

EBERHARD
GRÜNEBERG



Zu Fuß zu Franziskus

Von Eisenach nach Assisi
auf der Via Romea





EBERHARD
GRÜNEBERG

*Zu Fuß
zu
Franziskus*

Von Eisenach nach Assisi
auf der Via Romea

Wartburg  Verlag

ÜBER DEN AUTOR:

Eberhard Grüneberg, Jahrgang 1955, war von 2005 bis 2017 Vorstandsvorsitzender der Diakonie Mitteldeutschland. 2017 ging er in Ruhestand, 2018 brach er zu seiner Pilgerreise auf der Via Romea auf.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2020 by Wartburg Verlag GmbH · Weimar
Printed in Germany

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Buch wurde auf alterungsbeständigem Papier gedruckt.

Gesamtgestaltung: FRUEHBEETGRAFIK · Thomas Puschmann, Leipzig
Druck und Bindung: BELTZ Bad Langensalza GmbH
Umschlagmotive: Thomas Söllner/AdobeStock (U1),
Lachlan Gowen/unsplash (U4), Eberhard Grüneberg (Autorenbild)

ISBN 978-3-86160-572-0
www.wartburgverlag.net

Inhalt

Die Idee 7
Der Tiefschlag 10

Die Reise:

1. WOCHE
14.–20. Mai 2018
***Von Eisenach
nach Schweinfurt*** 17

2. WOCHE
21.–27. Mai 2018
***Von Schweinfurt
nach Schillingsfürst*** 37

3. WOCHE
28. Mai–3. Juni 2018
***Von Schillingsfürst
nach Donauwörth*** 51

4. WOCHE
4.–10. Juni 2018
***Von Donauwörth
nach Rottenbuch*** 65

5. WOCHE
11.–17. Juni 2018
***Von Rottenbuch
nach Innsbruck*** 77

6. WOCHE
18.–24. Juni 2018
***Von Innsbruck
zum Kalterer See*** 91

7. WOCHE
25. Juni–1. Juli 2018
***Vom Kalterer See
nach Bassano del Grappa*** 109

8. WOCHE
2.–8. Juli 2018
***Von Bassano del Grappa
nach Brisighella*** 123

9. WOCHE
9.–15. Juli 2018
***Von Brisighella
nach Caprese Michelangelo*** 143

10. WOCHE
16.–22. Juli 2018
***Von Caprese Michelangelo
nach Assisi*** 165

MONTAG,
23. Juli 2018
Assisi 180

Die Erkenntnis 183



Eisenach

Polen

Tschechien

Deutschland

Schweiz

Österreich

Italien



Assisi

Die Idee

Das Jahr 2007 stand in den Kirchen ganz im Zeichen des achthundertsten Geburtstages der Heiligen Elisabeth. Die Evangelisch-Lutherische Kirche in Thüringen feierte zum Beispiel einen Elisabeth-Kirchentag in Eisenach mit Themenschwerpunkten, die sich aus ihrem Leben aufdrängten: zu den Werken der Barmherzigkeit, zu Armut, sozialem Engagement, Spiritualität und vielem mehr. Das waren auch relevante Themen für die Diakonie. So hatte auch ich einige Auftritte auf Podien und hielt Vorträge über Elisabeth. Bei der Vorarbeit für die Veranstaltungen wurde mir deutlich, wie stark die Landgräfin durch die Ideen von Franz von Assisi beeinflusst worden war. 1210, als sie gerade mal drei Jahre alt war und noch in Ungarn lebte, wurden die Regeln des durch Franziskus gegründeten Ordens der Minderen Brüder erstmalig päpstlich bestätigt. 1221, als sie vierzehnjährig heiratete und Landgräfin wurde, gab es bereits eine kleine Gruppe von Franziskanern, die am Fuße der Wartburg lebten und zu denen sie Kontakt hatte. Sie hatten sich demnach in einer für die damalige Zeit erstaunlichen Geschwindigkeit über Europa ausgebreitet.

