein, lassen Sie sich überraschen. Eine Übersichtskarte (S. 32 – 33) und ein Verzeichnis der Orte (S. 34 – 37) geben Ihnen eine erste Orientierung. Alle weiteren Informationen finden Sie unter [www.sauerland-seelenorte.de](http://www.sauerland-seelenorte.de) und in den Tourismusinformationen der Sauerland-Wanderdörfer.

*Viel Vergnügen beim Entdecken!  
Ihre Sauerland-Wanderdörfer  
und Sauerländer Wandergasthöfe*



[ → ] **Alter Buchen-**  
**waldbestand**  
**am Westhang des**  
**Wilzenbergs**  
**bei Schmallenberg-**  
**Grafschaft.**









Unterwegs zu  
den Sauerland-  
Seelenorten.  
Blick auf  
ein Hochtal bei  
Winterberg-  
Altastenberg.



VERORTUNG

# Zurück. Nach vorn.

**Mit 19** bin ich weggegangen aus dem Sauerland. Vor einiger Zeit ergab sich überraschend die Möglichkeit, über besondere Orte im Sauerland zu schreiben. Seelenorte. Es sollte um Orte gehen, die für die Einheimischen bedeutsam und für Besucher erlebbar sind. Um deren spirituelle Ausstrahlung, unabhängig von Konfession und Glauben. Ich traute meinen Ohren nicht: Seelenorte? Eine ganz andere Form von Wandern, als ich sie aus meiner Kindheit kannte? Offene Spiritualität im katholischen Sauerland? Ich war gleichermaßen skeptisch wie neugierig.

Der nächste Gedanke: Was für eine tolle Chance, meine Heimat ganz neu zu erleben! Sie zu begehen mit anderem Blick. Sie zu erforschen mit alter Vertrautheit und frischen Fragen. Außerdem ähneln sich die Betrachtungsweisen des ›Exil-Sauerländers‹, der in Berlin lebt, und die der Wandertouristen aus der Stadt. Beide glauben, diese Mittelgebirgslandschaft und die Menschen darin zu kennen. Beide könnten überrascht sein, was sie jenseits von Klischees entdecken. Könnte also passen. Ich mache mich auf die Reise. *Zurück. Nach vorn.* →



## *Der Erzähler*

**Michael Gleich, geboren 1960, aufgewachsen in Oberhundem (Gemeinde Kirchhundem), lebt in Berlin und arbeitet als Journalist, Buchautor und Moderator. Er ist begeisterter Wanderer und praktizierender Meditier.**

---



# 1. Etappe

---

# Geburt



**Es ist still.** Jetzt um die Mittagszeit scheinen die Singvögel zu schläfrig für Konzerte zu sein. Der frische Duft von Wasserminze begleitet mich, Sträuße von Mädesüß lassen die Luft nach Honig und Vanille schmecken. Von Süden kommend wandere ich durch das schluchtartige Mühlental. Auf Alme zu, ein Dorf in der Nähe von Brilon, an der nördlichen Grenze des Sauerlandes. Keine Mühle ist zu sehen, die dem Tal den Namen gab, kein Bach, nach dem das Dorf benannt wurde. Auf der Suche nach der Quelle folge ich einem trockenen Bachbett, das in sanften Kurven nach Norden führt. Meine Idee von Quelle sieht so aus: Da gibt es eine kleine Mauer, heraus lugt ein Wasserspeier, dessen dünner Strahl in ein Becken fließt, darüber das Schild ›XY Quelle‹.

Hinter einem der Mäander erlebe ich etwas, das meine Vorstellungen komplett über den Haufen wirft. Erst zeigt sich ein

Schimmer, der die grauen Steine silbern färbt. Dann glitzert es stärker, überall ein Rinnen und Rieseln, ohne dass etwas zu hören wäre, als hätte jemand den Ton abgedreht. Nur zwei, drei Schritte weiter wird das Wasser quirliger. Luftbläschen drängen wie Perlenschnüre von unten herauf und kräuseln in kleinen Kreisen die Oberfläche. Wahrlich, diese Quelle sprudelt.

Jetzt beginnt die Alme, Geräusche zu machen. Sie säuselt, seufzt, blubbert. Sie wächst schnell. Ein paar Meter weiter erlebe ich sie schon als jemanden, der eine ziemliche Welle schiebt und mit pubertierendem Tosen auf sich aufmerksam macht. Wie sammelt sie diese Kraft? Woher kommt all das Wasser? Nach weiteren Gehminuten wächst sich die Quelle endgültig zu einem mehrere Meter breiten, unbändig strömenden Bach aus. Das geht so schnell, ich komme kaum mit. Gemeinsam erreichen wir einen großen Teich am Dorfrand, der durch



einen Erddamm aufgestaut wurde. Hier kann sich die Alme erstmal von diesem Schnellstart ausruhen. Sie wird still, als wolle sie sich besinnen. Und doch behält sie ihre angeborene Munterkeit. Mit aufsteigenden Bläschen und Ringen auf dem glasklaren Wasser verrät sie weitere unterirdische Zuflüsse, die sie nähren. Auch der Teich ist Quelle.

Ich bin mit einem Bewohner von Alme verabredet, der mir diesen Kraftort erklären will. Dass er ausgerechnet Kraft heißt, lässt uns beide schmunzeln. Wolfgang Kraft, 65, engagiert sich ehrenamtlich in der Alme AG. Der Verein will das eigene Dorf lebendig erhalten, dem Sog der nahen Städte zum Trotz. Die Anziehungskraft, die die Quellen auf Spaziergänger und Fernwanderer ausüben, spielt dabei eine wichtige Rolle; auch die örtlichen Gasthäuser profitieren davon.

### **EIGENTLICH ENTSpringt DIE ALME EINEM OZEAN.**

Kraft beschreibt das Wunder der Alme-Geburt so: Das Tal liege am Rande der Briloner Hochfläche, die in der Tiefe aus so genanntem Massekalk besteht. Der ist vor 350 Millionen Jahren hier abgelagert worden, von den Schalen absterbender Korallen, als alles hier Meer war. Der hohe Anteil an Kalk im Boden ist leicht auswaschbar, sodass die umgebenden Berge und Hügel im Inneren rissig und löcherig wurden. Regenwasser sammelt sich unterirdisch, und weil es sich im Mühlental

an einer Schicht aus undurchlässigem Schiefer staut, tritt es hier zutage. Fazit dieser Erdgeschichte im Zeitraffer: Eigentlich entspringt die Alme einem Ozean.

Ihr Quellgebiet ist einer der 43 besonderen Orte, die in den ›Sauerland-Wanderdörfern‹ entdeckt und beschrieben wurden. Kleine Gruppen von Heimatpfleger\*innen, engagierten Bürgern, Naturschützern und Touristiker\*innen haben sie gemeinsam aufgesucht, haben erspürt, was ihre Besonderheiten und spirituellen Qualitäten ausmacht, und haben aufgeschrieben, welche Möglichkeiten sie sehen, diese Orte bekannt und zugänglich zu machen. Wie hätte ich die Almequellen als normaler Wanderer erlebt, ohne die Vorankündigung, einen ›Seelenort‹ zu erleben? Vermutlich hätte ich einfach eine wunderschöne Landschaft gesehen; hätte mich gefreut, den Eisvogel, dieses fliegende Juwel, beim Fischen zu beobachten; hätte es genossen, auf seltene Pflanzen wie das Pyrenäen-Löffelkraut zu treffen; hätte dem Gesang von Amseln und Rotkehlchen gelauscht.

Doch allein die Bezeichnung ›Seelenort‹ bewirkt, dass ich anders wahrnehme als nur mit Ohren, Augen, Nase und Füßen. Ich setze mich auf eine der Bänke am Teichrand und sinne darüber nach, was mir die Quellen zeigen. Das glasklare Wasser der Alme lässt die Frage auftauchen, wie klar ich eigentlich mit mir selbst bin, mit meinen Wünschen und Bedürfnissen? Das leise Perlen und Sprudeln um mich herum erinnert mich daran, dass ich früher Stille als beängstigend empfand, weil →



*Wolfgang Kraft*

»Die Landschaft rund um die Almequellen ist wie aus einem Märchen entlehnt. Man kann sich hier hinsetzen, auf das Wasser gucken und dessen Lebendigkeit genießen. Wie es fließt, säuselt und blubbert. Für manche Menschen ist das ein Geräusch, für mich ist es Musik«.





An den Almequellen zeigt sich manchmal auch der Eisvogel. Wolfgang Kraft: »Im schillernden Kontrast zur rostroten Bauchseite leuchtet sein Gefieder je nach Lichteinfall von smaragdgrün bis türkisblau. Er ist so groß wie ein Spatz, hat einen langen Schnabel und knallrote, kurze Füße. Aber trotz der auffälligen Färbung bleibt er oft unentdeckt und man bemerkt ihn erst dann, wenn er mit gellend lautem, langgezogenem Pfiff dicht über der Wasseroberfläche dahinschießt.«

[ ↓ ] 104 Quellen speisen das Quellgebiet der Alme bei Brilon-Alme und schütten dabei durchschnittlich 800 Liter Wasser pro Sekunde aus.

da ja nichts passiert. Ich denke über Ewigkeit nach, denn diese Quellen fließen schon seit Menschengedenken. Schöpfung in Aktion, immer gleich, immer anders, immer Anfang.

Wolfgang Kraft erzählt, dass er abends oft an der Alme entlang bachaufwärts wandere. Einer seiner Lieblingsorte sei der Uhu-Felsen, von dem aus er wie ein Greifvogel das Mühltal überblicken könne. »Hier oben schalte ich ab, komme zur Ruhe, denke nochmal über den Tag nach.« Er hat lange bei der Volkshochschule gearbeitet, nahm so oft an naturkundlichen und geschichtlichen Exkursionen teil, bis er selbst zum Quellen-Erzähler und zur sprudelnden Erzählquelle wurde.

Was ist eigentlich ein Seelenort? Was macht ihn besonders? Das ist das Ziel meiner Reise: Ich will herausfinden, was das Verbindende der 43 Orte ist, welche gemeinsamen Qualitäten erkennbar sind. Ich nehme mir vor, jeden einzelnen zu besuchen. Darunter so unterschiedliche wie die Pfarrkirche in Wormbach, den Philippstollen in Brilon, einen Steinbruch in Grevenbrück und die Lausebuche bei Oberelspe. Warum sind sie den Menschen wichtig? Welche geheimnisvolle Zutat beseelt sie?

Eine Antwort zeigt sich schon hier, am Anfang der Erkundung: Die wesentliche Eigenschaft dieser Stätten ist die Stille. Sie sind Oasen für Rast und Ruhe, fern von Alltagshektik und Straßenlärm. Deshalb passen sie so gut zur entschleunigten Form des Wanderns. Und deshalb bieten sie sich auch als Inspiration an. Man kann innehalten, zu sich kommen, sich





für den Alltag neu orientieren. Sie lenken nicht ab, sondern können als Inspiration für die eigenen Gedanken und Gefühle dienen. Seelenspiegel.

Das zeigt sich auch an dem nächsten Ort, den ich besuche. Eine Autostunde südlich von Alme liegt die kleine Stadt Hallenberg. Rund 4500 Einwohner, an die östlichen Ausläufer des Rothaargebirges geschmiegt. Im Laufe ihrer wechselhaften Geschichte immer wieder Zankapfel zwischen Fürsten und Bischöfen, heute noch Grenzstadt zu Hessen. Auch hier suche ich einen Geburtsort. Nicht eines Flusses, sondern der Stadt selbst. Ich finde ihn überraschenderweise nicht in der prächtigen Pfarrkirche aus dem 13. Jahrhundert, die das Zentrum von Hallenberg dominiert. Sondern unten, am südöstlichen Ausgang der Stadt, direkt neben der vielbefahrenen Bundesstraße.

