

Sauerland·Seelenorte

ankommen. bei dir.

Willingen





**Freude ist
eine erneuerbare
Kraftquelle.**

SCHWALENBURG

Liebe Gäste!

Nach ihren Seelenorten gefragt, haben sich die Menschen in Willingen aufgemacht, Gästen und Einheimischen die Plätze zu zeigen, an denen sie immer wieder Stille, Alltagsferne, Verbundenheit und Heimat, aber auch 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.



Der Erzähler

Michael Gleich, geboren 1960, aufgewachsen in Oberhundem im Sauerland, lebt in Berlin und arbeitet als Journalist, Buchautor und Moderator. Er ist begeisterter Wanderer und praktizierender Meditier.

Jeder der fünf ausgewählten Orte inspiriert auf seine ganz eigene Weise. Etwas dort berührt uns und wir gehen damit in Resonanz, antworten darauf mit Gefühlen und Gedanken.

In diesem Heft erzählt unser Autor Michael Gleich die Geschichten der Sauerland-Seelenorte in Willingen 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, diese besonderen Plätze für sich zu entdecken und sich von ihnen inspirieren zu lassen. Resonanz ist nichts Mechanisches, wie Michael Gleich zeigt. Sie kann für jede/n anders aussehen.

Es braucht dazu etwas Wanderlust und Zeit. Und die Bereitschaft, still zu werden und nach innen zu blicken und zu lauschen.

Die Willinger freuen sich, ihre Schätze mit Ihnen zu teilen. Die Tourist-Information hilft Ihnen dabei, auch die versteckt liegenden Orte zu finden und hält ein Angebot an geführten Wahrnehmungsspaziergängen zu den Sauerland-Seelenorten in Willingen für Sie bereit.

Seelenorte rund um

Willingen



- · Willingen
- 01 · Eiche im Ohl
Willingen-Usseln
- 02 · Schwalenburg
Willingen-Schwalefeld
- 03 · Steinbruch Hengböhl
Willingen-Usseln
- 04 · Orenberg
Willingen
- 05 · Osterkopf
Willingen-Usseln

**Überraschend still,
wohltuend
einsiedlerisch.**

Eine Gemeinde, in der viel Gemeinschaft erfahren, köstlich gegessen und sich viel sportlich bewegt wird. Doch Willingen mit seinen Ortsteilen kann noch viel mehr: Denn über nur wenige Wanderkilometer führen abwechslungsreiche Wege aus dem Zentrum hinaus auf die Gipfel und Hochheiden in der schwingenden Landschaft – und auch zu den fünf Sauerland-Seelenorten. Willingen ist ein Erlebnis zu jeder Jahreszeit. Im Spätsommer legt die Landschaft ihr purpurnes Kleid von Heidekraut an, im Winter bedeckt eine weiße Schneedecke die Willinger Welt.

Der Ort bietet als Mitglied der Sauerland-Wanderdörfer eine ausgezeichnete Wanderregion mit zertifizierten Wegen und Pfaden. Dazu gehören beispielsweise der Uplandsteig und der Rothaarsteig. Den Aufstieg – und damit Einstieg – zu einer Erkundungstour auf den Höhen erleichtert eine der modernsten Kabinen-Seilbahnen Europas. Weit reicht die Fernsicht vom bekannten Hochheideturm über das Land, von so hoch oben schärft sich der Blick für die Schönheit und Urkraft der Natur. Und das ist nur eines von vielen besonderen Willinger Erlebnissen.



Tourist-Information Willingen

Am Hagen 10
34508 Willingen
Telefon 056 32-96943 53
willingen@willingen.de
www.willingen.de



Gastfreundschaft



Eiche im Ohl

01

Dieser Baum zieht Menschen an. Ich kann eine geradezu magnetische Kraft spüren, als ich den Hang emporsteige und mich der Eiche von unten her nähere. Sie hat ihre mächtigen Wurzeln in eine Terrasse gegraben, ein gerades Stück im Steilen, auf dem sie wie auf einem Podest thront, sie breitet ihre Äste aus wie offene Arme, eine gastfreundliche Geste, reckt sie in den Himmel, lässt einige auch in weitem Bogen gen Boden zurückwachsen. Sie bilden einen Schirm. Raum zum Rasten, Ankommen, Atemholen nach dem Anstieg.

Von der Anziehungskraft des Baumes erzählt auch diese Geschichte. Alt ist die Frau geworden, die in dem Häuschen am Fuße des Hanges lebt, 90 Jahre alt, und sie merkt, dass die Kräfte schwinden. Der Tod kommt näher. »Einmal noch will ich zur Eiche«, sagt sich die Alte. Dort hoch, ohne fremde Hilfe. Sie geht los. Alle paar Meter muss sie pausieren. Sie setzt sich auf einen kleinen Schemel, den sie unter dem Arm trägt. Oben angekommen, sitzt sie wohl eine Weile still unter der Astkuppel. Schaut über das sich sanft weitende Tal, das den Blick auf lauter kugelige Hügel freigibt, vorn in allen Farben Grün, weiter hinten ins Blau verblassend, bis sie im Nichts des Horizonts verschwinden. Sie hört das Plätschern der Quelle, die ihr Haus mit Wasser versorgt, das Haus, das sie in dritter Generation bewohnt und das sich als Einsiedler an den Hang schmiegt. Duft der Gräser und Blumen auf den Wiesen ringsumher steigt ihr in die Nase. Dann macht sie sich auf den mühsamen Abstieg. Ihr letzter Besuch beim Baum. Zwei Jahre später stirbt sie.

»Das war meine Großmutter«, sagt Renate Hill, 70, die heute das Häuschen bewohnt, in fünfter Generation. »Es waren immer die Frauen, die diesen Ort bewahrt und an die Nachfolgenden weitergegeben haben.« Mit der Eiche verbindet sie nicht nur Erinnerungen, nicht nur das frische Quellwasser aus dem Hahn. Sie hat auch die gleiche gastfreundliche Ausstrahlung. Einige Zimmer ließ sie zur Geoinfo-Stube umbauen, wo sie interessierte Besucher gern empfängt; dafür hat sie sich eigens zur Geopark-Führerin weitergebildet. Sie deutet auf einen großen runden Tisch mit gläserner Platte in der Stubenmitte. Steine und Tonscherben sind ausgestellt. »Die bezeugen 400 Millionen Jahre



Eiche im Ohl Gastfreundschaft

Alleinstehende Eiche oberhalb der in einem Privathaus eingerichteten Geoinfo-Stube.