Einer von ihnen namens Rodeger galt spätestens ab 1223 als Elisabeths geistlicher Berater, der sie natürlich auch mit der franziskanischen Armutsbewegung und den Idealen und Regeln des Ordens vertraut machte. Das hatte, wie wir wissen, nachhaltige Auswirkungen auf ihr Leben. Der unmittelbare gedankliche Austausch mit den Franziskanern endete erst, als Konrad von Marburg immer mehr Einfluss bei Elisabeth gewann und ab 1226 ihr geistlicher Berater und Führer wurde. Im selben Jahr starb Franziskus vor den Toren von Assisi. Er war vierundvierzig Jahre alt geworden, Elisabeth war zu diesem Zeitpunkt neunzehn. Sie waren sich zwar persönlich nie begegnet, aber für Elisabeth blieb Franziskus eine Leitfigur. Nicht von ungefähr benannte sie ihn als Schutzpatron für das auf ihr Betreiben hin errichtete Hospital vor dem Toren Marburgs. Es wurde im Herbst des Jahres 1228 eingeweiht, wenige Wochen nach der Heiligsprechung von Franziskus. Anlässlich dieser Einweihung soll sie ganz in franziskanischem Geiste das sogenannte „graue

Gewand“ angenommen haben, das schlichte Gewand für Schwestern, die ein Armutsgelübde abgelegt hatten. Praktisch war sie damit eine Nonne geworden und in den geistlichen Stand eingetreten. Sie arbeitete fortan im Hospital bis zur totalen Erschöpfung und starb 1231, mit vierundzwanzig Jahren.

Der Gedanke, dass Elisabeth und Franziskus zu Lebzeiten im Geiste sehr verbunden waren, beschäftigt mich seinerzeit sehr. Ich begann darüber nachzudenken, einen spirituellen Brückenschlag von Eisenach nach Assisi zu versuchen. Die franziskanischen Gedanken waren von Assisi nach Eisenach getragen worden, in den Köpfen und Herzen von Franziskanern, die zweifellos diesen Weg zu Fuß gegangen waren. Das war zur Inspiration für Elisabeth geworden, deren daraus erwachsenes Handeln auch nach achthundert Jahren für alle, die in der sozialen Arbeit unterwegs waren, faszinierend und beispielgebend geblieben war. Auch für Evangelische und für die Diakonie. Nicht von ungefähr tragen viele diakonische Häuser ihren Namen.

Durch Elisabeth und später durch Martin Luther und Johann Sebastian Bach wurde Eisenach mit der Wartburg zu einem spirituellen „Kraftort“, der auf Christen aller Konfessionen weltweite Anziehung ausübte. Mich faszinierte zunehmend der Gedanke, ihn mit dem anderen spirituellen „Kraftort“, nämlich mit Assisi, von dem seinerzeit der Impuls, den wir heute „Option für die Armen“ nennen, ausgegangen war, wieder zu verbinden. Und zwar so, wie es vor achthundert Jahren die Franziskaner getan hatten: zu Fuß! Aber nun als Evangelischer und mit dem Wissen darum, wie die Diakonie in Mitteldeutschland im Geist von Franziskus und Elisabeth und allen darauf folgenden Müttern und Vätern der Diakonie ihre soziale Verantwortung im Hier und Heute wahrgenommen hat. Solch ein Fußmarsch nach Assisi könnte meine ganz persönliche Antwort auf den franziskanischen Appell sein, sich um die Armen zu kümmern und zu zeigen, dass er von der Diakonie gehört und beherzigt wurde. Und meiner eigenen Spiritualität würde so eine Pilgerreise vermutlich auch guttun, dachte ich. Vielleicht wäre dieser Weg – zurück zur franziskanischen „Quelle der Barmherzigkeit“ – genau die richtige Form für mich, um wieder geistlich „aufzutanken“.

Seit Jahren hing an der Wand über meinem Schreibtisch eine bunte Keramik, die Franz von Assisi zeigte, wie er in seiner Kutte, mit gelbem

Heiligenschein und erhobenen Händen zu den ihn umschwirrenden Vögeln predigte. Seit diesem Elisabeth-Jubiläumsjahr sah ich ihn auf diesem Bildnis neu und anders an. Ich war noch nie in Assisi gewesen. Aber nach und nach wurde diese Stadt zu einem Sehnsuchtsort, der mich anzog. Ich wollte dorthin gehen. Unbedingt.