Dort steht die viel kleinere Kirche Mariä Himmelfahrt. Die Hallenberger nennen sie nur ›die Unterkirche‹. Als ich eintrete und die niedrige Holztür hinter mir schließe, verstummt auf einen Schlag der Autolärm. Auch die Sonne scheint draußen bleiben zu sollen. Dämmeriges Licht umfängt mich. Die Fenster sind winzig. Langsam gewöhnen sich die Augen daran, an den Wänden und im Deckengewölbe werden erdfarbene Fresken sichtbar. Das ist der wesentliche Schmuck der Unterkirche. Ihr ältester Teil wurde vor mehr als 1000 Jahren gebaut. Barocker Prunk fehlt völlig. Mein Blick wird magisch von der

[ ↗ ] **Marienfigur**  
›Unsere liebe Frau  
von Merklingshausen‹.

[ ↓ ] **Detail des Flügelaltars aus dem Jahr 1562 in der Unterkirche in Hallenberg.**



Marienstatue hinter dem Altar angezogen. ›Unsere liebe Frau von Merklingshausen‹ hat eine andere Ausstrahlung, als ich von ernst blickenden Madonnen gewohnt bin. Sie lächelt.

Maria trägt einen purpurnen Umhang und ein diamantenbesetztes Kreuz. Das göttliche Kind auf ihrem Arm wirkt ebenfalls still vergnügt. Seit hunderten von Jahren wird die Statue angebetet, hunderte von Wallfahrern lockt ihr Lächeln alljährlich im August an. Heilungen sind überliefert, wenn auch nicht bewiesen. Im Leben der Stadt hat die Kirche ihren festen Platz, bei Stadtführungen ist sie eine der Attraktionen. Meine ortskundige Führerin, Edeltraud Müller, sagt, die Hallenberger seien besonders gebefreudig, wenn zu Spenden für die Unterkirche aufgerufen werde.

Bei einer Begehung, als es darum ging, die spirituellen Qualitäten der Kirche zu erspüren, hatten die Teilnehmenden, so wollte es die Methode, ihren Gedanken freien Lauf gelassen. Einige hatten zur Kirche auch Assoziationen von Schoß und Uterus. Ich frage Frau Müller, ob sie das nicht irritiere – ein geistlicher Ort als Gebärmutter? Sie schmunzelt, überlegt eine Weile. Dann sagt sie: »Es stimmt ja: Das ist ein Geburtsort. Wo die Kirche steht, gab es einst das Dorf Merklingshausen. Das ist wüst gefallen, sprich aufgegeben worden. Von ihm blieb nur die Kirche, und sie wurde zum Ursprung von Hallenberg.«

Und so werde ich zum ersten Mal fündig bei meiner Suche nach dem Verbindenden zwischen den Seelenorten. Zwei so unterschiedliche Plätze wie die Almequellen und die Unterkirche haben einiges gemeinsam: Beide markieren einen Anfang. Beide zeigen sie Wege zum Leben. →





## 2. Etappe

---

# Leben



**Hinter diesem Eisentor** bestimmt höhere Gewalt über Leben und Überleben. Ein Ort der Gefahr, das ist spürbar, als ich durch das Tor trete, das Siegfried Stahlmecke aufgeschlossen hat. Der Berg will uns nicht. Noch bevor wir sein Reich betreten, bläst er zum eiskalten Widerstand. Während sich draußen der April mit milden 24 Grad einschmeichelt, fegen uns aus dem dunklen Gang Winde mit gefühlten Nullgraden entgegen. Meine Ohren, die unter dem roten Helm hervorlugen, frieren wie im Winter. Der Kies unter den Schuhen knirscht. Der Stollen ist niedrig, wir laufen gebückt, mit eingezogenen Köpfen. Schweigend dringen wir immer tiefer in den Stollen ein. Auf den ersten Metern ist buchstäblich fühlbar, wie hart sich die Bergleute vor 250 Jahren in die Tiefe gekämpft haben. Mit Hammer und Schlägel, das lesen meine Finger an der schroffen Oberfläche ab, haben sie sich vorgearbeitet. Manchmal haben sie nur zehn Zentimeter am Tag geschafft. Die Lichtkegel der

Taschenlampen enthüllen, wie farbig der Fels links, rechts, über uns ist. Satt rostrot, vom Eisenerz. Gelblich, wenn der Anteil von Schwefel hoch ist. Beige, wenn ausgeschwemmter Sand über Jahrmillionen eingebacken wurde. Ausgehärtete Salze weißeln die Wände. Das überall herabrieselnde Wasser lässt sie glänzen.

Der Alltag der Bergleute, die ab 1749 den Philippstollen gruben, war wahrlich kein Zuckerschlecken. Sie kamen aus den umliegenden Dörfern. Morgens versorgten sie daheim Hühner und Schweine. Dann machten sie sich auf einen kilometerlangen Weg zum Eisenberg, 606 Meter hoch, bei Olsberg. Unter Tage schufteten sie zehn, zwölf Stunden, dann wieder Heimweg und nochmal um die Tiere kümmern. Kein Wunder, dass sie damals oft nur 40 Jahre alt wurden. Je weiter ich Herrn Stahlmecke in den Stollen folge, desto mehr kann ich spüren, wie feind-



**Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.**



MARKUS TULLIUS CICERO

lich diese Umgebung ist. Menschen haben hier eigentlich nichts zu suchen. Zu kalt, zu nass, zu windig, zu gefährlich. Aber sie wollten etwas vom Berg, sie wollten seine Schätze, in diesem Fall Eisenerz, in anderen Fällen auch Gold, das an vielen Stellen im Sauerland gefunden worden ist. Dafür trotzten sie Müdigkeit und Krankheiten und malochten täglich in Todesnähe.

Nach 600 Metern kann ich mich plötzlich strecken, den Kopf heben. Und sehe, dass wir in einer Grotte stehen. Wir zünden Kerzen an, die irgendwo bereit liegen. In ihrem Schein glänzen die Wände in allen Schattierungen von Rot, über uns wölbt sich der Fels in einer Höhe von mehr als vier Metern. Als alle Kerzen angezündet sind, entfaltet sich die ganze Szenerie. An einem kleinen Felsvorsprung unter der Decke hat sich eine Fledermaus festgekrallt, kopfüber hängend. Irgendwo im Hintergrund gurgelt das Grubenwasser. An der Seite der Grotte liegen

flache Steine mannshoch aufgetürmt, eine Art Altar. Darauf steht ein schwarzer Lichtbogen, wie man ihn vom Erzgebirge kennt. Rechts daneben ein Bildstock der Heiligen Barbara, eine Figur aus dunklem Metall, umrahmt von hellem Holz. Sie ist die Schutzpatronin der Bergmänner. Ihr wurde dieser Platz gewidmet, als der Philippstollen zum Besucherbergwerk wurde.

#### **AUF EINMAL ERSCHEINT MIR DIE GROTTE WIE EIN UMGEDREHTER GIPFEL**

Ihre Verehrung hat hier Tradition. Bevor die Männer morgens in den Stollen gingen, grüßten sie ein Bild der Hl. Barbara und baten um ihren Beistand. Abends, wenn sie das Tageslicht wieder erblickten, grüßten sie erneut und dankten für den Schutz. Schließlich erlebten sie immer wieder, dass Kumpel von herabstürzenden Felsbrocken verletzt wurden. Oder sogar verschüttet, unrettbar. Was blieb ihnen anderes übrig als →



[ ← ] Leben in der Finsternis: filigraner Pilz im Philippstollen bei Olsberg.

[ ← ] Lebenslicht: Grubenlampen wie dieser ›Frosch‹ spendeten Licht für die Arbeit im Stollen.





Der Philippstollen gibt einen Eindruck in die Arbeit sauerländischer Bergleute am Ende des 18. Jahrhunderts. Mit Schlägel und Meißel trieben sie ihn zwischen 1749 und 1754 voran. Zusammen mit dem benachbarten, nicht mehr begehbaren Maxstollen (1780 bis 1794), gehört er zum ›Briloner Eisenberg‹, der 1350 zum ersten Mal erwähnt wird. Die Blütezeit der Grube lag am Ende des 19. Jahrhunderts, doch dann gingen die Förderzahlen – bedingt durch die wachsende Konkurrenz auf dem Weltmarkt – zurück und das Bergwerk schloss am 15. Juli 1916 endgültig.

Gottergebenheit? Selbst ich als Besucher, der ich relativ bequem und sicher bis zur Barbara-Grotte gelangt bin, kann ihre Verlorenheit in den kalten Gängen nachvollziehen, ihr unermessliches Bedürfnis nach Schutz und Trost.

Die Grotte erinnert mich, den leidenschaftlichen Bergwanderer, an die Szenerie im Hochgebirge. Die aufgetürmten Steinhäufen, die am Berg den Weg weisen. Der schroffe Fels. Die gurgelnden Bächlein. Die Stille oberhalb von 2000 Metern. Schließlich das Gipfelkreuz, in diesem Fall eine Barbara-Statue, um für überstandene Strapazen zu danken. Auf einmal erscheint mir die Grotte wie ein umgedrehter Gipfel, tief im Berg vergraben.

Nicht nur geologisch Interessierte besuchen den Stollen. Es hat in der Barbara-Grotte auch schon ein Posaunenchor gespielt, ein andermal wurden dort Gedichte vor kleinem Publikum zitiert. Seit draußen das Steigerhäuschen neben dem Stolleneingang für Trauungen zur Verfügung stehe, sagt Stahlmecke, wären auch Hochzeiten denkbar. Die Formel von den guten wie den schlechten Zeiten, unter Tage ausgesprochen, bekäme sicher besonderes Gewicht.

Ich verlasse den Philippstollen tief berührt und auch ein bisschen erleichtert. Mit blinzelnden Augen zurück in der Aprilsonne, frage ich mich, worin eigentlich die Kraft der Kraftorte besteht? Worauf beruht ihr Charisma? Ich spüre im Phi-



lippstollen und an vielen Orten, die ich bei meiner Erkundung im Sauerland besuche, eine hohe Intensität.

Der Soziologe Hartmut Rosa bezeichnet dieses Phänomen als Resonanz. Eigentlich stammt dieser Begriff aus der Physik und bezeichnet Schwingungen, die durch die Zufuhr von Energie ausgelöst werden. Rosa überträgt diesen Begriff auf die menschlichen Beziehungen. Zu anderen, zur Natur, überhaupt zur Welt. Etwas erreicht einen Menschen in seinem Inneren, und er reagiert darauf mit einer eigenen Antwort. So kann uns die Schönheit einer Blume berühren, eine Gedichtzeile, der Blick in die Augen eines anderen Menschen, aber auch der Geruch eines Misthaufens. Das löst in uns Gedanken, Gefühle, Handlungen aus. Resonanz ist jedoch kein Echo, nichts Mechanisches. Die gleiche Berührung kann bei einem anderen Menschen ganz andere Reaktionen bewirken.



[ ← ] Ein schmaler Gang führt über 1 km bis zur Barbara-Grotte.

[ → ] Die Sauerland-Seelenorte sind Orte der Resonanz: Etwas erreicht die Menschen in ihrem Inneren; darauf reagieren sie mit einer eigenen Antwort.



Natur ist für uns Menschen ein besonders wichtiger Resonanzraum. Wir sind selbst Natur. Wenn wir uns darin bewusst bewegen, erkennen wir unser eigenes Selbst, unsere eigene Lebendigkeit. Wie wir lieben und kämpfen, essen und trinken, atmen und schlafen. Berührt uns Natur, berühren wir uns immer auch selbst. So entsteht die Kraft, die ich spüre, so entstehen beseelte Orte.

#### **DER DICK MIT MOOS GEPOLSTERTE WALDBODEN BEGINNT ZU DAMPFEN**

Viele der sauerländischen Kraftorte liegen in der Natur. So auch der Hollenfelsen, eine Halbtageswanderung südlich vom Philippstollen. Bevor wir vom Parkplatz am Ortsrand von Bödefeld hinauflaufen, erzählt mir mein Begleiter, der Fotograf Klaus-Peter Kappes, die Legende von den Hollen. Sie seien

gute Waldwesen. Und deshalb sei das gar kein Fels, zu dem wir wollen, sondern das Hollenhaus.

