

diwan - 'Wandern mit Irmgard': Presse-Info Nr.1

Hinweis: dieses Infoblatt war Grundlage eines Pressegesprächs am 24.10.2012.

- (1) Der Flyer: 'diwan' auf einen Blick.
- (2) 'making of': wie es dazu kam.
- (3) Einblicke: Struktur und Anliegen.
- (4) Die heilende Kraft des Wanderns.
- (5) Spirituelle Aspekte.
- (6) Finanzielles: der diwan und die Staufeu-Stiftung.

Die Angaben in Klammern [] beziehen sich auf die Seitenzahlen im 'diwan'.

Nachdruck mit Quellenangabe gerne gestattet.

Der Flyer: 'diwan' auf einen Blick.

Sie suchen einen Wanderführer für die Region rund um Freiburg - Staufeu - Müustertal? Unser Flyer liefert die Kenndaten des 'diwan' auf einen Blick. Der 'diwan' beruht auf den Wanderungen der '**Dienstags-Wanderer**' im Schwarzwaldverein Staufeu - Bad Krozingen, wie sie unsere Wanderführerin Irmgard Zocha viele Jahre lang betreut hat [S.3]. Auf 148 Seiten werden mehr als 130 Wanderungen beschrieben, vom Rhein bis zum Schluchsee, von Kanderu bis Elzach und bis zum Taubergießen [S.4-5]. Typisch sind sportliche Touren von ca. 5 Stunden Wanderzeit und 15 - 20 km Länge, aber fast immer gibt es Varianten, von kurzen leichten Spaziergängen bis hin zu subalpinen Herausforderungen [S.17,31,65,85,107,121]. Alle Wanderungen werden übersichtlich auf einer Doppelseite präsentiert, mit Kartenskizze und mit Kenndaten wie Länge, Höhenlage, Gesamtauf- und Abstieg. Eine allgemeine Charakteristik sowie Hinweise zur Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln runden das Bild ab; gpx-Tracks kann man von unserer Website herunterladen [S.2,11]. Der Flyer zeigt auch die äußere Erscheinungsform des Büchleins: das Karten- und Textmaterial mit zahlreichen Fotos.

Der diwan bemüht sich um kompakte, klare Darstellung. Er stützt sich auf die Wegemarkierungen des Schwarzwaldvereins und auf die einschlägigen Wanderkarten und will sie keinesfalls ersetzen. Er berührt auch die Glanzlichter unsrer Region wie z.B. Westweg oder Themenwege, ist aber immer auf der Suche nach dem Besonderen. Sogar erfahrene Schwarzwaldwanderer werden Neues darin entdecken.

Was unterscheidet den diwan von anderen Wanderführern? Vordergründig der Preis von nur 8,45 €, sehr günstig im Verhältnis zu dem reichhaltigen Angebot. Dazu auch die große Vielfalt: dies sind nicht die üblichen Touren für Schönwetterwanderer, sondern es gibt für jede Witterung Sommers wie Winters für jeden Geschmack eine Möglichkeit - mehr dazu in den folgenden Abschnitten.

'making of': wie es dazu kam.

Im Herbst 2011 war unsre Wanderfreundin Irmgard schwer erkrankt. Um sie aufzumuntern, schrieb ich ihr als Weihnachtsgeschenk einen nostalgischen 'Wanderführer', als Erinnerung an viele gemeinsam erlebte Wanderstunden. Sie hat sich innig daran erfreut. Leider ist sie am 5.März 2012 verstorben.

Etwa zur gleichen Zeit begann ich für 2012 eine Wanderreise in Andalusien zu planen. Aber es kam ganz anders: ein routinemäßiger Gesundheits-Check signalisierte mir und meiner Frau lebensbedrohliche Erkrankungen. Ein 'Kurzurlaub' im Herzzentrum und drei wahrlich einschneidende Operationen folgten.

Nun gefiel einigen Freunden der fragmentarische Wanderführer so gut, dass sie darauf drängten, ihn einem breiteren Leserkreis zugänglich zu machen. So begann ich ihn weiter auszuarbeiten. Mein Freund Peter Woseipka, gleichfalls im Heilungsprozess nach einer schwierigen Operation, schuf die Federzeichnung des Klosters St.Trudpert für das Titelbild.

Sehr schnell mussten wir erkennen, dass wir dem bisherigen Anspruch des sportlich-strammen Wanderns nicht mehr gewachsen waren. Behutsam wurde das Repertoire ergänzt [z.B.S.33,49]. So wurde der diwan vielfältiger und für ungeübte Benutzer überhaupt erst verdaulich.

'Knocking on Heaven's Door': eine derartige Erfahrung hat uns gelassener und bescheidener gemacht. Uns wurde verdeutlicht: Unsere Lebenszeit hat einen Anfang und ein Ende, es gilt sie zu nutzen [S.3,13]. Diese Gedanken haben auch den diwan geprägt.

Einblicke: Struktur und Anliegen.