Willingen-Usseln
51.278480 | 8.696034

Wanderweg:
Nähe Uplandsteig

Parken:
Wanderparkplatz
Düdinghäuser Straße



Mit etwas Glück und Ausdauer findet man rund um die mächtige Eiche bei der alten Goldgräberwohnstätte und heutigen Geoinfo-Stube auch heute noch feinste Goldpartikel.

Erdgeschichte, 4000 Jahre Menschengeschichte und« – sie schmunzelt – »400 Jahre Familiengeschichte.« Das Haus wurde 1844 gebaut, aber Hill verfolgt die Spuren zurück bis in die Zeit des Dreißigjährigen Krieges, als Mennoniten und Amische in diese Gegend kamen. Glaubensflüchtlinge. Auch sie fanden offene Aufnahme. Manchmal mit Hintergedanken der Landesherrn: Ihnen ließen sich hohe Steuern

abpressen – sie konnten ja nicht zurück. Hill ist eine geborene Bender, »ich glaube, das ist ein Name mit mennonitischer Herkunft.« Um ihre Wurzeln nachzuverfolgen, fährt sie in die USA und ins Elsass.

»Die meisten Siedler in unserer Gegend suchten nach Eisen. Und nach Gold.« Wir stehen bei der Eiche, und sie zeigt mir Stellen auf den umliegenden Hügeln, wo vermutlich gegraben wurde. Erkennbar an dunkelgrünen Flächen im Hellgrün der Wiesen. Fündig sind sie geworden, die frühen Bergleute. Gold liegt hier knapp unter der Oberfläche, →

aufgrund von geologischen Verwerfungen musste man nicht tief graben. Hills männliche Vorfahren waren Hüttenmeister. Sie selbst arbeitete nach einer landwirtschaftlichen Ausbildung als Regionalentwicklerin, zum Job gehörte die Entnahme von Bodenproben, so entstand auch bei ihr das Interesse an den Schätzen im Erdinneren.

Und die Faszination für das Gold. »Als ich einmal die Filter an unserem Brunnen säuberte, entdeckte ich jede Menge glänzende Partikel. Flitter nennt man diese Mini-Nuggets. Nicht viel wert. Aber ist das nicht toll: Seit Generationen trinken wir hier Goldwasser. Vielleicht«, sagt sie und ihre blauen Augen strahlen verschmitzt, »sind deshalb alle Familienmitglieder so alt geworden.«

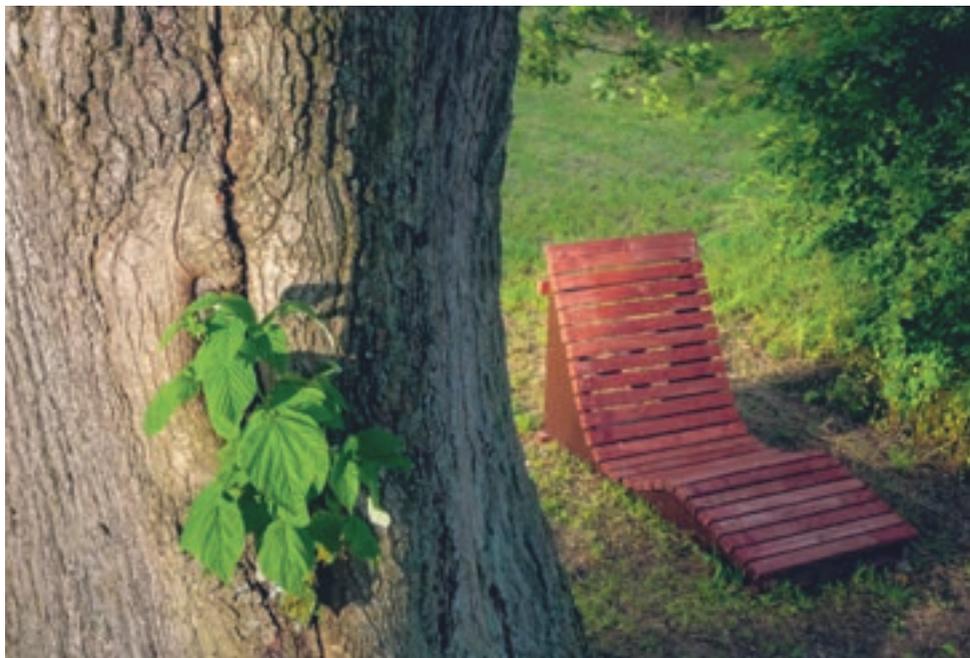
Gold passt zu ihr, der großherzigen Gastgeberin, die mir, kaum habe ich ihre üppig tragenden Apfelbäume bewundert, schon eine ganze Tüte mit prallroten Früchten füllt. Gold symbolisiert in allen Kulturen Fülle und Reichtum. Es steht für das Licht, das unseren Wesenskern zum Leuchten bringt. Der Ich-Geist vieler Menschen dagegen glaubt sich ständig im Mangel: als Kind zu wenig von Mutter geliebt, im Beruf zu kurz gekommen, zu wenig Zeit, zu wenig Geld, zu wenig Liebe. Insofern kann Gold, nicht materiell, sondern spirituell betrachtet, ein Heilmittel sein. Es weist den Weg, der eigenen inneren Fülle zu vertrauen.

Renate Hill erinnert sich, dass die Eiche früher schon ein guter Gastgeber war. Arbeiter auf Feldern und Wiesen rings umher kamen mittags dorthin, um zu rasten. Sie packten ihre Pausenbrote aus, kochten Kaffee im großelterlichen Haus. Vielleicht hat sie das auf eine Idee gebracht, die ihre Augen erneut vor Begeisterung blitzen lassen, als sie davon erzählt: »Ich möchte dort ein Diner en blanc veranstalten. Ein festliches Bankett unter dem Schutzdach der Eiche. Lange Tische, weiße Decken, Goldrand-Service, überall Kerzen, alle sind weiß gekleidet.« So wie sie davon spricht, spüre ich: Das wird sie in die Tat umsetzen. Zweiter Gedanke: Hoffentlich bekomme ich eine Einladung.



