

Pilgerwanderung im Westen

Wanderung 2b (W-2.17)

von Essen („Buddh. Zentrum Essen“) nach Freiburg („Triratna-Gruppe Freiburg“)

Etappe W-2.17 von Bobenheim nach Ludwigshafen-Rheingönheim

Route: DB-Haltepunkt BOBENHEIM - Bahnhofstraße - Kettelerstraße - Ernst-Roth-Straße - Konrad-Adenauer-Straße - Johannes-Kapper-Straße - Südring - Frankenthaler Straße - Mittelstraße - Albrecht-Dürer-Straße - Danziger Straße - Uhlandstraße - Krappelweg (wer hätte gedacht, dass Bobenheim so groß ist?) - auf Wirtschaftswegen am Kräppler Weiher vorbei - unter der A6 durch und auf der Roxheimer Straße nach FRANKENTHAL - jedoch sofort nach der A6 hinter deren Schallschutzwand auf die Straße Am Altrhein - Petersauer Weg - Fußweg entlang der Isenach - dann auf einem Wirtschaftsweg bis zu K1 Am Kanal - unter der B9 durch nach EDIGHEIM - Münchbuschweg - Mühlaustraße - Uhlandstraße - Im Zinkig - Glockenloch - Will-Sohl-Straße - Am Weidenschlag - zwischen den zwei Bächen auf den Fußweg nach Süden - Albert-Haueisen-Ring - Rosenwörthstraße - Notwendestraße in LU-OGGERSHEIM - über eine Treppe auf die K1, auf dieser über Mittelgraben und Bahnlinie zur Prälat-Claire-Straße - Am Schlosskanal - Mannheimer Straße - In den Hollegärten - Stadtgartenstraße - In den Neugärten - über den Mittelgraben und den Schlangengraben zum Pfennigsweg und auf diesem unter der A650 hindurch auf Wirtschaftswegen nach Süden zum Maudacher Bildstöckel - weiter zum Schreiberweiher, den ich westlich umgehe - über den Brühlgraben zur Maudacher Straße - dann Von-Kieffer-Straße zum DB-Haltepunkt LU-Rheingönheim



Nachdem ich nun abwechselnd einen wunderschönen und einen ganz miserablen Tag hatte, habe ich nunmehr beschlossen, einen „Tag der Körperachtsamkeit“ zu begehen. Ich betrachtete also die meiste Zeit über die vielfältigen körperlichen Phänomene die sich beim Gehen zeigen. Natürlich gab es dabei immer wieder Ablenkungen, denn ich musste schließlich auf meinen Weg achten. Wichtig war es jedoch, nach diesen Ablenkungen wieder direkt zum Körper und den Empfindungen zurück zu kehren. Das funktionierte oft/meist ganz gut.



Allerdings gab es auch heute wieder Wege, die von Gras zugewachsen waren - Zeckenalarm, Autan auftragen. Achtsam beim Gehen, spüre ich eine Zecke, geht da wer auf mir? Diese Übung ist mir zu schwierig und führt nur zu häufigem Fehlalarm.



Gut ist es, wenn ein Stück lang kein Asphalt da ist, die natürlichen Wege lassen eine noch größere Vielfalt an Empfindungen an den Füßen beim Gehen zu.





Wenn nicht gerade ein besonders hübscher optischer Eindruck - wie der See im Bild oben (oder eine der sommerlichen Hitze entsprechend luftig gekleidete junge Radlerin) - ablenkt, kann man bei solchen Wegen wahlweise die Empfindungen auf Gras, aus Sand und mit Steinen an den Füßen beobachten.



Herrlich, eine so schöne Naturbank zum rasten gefunden zu haben, wie geschaffen um abwechslungsweise die Körperempfindungen im Sitzen zu betrachten (recht anders als auf dem Meditationkissen oder auf einem Stuhl). Natürlich ist auch dies ein äußerst geeigneter Platz für die Pfadweihungszeremonie. Beim anschließenden Rezitieren der Zuluchten und Vorsätze wurde ich von einem Schüler auf dem Heimweg von der Schule beobachtet und belauscht, er wird zu Hause Merkwürdiges berichten können.



Viele der Sonderkulturen (hier im Bild Zwiebeln) aber teilweise auch Kartoffeläcker werden wegen der anhaltenden trockenen Hitze bewässert. Überall sieht man Landarbeiter schwere Rohre abladen, verlegen, anschließen. Eine schweißtreibende Arbeit bei der Hitze.



Hatte ich vor zwei Tagen von der schönsten Rastbank meiner bisherigen Wanderung gesprochen, so bekam sie heute von dieser Stelle am Maudacher

Marien-Bildstöckl ernsthaft Konkurrenz. Ich war lange durch die schattenlose Agrarlanschaft gewandelt, dann gibt es da eine kleine Baumgruppe, Schatten und ein Platz der zum Meditieren und zu Äußerungen der Dankbarkeit einläd - wie wunderbar!



Und nachdem ich jetzt in allen (nein: nur in vielen) Teilen meines Körpers den Empfindungen des Gehens nachgespürt habe zum Schluss noch etwas für die Füße - und diesmal insbesondere für die Empfindungen, die das leicht modifizierte Gehen auf steinigem Grund für die dadurch veränderte Körperhaltung hat. Oh, es bleibt für künftige Wandertage noch jede Menge zu entdecken.

Wohlan denn!

Etappe 17: 21 km	Wanderung W2: 385 km	Projekt: 760 km	Alle Projekte: 4971 km
------------------	----------------------	-----------------	------------------------