Und so geht die Sage: Tief eingegraben im Gestein hausten die Hollen, und sie seien freundlich zu freundlichen Menschen und hilfreich in der Not. Sie liebten die Bödefelder Kinder, die in der Nähe des Felsens gerne spielten und gesellten sich zu ihnen. Abends, wenn die Kleinen nach Hause mussten, schenkten sie ihnen schöne, glänzende Steine. Pures Gold! Das weckte die Gier der Erwachsenen. Sie suchten das Versteck des Schatzes, um ihn zu rauben. Zur Strafe →





verstopfen die Hollen alle Eingänge und verwandelten so ihr Haus in einen riesigen Felsen. Sie wurden nie wieder gesehen.

Seit Jahrhunderten berührt dieser Felsen die Menschen in der Umgebung. Die alte Sage, die sie darum ersponnen, ist ein Ausdruck dieser Resonanz. Wir nähern uns auf einem Forstweg, der sanft ansteigt. Es hat zu regnen begonnen, erst leicht, dann in Bindfäden, und jetzt, als wir auf dem Aussichtspunkt oben auf dem Felsen angekommen sind, prasselt Hagel auf uns nieder. Wir sind uns einig: Sobald wie möglich zurück ins Trockene. Doch dann hört der Hagel abrupt auf, die Sonne kämpft sich durch, und wir werden Zeugen eines göttlichen Schauspiels. Der dick mit Moos gepolsterte Waldboden beginnt zu

dampfen. Nebel steigt auf. Sonnenstrahlen durchdringen das Kronendach der Buchen, fächern sich auf, als würde ihr Licht durch farbige Kirchenfenster gebrochen. Die knallgelben Flechten am Felsen beginnen zu leuchten. In dieser Kulisse wirken die kahlen Stämme abgestorbener Bäume wie Säulen und Pfeiler eines mächtigen Doms, die großen Baumpilze daran wie steinerne Skulpturen. Mir fällt eine Zeile aus dem Gedicht »Die Kirche der Natur« ein: »Drin laden moosbedeckte Bänke zu stiller Andacht freundlich ein.«

Mein Begleiter empfindet ähnlich. »Wir leben in einer vom Menschen durch und durch gestalteten Landschaft«, sagt Klaus-Peter Kappest. »Aber hier, beim Hollenfelsen, da bricht



so ein Brocken urwüchsiger Natur aus dem Boden. Das ist für mich die große Kathedrale des Waldes, wo ich mich der Urkraft der Natur und Gott näher fühle als an anderen Orten.«

### **RESONANZ LÄSST SICH NICHT HERSTELLEN. SIE GESCHIEHT**

Zeit für ein Zwischenfazit. Wie steht es mit meiner Erkundung, was die Seelenorte des Sauerlandes gemeinsam haben? Nach meiner Erfahrung wirken sie immer dann kraftvoll, wenn sie ästhetisch und authentisch sind; wenn sie für die Menschen in ihrer Umgebung eine besondere Bedeutung besitzen, nicht nur heute, sondern auch schon zu früheren Zeiten; und wenn sie die Menschen emotional, geistig und spirituell berühren. Resonanz lässt sich nicht herstellen. Sie geschieht. Jedoch lassen sich Bedingungen nennen, die förderlich sind, damit in Menschen etwas zum Schwingen kommen kann. Dazu gehören direkter Kontakt, mit den Gedanken ganz da sein, Entschleunigung und Muße. Viele dieser begünstigenden Faktoren kommen beim Wandern zum Tragen. Es zählt zu den Resonanzsportarten, wie die englische Trendforscherin Oona Horx-Strathern sie nennt:

»Sie können einen Impuls auslösen, der unser Leben, unsere Sichtweise, unsere inneren Einstellungen verändert. Über die zu erwartenden positiven Auswirkungen auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden hinaus. Resonanzsport zieht Menschen an, die auf der Suche nach einer neuen Verbundenheit sind.« All das trifft auf Wandern besonders stark zu.

Am Beispiel des Hollenfelsens wird deutlich, wie wichtig es ist, gute Bedingungen zu schaffen, damit uns ein Ort berühren kann. Auf dem Aussichtspunkt oben auf den Klippen haben wir zwar eine schöne Sicht ins Tal, spüren jedoch weniger Resonanz als auf dem neuen Pfad, der vom Forstweg aus hoch auf den ehrfurchtsgebietenden Felsen führt.

Der langsame Aufstieg eröffnet immer neue spektakuläre Blicke auf die steile Wand. Schritt für Schritt, ein Herantasten, ein Einlassen. Felsskulpturen treten hervor, in die wir Fabelwesen hinein fantasieren. Wir genießen das Farbenspiel von Flechten und Moosen, den Tanz von Nebel und Sonne. Die geschickte Dramaturgie des Heranführens lässt den Ort im besten Licht erstrahlen. →

[ ← ] Moosbedeckte Felsen am Hollenhaus bei Schmallenberg-Bödefeld. Sie wirken wie verwunschene Verstecke von freundlichen Waldwesen.

[ → ] Die gelbgrüne Felsen-Schwefelflechte zaubert einen goldenen Glanz auf das Hollenhaus.





Vom Hollenfelsen aus fahre ich Richtung Osten, nach Düdinghausen. Im Internet hatte ich die Bezeichnung ›Erlebnisdorf für Natur und Geschichte‹ gefunden, das hatte Neugier geweckt. Dort befindet sich auch der ›Freistuhl‹, ein Gerichtsplatz, der als Kraftort ausgewählt worden ist. Auf Fotos hatte ich lediglich zwei behauene Steine gesehen und mich gefragt, was daran so faszinierend sein soll.

### **›BERENDES‹ HATTEN UM 1600 EINEN HEXEREI-STREIT MIT EINEM NACHBARN**

An der Dorfkirche treffe ich Horst Frese. Der 73-Jährige ist Vorsitzender des Heimat- und Verkehrsvereins. Erste Überraschung: Wir kennen uns von früher. Er arbeitete als Jurist im Bereich Naturschutz beim Regierungspräsidenten, ich war Zivildienstleistender beim BUND in Münster. Nach seiner Pensionierung ist er an seinen Geburtsort zurückgekehrt. Seine Liebe zu dem Dorf und seinen 460 Einwohnern schlägt durch,

wenn er seiner heutigen Lieblingsbeschäftigung nachgeht: Er erzählt Düdinghausen.

Wir schlendern an Fachwerkhäusern entlang, viele davon über 100 Jahre alt, das ›Michels‹ genannte steht sogar schon seit 1677. Frese kennt alle Häusernamen, die sich über Jahrhunderte erhalten haben, auch wenn Gebäude abgerissen und an gleichem Platz wieder aufgebaut wurden. Er kennt auch die Geschichten hinter den vier Wänden. Aus ›Königs‹ ist einer nach Amerika ausgewandert. ›Berendes‹ hatten um 1600 einen Hexerei-Streit mit einem Nachbarn. Eine Straße weiter gingen 1723 der evangelische und der katholische Pfarrer aufeinander los, nicht mit geistlichen Argumenten, sondern mit Brettern. Und ausgerechnet die ›Jägers‹ betätigten sich als Wilderer: Vater und Sohn wurden 1735 im Wald auf frischer Tat ertappt, erschossen und unehrenhaft verscharrt – neben dem Friedhof. So erzählt sich Frese von Haus zu Haus, sichtlich stolz auf den historischen Reichtum des kleinen Dorfes.

Rekonstruktion  
des Freistuhls  
in Medebach-  
Düdinghausen in  
der Abend-  
dämmerung.  
Von hier aus schaut  
man auf den  
ursprünglichen  
Standort auf  
der ›Lindenwiese‹.







*Horst Frese*

**»Dieser Ort ist für mich ein kleiner Kosmos. Weite, umgeben von Bergen. Der Himmel, an dem die Wolken wie eine Herde vorbeiziehen, der Blick auf Wald und Felder. Schafe und Kühe auf der Weide. Schmetterlinge gibt es hier, Bienen, Sperber, Schwalben und Krähen. Für mich ist das eine große Einheit und mitten darin dieser Kraft- und Machtort, an dem vor vielen Jahrhunderten Recht gesprochen wurde.«**

Am südlichen Rand gelangen wir zum Freistuhl. Er gehört zur historischen Freigrafschaft Düdinghausen und ihren acht sächsischen Dörfern. Ein herrschaftlicher Sitz aus Stein, mit eingemeißeltem Stern aus dem Wappen derer von Waldeck, zu deren Grafschaft das Dorf lange gehörte. In die Oberfläche des ebenfalls steinernen Richtertisches wurde ein Schwert eingraviert, Symbol für die Macht über Leben und Tod. Daneben eine junge Linde, wie sie traditionell an Gerichtsplätzen gepflanzt wurden. Nüchtern betrachtet gibt es an dieser Stelle nicht mehr als zwei Steine, ein Bäumchen und den Blick in eine weitläufige Bauernlandschaft mit Wiesen und Äckern.

Doch als Horst Frese erzählt, beginnt in meinem Kopfkino ein Historiendrama: »Hier auf dem Stuhl saß der Freigraf. Er wurde vom Grafen eingesetzt, um Recht zu sprechen. Links und

rechts verteilten sich sieben Schöffen. Das waren angesehene Bauern mit erheblichem Landbesitz. Sie bestimmten

selbstbewusst die Urteile mit. Das Gericht tagte, der germanischen Tradition des ‚Thing‘ folgend, unter freiem Himmel. Deshalb musste der Stuhl auch aus Stein sein. Die Verhandlungen waren öffentlich. Wenn die Dorfleute mit dem Urteil des Freigrafen und der Schöffen nicht einverstanden waren, musste weiterverhandelt werden. Das hatte durchaus demokratischen Charakter. Neben dem Schwert lag manchmal auch ein Seil auf dem Tisch, in den Fällen, wo ein Todesurteil drohte. Das wurde auch gleich vollstreckt.«

Aber meist sei es bei den Verhandlungen um banalen Streit gegangen. Ein Grenzstein wurde heimlich versetzt, Nachbars Kuh verletzt, Scherben bei einer Wirtshausprügelei. →





## Wandern ist eine Tätigkeit der Seele und ein Zustand des Geistes

—  
JOSEF HOFMILLER

Acht Dörfer unterlagen der Gerichtsbarkeit, die von diesem Ort ausging. »Das war echte Friedensarbeit«, erklärt Horst Frese. Es sei darum gegangen, Eintracht und Harmonie immer wieder neu herzustellen – wichtig in jenen Zeiten, als die Dörfler auf Gedeih und Verderb aufeinander angewiesen waren. Es wurde gerichtet über »freye Güter, Wege und Stege, auch Schuld und Schaden und dergleichen bürgerliche Sachen«. Täter-Opfer-Ausgleich wurde schon damals praktiziert. Wer einem anderen geschadet hatte, musste Ausgleich leisten. Das galt sogar bei Ehebruch: Der Nebenbuhler hatte dem Gehörnten Schadensersatz zu zahlen.

### DÜ WOL WAIST WARUM

Seltener und unter Ausschluss der Öffentlichkeit tagte eine Art Kriminalgericht, die ›heimliche Acht‹. Tatort Düdinghausen: An einem Septembertag des Jahres 1539 heftete ein Knecht namens Hanns Unland einen Fehdebrief an die Kirchentür. Er erklärte dem Bauern Thiele die Feindschaft – zur Wahrung seiner Ehre. ›Dü wol waist warum‹, du weißt schon warum. Er streute im Dorf, der Thiele habe ihn anstiften wollen, den neuen lutherischen Pfarrer umzubringen. War der Bauer ein heimlicher Rebell gegen die Herren von Waldeck, unter deren Schutz der Pfarrer stand? Oder nahm da einer Rache für niedrigen Knechteslohn? Als Unland sich aus dem Staub machte, wurde er verfolgt, verhaftet und kam vor die heimliche Acht. Der Freigraf hatte recherchiert und konfrontierte den Knecht mit dessen früheren »Mißetaten, Diebstahl und Reuberey«, sogar Morde soll er begangen haben. Die Intrige ging für den Knecht nicht gut aus: Er endete am Galgen.