Renate Hill

»Die Eiche ist immer schon ein Platz zum Ausruhen gewesen. Die Menschen, die früher auf den Feldern ringsum gearbeitet haben, sind hierhergekommen und haben unter dem Baum ihre Mittagspause gemacht.«



— ZUWEG SEELENORT EICHE IM OHL —

www.sauerland-wanderdoerfer.de/ohl

 2,2 km

 87

 35 Minuten

 leicht

 Wanderparkplatz
Düdinghäuser
Straße

 Seelenort
Eiche im Ohl

 ›Rosencafé‹





Ewig vergänglich



Schwalenburg



02

Schwalenburg Ewig vergänglich

Wallburanlage mit einem Durchmesser von 300 m und drei Ringwällen aus dem späten 8. bis 10. Jahrhundert.

Willigen-Schwalefeld
51.315921 | 8.625310

Wanderweg:
Uplandsteig

Parken:
Wanderparkplatz am Uplandsteig zwischen Burgplatz und Hegeberg oder Parkplatz an der Pilgerkirche in Schwalefeld, Ibergweg

Die Wälle und Mauerreste der Wallburanlage erinnern daran, was Menschen hier vor 1200 Jahren geschaffen haben.

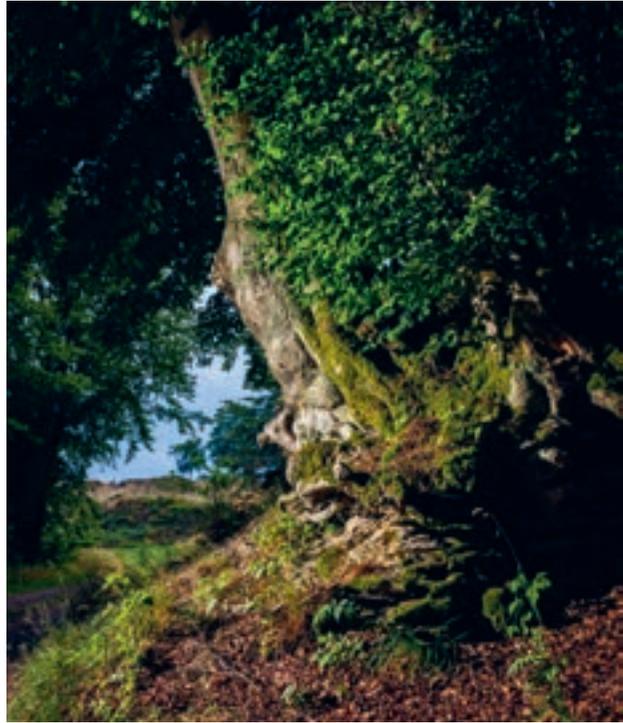
Warum? Als Reporter weiß ich, diese Frage ist besonders fruchtbar. Herr Lange, warum engagieren sich die »Freunde der Schwalenburg« für eine uralte, fast verfallene Wallburg?

»Die Burg ist ein Teil unserer Geschichte«, erzählt er, während wir über das grasbewachsene Gelände schlendern. »Sie ist ein Teil von uns. Wer waren unsere Vorfahren, wie haben sie gelebt, was haben wir von ihnen übernommen? Dahinter steht ja auch die Frage nach der eigenen Identität.« Soweit zur Vergangenheit. Lange verbindet sein Engagement aber auch mit einem Blick nach vorn: »Die Schwalenburg zieht Wanderer an, Ausflugs Gäste, geschichtlich Interessierte. Lassen wir die Wälle überwuchern, verschwindet die Burg, und wir verlieren eine Attraktion. Sie zu erhalten, hält auch unser Dorf lebendig.«

Ein paarmal im Jahr organisieren die »Freunde der Schwalenburg« Arbeits-Aktionen, bei denen die Wälle freigeschnitten und wucherndes Buschwerk entfernt wird. Mit Hilfe von Fördermitteln und beraten von dem Archäologen Dr. Armin Fuchs wurde im Jahr 2015 ein Ringwallweg mit Schautafeln angelegt. Regelmäßig finden Führungen für interessierte Gruppen statt. Auch der große Aussichtsturm in der Mitte des inneren Wallrings wurde in Eigenarbeit errichtet. Alles ehrenamtlich, nur das Baumaterial hat die Gemeinde Willigen bezahlt.

Wir stehen auf dem Burgring-Turm und genießen einen prächtigen Ausblick. Südöstlich liegt das Dorf Schwalefeld, für Lange ganz klar »das schönste im Upland«. Auf den nördlich gelegenen Wiesen im äußeren Ringwall grasst eine kleine Herde Schafe und hält das Gras niedrig. Vom Ausguck kann das ganze Gelände eingesehen werden. Eine Zeitreise mit den Augen. Um das Jahr 800 begann man mit dem Bau des ersten Walls. Stein auf Stein, ohne Mörtel sorgfältig aufgeschichtet, Trockenmauern. Eine Quelle versorgte die Menschen und Tiere unterhalb des mittleren Wallrings mit Wasser – wahrscheinlich der wichtigste Grund, die Anlage genau an dieser Stelle zu bauen. Es wird Ställe und einfache Unterkünfte im Inneren der Burg gegeben haben, so vermutet man. In den 1000 Jahren, die vergingen, seit die Burg errichtet und →

Ein alter Baum bewacht den Zugang zu den drei Befestigungsringen der Schwalenburg. Mit einer Ausdehnung von etwa 6 ha Fläche gehört sie zu den außergewöhnlich großen Burgen des frühen Mittelalters. Ihrer Bauweise zufolge wurde sie um das Jahr 800 herum errichtet und noch vor der Jahrtausendwende wieder aufgegeben.



genutzt wurde, sind viele Spuren verwischt worden. Wer baute die Burg, wer eroberte sie? Beherbergte sie das Gefolge Kaiser Karls des Großen, der auch im viele Male auf seinen Kriegszügen gegen die Sachsen durch das Sauerland von einer Etappenstation zur nächsten zog? War die Schwalenburg eines dieser Nachschublager? Was machten die Bewohner, die im Sommer auf der Wallburg lebten, im Winter? Viele Fragen bleiben offen. Fest steht: Nach vergleichsweise kurzen 200 Jahren hatte die Festung ihre Schutzfunktion verloren und wurde verlassen.