Jetzt kam es nur noch auf den richtigen Zeitpunkt an. Für eine solche Wanderung über tausendvierhundert oder tausendfünfhundert Kilometer veranschlagte ich mindestens einen Zeitraum von drei Monaten. Denn an einem Stück wollte ich den Weg schon gehen. Damit war auch klar: In einem jährlichen Urlaub ist das nicht zu realisieren. Mich für ein Vierteljahr freustellen zu lassen, hielt ich weder für eine gute Idee – wer als Leitungsperson für einige Monate abwesend ist, muss sich nicht wundern, wenn sich bei seiner Rückkehr in das vermeintlich alte „Arbeitssystem“ die (Macht-)Verhältnisse geändert haben –, noch war es realistisch. In den Jahren 2007 bis 2009 befand sich die junge fusionierte Diakonie Mitteldeutschland in einem tiefgreifenden Umbruchprozess. Die drei ehemaligen Dienststellen in Eisenach, Magdeburg und Dessau sollten geschlossen werden. Die Entscheidung für Halle als zentraler Standort war gefallen, und im April 2009 wurden die neuen Räume in der Merseburger Straße bezogen. In der Mitarbeiterschaft und im Vorstand gab es in diesen Jahren viel Unruhe und viele Wechsel. Die nächsten Jahre mussten dazu genutzt werden, eine neue gemeinsame Identität im Verband zu erarbeiten und auf die unterschiedlichsten Erwartungen und Anfragen von außen die richtigen Antworten zu finden. Das war einfach nicht die passende Zeit für eine monatelange Abwesenheit.

Das bedeutete aber: Eigentlich kam solch eine Auszeit nur infrage bei einem Stellenwechsel, in der Zeit zwischen Aufhören und Neubeginn. Die Fusionsjahre hatten mich sehr gefordert und ich war kräftemäßig und auch spirituell ziemlich ausgepowert. Das konnte eine gute Begründung für die Beantragung eines Sabbaticals sein. Vor dem Beginn von etwas Neuem noch einmal ein Vierteljahr Zeit für mich zu haben und dann auf einer Pilgereise neue geistliche Impulse zu bekommen, um anschließend inspiriert und freudig in eine neue Aufgabe einzusteigen, dieser Gedanke gefiel mir. Doch es ließ sich leider nicht realisieren. Bald wurde klar: Der einzig realistische Termin würde die Zeit unmittelbar nach der Versetzung in den Ruhestand sein.

Der Tiefschlag

Für Mitte Juni 2017 war meine Verabschiedung aus dem Dienst in der Diakonie Mitteldeutschland festgelegt – formvollendet, mit Gottesdienst und Empfang. Nichts war in den vergangenen Wochen und Monaten davor so oft Thema gewesen wie meine Pilgerreise. Auf die Frage, wie ich denn diesen krassen Wechsel in meinem Alltag – heute noch hundertprozentig im Arbeitsleben und morgen Ruheständler – verkraften wolle, war immer meine überzeugende, vor allem aber auch Erstaunen hervorrufende Antwort: „Ich möchte diesen Übergang nicht leichtnehmen, sondern ein Stück weit selbst gestalten. Deshalb werde ich eine ‚kleine Wanderung‘ unternehmen – von Eisenach nach Assisi!“

„Alle Achtung!“, hörte ich daraufhin oft. „Wie weit ist das denn? Wie viel Zeit werden Sie dafür brauchen? Warum gerade Assisi?“, so die anerkennenden und neugierigen Reaktionen. Aber vor allem: „Das ist aber eine gute Idee und ein mutiges Vorhaben! Werden Sie etwa allein losgehen?“

„Grundsätzlich ja! Aber meine Frau wird am Fuße der Alpen zu mir stoßen, damit wir die Berge gemeinsam überqueren können. Drei Wochen später, am Ende ihres Urlaubes, fährt sie dann wieder nach Hause und ich wandere allein weiter. So kann ich Schritt für Schritt meine Arbeit in der Diakonie loslassen, mich innerlich verabschieden und gleichzeitig meine Gedanken nach vorn ausrichten auf das, was künftig meinen Lebensinhalt ausmachen könnte.“