Unser diwan beschreibt über 130 Wandertouren, welche wir an 52 Wanderorten ansiedeln. Die Wanderorte teilen wir ein in sechs Regionen [S.6]. Diese Struktur erlaubt es, Informationen über

60 die Wandertouren dezentral, aber einheitlich für jede Region zusammenzustellen. Die Regional-
übersichten bilden mit dem Buchkopf und dem Buchschluss das Stützgerüst, welches die
Rahmengeschichte trägt wie einen roten Faden, an dem sich die einzelnen Wandertouren auf-
reihen wie die Wäsche auf der Leine. Überspringt man beim Lesen die einzelnen Wander-
touren, so wird die Rahmengeschichte deutlich, der diwan liest sich wie ein spannender Roman.
Sie rankt sich um Irmgards Lebenserfahrung [S.3,15,143], verwoben mit der Charakteristik
65 unserer Regionen, und sie soll ermuntern, die therapeutische und spirituelle Wirkung des
Wanderns kennen und wertschätzen zu lernen.

Die heilende Kraft des Wanderns.

70 Kaum jemand wird die gesundheitsfördernde Wirkung des Wanderns in Frage stellen. Voraus-
setzung ist aber, dass man es hinreichend häufig und hinreichend intensiv betreibt. Unsere
kategorische Regel 'Dienstag ist Wandertag' ist dazu ein guter Ansatz, aber natürlich nur ein
Beispiel. Praktisch ist alles, was den inneren Schweinehund und all seine Ausreden in die
Schranken weist. 6 Stunden jede Woche ist gut, zusätzlich 1-3 Stunden an mehreren Wochen-
tagen ist besser – jeder darf es nach seiner Fassung betreiben [S.13, auch S.3-13].

75 Man sollte aber ein sportlich-strammes Wandern anstreben, damit der Kreislauf bis in die Nähe
seiner Leistungsfähigkeit angespornt wird. Unsere Schwarzwaldberge bieten ein ideales
Übungsfeld, aus dem sich jeder entsprechend seiner Leistungsstärke das Passende aussuchen
kann. Zusätzlich oder alternativ kann man nordic-walking einsetzen, um einen intensiveren
Trainingseffekt zu erzielen. Echtes Jogging ist nach unserer Erfahrung weniger geeignet, wegen
der Beanspruchung der Gelenke und Bandscheiben [S.13].

80 Die Auswirkung des Wanderns wurde mir deutlich aufgezeigt, weil ich wegen meiner Herzer-
krankung über Monate hinweg Blutdruck und Herzfrequenz aufgezeichnet habe. An jedem
Wandertag zeigt sich ein deutlicher Dip hin zu besseren Werten, der später wieder abklingt.

Spirituelle Aspekte.

85 Sehr bekannt ist die Faszination des Jakobsweges: diese intensive Dauerbelastung kann ein
eigentümliches Glücksgefühl auslösen, wie man es auch beim Langstreckenlauf oder beim
sportlichen Radeln erleben kann, erst recht z.B. in Verbindung mit Heilfasten. Ob man bei
unseren diwan-Touren in diesen Genuss kommt, mag ich niemandem versprechen, es liegt aber
im Bereich des Erreichbaren.

90 Kaum minder Eindrucksvolles erfährt, wer sich beim Wandern den Erscheinungen der Natur
öffnet [S.141]. Ob es ein Sonnenaufgang auf dem Belchen [S.14,21] oder dahinwabernde
Nebelschwaden sind – der diwan bemüht sich behutsam, den Blick des Wanderers für all diese
Naturwunder zu schärfen, aber anstrengen muss sich jeder selber. Ansätze dazu findet man im
Eingangsteil oder direkt bei Achim Käflein [S.8-9], aber auch bei einigen Themenwegen
[S.137,139].

Finanzielles: diwan und die Staufen-Stiftung.

95 Der diwan war von vornherein als Benefizprojekt angelegt, ohne Anspruch auf finanziellen
Erfolg. Alle Text- und Bildbeiträge wurden mit sparsamsten, haushaltsüblichen Hilfsmitteln
unentgeltlich erbracht [S.2,145]. Herstellung und Vertrieb erfolgen im Selbstverlag, mit tatkräf-
tiger Unterstützung der Ferienregion Münstertal-Staufen. Nur unseren professionellen Helfern im
Vertrieb gönnen wir ihren angemessenen Verdienst.

100 In der ersten Projektphase dienten alle Einkünfte des Verlags der Abgeltung der Druckkosten
bei der Fa. Flyeralarm in Würzburg. Nach nur drei Wochen ist diese Phase abgeschlossen, auch
dank unseren Sponsoren. Von jetzt an fließt der Reinerlös, etwa 5,- €/Buch, an die gemein-
nützige Stiftung zur Erhaltung der rissegeschädigten Staufener Altstadt [S.145]. Über die ganze
Auflage gerechnet bedeutet das mehr als 3,-€ je Buch, oder ca. 5000,- € total.

105 Wir hoffen und wünschen, dass wir mit unserem diwan möglichst viele Mitmenschen zum
häufigeren Wandern animieren können. So werden sie Freude und Nutzen am diwan haben, und
das ist das Einzige, was zählt.

Staufen, im September 2012

110 Hans Biesel, Dienstags-Wanderer und diwan-'Verlagsdirektor'