Heute kann ich auf den Wällen umherspazieren. Meine Fantasie zieht Kreise, ähnlich wie die Ringe der mysteriösen Wallburg. Die leeren Wiesen dazwischen eignen sich prima als Projektionsfläche, um mir Kriege, Krisen und Kämpfe vorzustellen – Dramatisches jedenfalls. Vielleicht ging's aber auch viel banaler zu, nicht selten besteht Soldatenleben aus Warten, Würfelspiel und Wäschewaschen. Frauen waren sicher auch dabei, sie zogen damals als Marketenderinnen mit dem Tross der Soldaten. Wie mag das Zusammenleben auf engstem Raum ausgesehen haben? Sicherlich gab es auch Gewalt und Streitigkeiten, wie immer, wenn Menschen zusammenkommen. Alles denkbar, alles verschwunden, der Vergänglichkeit anheim gegeben.

Auch die Ringwälle werden nicht ewig gleich bleiben. Schon heute bröckeln sie, und beharrlich versucht die Natur, sich ihr Terrain zurückzuerobern. Wenn dem nichts entgegengesetzt wird, nagt der Zahn der Zeit immer schneller an den noch übrig

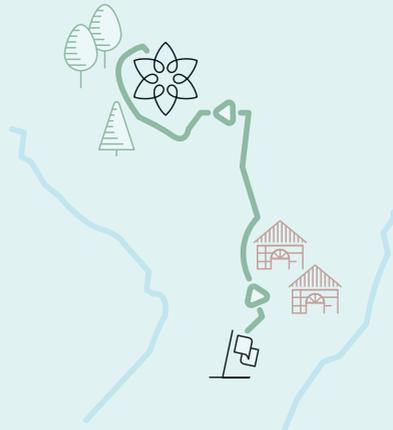
gebliebenen Wällen. Die natürliche Zersetzung zu stoppen, das ist es, worum es den ›Freunden der Schwalenburg‹ geht: Sie wollen eine wertvolle historische Quelle erhalten. Bei unserem Rundgang erzählt Willi Lange, dass bei geplanten Aktionen oft bürokratische Hürden zu überwinden seien, die es bei so einem gewaltigen Bodendenkmal und den unterschiedlichen Besitz- und Zuständigkeitsverhältnissen nun mal gibt.

Zurück auf dem Turm, frage ich ihn deshalb erneut: Warum bleiben sie dran, er und seine Freunde, trotz aller Widrigkeiten? Als Antwort zeigt er mir einige Seiten im Turmbuch, das in einem kupfernen Kasten für Gäste bereitliegt. Einige Eintragungen: »Ein toller Ort, um die Seele baumeln zu lassen.« – »Wie herrlich die Schöpfung Jehovas, der Himmel, das Land...!« – »Wir wollten Willingen erst wegen der Extrem-Party-Kultur meiden. Dann sind wir doch zum Mountainbiken hierher und total begeistert. Landschaft, Leute und so viel Schönes für die Seele!« – »Neues Leben wächst aus der Ruine.« Es ist diese Wertschätzung, für den Ort und seine Bewahrer, die den Ehrenamtlichen immer wieder neuen Auftrieb gibt. Freude ist eine erneuerbare Kraftquelle. —

— ZUWEG SEELENORT SCHWALENBURG —

www.sauerland-wanderdoerfer.de/schwalenburg

-  1,1 km
-  101
-  25 Minuten
-  mittel
-  Pilgerkirche
Schwalefeld
-  Seelenort
Schwalenburg!
-  ›Rosencafé‹





Einkehr



Steinbruch Hengböhl

03

Wir sind sehr, sehr klein. Und wir sind sehr, sehr viele. Wir haben lange vor euch gelebt und – nehmt mir das bitte nicht übel – werden euch vermutlich um viele Millionen Jahre überleben. Mein Name ist Ostrakode. Ich wurde von den anderen, die übrigens auch alle Ostrakode heißen, ausgewählt, um euch von uns zu erzählen. Aus einem bestimmten Grund, den ich später verraten werde, habe ich diesen Steinbruch bei Usseln ausgesucht, um euch zu treffen. Was ihr mit meinen Botschaften anfangt, müsst ihr natürlich selber wissen. Dennoch erlaube ich mir einen kleinen Hinweis, wie man sie verstehen könnte: Nehmt euch nicht zu wichtig. Von wegen Krone der Schöpfung und so. Könnte ja sein, dass auch in der Schöpfung gilt: Wer zuletzt lacht, lacht am besten.

Erster Punkt für uns: unser Reichtum an Varianten. Wenn man die Gorillas, Schimpansen und Orang-Utans bei euch hinzuzählt, habt ihr Hominiden es auf acht Arten gebracht. Und wir? Heute noch gibt es 10.000 bis 15.000 Arten von uns, Muschelkrebse in eurer Sprache. Im Laufe der Erdgeschichte waren es noch viele Spezies mehr, sodass man irgendwann mit dem Zählen nicht mehr nachkam.

Ihr fragt nach unserem Erfolgsgeheimnis? Anpassungsfähigkeit. Unsere Körper sind nur drei Millimeter klein, aber wir kommen damit überall gut zurecht. In Meeren, Flüssen und Bächen bis hin zu kleinen Wiesenpfützen. Wir sind tatsächlich mit allen Wassern gewaschen. Übrigens auch in Sachen Ernährung. Während bei euch Fleischesser, Vegetarier und Veganer noch miteinander streiten, sind wir konsequente Flexitari-er. Unsere Devise: Nehmen, was kommt! Mikroalgen, abgestorbene Tiere, und wenn's sein muss, verspeisen wir auch die Reste toter Nachbarn.