Von Grenzstreitigkeiten zwischen den Waldeckischen und den Kurkölnischen erzählt Frese, vom Kampf um Gold, das in der

Nähe gefunden wurde, von Liebeshändeln und politischen Ränkespielen. Geschichten aus der Geschichte berühren uns, weil wir uns darin wiedererkennen, unsere eigenen Ängste und Konflikte, Leiden und Freuden. Von all dem berichtet Frese, während wir, bei Sonnenschein und von Hummeln umsummt, auf dem Freistuhl sitzen. Mit seinen Beschreibungen hat er zwei Steinblöcke und ein Bäumchen in die Kulisse für einen Krimi verwandelt. »Man sieht nur, was man weiß«, das Goethe-Wort gilt. Doch Horst Frese hat mehr als nur historisches Wissen. Dass mich seine Schilderungen berühren, liegt vor allem an der Leidenschaft, mit der er sich der Geschichte des eigenen Dorfes widmet. Tief verbunden mit seiner Heimat wird er zum glaubwürdigen Zeugen. Der Freistuhl etwa ist ihm so wichtig, dass er dafür eigenen Grund gestiftet hat. Der Funke springt über. →



Im 16. Jahrhundert hielt der Freigraf zweimal im Jahr Gerichtstage am Freistuhl in Düdinghausen ab. Da wurde alles verhandelt, was es in den Dörfern an Konflikten gab. Diebstahl von Korn z. B. oder wenn jemand eine Keramik oder ein Leintuch entwendet hatte. Horst Frese hat einige der Prozessakten gelesen: »Die Richter haben versucht, das Dorf zu versöhnen. Sie haben Konflikte nicht verschärft, sondern haben sie moderiert. Das Ergebnis war, dass die Menschen weiter in Frieden zusammenleben konnten.«





# Ankommen.

Die Ausstrahlung, die ein Ort für uns hat, erschließt sich nicht im Vorbeigehen. Sie wahrzunehmen, erfordert eine entspannte und offene innere Haltung. Hier eine Anleitung zum Erkunden der Sauerland-Seelenorte.

1

## AUFWÄRMEN

Beginnen Sie mit einer kleinen Übung zur Öffnung der Sinne. Auf diese Weise verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung:

Sind Sie wandernd unterwegs, gehen Sie die letzten 10 bis 15 Minuten bis zum Ziel in Stille. Versuchen Sie, sich nacheinander jeweils auf einen Ihrer Sinne zu konzentrieren: Lauschen Sie eine Weile auf das, was Sie umgibt. Hören Sie dem Knistern eines trockenen Blattes zu, wenn Sie es an Ihrem Ohr zerreiben. Gibt es etwas zu schmecken? Vielleicht können Sie eine Waldbeere pflücken und langsam im Mund zergehen lassen? Wie schmeckt der Schnee am Wegesrand? Das Wasser der Quelle? Nehmen Sie den Ort mit Ihren Augen auf. Genießen Sie die unterschiedlichen Farben und Formen, das Kleine und das Große, das Weite und Nahe. Spüren Sie die Sonne oder den Regen auf Ihrer Haut, den Wind in Ihrem Haar... Spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren – vielleicht möchten Sie mal wieder barfuß gehen? Erschnuppern Sie Ihre Umgebung. Welche Dürfte und Gerüche können Sie wahrnehmen?

Reisen Sie mit Auto oder ÖPNV an, suchen Sie sich einen geschützt liegenden Platz in der unmittelbaren Nähe. Dort können Sie diese kleine Übung auch im Stehen machen. Ein Tipp: Unsere Sinne wollen gelockt werden. Geben Sie Ihnen dazu etwas Zeit. Haben Sie Geduld.

2

## AUSWEITEN

Suchen Sie sich einen Ast, eine Rinne oder Wegkante. Mit einem bewussten Schritt über diese ›Schwelle‹ betreten Sie einen neuen Wahrnehmungsraum.

Nun lassen Sie sich – ohne zu sprechen – treiben. Folgen Sie Ihrem Gefühl. Was zieht Sie an? Wo möchten Sie auf Abstand bleiben? Tun Sie, was Sie sonst vielleicht nicht tun: Breiten Sie sich auf dem Waldboden aus, legen Sie Ihr Ohr an einen Baum, nehmen Sie in einer Kirche eine ungewohnte Perspektive ein. Nutzen Sie all Ihre Sinne, um aufzunehmen, was Sie umgibt. Nehmen Sie wie mit einem Radar sensibel die Umgebung wahr. Sammeln Sie neugierig und ohne Vor-Urteile ein, was dieser Ort für Sie bereithält. Bewerten Sie nichts! Fahren Sie Ihre ›Antennen‹ aus und treten Sie in Verbindung mit dem, was sich zeigt. Wie wirkt das auf Sie? Beobachten Sie Ihre Gedanken. Verändert sich vielleicht Ihre Stimmung? Regt sich etwas im Körper?

Nach einer Weile (etwa 15 Minuten) gehen Sie zu der von Ihnen gewählten Schwelle zurück, übertreten sie und verlassen auf diese Weise bewusst diesen besonderen Wahrnehmungsraum.

3

## NACHSPÜREN

Mit einer kurzen Zeit der Stille runden Sie das Erlebnis ab.

Allein mit sich oder zusammen mit anderen: Nehmen Sie sich zum Abschluss noch etwas Zeit, um sich bewusst zu werden, was dieser Ort in Ihnen bewegt hat. Welche Bilder, Assoziationen oder Geschichten sind lebendig geworden, welche Saiten in Ihnen kamen in Schwingung? Haben Ihre Gedanken, Gefühle oder körperlichen Empfindungen ein gemeinsames Thema? Und schließlich: Wie geht es Ihnen jetzt? Hat die Zeit gut getan? Hat Sie die Begegnung mit diesem Ort angeregt? Sind Sie innerlich ruhig geworden? Haben Sie Antworten gefunden? Oder sind Sie auf eine Frage gestoßen, die Sie weiterbringt?

Trauen Sie Ihrer Wahrnehmung und geben Sie ihr Bedeutung. Es hilft, das Erlebte zu bündeln: durch eine kleine Tagebuchnotiz, eine Postkarte, die Sie sich selbst zuschicken oder durch ein Bild.

Sind Sie in einer kleinen Gruppe unterwegs, lohnt es sich, die Erlebnisse zusammenzutragen. Sie werden erstaunt sein, wie sich unterschiedliche Wahrnehmungen zu einem Ganzen zusammenfügen. Die Qualität eines Ortes zeigt sich darin. Manchmal hell und klar, zuweilen als ein Schimmer oder ein Aufblitzen. Und bei Ihrem nächsten Besuch entdecken Sie vielleicht eine ganz andere Qualität dieses Seelenortes.





Nachdem ich mich von ihm verabschiedet habe, wird mir klar, wie wichtig solche passionierten Erzähler für die Sauerland-Seelenorte sind. Alle Orte wurden von Menschen vorgeschlagen, die in ihrer Nähe leben, die sie gut kennen, denen sie viel bedeuten. Kraftorte wirken auch deshalb, weil sie vom Feuer der Begeisterung belebt werden. Ich habe sie bei Wolfgang Kraft gespürt, der mir das Geheimnis der Almequellen offenbarte; bei Klaus-Peter Kappest, der als Fotograf international tätig ist und für den Hollenfelsen schwärmt; bei Siegfried Stahlmecke, der unermüdlich Besucher in die Barbara-Grotte führt. Ich erlebe sie auch bei den Orte-Erzähler\*innen, die ich später noch treffen werde.

**DIE FORMEL LAUTET:  
HEIMATVERBUNDEN UND WELTOFFEN.**

Ihnen ist eine weitere Eigenschaft gemeinsam, die sie als wichtige und geeignete Medien empfiehlt: Sie verfallen nicht in Verklärung und Heimattümelei. Der Stolz und die Freude über den eigenen regionalen Reichtum schließt den Respekt gegenüber Andersartigkeit ein. Die Formel lautet: heimatverbunden *und* weltoffen.

Eine solche Haltung erscheint mir eine wichtige Voraussetzung zu sein, um auf sympathische Weise Besucher mit den Kraftorten bekannt zu machen. Mir fällt die Rede von Bun-

despräsident Frank Walter Steinmeier ein, in der er über ein modernes Verständnis von Heimat spricht: »Je schneller die Welt sich um uns dreht, desto größer wird die Sehnsucht nach Heimat. Dorthin, wo ich mich auskenne, wo ich Orientierung habe und mich auf mein eigenes Urteil verlassen kann. Heimat weist in die Zukunft, nicht in die Vergangenheit. Heimat ist der Ort, den wir als Gesellschaft erst schaffen.«

Die Recherche an den Sauerland-Seelenorten, die Begegnungen mit offenen und warmherzigen Menschen sind für mich eine heilsame Erfahrung. Ich muss zugeben, dass ich als Jugendlicher nicht weit über die Achse Oberhündem – Kirhhündem – Althündem hinaus gekommen bin. Jetzt werden Facetten sichtbar, eine größere Vielfalt. Alte Klischees machen Platz für differenzierte Wahrnehmung. Jeder Ort inspiriert mich auf seine ganz eigene Weise, jeder spiegelt andere Aspekte menschlicher Lebendigkeit.

Meine Stimmung an diesen Orten, da bin ich sicher, kann an anderen Tagen auch ganz anders ausfallen. Bei anderen Besuchern sowieso. Resonanz ist nicht berechenbar. Berührung und die Antwort darauf folgen dem Moment. Und dennoch sind Gemeinsamkeiten zu erkennen: Alle Orte laden ein zum Abschalten und zur Einkehr. Es sind keine Rummelplätze. Am besten beschrieben finde ich sie mit den Worten: lebendige Stille. →



Das Schwarzbachtal nahe  
Haus Schwarz bei  
Kirhhündem-Heinsberg.



**Jeder Ort inspiriert mich auf seine ganz eigene Weise,  
jeder spiegelt andere Aspekte menschlicher Lebendigkeit**



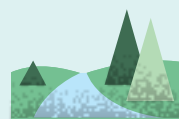
**Schwalenburg** — Eintritt ins Land der Fantasie: Von der Schwalenburg, die hoch über Schwalefeld liegt, stehen nicht mal mehr Ruinen. Nur Erdwälle in weiten, elliptischen Kreisen. Sie lassen Raum, sich Kriege, Krisen und Ritterkämpfe vorzustellen – dramatische Szenen. Der Erbauer: unbekannt. Ihr ursprünglicher Name: unbekannt. Gründung der ersten Burg: irgendwann um das Jahr 800. Aber ihre Größe lässt sich rekonstruieren. Mit einer Fläche von sechs Hektar gehörte sie zu den großen Ringwall-Burgen des Mittelalters. Der Berg blieb, die Burg wurde von Wind und Wetter geschleift. – *Mir begegnen Ewigkeit und Wandel.* (→ Karte Seite 32/33, Punkt 08)

**Lausebuche** — Der Weg zur Lausebuche, von Oberelspe hoch auf den Sattel, lässt die Seele Schritt für Schritt leichter werden. Sinnsprüche auf den Bildstöcken des Kreuzwegs wie *brich mit der Gewohnheit* begleiten bergauf. An einem ist der Stein weggebrochen, der Zahn der Zeit hat daran genagt, entstanden ist *nie wieder Scham*, (statt ›schamlos‹), da wird wohl mancher andächtig grinsen. Leichter Wind verbläst die Motorengeräusche aus dem Tal. Am Zaun winken kleine Flocken von Schafswolle. Oben unter dem Baum wirkt der Alltag fern und der Himmel nah. – *Ich freue mich. Einfach so.* (→ 40)



