Gemeinde-Wander-Freizeit in der sächsischen Schweiz 29.05.-04.06.2023

Die Anreise mit der Bahn von Hamburg über Dresden nach Rathen klappte problemlos und der Fußweg zu unserer Unterkunft „Felsengrund und Friedensburg“ war kurz.

Alle waren mit den zugeteilten Zimmern zufrieden, richteten sich ein und nutzten dann die Zeit bis zur ersten Zusammenkunft, um sich ein bisschen im Kurort Rathen umzusehen. In der Nähe des Hauses befand sich eine gut besuchte Eisdiele mit den besonderen Eissorten „Gräfin Cosel“ und „August der Starke“, die Lust auf einen regelmäßigen Besuch machten. Außerdem entdeckten wir die Klangterrasse: ein Platz wurde aus mehreren Lautsprechern so beschallt, so dass z. B. von links nur Blasinstrumente und von hinten nur Streichinstrumente zu hören waren. Ein besonderes Hörerlebnis.

Am ersten Abend lernten wir uns ein bisschen besser kennen und beschäftigten uns mit einem Einstieg in unser Thema „unsere 5 Sinne“. An den folgenden Tagen widmeten wir uns mit Texten, Liedern und kleinen Experimenten jeweils einem Sinn besonders.

Am 2. Tag stand die Besteigung von 2 Tafelbergen auf dem Programm, des Lilienstein<u></u>s und des Königstein<u></u>s, auf dem wir die eindrucksvolle Festung besichtigen wollten.

An diesem Tag stand das **Hören** im Mittelpunkt. So begannen wir den Tag mit dem Lied: „Er weckt mich alle Morgen, er weckt mir selbst das Ohr.“ Beim Wandern an der Elbe entlang konnten wir z. B. den Schaufelradbagger aber auch viele Singvögel hören. Dann hieß es aufsteigen auf den Lilienstein, von wo aus man einen tollen Blick auf die Elbe und den gegenüberliegenden Königstein hatte. Die Landschaft mit der Bahnstrecke, den Ortschaften und Gebäuden erinnerte ein bisschen an das Miniatur Wunderland. Nach einem stärkenden Picknick ging es bergab zur kleinen Fähre über die Elbe und weiter nach Königstein. Hier wartete der nächste anstrengende Anstieg auf uns, aber die letzten Höhenmeter auf die Festung konnten wir im Lastenaufzug zurücklegen. Oben hörten wir einen kurzen Vortrag zu der Geschichte der Festung, besonders interessant war der 152 m tiefe Brunnen. Zurück nach Rathen ging es mit der S-Bahn. Den Abend ließen wir dort in einem Lokal ausklingen.

Der 3. Tag war dem **Schmecken** gewidmet. Nach einigen Dehnübungen gegen den aufkommenden Muskelkater, schafften wir es mit Unterstützung eines YouTube-Videos, das Lied „Aber bitte mit Sahne“ nicht nur textsicher, sondern auch einigermaßen melodisch zu singen. Vor dem Start nach Schmilka bekamen wir noch eine kleine Einführung zu dieser Sinneswahrnehmung. Vor Ort konnten sich unsere Geschmacksnerven an dem frisch gebackenen Mühlenbrot erfreuen, das wir nach der Geschichte von den 5 Broten und 2 Fischen miteinander geteilt haben.

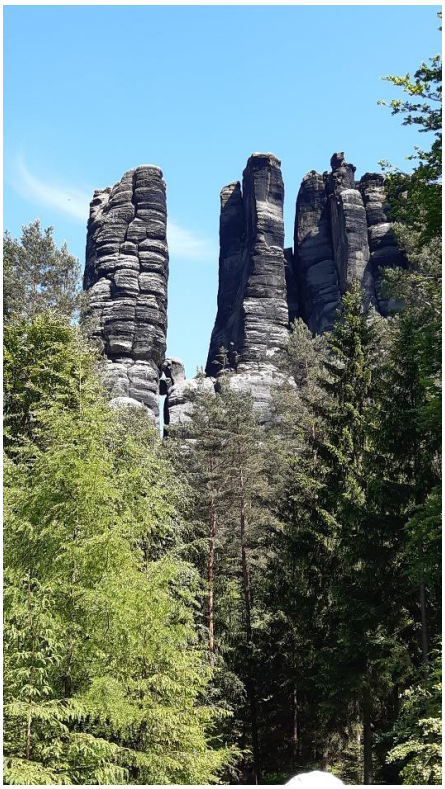
Dann liefen wir einen angenehm schattigen Weg durch den Wald, zunehmend steiler bergauf, bis wir die Kleine Bastei erreichten. Auch hier gab es wunderschöne Ausblicke und wir nutzten die herumliegenden großen Felsbrocken als Sitzgelegenheit für ein kleines Picknick.

Danach liefen wir weiter Richtung Carolafelsen und hatten vielfältige Gelegenheiten, die zwischen den schroffen Felsformationen installierten Stahltreppen rauf- oder runterzusteigen.

Nach einem ziemlich herausfordernden Abstieg kamen wir schließlich wieder in Schmilka an, wo wir uns das vor Ort gebraute Bier schmecken ließen und unsere Füße in einem Bächlein kühlten.

Den 4. Tag begannen wir mit einigen Chi-Gong-Übungen, an die sich eine Fahrt in einer historischen Straßenbahn durch das Kirnitzschtal bis zum Lichtenhainer Wasserfall anschloss. Dieser führte wegen des sonnigen, trockenen Wetters eher wenig Wasser.