Warum wir uns hier treffen, im Steinbruch Hengböhl? Erstmal, weil euch dieser Platz sicher gefällt. Die Steinwände umschließen ihn fast vollständig, ein Gefühl von Geborgenheit stellt sich ein, wenn man durch den schmalen Zugang eintritt. Ein Ort der Ruhe und der Einkehr, abgeschirmt gegen Lärm und Hektik der modernen Zeiten. In der Mitte zieht eine Spirale aus fußballgroßen Felsbrocken die Aufmerksamkeit auf sich. Sie ist von Renate Hill angelegt worden, der GeoPark- →



Hengböhl Steinbruch Einkehr

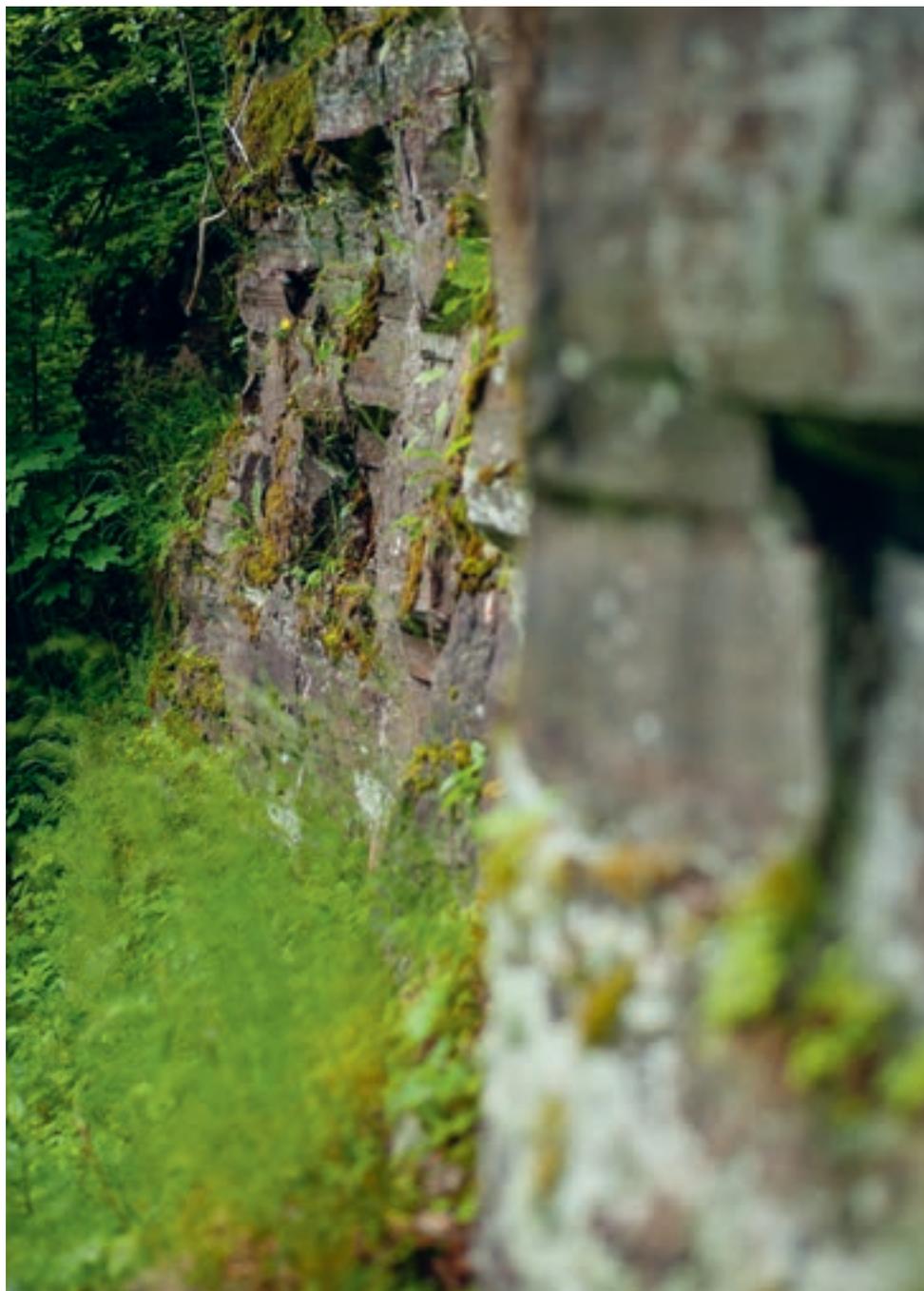
Offen gelassener Steinbruch mit einer begehbaren Doppelspirale.

Willingen Usseln
51.278.270 | 8.671.564

Wanderweg:
Nähe U6, oberhalb des Skilifts

Parken:
Wanderparkplatz
Düdinghäuser Straße

Der ehemalige Steinbruch am Hengböhl war von 1912 bis in die 1950er Jahre in Betrieb und lieferte Bruchsteine und Schotter für den Bau von Häusern und Bahngleisen.



Führerin, die euch hierher gebracht hat. Ihr erinnert euch, was sie dazu sagte: »Ihr geht von außen nach innen, Schritt für Schritt, ein Sinnbild für den Lebensweg, mit freudigen Höhepunkten wie traurigen Tiefpunkten. Und wenn ihr die Spirale wieder verlasst, nachdem ihr euch von innen nach außen bewegt habt, seid ihr dieselbe Person, aber nicht mehr der gleiche Mensch.« Ihr seht, das ist ein guter Ort, um über die eigene Lebensspanne nachzudenken, über Zeit, über Vergänglichkeit.

Genau das ist der Hauptgrund für unser evolutionäres Stelldichein hier. Ich wollte euch dezent darauf aufmerksam machen, wie kurz euer Dasein angesichts geologischer Ewigkeiten ist. Wo ihr gerade steht, einige von euch in Wanderschuhen, war vor 370 Millionen Jahren ein tiefes Meer. Auf dessen Grund, in der Schwärze, lebten schon damals wir, die Ostrakoden, gleitend, kriechend und schwimmend mit unseren Gliederfüßen. Irgendwann wurde es noch dunkler. Tonschlamm wurde Schicht auf Schicht gelagert, meine Artgenossen und ich wurden eingeschlossen, das Land hob sich, das Meer zog sich zurück, der Schlamm trocknete und wurde unter großem Druck zusammengepresst, Schiefer entstand. Und wir natürlich mitten drin. Versteint. Eine stumme Erzählung von den Wechselfällen des Lebens. Schiefertafeln als Bibliothek fossiler Zeugnisse.

Wir kamen erst 1910 wieder ans Licht. Damals beschloss die Gemeinde Usseln, hier die Erde zu öffnen und Steine zu brechen. Für die Fundamente von Häusern und Scheunen wurden Bruchsteine benötigt, für den Bau von Bahngleisen jede Menge Schotter. Mit Hacken und Hämmern wurde schwer körperlich gearbeitet, später auch mit Schwarzpulver gesprengt. Stellt euch vor: Eine ganze Bibliothek wird zu Kies gemacht. Aber so waren nun mal die Zeiten. Heute, das wisst ihr von Renate Hill, ist der ehemalige Steinbruch eine GeoStation, ein Seelenort und eine Fundgrube für Fossilien. Versteinerte Brachiopoden, Muscheln, Trilobiten und Kopffüßler. Und natürlich wir, die Ostrakoden. Die GeoPark-Führerin hat immer ein Hämmerchen dabei, um Steine daraufhin abzuklopfen, welche Tiere aus dem Urzeit-Zoo sie beherbergen.