**Kloster Flechtdorf** — Steine. Sie lagen grob und grau in der Erde. Dann wurden sie fein behauen und sorgsam aufeinander gesetzt. Zu Klostermauern, die tausend Jahre lang lauschten. Den Liedern frommer Mönche. Dem Treiben sittenloser Äbte. Den Streitereien von Vögten und Grafen, die um die Besitztümer von Kloster Flechtdorf rangen. Sie hörten das Seufzen der Kranken und Siechen, als das Kloster zum Hospital wurde. Sie sahen, wie jüngst Menschen kamen, eine Vereinigung gründeten und die hellgrauen Mauern seitdem pflegen und beleben. All das, was sie gehört haben, erzählen die Steine dem, der zuhört. – *Eine Zeitreise voller Wendungen.* (→ 16)

**St. Rochus Kapelle** — Ich wandere einen Kreuzweg hinauf zur Kapelle und lasse die letzten Häuser von Eslohe hinter mir. Das weite Tal der Marpe, das sich nach Westen erstreckt, wird einsehbar. Wie mögen die Esloher Bürger geschwitzt, ja gelitten haben, als sie die Bruchsteine für die Kapelle hier hoch geschleppt haben, einen nach dem anderen, auf ihren Schultern, auf ›dem Ast‹, wie man im Sauerland sagt. 1637, als die Pest wütete, gelobten sie den Bau. Die Pest verschwand. Dann wurden sie des Schleprens und Schwitzens überdrüssig. Die Pest kam zurück. Sie beendeten den Bau. Die Pest verschwand endgültig. So geht die Sage. – *Beharrlichkeit führt zum Ziel.* (→ 35)



**Schwarzbachtal** — In der Rüspe folge ich dem Bachlauf bis zu dem Platz, wo einst Haus Schwarz stand. Es wurde Mitte des 18. Jahrhunderts errichtet, in der Mitte von Nichts. Wie kommt jemand darauf, in dieser Abgeschiedenheit leben zu wollen? Haben sich die Bewohner in diesem Tal geschützt gefühlt? Was aßen sie, zu einer Zeit, als jedes Lebensmittel auf dem eigenen Rücken oder auf dem eines Ochsen mühsam herbeigeschafft werden musste? Erlebten sie abseits der sozialen Kontrolle, die im Dorf herrschte, eine große Freiheit? – *Das Haus im Wald stellt mir Fragen nach der Möglichkeit eines ganz anderen Lebens.* (→ 42)

**Kirche St. Maria Magdalena** — In den Fensterbildern sehe ich zunächst nichts anderes als abstrakte Flecken, goldgelb, zartweiß, blutrot, schwimmend im Blau. Erst als ich ganz nah heran gehe und mit verschiedenen Blickwinkeln spiele, entdecke ich erste Konturen. Noch näher: ein Gesicht. Ganz nah: das Antlitz einer schönen Frau mit Kopfschleier. Fast versteckt, wie in einem Suchbild. Maria Magdalena. Ihr, der Freundin und Jüngerin Jesu, ist die Kirche in Elkeringhausen geweiht, eine Farbenfeier der Weiblichkeit. – *Ich entdecke die Wucht der Zartheit.* (→ 24)



## 3. Etappe

# Abschied



**Dieser Friedhof** ist quicklebendig. Seine Umfassungsmauer mit ihren Spalten und Nischen ist für Moos und Mauerraute, Habichtskraut und Storchenschnabel bereits zum Biotop geworden. 300 Jahre alte Linden stehen wie andächtig im Kreis. Ein Feuersalamander kriecht in Zeitlupe zu seinem Platz an der Sonne, die erste wärmende Strahlen schickt. Sie verlängert die Holzkreuze, die in fein abgezirkelten Reihen stehen, um lange Schatten. Jetzt, bei Sonnenaufgang, wird augenfällig, dass alle Gräber nach Osten ausgerichtet sind. Sie liegen nicht auf einem Gottesacker außerhalb des Dorfes, sondern direkt neben der Kirche. Die Toten und die Lebenden sind Nachbarn. Vom benachbarten Kinderspielplatz dringt fröhlicher Lärm herüber. Bäcker Rittmeier hat die Brötchen fertig, ein Duft, mit dem man Tote erwecken könnte. Schlichte Eleganz auf den Gräbern: Einst beendete der Pfarrer von Wormbach den Schönheitswett-

bewerb, welcher Bauer den dicksten Grabstein habe. Seitdem stehen einfache Holzkreuze und jeder, ob arm oder reich, hat sich einzureihen. Vor dem Tod sind alle gleich.

### VOR DER BOMBE RETTETE AUSGERECHNET EIN LEBENSBAUM

›Schönster Friedhof der Welt‹, zu diesem Superlativ ließ sich ein holländischer Autor hinreißen. Vielleicht auch wegen dieser Geschichte: ein Friedhof, der Leben rettet. Das war am Ostersonntag 1945, einem der letzten Kriegstage. Die Kirche war vollbesetzt. Ein Flugzeug der Alliierten warf eine 500 Kilogramm schwere Bombe über Wormbach ab. Sie traf einen kräftigen Baum, dessen Geäst die Bombe abfederte und abfälschte. Sie landete in der weichen Erde zwischen zwei Gräbern, ohne

zu explodieren. Vor der tödlichen Bombe rettete ausgerechnet ein Lebensbaum. Auch er hat überlebt. Die Kriegsverletzung macht er heute mit gleich drei Spitzen wett.

Johannes Tigges ist als Junge jeden Tag über den Friedhof gegangen, der auf dem Weg zur Schule lag. Ende der Fünfziger Jahre erregten hohe Gerüste in der Kirche seine Neugier. Maler und Künstler hantierten unter dem Kreuzgewölbe. Eines Tages winkten sie ihm, er durfte hochklettern. Er wurde Zeuge, wie mit feinen Spachteln 14 Schichten von Kalkfarbe abgetragen wurden. Darunter kam das Symbol der Waage zum Vorschein. Ein magischer Akt. »Damals hat mich diese Kirche gepackt«, erinnert sich der heute 70-Jährige. Sie hat ihn nicht wieder losgelassen. Seit 20 Jahren führt er Gruppen in die Kirche St. Peter und Paul von Wormbach, den eigentlichen Kraftort, und gibt wahre Geschichten und amüsante Vertellekes zum Besten.

»Wollen wir uns duzen?« schlägt er vor, auf dem Dorf sei das so. Er setzt sich auf der »Männerseite« in eine der vorderen Bänke und legt los. Erwiesen sei, dass die jetzige Kirche um 1250 gebaut wurde. Spätromanischer Baustil, erdfarbene Ausmalungen. Es habe aber viel ältere Vorgänger am gleichen Platz gegeben. Und schon führt die Spur auf unsicheres Terrain: Stand in

Wormbach die Urkirche des Sauerlandes? Ein Holzbau? Errichtet durch den Missionar Bonifatius im achten Jahrhundert? War Wormbach in den vielen Jahrhunderten davor ein keltischer Kultort? Letzteres hält Johannes für wahrscheinlich: »Damals war das Motto der Missionare: Baut die Kirchen auf die Kultstätten der Germanen.« Schlauer Schachzug, heidnische Plätze christlich umzudeuten und deren Kraft weiter zu nutzen.

Seit dem Erlebnis auf dem Malergerüst faszinieren Johannes die zwölf Tierkreissymbole unterm Kreuzgewölbe. Er vermutet einen Einfluss der Benediktiner aus dem nahen Kloster Grafenschaft. Zu deren Wissensschatz gehörten astronomische Kenntnisse. Vielleicht haben sie in Wormbach sogar selbst den Pinsel geführt. Die Sternbilder scheinen eine Botschaft zu verkünden. Sie sind auf eine Weise angeordnet, die Forscher vermuten lässt, es handle sich um eine Art Kalender. Mithilfe des Sonnenstandes und des Lichteinfalls durch die Fenster habe man das Datum des wichtigsten christlichen Festes, Ostern als

beweglichen Feiertag, ablesen können. Johannes liebt es, seine Zuhörer mit spannenden Geschichten zu fesseln. Auch mit jener, Schmallenberg-Wormbach könne Teil einer vorchristlichen Sternwarte gewesen sein, ähnlich wie das Monument im englischen Stonehenge. →



[ ← ← ] Braunstieliger Streifenfarn wächst munter aus den Ritzen der Friedhofsmauer in Schmallenberg-Wormbach.

[ ← ] Die Kirche St. Peter und Paul in Wormbach mit dem Friedhof, der viel vom Leben erzählt.



Tatsache ist, dass die Kirche am Kreuzpunkt wichtiger Wege lag. Auf den so genannten Totenwegen wurden Leichname teilweise über viele Kilometer transportiert, um sie in Wormbacher Erde zu begraben. Auf der Heidenstraße, die von Köln bis Kassel führte, drangen die christlichen Bekehrer ins Germanengebiet vor. Heute ziert die gelbe Muschel auf blauem Grund weite Strecken dieser Route, Symbol für den Jakobsweg. Wieder so eine Umwidmung.

### **KULTSTÄTTE, KREUZUNGSPUNKT, KULTURGUT** **- UND DESHALB HEUTE KRAFTORT**

Was ist dran an all den Spekulationen und Rätseln? Johannes meint: »Für mich ist erwiesen, dass Wormbach schon in vorchristlicher Zeit ein ganz wichtiger Platz war.« Kultstätte, Kreuzungspunkt, Kulturgut – und deshalb heute Seelenort.

Bauer Johannes, wie er im Dorf genannt wird, ist kein Bauer. Als ältester Sohn war er zwar als Hoferbe bestimmt, machte die Ausbildung als Landwirtschaftsmeister. Doch mit 23 Jahren durchkreuzte ein schwerer Unfall den vorgezeichneten Lebensplan. Er lag sechs Tage im Koma. Als er aufwachte, prophezeiten ihm die Ärzte, er werde den Rollstuhl nie verlassen können. Mit eisernem Willen trainierte er mit Krücken. Ließ irgendwann die eine weg, dann beide, lernte mit orthopädischen Schuhen zu laufen. Statt Bauer wurde er Kaufmann, später Gastronom, er baute den elterlichen Hof zu einem Familienhotel um. Sein Gesicht ist wettergegerbt, er ist viel draußen unterwegs. Zu jeder Jahreszeit führt er Gäste über Friedhof, Totenwege, Pilgerpfade, lässt Geschichte lebendig werden, setzt Pointen, spinnt Erzählfäden. Die australischen Aborigines singen ihr Land, wenn sie auf Walkabout gehen; Johannes erzählt sein

Land und geht auf Talkabout. Seine kräftigen Hände und Arme weisen ihn als einen aus, der anpacken kann. Gleichzeitig ist er weich und berührbar. »Heute habe ich nah am Wasser gebaut«, sagt er, ein Hofteil, an dem er sehr hing, werde abgerissen. Er lässt die Tränen laufen. Ein echter Menschenmensch.

Er berichtet mir von einem spirituellen Erlebnis, das er kürzlich in der Kirche hatte. »Mit vier anderen habe ich mich spät-abends in eine der Bänke gesetzt. Bis auf das Ewige Licht war es stockdunkel. Wir hatten verabredet, eine halbe Stunde lang nicht das kleinste Geräusch von uns zu geben.« Er staunt noch heute, was dann geschah. Allmählich schälten sich die Konturen der Pfeiler und Gewölbe aus der Schwärze, »die Kirche wurde hell in der Dunkelheit.« Er dachte während der stillen Meditation an jene Zeiten, als es noch keine Bänke gab und die Gläubigen stehen mussten. Die Messe wurde auf Latein gehalten, was keiner der Dörfler verstand. »Deshalb waren die Bilder an den Wänden und oben unter der Decke für die Leute total wichtig.«

Bei einer Veranstaltung des *Spirituellen Sommers* kamen in der Kirche neben Christen auch Buddhisten, Juden, Hinduisten und Muslime zusammen. Sie sprachen über die Bedeutung des Lichts in ihrer jeweiligen Religion. »Das waren wundervoll einträchtige Momente, ich fand das stark.« Ungewöhnliche Worte von einem, der sich selbst als Konservativen sieht. Auch ihn erlebe ich als einen dieser toleranten, einladenden Begleiter, die Kraftorte zum Leuchten bringen. Und noch eine Erkenntnis nehme ich mit, als ich Wormbach verlasse: Es braucht zwar Hintergrundwissen, um einen solchen Ort zu verstehen. Aber es darf auch etwas offen bleiben. Ein paar Geheimnisse. Das lässt der Fantasie Raum zum Spielen. →



[ ← ] Momente islamischer Mystik in einer der ältesten Kirchen des Sauerlandes. Im ›Spirituellen Sommer‹ tanzt ein Derwisch im Altarraum von St. Peter und Paul.