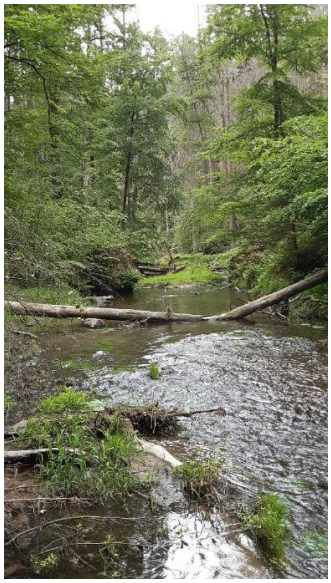
Von dort wanderten wir zu einer besonderen Felsformation, namens Kuhstall, einer riesigen Höhle. Auf der Rückseite konnte man über die sog. Himmelsleiter durch eine tiefe Felsspalte auf das Höhlendach steigen und die Umgebung überblicken. Dann ging es lange auf bequemen Wegen durch den Wald, der durch die Trockenheit und den Borkenkäferbefall teilweise in einem schlechten Zustand war. Immer wieder liefen wir an imposanten Felsformationen, den Schrammsteinen, entlang.



Wir fanden viele schöne Fotomotive, denn an diesem Tag stand das **Sehen** im Mittelpunkt und wir tauschten uns am Abend darüber aus, was wir gesehen und fotografiert hatten. Jeder hatte ein „Bild des Tages“ für die Gruppe ausgewählt. Zu diesem Tag passte die Jahreslosung „Du bist ein Gott, der mich sieht“, zu der wir zum Ausklang noch einen Text hörten.

Bei – wie immer – gutem, aber etwas kühlerem Wetter brachen wir am 5. Tag mit der S-Bahn und per Bus nach Hinterhermsdorf auf, das nahe an der tschechischen Grenze liegt. Sofort fiel uns eine ganz typische Bauweise der dortigen Holzhäuser auf.

Nach einer kurzen Wanderung erreichten wir die sog. Oberschleuse, einen See, der durch das Aufstauen der Kirnitzsch entstanden ist. Diesen befuhren wir mit einem Boot, das durch Staken mit einem langen Holzstück ohne Motor zwischen den Felsen hindurchbewegt wurde.



Unterwegs wurde uns Flora und Fauna sowie die eine oder andere Geschichte aus der Welt der Fabeln und Märchen nahegebracht. Früher haben Flößer den Fluss für den Holztransport genutzt und das eine oder andere Hochwasser hat seine Spuren hinterlassen. An der Staumauer stiegen wir aus dem Boot aus und auf die Felsformationen hinauf, um an einem wunderschönen Platz zu picknicken. Dann ging es zum Fluss zurück und immer an diesem entlang - wie in einem Märchenwald durch fast unberührte Natur.

Trotz der Begeisterung über diese Idylle waren wir ganz froh, als nach vielen Kilometern die Abzweigung nach Hinterhermsdorf ausgeschildert war. Dort kehrten wir in einem urigen Lokal „Zum Wanderstübel“ ein, wo wir uns mit lokaler Küche, z. B. Wildbraten in Biersoße mit böhmischen Knödeln, verwöhnen ließen. Den Abend ließen wir an der Feuerstelle bei unserer Unterkunft ausklingen. Wir hörten noch einen Meditationstext und ein Gebet, die sich mit unseren Händen beschäftigten, die ja unser Sinnesorgan für das **Tasten** sind.

Am letzten Wandertag sind wir früh von Rathen aus gestartet, um vor den per Bus anreisenden Touristenströmen auf der berühmten Bastei zu sein. Die Felsformationen, die dazwischen gebauten Brücken und die neue Aussichtsplattform waren wirklich eindrucksvoll.

Dieser Touristenanziehungspunkt war noch mäßig frequentiert, so dass wir viele schöne Fotos machen und die Aussicht genießen konnten.

Unser nächstes Ziel war Hockstein. Dort ergab sich abermals die Gelegenheit, durch eine Felsspalte über eine schmale Treppe vom Berg herunterzusteigen. Es war ein bisschen beklemmend aufgrund der Enge, aber das Sonnenlicht, das zwischen die Felsen fiel, sorgte für eine magische Stimmung.

Danach genossen wir in einem schönen Ausflugslokal allerlei Leckereien, die auch unseren Geruchssinn erfreuten, der später noch besonders gefordert wurde. Als wir auf dem Rückweg nach Rathen eine schöne Stelle am Fluss für eine Pause fanden, wurden 12 schwarze Filmdosen verteilt, in denen sich Gewürze befanden. Die meisten konnten wir er-**riechen**, aber bei den seltenen - wie Kardamom und Piment - mussten wir uns auf die Sprünge helfen lassen.

Angenehme Gerüche erlebten wir auch beim abendlichen Grillen im Garten unserer Unterkunft. Man hatte uns mehr als reichlich mit Fleisch, Gemüse, Salaten, Brot, Dips usw. bedacht. Glücklicherweise hatten wir einen wahren Grillmeister unter uns.

Außerdem hörten wir noch einen kleinen Vortrag zur Herkunft und der Verwendung von Weihrauch. Eine Duftprobe bekamen wir natürlich ebenfalls dargeboten.

Bei der abschließenden Austauschrunde äußerten sich alle TeilnehmerInnen sehr zufrieden mit den Wanderungen, der Gruppe, den Anregungen zu den 5 Sinnen, dem Haus und mit dem tollen Wetter.

Die Rückfahrt nach Hamburg verlief in guter Stimmung, ebenfalls ohne irgendwelche Zwischenfälle.