Nun ist es an euch, Schlüsse zu ziehen aus dem, was ihr gesehen und erfahren habt. Respekt vor der Evolution, der auch nach Milliarden Jahren nicht die Puste ausgeht? Eine Wahrnehmung von Erhabenheit? Vielleicht ein Zweifel, ob sich der Mensch zu Recht über alle anderen Kreaturen stellt? Das Gefühl, in eine größere und höhere Dimension eingebunden zu sein? Ich wünsche euch jedenfalls alle Zeit der Welt, in Ruhe darüber nachzudenken.



Ostrakoden, auch Muschelkrebse genannt, sind winzige, nur etwa 0,5 bis 3 mm große Krebstiere. Sie lebten vor 370 Millionen Jahren auf dem Grund eines tiefen Meeres, das sich dort befand, wo heute der Steinbruch am Hengböhl liegt.



Auf dem Boden des Steinbruchs lädt eine aus Felsbrocken gestaltete Spirale ein, sich auf den Weg nach innen zu machen.

— ZUWEG SEELENORT STEINBRUCH HENGBÖHL —

www.sauerland-wanderdoerfer.de/Hengboehl

 0,8 km

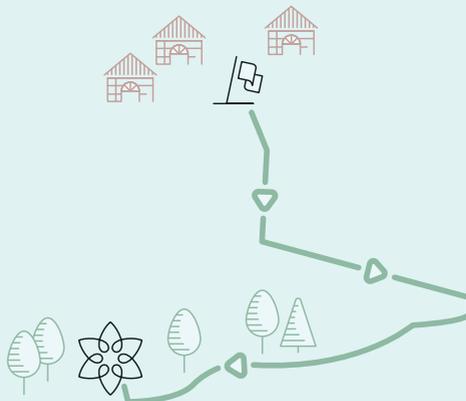
 49

 15 Minuten

 leicht

 Wanderparkplatz
Düdinghäuser
Straße

 Seelenort
Hengböhl





Ankommen

1

AUFWÄRMEN

Beginnen Sie mit einer kleinen Übung zur Verfeinerung Ihrer Wahrnehmung: Sind Sie wandernd unterwegs, gehen Sie die letzten 10 bis 15 Minuten bis zum Ziel in Stille: Lauschen Sie eine Weile auf das, was Sie umgibt. Nehmen Sie den Ort mit Ihren Augen auf. Genießen Sie die unterschiedlichen Farben und Formen, das Weite und Nahe. Spüren Sie die Sonne auf Ihrer Haut, den Wind im Haar, den Boden unter den Füßen. Welche Düfte und Gerüche können Sie wahrnehmen? Wie schmeckt die Luft, das Wasser der Quelle?

Wenn Sie mit dem Auto oder ÖPNV anreisen, können Sie sich einen geschützten Platz in der unmittelbaren Nähe suchen und diese kleine Übung im Stehen machen.

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. Sammeln Sie neugierig und ohne Vorurteile ein, was dieser Ort für Sie bereithält – ohne zu bewerten. Beobachten Sie Ihre Gedanken. Verändert sich Ihre Stimmung? Regt sich etwas im Körper? Nach einer Weile (etwa 15 Minuten) verlassen Sie mit einem Schritt über die Schwelle diesen besonderen Wahrnehmungsraum.

3

NACHSPÜREN

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 gutgetan? 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. Vielleicht möchten Sie das Erlebte in einer kleinen Tagebuchnotiz bündeln oder auf einer Postkarte, die Sie sich selbst zuschicken? Wenn Sie in einer kleinen Gruppe unterwegs sind, 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.

Ein Tipp: Unsere Sinne wollen gelockt werden. Geben Sie Ihnen dazu etwas Zeit. Haben Sie Geduld.



Versöhnte Gegensätze



Orenberg





04

Orenberg**Versöhnte Gegensätze**

Mit Heide bewachsener
Gipfel mit weitem
Blick über Willingen.

Willingen-Schwalefeld

51.291708 | 8.620968

Wanderweg:

W 9

Parken:

Besucherzentrum
Willingen, Am Hagen 10

»**Im Wald** boten sich mir zwei Wege dar/ ich wählte jenen, der am wenigsten betreten war.« Die Zeilen von Robert Frost fallen mir ein, als ich am Stadtrand von Willingen stehe. Um auf den Orenberg zu gelangen, hat man die Wahl zwischen zwei ganz unterschiedlichen Wegen. Der eine bequem, an der Übungsschanze vorbei in weiter Nordkurve sacht hinauf führend. Der andere herausfordernder, etwas südlich von der Schanze beginnend und steil ansteigend, ein wenig begangener Pfad.

Meine Empfehlung: Entscheide dich fürs Unbequeme, du wirst es nicht bereuen. Die andere Route kannst du für einen gemächlichen Rückweg reservieren.

Schon nach wenigen Schritten ins Schattenreich des Buchenwaldes siehst du vermutlich, was ich meine. Am Hang über dir stehen keine Bäume, es sind Fabelwesen, die den Pfad säumen. Beim Hochschnaufen, langsam einen Fuß vor den anderen setzend, könnte es sein, dass dir Geschichten in den Sinn kommen, Dramen, Filmtitel: Der sich die Haare rauft. Das Geheimnis der Medusa. Durga, Göttin mit den 18 Armen. Vom Winde gebeugt. Titanen. Der letzte Tanz.

Bald flacht die Steigung ab. Der Pfad macht sich mit ein paar letzten Wellen interessant. An einer niedrigen Pflanzenpforte musst du den Kopf einziehen, ein paar Schritte noch, dann erreichst du das Hochplateau. Ein Blick hinab genügt, und dir wird vermutlich klar, warum dies der Hausberg der Willinger ist. Von hier aus können sie die ganze Stadt übersehen. Nah genug die Häuser, nur 150 Höhenmeter trennen Talsohle und Gipfel, um jedes Detail zu erkennen, weit genug weg, um im Weichbild Willingens zu lesen, was die Vergangenheit der Gegenwart überlassen hat und wohin die Zukunft strebt. Die ausnahmslos grauen Schieferdächer gibt es erst seit dem großen Brand von 1847, als sich die Flammen von Holzdach zu Holzdach fraßen.