# Der Weg

zu den Sauerland-Seelenorten

Wie findet man einen Seelenort? In den Sauerland-Wanderdörfern haben sich die Menschen dazu gemeinsam auf den Weg gemacht: Wanderer/innen, Landschaftscoaches, Künstler/innen, Touristiker/innen und Akteur/innen aus der Heimatarbeit und den Kirchen. Sie haben sich gegenseitig die Orte in ihrer Umgebung vorgestellt, an denen sie Stille, Alltagsferne, Freiheit, Gelassenheit und Inspiration erleben. Orte, an die sie gehen, wenn sie Trost oder Ermutigung brauchen. Orte, die ihre ganz persönlichen Plätze der Freude und Dankbarkeit sind.

43 Seelenorte kamen so zusammen. Sie sind verteilt über das ganze Gebiet der Sauerland-Wanderdörfer. Berggipfel, von denen aus der Blick weit in die Welt schweifen kann. Quellen, die für Ursprung und Unendlichkeit stehen. Kapellen und Kirchen, aus denen eine tiefe Spiritualität spricht. Baumriesen, die über uns hinaus in den Himmel weisen. Verlassene Steinbrüche, die uns dem Alltag entziehen, in eine eigene Welt. Orte in der Natur, Orte, die eine alte Geschichte haben. Manche mitten im Dorf, andere versteckt an verschwiegenen Plätzen.

Neugierig geworden, haben sich kleine Teams auf den Weg gemacht und ausgewählte Plätze auf sich wirken lassen – mit offenen Sinnen und Antennen für alles das, was sich zeigt, wenn man einen Ort einmal in Stille erlebt (s. dazu auch die Anleitung zum Wahrnehmungsspaziergang S. 23).

Nicht weniger spannend war danach der Austausch über die Erlebnisse an diesen Orten, der manche Gemeinsamkeit, aber auch Unterschiede zu Tage brachte. Das war auch der Moment, in dem die zu diesen Plätzen gehörende Geschichte und Geschichten erzählt wurden, kenntnisreich und berührend von den Menschen, die schon lange mit ihnen vertraut und verbunden

sind. Ein reicher Fundus, der auch für die Einheimischen noch manche Überraschung bereithält.

Überrascht war auch Michael Gleich, weit gereister Journalist, Wanderer und Exil-Sauerländer, als er sich – auf Einladung der Sauerland-Wanderdörfer und der Sauerländer Wandergasthöfe – auf den Weg gemacht hat, seine alte Heimat noch einmal neu zu entdecken und sich dazu auf die Spur der Sauerland-Seelenorte zu begeben. Seinen Bericht über diese ganz persönliche Reise lesen Sie in diesem Heft. Außerdem hat er dem Fundus der heimischen Erzähler 43 wunderschöne und inspirierende Geschichten zu jedem einzelnen Seelenort hinzugefügt. Sie erscheinen im Spätsommer 2019 in sieben Heften (eines für jedes der Sauerland-Wanderdörfer) und enthalten auch Wander- und Einkehrtipps.

Jetzt sind Sie eingeladen, sich auf die Reise zu machen! Genießen Sie es, sich einzulassen und inspirieren zu lassen! Es braucht dazu nur etwas Wanderlust, Zeit und die Bereitschaft, still zu werden und nach innen zu blicken und zu lauschen. Dabei ist es gut, keine bestimmte Erwartung zu haben, sondern einfach wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Resonanz ist nichts Mechanisches, wie Michael Gleich zeigt. Sie kann für jede/n anders aussehen. Besonders schön ist es, sich gemeinsam über das Erlebte auszutauschen. Denn: Begegnung mit sich und anderen – dafür stehen die Sauerland-Seelenorte.

Die Menschen, die die Orte ausgewählt haben, freuen sich, ihre Schätze zu zeigen. Die Touristinformationen in den Sauerland-Wanderdörfern und die Gastgeber der Sauerländer Wandergasthöfe halten dazu ein Angebot an geführten Wahrnehmungsspaziergängen für Sie bereit.



# Epilog

# Wandel



**Wieder auf einem Friedhof.** Diesmal mitten im Wald. Am Morgen des 19. Januar 2007 türmten sich hier die Baumleichen bis zu zehn Metern hoch. Sie lagen kreuz und quer übereinander. Umgelegt von jemandem, den sie auf deutsch »den Herrlichen« nannten. Auf griechisch heißt er Kyrill. Der Wintersturm fegte mit Windstärken von bis zu 225 Kilometern in der Stunde durch Europa. Auch im Sauerland verwüstete er riesige Waldflächen. Am stärksten betroffen waren Flächen mit Fichten: Sie wachsen zwar schnell, wurzeln aber nur flach im Boden. Kyrill, der Killer, hatte leichtes Spiel.

Stefan Knippertz nahm sich einige Wochen nach dem Orkan zwei Rollen rot-gelbes Absperrband, jeweils 500 Meter lang, und schlug sich ins Dickicht. »Ich war der kleinste unter den Rangern, also wurde ich ausgeguckt, um zwischen den Baum-

stämmen durch zu kriechen und mit dem Band einen Pfad zu markieren«, erinnert er sich und muss grinsen. Gemeinsam wandern wir über jenen schmalen Weg, dessen Verlauf er damals auf allen Vieren festlegte. Knippertz ist Ranger, angestellt beim Landesbetrieb Wald und Holz. Er und seine Kollegen sahen nach dem Sturm eine einmalige Chance: »Wir wollten zeigen, was passiert, wenn so eine Fläche sich selbst überlassen wird. Was wächst dort, wenn der Mensch sich raushält?« Sie konnten das staatliche Forstamt überzeugen, für 3,5 Hektar auf den Holzertrag zu verzichten, immerhin einige zehntausend Euro. »Bei Privatbesitzern wäre das nicht möglich gewesen.«

Auf exakt einem Kilometer windet sich der Pfad. Kriechen muss heute niemand mehr, die Besucher können durch Schneisen, über Stege und kleine Brücken wie durch ein Naturkundemu-



[ ↑ ] Winterstimmung auf dem Kyrill-Pfad in Schmalleberg-Schanze.

seum flanieren. Knippertz erklärt mir, in welchen Wellen die Sturmfläche wiederbesiedelt wurde. Die ersten, die sich trauen, sind Blumen wie Fingerhut und Waldweidenröschen. Dicht gefolgt von Büschen wie Holunder und Brombeere. Letztere ist besonders aggressiv, die macht andere platt. Das Ganze ist ein Kampf um Licht und Wasser. Dann folgen die Pioniere unter den Bäumen – Eschen, Birken, Weiden, natürlich auch Fichten. Ein Wettwachsen um die besten Plätze an der Sonne setzt ein. Wer schneller nach oben schießt, stellt andere in den Schatten. Birken und Fichten machen zunächst das Rennen. Aber jetzt, nach elf Jahren ohne Axt und Säge, hat sich ein Gleichgewicht eingependelt. Knippertz' Augen leuchten, wenn er, von einem Hochstand aus, über den neuen Wald blickt: »Ist das nicht ein Wunder, wie reich an Pflanzen- und Tierarten er ist?« Kyrill hat für kreatives Chaos gesorgt.

Und, sind die Forstbesitzer aus dem Sturm-schaden klug geworden? Knippertz schüttelt den Kopf. Dann antwortet er: »Wahrschein-

[ ← ← ] In der Bruchholzfläche ist die Kraft des Wandels besonders gut zu erleben: Jungpflanzen, Zypressen-Schlafmoos und Becherflechte erobern sich ihren Lebensraum.

lich nicht alle, da müssen wir noch ein wenig Überzeugungsarbeit leisten! Wir haben geraten, mit standortgerechten Baumarten wie der Buche aufzuforsten. Dafür gab es sogar Fördergelder. Aber viele haben sich für schnelles Wachstum entschieden. Also doch wieder Fichten – mit hohem Risiko.« Der nächste Orkan kommt bestimmt.

Während wir weitergehen, frage ich mich, was den Kyrill-Pfad zu einem Seelenort macht. Mich inspiriert er, über →





### Stefan Knippertz

»Der Kyrill-Pfad, das ist ein chaotisches Miteinander. So erscheint es auf den ersten Blick, aber, wenn man genau hinguckt, ist alles geordnet. Jeder findet hier seinen Platz, ob Tier, ob Pflanze. Ich wüsste gerne, was hier in dreihundert Jahren wächst. Aber wahrscheinlich ist es ganz gut, dass wir nicht in die Zukunft schauen können, sondern den Moment genießen, hier und jetzt.«

das Thema Tod und Neubeginn nachzudenken. Über die eigene Vergänglichkeit. Über die Tatsache, wie kurz die menschliche Lebensspanne im Vergleich zum langen Atem der Natur ist. Darüber, dass manches, was auf den ersten Blick wie Ende und Aus wirkt, in Wirklichkeit Wandlung ist, ein Übergang, ein Augenzwinkern in der Ewigkeit. Knippertz zeigt auf einen Stamm zu unseren Füßen. »Noch fünf Jahre, und der ist komplett verrottet. Im Inneren sind Baumpilze am Werk, ihn zu zersetzen.« Er zeigt auf einen tellergroßen Pilz außen am Holz: »Das ist nur der sichtbare Fruchtkörper eines gigantischen Geflechts im Inneren.« Moose und Pilze, Sonne und Regen sind die nimmer-

müden Transformatoren. Sie verwandeln Bäume in Erde und Erde in Nährboden für künftige Bäume.

Am Ende des Pfades führt der Ranger mich zu seinem persönlichen Highlight in der Freiland-Galerie. Er zeigt auf eine Fichte, die am Boden liegt. An der Oberseite ist die Rinde aufgeplatzt, »Sonnenbrand«, erklärt er. Aber die Krone des Baumes besteht aus dunkelgrünen und dicht benadelten Zweigen, an den Spitzen sprießt und knospt es hellgrün. »Der will noch was«, sagt Stefan Knippertz, »dieser Baum hier will unbedingt leben. Und der wird das auch mit Sicherheit schaffen.« —



[ ← ] Manches, was auf den ersten Blick wie Ende und Aus wirkt, ist in Wirklichkeit Wandlung.





*Der Kahle Pön im  
Grenzgebiet von  
Medebach und  
Willingen mit Blick  
auf den Ettelsberg.*



## Die Sauerland-Wanderdörfer und ihre Seelenorte

Die Sauerland-Wanderdörfer sind die 1. Qualitätsregion Wanderbares Deutschland und verfügen über eine vorbildliche Wanderinfrastruktur mit einem durchgängig markierten Wanderwegnetz, vielen Qualitätswegen, kompetenten Gastgeber und Touristinformationen, sowie einem großen Serviceangebot mit Tourenportal und Tourenplaner. Ob Komfortwandern oder herausfordernde sportlichen Touren, für jeden ist etwas dabei ([www.sauerland-wanderdoerfer.de](http://www.sauerland-wanderdoerfer.de)).