Das war der Plan. In Zeitungsartikeln über meine Verabschiedung wurde er besonders hervorgehoben. Michael Chalupka, Direktor der Diakonie Österreichs und guter Freund, hielt eine Festrede genau zu diesem Thema und verehrte mir den Instagram-Hashtag #EberhardOn-Tour, damit ich mit anderen Menschen meine Reise bebildert teilen könnte. Ich bekam allerlei nützliche Reiseutensilien und sieben (!) Reisetagebücher geschenkt. Die Zeichen standen auf Start.

Eine Woche nach der Verabschiedung wollte ich am 27. Juni aufbrechen, direkt vor unserer Haustür in Eisenach. Die wenigen Tage dazwi-

schen nutzte ich noch für Gartenarbeit und rückte dem Gras an einem kleineren Hang auf unserem Grundstück zu Leibe, erst mit der Sense und dann mit einem motorlosen Rasenmäher, der leidlich funktionierte. Am Abend merkte ich, dass meine Knie leicht spannten. Aber es war nicht sehr beeinträchtigend, und Knieprobleme kannte ich bis dahin nicht. Dann stand noch der Auszug aus meiner Wohnung in Halle an. Gemeinsam mit unserem Sohn Hermann und dessen Freund Konrad räumten wir sie aus. Danach war Wohnungsübergabe und die Rückfahrt nach Eisenach. Schon das Ausladen zu Hause schaffte ich nicht mehr! Mein linkes Knie war kolossal angeschwollen. Die Diagnose meiner besorgten wie strengen Hausärztin Karin bei der Spontanuntersuchung am darauffolgenden Samstagmorgen – wir waren mit anderen zum Brunch bei Freunden eingeladen – lautete: Erguss im Knie, vermutlich durch Überanstrengung! Das Knie bandagieren, hochlegen und kühlen! Ich sollte am Montagmorgen zur Sprechstunde und sicherheitshalber zum Röntgen kommen. „Wandern am Dienstag? Das kannst du vergessen!“

Die nächsten Tage wurden schwierig. In Gedanken verschob ich den Aufbruch immer wieder für ein paar Tage; vielleicht Freitag oder Montag? Von anderen, die Leute mit Knieproblemen kannten, hörte ich öfter den „ermutigenden“ Beitrag: „Knie? Das kann Monate dauern! Am besten verschiebst du deine Wanderung auf nächstes Jahr!“

Das war frustrierend. Noch nie hatte ich irgendeine Sorge mit einem Knie gehabt! Und nun das! Die ersten Tage, an denen ich nur sitzen und gar nichts machen konnte, deprimierten mich. Gedanklich war ich gar nicht mehr hier und wollte mich deshalb auch auf nichts anderes einlassen. Ich saß nur da, befühlte mein Knie und haderte mit der Situation. Aber es war ja klar: Ich konnte nur losgehen, wenn das Knie stabil und schmerzfrei war. Immerhin war die Schwellung schon etwas zurückgegangen. Aber das immer neue Festlegen von möglichen Startterminen half der Psyche nicht!

Anfang Juli war die Schwellung nahezu weg, aber das Durchbeugen ging nach wie vor schwer und war schmerzhaft. Ich probierte kleine Spaziergänge, setzte mich täglich für eine halbe Stunde auf das Ergometer zum Radfahren und ging schwimmen. Moderate Bewegung hieß das Zauberwort. Nach und nach ging es mir besser, am Wochenende um den 8./9. Juli war die Schwellung weg und das Knie war schmerzfrei.