Unten an der Bundesstraße steht die Alte Post, dort hielt 1917 die letzte Kutsche. Sie machte der Eisenbahn Platz, 100 Meter südlich wurde dafür ein elegantes Viadukt gebaut. Mit dem Bahnanschluss kamen die →

*Der Gipfel des Orenbergs,
702 m hoch über Willigen.*

Gäste, 1934 der Titel Luftkurort, Pensionen und Hotels wurden gebaut. Das größte von ihnen, der Sauerland-Stern, ist von hier oben leicht zu erkennen. Einst berüchtigt für exzessive Kegelclub-Erotik, sollen heute lieber Familien und Tagungen kommen. Auf den Hängen gegenüber die Schneisen der Lifte, winters für Skifahrer, sommers bei Mountainbikern beliebt. Die Häuser und Sportanlagen unter mir kommen mir vor wie Worte, die durch Straßen zu Sätzen verbunden werden und von einer Stadt erzählen, die es offensichtlich versteht, Gelegenheiten beim Schopfe zu packen.

Jetzt kommt der entscheidende Dreh. Wenn du dich um 180 Grad wendest und ein paar Schritte gehst, bist du plötzlich in einer vollkommen anderen Welt. Kaum noch Geräusche. Flach die Heidesträucher, flach das Land, du siehst bis zum Osterkopf im Osten, dessen gelbliche, fast baumlose Kuppe an toskanische Hügel erinnert. Mit der Blickrichtung wechselt auch das Tempo. Alles geht langsamer. Wanderer verfallen in Bummelgang

Bäume wie Fabelwesen sind rund um den Gipfel des Orenbergs zu entdecken.



zwischen den lilafarbenen Zwergsträuchern, der Wind hält den Atem an, Schmetterlinge scheinen Slow-Motion zu fliegen. Eine Anderswelt, die nach eigenem Takt lebt, irgendwas zwischen Adagio und Largo. Was für ein Kontrast zur geradezu urbanen Geschäftigkeit auf der anderen Seite!

Nichts symbolisiert diese Gegensätze so sehr wie das Gipfelkreuz. Auf Augenhöhe ist ein QR-Code angebracht. Eine Ikone des digitalen Zeitalters klebt auf dem Symbol der Christen. QR steht auf deutsch für ›schnelle Antwort‹. Auch der Heiland verspricht Antworten, wenn auch nicht unbedingt auf die Schnelle. Um den einen Code lesen zu können, braucht man App und Internet, für den anderen reicht ein offenes Herz. Das schwarzweiße Muster steht für die Segnungen der Moderne, das Kreuz segnet die Stadt. Eine Versöhnung, 702 Meter über dem Meer.

Und du, Wanderer, bereit für den Abstieg? Vielleicht nimmst du etwas von der segensreichen Ruhe mit hinab. Wenn du unten angekommen bist, wartest du noch eine Weile, bis du wieder online gehst. Du betrittst die Stadt womöglich gemächlicher, als du sie verlassen hast: als Flaneur im Takt der Anderswelt. —

— ZUWEG SEELENORT ORENBURG —

www.sauerland-wanderdoerfer.de/Orenberg

 2,2 km

 144

 40 Minuten

 mittel

 Besucherzentrum
Willingen,
Am Hagen 10

 Seelenort
Orenberg



Unendlichkeit



Osterkopf





Osterkopf
Unendlichkeit

Aussichtsreicher Berggipfel (708 m) inmitten einer naturgeschützten Hochheidefläche.

Willingen-Usseln
51.289252 | 8.672492

Wanderweg:
U6

Parken:
Wanderparkplatz
Düdinghäuser Straße

Der Berg ist von Fichtenschonungen verschont geblieben. Man hatte den Wert der einzigartigen Hochheidelandschaft noch rechtzeitig erkannt und seine 708 Meter hohe Kuppe als Naturschutzgebiet ausgewiesen. Dieser Weitsicht verdanke ich, dass ich an diesem Nachmittag über einen Feldweg hinaufwandern kann, aus der Talenge hinaus in eine himmelsnahe Weite. Hell und offen wölbt sich der Osterkopf heute über der Upland-Gemeinde Usseln.

Eine rot-weiße Schranke markiert den Beginn des Schutzgebiets. Nachdem ich sie passiert habe, verändert sich das Gefühl beim Gehen. Mir kommt es vor, als liefe ich über einen tiefen, weich federnden Teppich. Moos und Gras polstern den Weg, gesäumt von Heidekraut, das die gesamte Bergkuppe bekleidet. Die grüne Spur führt auf zwei Kiefern zu, die auffallen, weil sie rechts und links wie Wächter stehen und weil sie gerade und hoch gewachsen sind, was hier oben selten ist. Ein ständig und kräftig heranbrausender Westwind zaust die Bäume und Büsche, die sich als Singles in der Heide verstreut haben. Er hält sie niedrig, beugt und biegt und bricht sie. Unter seiner Fuchtel drehen und winden sich die Äste, entstehen Skulpturen, die an abstrakte Kunst erinnern, an urige Typen, manchmal an Fabelwesen. Der Wind als Baumbildner.

Eine Folge des permanenten Wehens ist, dass die durchschnittliche Jahrestemperatur nur sechs Grad Celsius beträgt, ein Wert wie in der skandinavischen Tundra. Der Eindruck nordischer Exotik entsteht auch durch den kargen Bewuchs, die krüppeligen Kiefern und das Vorkommen des Alpenbärlapp, der in Gebieten wächst, die lange schneebedeckt sind – auf dem Osterkopf sind es 100 Tage im Jahr.

Einen Gipfel gibt es eigentlich nicht auf dieser Hochebene, aber einen Punkt, der von einer Wetterfahne statt Gipfelkreuz markiert wird. Sie zeigt den Waldecker Stern, einst das Wahrzeichen der gleichnamigen Grafschaft. Ich kann viel von deren Gebiet überblicken, das heute zu Hessen gehört. Aber die unverstellte 360-Grad-Sicht geht weit darüber hinaus. Mir kommt es vor, als stünde ich am Rande eines Meeres, er-

*Blick über Heidelandschaft
und von Wind und Wetter
zerzauste Bäume auf Usseln.*



höht wie auf einem Deich, und überschaue eine endlose Wellenlandschaft, die sich blau-in-blau am Horizont verliert. Ich mag diese Weite, weil der Kopf freier und die Gedanken fließender werden. Gleichzeitig denke ich: In dieser Unendlichkeit des Schauens könnte ich mich auch verlieren, mich auflösen, wegfliegen. Mir wird bewusst, dass ich in meinem Leben beides brauche, Flügel UND Wurzeln.