Auf der Karte finden Sie 43 von den Menschen in den Sauerland-Wanderdörfern ausgewählte und vorgestellte Seelenorte. Sie laden Gäste und Einheimische ein, Abstand vom Alltag zu nehmen und sich von ihrer lebendigen Stille und ihren Geschichten berühren und inspirieren zu lassen. Die Orte sind mit einem weißen Punkt markiert, die eingefügte Nummer verweist auf eine kurze Beschreibung auf den Seiten 34 – 37. Dort finden Sie auch Angaben dazu, an welchem Wanderweg der Seelenort liegt und was ein guter Ausgangspunkt ist. Genauere Informationen, wie Sie den jeweiligen Ort von dort aus erreichen können, erhalten Sie unter [www.sauerland-seelenorte.de](http://www.sauerland-seelenorte.de) und in den Gästeinformationen.

## Die Sauerländer Wandergasthöfe

Ihre Gastgeber sind u. a. die Sauerländer Wandergasthöfe. Die Inhaber dieser familiengeführten Hotels und Gasthöfe haben sich engagiert und konsequent auf die Ansprüche und Bedürfnisse von Wanderern eingestellt. Sie bieten komfortable Unterkünfte, besondere Wanderservices in Kombination mit zertifiziertem Wanderwissen, Serviceorientierung, Wandern-ohne-Gepäck-Angebote und eine ausgezeichnete Küche mit regionalen Spezialitäten: Ihr idealer Ausgangspunkt für Wanderungen zu den Sauerland-Seelenorten. Mehr Infos zu den Sauerländer Wandergasthöfen finden Sie auf [www.wandergasthoefe.de](http://www.wandergasthoefe.de).





— **C** —  
**WILLINGEN**  
[www.willingen.de](http://www.willingen.de)

— **D** —  
**DIEMELSEE**  
[www.diemelsee.de](http://www.diemelsee.de)

— **E** —  
**MEDEBACH**  
[www.medebach-touristik.de](http://www.medebach-touristik.de)

— **F** —  
**WINTERBERG**  
[www.winterberg.de](http://www.winterberg.de)

— **G** —  
**HALLENBERG**  
[www.hallenberg-tourismus.de](http://www.hallenberg-tourismus.de)

— **H** —  
**SCHMALLEMBERG**  
[www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)

— **I** —  
**ESLOHE**  
[www.ferienregion-eslohe.de](http://www.ferienregion-eslohe.de)

— **J** —  
**LENNESTADT**  
[www.lennestadt-kirchhundem.de](http://www.lennestadt-kirchhundem.de)

— **K** —  
**KIRCHHUNDEM**  
[www.lennestadt-kirchhundem.de](http://www.lennestadt-kirchhundem.de)



**BRILON/OLSBERG****01 · ALMEQUELLEN****Geburt und Wachstum**

Quellteich mit 104 Quellen, umgeben von einem alten Laubwald.

**Brilon-Alme**

51.449413 | 8.622434

Sauerland Waldroute, Quellenweg

Parken: Parkplatz an der Kirche

**02 · LANDSCHAFTS-THERAPEUTISCHER WEG****Achtsamkeit**

Themenweg beginnend am Kurpark in Brilon mit 13 in Szene gesetzten Stationen.

**Brilon**

51.383310 | 8.574984

Rothaarsteig, Briloner Kammweg

Parken: Landschaftsfenster oberhalb des Hotels am Kurpark

**03 · GINSTERKOPF****Enge und Weite**

661 m hohe, aussichtsreiche Bergkuppe auf dem Rothaarsteig zwischen Brilon-Wald und Elleringhausen.

**Brilon-Wald / Olsberg-Elleringhausen**

51.34316 | 8.56475

Wanderweg: Rothaarsteig

Briloner Kammweg/BW 1

Parken: Wanderparkplätze Schützenhalle

Brilon-Wald oder Feuereiche

**04 · FRIEDENSKAPELLE****Danke fürs Leben**

Mit Laubwald umgebene Kapelle, aus Dankbarkeit erbaut von den Elleringhauser Männern, die aus dem Zweiten Weltkrieg zurückgekehrt sind.

**Olsberg-Elleringhausen**

51.340862 | 8.538253

Golddörferweg/Elleringhauser

Panoramarundweg

Parken: Wanderparkplatz Kirchplatz

Elleringhausen

**BRILON/OLSBERG****05 · EISENBERG****Angst und Vertrauen**

Philippstollen: Mit einer Führung begehrter Bergbaustollen mit Zugang über einen engen Gang, der nach ca. 1 km in die ›Barbara-Grotte‹ mündet (Führungen nach Vereinbarung). 5 Minuten weiter liegt an einer Quelle in einem hohem Buchenwald der Eingang des nicht mehr begehrten Maxstollen.

**Olsberg**

51.364225 | 8.518036

51.366090 | 8.522518

Waldroute W/Kneippwanderweg K/

Gewerkenweg G

Parken: Parkplatz beim Waldhotel

Schinkenwirt und ›An der roten Brücke‹

**06 · BORBERG****Trauer und Erlösung**

Bewaldeter Berggipfel (670 m) mit frühmittelalterlicher Ringwallanlage und Begräbnisstätte, Friedenseiche und Friedenskapelle.

**Brilon-Petersborn****Olsberg-Elleringhausen**

51.355981 | 8.530338

Rothaarsteig/Briloner Kammweg

Parken: Wanderparkplatz Hilbringse

(Brilon) und ›An der roten Brücke‹

(Olsberg)

**07 · SCHMALAH SEE****Im Fluss**

Naturnah gestaltete Talsperre am Ende des Schmalah Tals.

**Brilon Wald**

51.322942 | 8.564538

BW2/Schmalahthal-Rundweg

Parken: Wanderparkplatz Feuereiche

am Rothaarsteig

**WILLINGEN****08 · SCHWALENBURG****Ewig vergänglich**

Weitläufige Wallburgenanlage aus dem späten 8. bis 10. Jahrhundert am Südhang des Hegebergs.

**Willingen-Schwalefeld**

51.315921 | 8.625310

Uplandsteig

Parken: Wanderparkplatz zwischen

Burgplatz und Hegeberg oder an der

Pilgerkirche in Schwalefeld

**09 · STEINBRUCH HENGBÖHL****Einkehr**

Begehrte Doppelspirale im Innern eines offenen gelassenen Steinbruchs.

**Willingen-Usseln**

51.278270 | 8.671564

Nähe U 6, oberhalb des Skilifts

Parken: Wanderparkplatz Büller Höh

**10 · EICHE IM OHL****Gastfreundschaft**

Alleinstehende Eiche, die über einer goldhaltigen Gesteinsschicht wächst.

**Willingen-Usseln**

51.278480 | 8.696034

Nähe Uplandsteig

Parken: Wanderparkplatz Büller Höh

**11 · ORENBERG****Versöhnte Gegensätze**

Mit Heide bewachsener Gipfel mit Blick über Willingen.

**Willingen**

51.291708 | 8.620968

W 9, Parken: Besucherzentrum Willingen,

Am Hagen 10

**12 · OSTERKOPF****Unendlichkeit**

Aussichtsreicher Berggipfel (708 m) inmitten einer naturgeschützten Hochheidefläche.

**Willingen-Usseln**

51.289252 | 8.672492

U6

Parken: Tourist-Information Usseln,

Sportstraße 7



## DIEMELSEE

### 13 · GIPFEL DES ST. MUFFERT

#### *Eine neue Sicht auf die Dinge*

Felsiger, mit Laubwald und Moos bewachsener Berggipfel mit Blick auf den Diemelsee.

#### **Diemelsee-Heringhausen**

51.371829 | 8.729665

Panoramaweg/Diemelsteig

Parken: Wanderparkplatz Florenbicke

### 14 · SCHIEFERKUHLE

#### *Eigensinn*

Eigentümlicher Laubwald auf einer vor über 300 Jahren aufgegebenen Schiefergrube.

#### **Diemelsee-Adorf**

51.366116 | 8.793568

40 m vom Diemelsteig

Parken: Kläranlage, Bredelarer Str.

### 15 · ADORFER KLIPPEN

#### *Das innere Kind*

Verwünschter, mit seltenen Pflanzen bewachsener, ehemaliger Eisenstein-Tagebau und bedeutender geologischer Aufschluss.

#### **Diemelsee-Adorf**

51.374230 | 8.812449

Diemelsteig

Parken: Wanderparkplatz Giershagener Str.

### 16 · KLOSTER FLECHTDORF

#### *Herkunft und Zukunft*

Gebäude und Teichanlage eines im 12. Jh. erbauten Benediktinerklosters, das seit 2011 renoviert und als Kulturzentrum betrieben wird.

#### **Diemelsee-Flechtsdorf**

51.325989 | 8.824948

51.324894 | 8.826785

Diemelsteig

Parken: Parkplatz am Kloster Flechtsdorf

### 17 · DIEMELSEE-STAUMAUER

#### *Kraft und Macht*

Gelände am Fuß des Staudamms, der sich hier als 36 m hohe Bruchsteinmauer erhebt.

#### **Marsberg-Helminghausen**

51.377974 | 8.72799

Diemelsteig, Parken: Wanderparkplatz

Waldroute (gegenüber Am See 20)



## MEDEBACH

### 18 · KRUTENBERG

#### *Grenze und Übergang*

Berggipfel (785 m) an einer alten Landesgrenze mit weitem Blick über Dörfer, Wiesen und Wälder.

#### **Medebach-Titmaringhausen**

51.252753 | 8.625783

X25/Sauerland Höhenflug

Parken: Wanderparkplatz Ortsmitte

Titmaringhausen

### 19 · FREISTUHL DÜDINGHAUSEN

#### *Frieden und Gerechtigkeit*

Gerichtspratz mit weitem Blick auf Wälder und Wiesen. Im Mittelalter wurden hier die Rechte für die Menschen in der Freigrafenschaft Düdinghausen verhandelt.

#### **Medebach-Düdinghausen,**

#### **Zum Sürendahl**

51.257473 | 8.692625

Barrierefreier Weg M6

Parken: Obstbaumwiese Oberschledorner Str. 19

### 20 · ›AM KAHLEN‹

#### *Sorgen entsorgen*

Alter Marien-Wallfahrtsort inmitten der Natur, am Ende des historischen Kreuzwegs von Glindfeld hinauf auf den Gipfel des ›Kahlen‹.

#### **Medebach-Glindfeld**

51.199865 | 8.676812

X13

Parken: St. Laurentius Kapelle in Glindfeld oder Marktplatz in Medebach

### 21 · HIMMELSSÄULEN

#### *Ehrfurcht*

Baumreihe mit 38 Douglasien. Die über 120 Jahre alten Baumriesen sind die größten Lebewesen des Sauerlandes und bis zu 63 m hoch.

#### **Medebach-Glindfeld**

51.198797 | 8.642142

▣ Richtung Elkeringhausen, hinter dem Forsthaus rechts (1 km)

Parken: St. Laurentius Kapelle in Glindfeld



## MEDEBACH

### 22 · QUARZKLIPPEN

#### *Mensch und Schöpfung*

Felsformation bewachsen mit alten Eichen und Kirschbäumen. Steinernes Zeugnis einer vor 50 Millionen Jahren entstandenen Erdspalte, die sich von Dreislar bis Polen zieht.

#### **Medebach-Dreislar**

51.150230 | 8.679418

Nähe D1/Geologischer Aufschluss

Zugang nur mit Führung (0152.22382296)

Start: Wanderparkplatz ›Im Schwinkel‹




**WINTERBERG/HALLENBERG**
**23 · DER GOLDENE PFAD**
**Achtsamkeit und Brüche**

Weg (5 km) am Übergang zur Niedersfelder Heide mit Impulsen zum Erleben der Landschaft an 10 Stationen.

**Winterberg-Niedersfeld**

51.255445 | 8.559937

Rothaarsteig

Parken: Wanderparkplatz Hochheide

**24 · KIRCHE ST. MARIA MAGDALENA**
**Heilung**

Kleine Dorfkirche mit einer ungewohnten künstlerischen Gestaltung des Innenraums und der Fenster aus dem Jahr 1999.

**Winterberg-Elkeringhausen**

51.204300 | 8.574155

Winterberger Hochtour

Parken: Wanderportal/Bushaltestelle

**25 · ALTE GRIMME UND ST. BONIFATIUS**
**Ganz sein**

Weg vom Gipfel der Alten Grimme zum Außengelände des Bildungs- und Exerzitienhauses mit Wiesen, altem Baumbestand, einer Kapelle, einer Zeltkirche und dem Übergang zum städtischen Ruhewald.

**Winterberg-Elkeringhausen**

51.199854 | 8.584940

51.200552 | 8.563437

Winterberger Hochtour (WHT)

Parken: Wanderportal/Bushaltestelle

**26 · SIEBENAHORN**
**Richtig-falsch-Recht**

Inszenierung eines mittelalterlichen Gerichtsplatzes auf einer sehr abseits gelegenen Waldlichtung nahe des historisch belegten Ortes.

**Winterberg-Züschen**

51.139414 | 8.494376

Höhenflug/Winterberger Hochtour/

Mythen- und Sagenweg Züschen

Start: Wanderportal/Haus des Gastes


**WINTERBERG/HALLENBERG**
**27 · NUHNE-URSPRUNG**
**Getrennt und verbunden**

Zusammenfluss der Ahre und der Sonneborn zur Nuhne. Dorfplatz mit Ruhebänken, Brunnen und Informationstafeln zur germanischen Mythologie.

**Winterberg-Züschen**

51.152367 | 8.564905

Wanderweg: Züschener Mythen- und Sagenweg (Nähe)

Parken: Wanderportal/Haus des Gastes

**28 · UNTERKIRCHE HALLENBERG**
**Weibliche Urkraft**

Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt aus dem 12. Jahrhundert mit dem Gnadenbild ›Unsere liebe Frau von Merklingshausen‹.

**Hallenberg**

51.108746 | 8.624826

Sauerland Höhenflug/Hallenberger

Wanderrausch/X15 Uplandweg

Parken: Parkplatz Heinrich-Hugo-Platz

**29 · GERKENSTEIN**
**Auf Augenhöhe mit dem Himmel**

Aussichtspunkt oberhalb von Neuastenberg mit weitem Blick auf die Bergwiesen, ins Wittgensteiner Land und nach Hessen.

**Winterberg-Neuastenberg**

51.166193 | 8.480668

Erlebnispfad/Rothaarsteig (50 m)

Parken: Wanderportal/Tourist-Information


**SCHMALLEMBERG/ESLOHE**
**30 · HOLLENHAUS**
**Haben und Sein**

Moosbewachsener Felsen inmitten eines Laubwaldes, von dem die Bödefelder Hollensage erzählt.

**Schmallenberg-Bödefeld**

51.229258 | 8.390949

Golddorf-Route

Parken: Wanderparkplätze ›Spielplatz‹ und ›Unter dem Nonnenstein‹

**31 · KYRILL-PFAD**
**Tod und Neugeburt**

Ca. 1 km langer Pfad über Stege und Leitern durch eine seit den Zerstörungen durch ›Kyrill‹ 2007 nicht geräumte Sturmholzfläche.

**Schmallenberg-Schanze**

51.129212 | 8.37843

WaldSkulpturenWeg/Rothaarsteig

Parken: Wanderparkplatz Schanze

Schmallenberg

**32 · WILZENBERG**
**Gemeinsam – allein sein**

Der ›Heilige Berg‹ des Sauerlandes. Wallfahrtort in der Natur, errichtet auf dem Gelände zweier Wallburgenanlagen aus dem 2. Jh. v. Chr. und dem 9.- 10. Jh. n. Chr.

**Schmallenberg-Grafschaft**

51.152819 | 8.326082

X27/A4 (Golddorf-Route)

Parken: Wanderparkplatz Wilzenberg

**33 · STEIN – ZEIT – MENSCH**
**Ehrfurcht**

Monumentale Skulptur des Künstlers Nils-Udo inmitten der ausgedehnten Wälder des Rothaarkamms auf dem WaldSkulpturenWeg von Schmallenberg nach Bad Berleburg.

**Schmallenberg-Schanze**

51.111599 | 8.380608

WaldSkulpturenWeg, Rothaarsteig

Parken: Wanderparkplätze

Schanze (Schmallenberg) und Kühude

(Bad Berleburg)


**SCHMALLENBERG/ESLOHE**
**34 · KIRCHE UND KIRCHHOF  
ST. PETER UND PAUL**
**Lebendiger Tod**

Romanische Wallfahrtskirche mit europaweit einmaligen Darstellungen der Tierkreiszeichen. Umgeben von einem der letzten einheitlich gestalteten Friedhöfe im Sauerland.

**Schmallenberg-Wormbach,**
**Alt Wormbach 2**

51.167282 | 8.257041

Hawerländer Mythenweg/

Schmallenberger Rundweg

Parken: Parkplatz Kirche (Wormbach)

oder Stadthalle (Schmallenberg)

**35 · ST. ROCHUS KAPELLE**
**Beharrlichkeit**

Kapelle aus dem Jahr 1637 mit fragmentarisch erhaltener Wandmalerei auf dem Pass zwischen der Lückelheimer Höhe und dem Steltenberg.

**Eslohe, St.-Rochus-Weg**

51.253599 | 8.153797

E2/St.-Rochus-Weg

Parken: Sparkasse, Hauptstraße,

Wanderschilder

**36 · KRAFTPLATZ  
DAMPFLANDLEUTE-MUSEUM**
**Anarchie und Demut**

Außenbereich des DampfLandLeute-Museums mit Wasserkraftanlage, Gleisen und Maschinen.

**Eslohe, Homertstr. 35**

51.26191 | 8.165718

E 2

Parken: Sparkasse, Hauptstraße,

Wanderschilder


**KIRCHHUNDEM/LENNESTADT**
**37 · KIRCHE ST. DIONYSIUS**
**Einfachheit**

Innenraum der Ende des 13. Jhs. erbauten Pfarrkirche mit eindrücklichen Heiligenfiguren und einer der ältesten Orgeln der Region.

**Kirchhundem-Rahrbach**

51.037795 | 7.977586

Rahrbacher Poesieweg

Parken: Parkplatz an der Kirche

**38 · STEINBRUCH  
AN DER PEPERBURG**
**Musikalische Stille**

Aufgegebener, von Efeu und Gräsern überwuchertes Kalksteinbruch in einem Buchenwald nahe der Ruine der mittelalterlichen ›Peperburg‹.

**Lennestadt-Grevenbrück**

51.143260 | 8.011195

Lennestadt-Rundweg (L)/A 19

Parken: Parkplatz Burgweg

**39 · KOHLHAGEN**
**Trost finden**

Über 500 Jahre alter Wallfahrtsort rund um die Kirche Mariä Heimsuchung mitten in der Natur, mit kleinem Pilgerhaus und einem Labyrinth.

**Kirchhundem-Kohlhagen**

51.044686 | 8.076475

Rothaarsteig Zugangsweg

von Welschen Ennest

Parken: Wanderparkplatz Wegescheid

oder Parkplatz Kohlhagen

**40 · LAUSEBUCH**
**Nach innen lauschen**

Wegekreuz an einer alten Linde mit Blick bis zum Horizont und in zwei benachbarte Täler.

**Lennestadt-Oberelspe**

51.158370 | 8.075260

A 12

Parken: Parkplatz Schützenhalle


**KIRCHHUNDEM/LENNESTADT**
**41 · RINSLEYFELSEN**
**Erhabenheit**

Schroffe Felsklippe in einem alten Laubwaldbestand mit Ausblick in das Lennetal.

**Lennestadt-Saalhausen**

51.128343 | 8.162032

A 7/X 18

Parken: Tourist-Information Saalhausen,

Fasanenweg 3

**42 · SCHWARZBACHTAL  
BEI HAUS SCHWARZ**
**Offen und geborgen**

Von wilden Wiesen, Wald und einem Bach umgebener, ehemaliger Standort eines vor über 100 Jahren verlassen Bauernhauses im Naturschutzgebiet ›Schwarzbachtal‹.

**Kirchhundem-Heinsberg**

51.049434 | 8.202152

Rothaarsteig-Zugangsweg von Röspe

Parken: Wanderparkplätze Rhein-

Weser-Turm, Heinsberger Heide/NSG

Haberg, Forsthaus Röspe

**43 · STEINBRUCH  
AM SCHINKENKELLER**
**Verwandlung**

Kleiner, mit dickem Moos überwachsener ehemaliger Steinbruch.

**Kirchhundem-Silberg**

51.027320 | 8.025985

X5, Kirchhundemer Rundweg

Parken: Kulturgut Schrabben Hof

Silberger Str. 32



## **IMPRESSUM**

### **Herausgeber**

Sauerland-Wanderdörfer  
c/o Sauerland-Tourismus e.V.  
Johannes-Hummel-Weg 1  
D 57392 Schmallenberg  
www.sauerland-wanderdoerfer.de  
info@sauerland.com  
Telefon 02974.202190

Sauerländer Wandergasthöfe  
c/o Schmallenberger Sauerland Tourismus  
Poststraße 7  
D 57392 Schmallenberg  
Telefon 02972.9740-40  
info@wandergasthoefe.de  
www.wandergasthoefe.de

### **Redaktion und Projektentwicklung**

Hubertus Schmidt  
(Schmallenberger Sauerland  
Tourismus GmbH)  
Rüdiger Strenger  
(Tourismus Brilon Olsberg GmbH)  
Sabine Risse  
(Sauerland-Wanderdörfer)  
Susanne Falk  
(ZeitRaum – Wege zu Geschichte  
und Gegenwart)

### **Texte**

Michael Gleich ([www.der-story-teller.de](http://www.der-story-teller.de))  
Susanne Falk →Seiten 4 und 27  
Die Wahrnehmungsübung →Seite 23 wurde  
zusammen mit der Kommunikationsberaterin  
Sabine Falk entwickelt ([www.sabinefalk.de](http://www.sabinefalk.de))

### **Fotografie**

Klaus-Peter Kappest →Titel, Seiten 03, 04,  
05, 06, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 25,  
26, 29, 31, 38 ([www.kappest.de](http://www.kappest.de))  
Anna Schunk →Seiten 10, 12, 13, 14  
Daniel Sanjuan →Seiten 03, 24, 28, 30  
([www.w10b.de](http://www.w10b.de))  
Klaus Grüning →Seite 03  
adrien-ledoux/unspash →Seite 08  
Kerstin Berens, ©Naturpark Sauerland  
Rothaargebirge e.V. →Seite 22

### **Konzept & Gestaltung**

w10b ([www.w10b.de](http://www.w10b.de))

### **Illustrationen**

Catherine Lubbers ([www.w10b.de](http://www.w10b.de))

### **Druck**

Köllen Druck + Verlag GmbH ([www.koellen.de](http://www.koellen.de))

### **Gefördert von**

s. letzte Umschlagseite

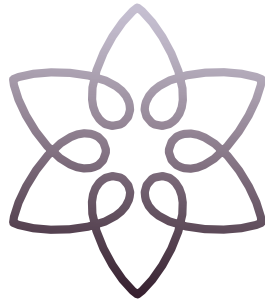






Ausblick vom Gipfel  
des St. Muffert  
auf den Diemelsee.





## Sauerland·Seelenorte

Sauerland-Seelenorte – das sind Felsen und Steinbrüche, Kirchen und Bergkuppen, mächtige Bäume und unterirdische Grotten, Seen und Täler. 43 Orte, über das ganze Sauerland verteilt. Sie wurden ausgewählt, weil sie besonders beeindruckend sind und für die Menschen in ihrer Umgebung eine besondere Bedeutung besitzen. Nicht nur heute, sondern auch schon zu früheren Zeiten. Sie berühren die Menschen emotional, geistig und spirituell. Sie rufen starke Resonanzen hervor. Es sind Orte, zu denen die Menschen wandern und wo sie abschalten können. Zu sich kommen. Die Ruhe genießen. Inspiriert werden. Neue Einsichten gewinnen. Auch wenn jeder Seelenort seine eigene Geschichte erzählt, gibt es eine Qualität, die alle verbindet: Lebendige Stille.