Da passt es wunderbar, dass ich von meinem Aussichtspunkt einen anderen Seelenort auf der anderen Talseite sehen kann, den Steinbruch Hengböhl. Es ist, als kommunizierten die beiden Orte miteinander. Hier das Offene, dort das Abgeschlossene; hier die Weite, dort die Geborgenheit; hier das Luftige, dort das Erdige. Ihre Qualitäten ergänzen sich. →

Historiker haben herausgefunden, dass einst bis oben aufs Gipfelplateau Ackerbau betrieben wurde. Seit dem 17. Jahrhundert auch von Amischen und Mennoniten, zwei an urchristlichen Gebräuchen orientierte Glaubensgemeinschaften. Sie waren während der Zeit der Reformation erst aus der Schweiz ins Elsass und von dort ab 1650 ins Waldecker Land geflohen. Sie wurden verfolgt, weil sie die Erwachsenentaufe und Gewaltfreiheit praktizierten. Vor allem aber stellten sie die Autorität der Heiligen Schrift höher als alle kirchlichen und weltlichen Obrigkeiten. Diese Anarchisten Gottes wurden gehasst und umgebracht von machtbesessenen Fürsten, jedoch geschätzt und umworben von den wenigen toleranten Landesherren, die außerdem um deren Fleiß und bäuerliche Fähigkeiten wussten. Es heißt, dass sie sich auch um den Osterkopf herum ansiedelten und das Upland zum Erblühen brachten.

Als die Waldecksche Herrschaft wieder dogmatischer und es für die Amischen eng wurde, zogen sie erneut weiter. Viele wanderten nach Amerika aus, suchten und fanden dort die Weite, die sie brauchten, um ihren Glauben zu pflegen. Manche blieben aber auch. Ihre Spuren sind bis heute in Usselner Familien- und Hausnamen erhalten. —

— ZUWEG SEELENORT OSTERKOPF —

www.sauerland-wanderdoerfer.de/osterkopf

-  2,1 km
-  98
-  40 Minuten
-  mittel
-  Wanderparkplatz
Düdinghäuser
Straße
-  Seelenort
Osterkopf

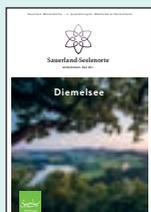




*Wie Wächter stehen diese mächtigen
Kiefern auf der Hochheidefläche des
Osterkopfs.*



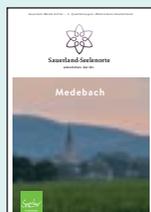
↑
Brilon-Olsberg



↑
Diemelsee



↑
*Lennestadt
Kirchhundem*



↑
Medebach



↑
*Schmallenberg
Eislohe*



↑
*Winterberg
Hallenberg*

Mehr erfahren

Ein Überblick über alle 43 Sauerland-Seelenorte und die Geschichte, die sie verbindet, ist in dem Magazin ›Sauerland-Seelenorte – Lebendige Stille‹ erschienen. Wenn Sie auch die Seelenorte in den anderen Sauerland-Wanderdörfern kennenlernen möchten, stehen dafür sechs weitere Hefte mit ausführlichen Geschichten, Bildern, Wander- und Einkehrtipps zur Verfügung. Weitere Informationen, das Magazin und die Hefte sind erhältlich bei den Tourist-Informationen und über www.sauerland-seelenorte.de.



Die Sauerland-Wanderdörfer sind die 1. Qualitätsregion Wanderbares Deutschland und verfügen über eine vorbildliche Wanderinfrastruktur mit einem durchgängig markierten Wanderwegnetz, vielen Qualitätswegen, kompetenten Gastgebern und Touristinformatoren, sowie einem großen Serviceangebot mit **Tourenportal und Tourenplaner.**
www.sauerland-wanderdoerfer.de



Die Sauerländer Wandergasthöfe 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. www.wandergasthoefe.de



SAUERLAND · SEELENORTE

Lebendige Stille

Das Magazin zu den Sauerland-Seelenorten ist bei den Tourist-Informationen und über www.sauerland-seelenorte.de erhältlich.

IMPRESSUM

Sauerland-Wanderdörfer
 c/o Sauerland-Tourismus e.V.
 Johannes-Hummel-Weg 1
 D 57392 Schmallenberg
www.sauerland-wanderdoerfer.de
info@sauerland.com
 Telefon 0 29 74-2021 90

Sauerländer Wandergasthöfe
 c/o Schmallenberger Sauerland Tourismus
 Poststraße 7
 D 57392 Schmallenberg
 Telefon 0 29 72-9740-40
info@wandergasthoefe.de
www.wandergasthoefe.de

Redaktion und Projektentwicklung

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

Herausgeber

Schmallenberger Sauerland Tourismus GmbH,
info@schmallenberger-sauerland.de

Texte

Michael Gleich
(www.der-story-teller.de)
 Susanne Falk → Seite 3, *Bildunterschriften*
 Anna Galon → Seite 5
 Die Wahrnehmungsübung
 → Seite 22 wurde zusammen
 mit der Kommunikations-
 beraterin Sabine Falk entwickelt
(www.sabinefalk.de)

Fotografie

Klaus-Peter Kappest → Titel, Seiten 6, 9, 11,
 12, 14, 26 (www.kappest.de)
 Michael Gleich → Seiten, 28, 31, 33
 Daniel Sanjuan → Seiten 16, 19, 21
 Anna Schunk → 24

Konzept & Gestaltung

w10b (www.w10b.de)

Illustrationen

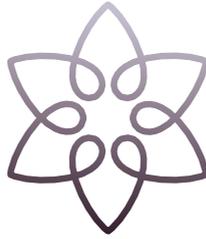
Catherine Lubbers
www.w10b.de

Druck

Köllen Druck + Verlag GmbH
www.koellen.de

Gefördert von

s. letzte Umschlagseite



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.