Inzwischen waren meine Frau Diotima und ich übereingekommen, am 15. Juli gemeinsam aufzubrechen. Somit hatte ich noch eine Woche Zeit, mit kleinen, sich steigernden Wanderungen die Belastbarkeit des Knies zu testen. Also machte ich mich am Montag, den 10. Juli wandermäßig fertig, mit Outdoor-Hose, Merino-Shirt und Outdoor-Jacke, und startete morgens beschwingt und beschwerdefrei zum ersten Test. Nach nicht einmal zwanzig Minuten, ich war noch am östlichen Stadtrand, bekam ich plötzlich einen äußerst schmerzhaften Krampf in der rechten Wade! Meine letzten Wadenkrämpfe hatte ich als Zwanzigjähriger beim Fußball gehabt, und da auch nur, wenn es mal in eine Verlängerung ging. Im Normalfall kann man so einen Krampf durch Anspannen des Beines wieder auflösen. Das funktionierte aber beim besten Willen nicht. Ich musste umkehren und mühsam wieder nach Hause humpeln.

Da der Krampf sich weder im Laufe des Tages noch über Nacht löste, ging ich am Dienstag wieder zum Arzt. Die Diagnose nach Ultraschalluntersuchung lautete: Infolge Überlastung hatte sich vor zwei Wochen im rechten Knie eine Zyste gebildet, die beim Gehen geplatzt war. Die in der Zyste angesammelte Flüssigkeit war dann offenbar in die Wadenmuskulatur geflossen und hatte diese völlig blockiert. Die Wade einschließlich Knie und Knöchelbereich war verhärtet und durch Wasserbildung angeschwollen.

Das vordringlichste Ziel war nun, das Wasser aus dem Bein zu kriegen. Das wichtigste Hilfsmittel dafür – und das empfand ich wirklich als Gipfel der Demütigung – war ein Stützstrumpf! Bilder aus meiner Kindheit, von massigen Frauen mit säulenartigen Wasserbeinen, die nur noch durch Stützstrümpfe in Form gehalten wurden, stiegen in mir auf. Links trug ich immer noch die Bandage, rechts nun also einen vom Orthopäden angemessenen Stützstrumpf für die komplette Beinlänge. Trotz mitgelieferter Anziehhilfe, einer Art seidige Socke, die beim Überziehen des Strumpfes ein besseres Gleiten ermöglicht, war durch die weitgehende Unbeweglichkeit des Knies das Anziehen des Strumpfes eine tränentreibende tägliche Tortur. Die inzwischen stattfindenden Lymphdrainagen entlasteten zwar spürbar die Wade, aber die Flüssigkeit verhartete im Knie, ließ es anschwellen und schmerzen. Damit war klar: Ein gemeinsamer Start mit Diotima am 15. Juli war eine Illusion!

Die Schwellung hielt tagelang an, trotz Massage, Stützstrumpf und permanenter Kühlung. Am 14. Juli war noch, wegen des ursprünglichen Aufbruchtermins, ein Besuch bei Schwiegermutter Mareile in Kassel geplant. Die Autofahrt ging, da Diotima fuhr, einigermaßen gut. Für Kassel war ein kleiner Spaziergang durch die Innenstadt mit der Besichtigung einiger documenta-Highlights wie des Bücher-Parthenons oder des Flüchtlings-Obelisken, vor allem aber der neuen Orgel in der Martinskirche vorgesehen. Nach nicht einmal einer halben Stunde musste ich wegen zu starker Schmerzen den Spaziergang abbrechen. Den Nachmittag verbrachte ich auf der Couch liegend. Dort dachte ich zum ersten Mal darüber nach, wie ich die ganze Situation nun eigentlich deuten sollte?

Mir wurde plötzlich klar, dass das ständige Verschieben des Aufbruches und überhaupt das fortwährende Hoffen darauf vollkommener Unsinn waren. Ich begriff, dass mein Vorhaben gescheitert war.

Umgehend planten wir die drei Urlaubswochen neu: eine Woche die Kinder aus Halle zu Besuch in Eisenach, eine Woche Ostsee in Bansin und eine Enkelin-Woche mit Heide wieder in Eisenach. In der ersten Woche waren angesichts fortwährender Schwellungen meine Aktivitäten sehr eingeschränkt, die Woche an der Ostsee verkam zu einem Lazarettaufenthalt, da ich jeden Tag zum Orthopäden musste und an beiden Knien punktiert wurde. Die Zeit im Hotel direkt am Strand verbrachte ich meistens im Bett liegend, lesend und aus dem Fenster sehend, nur unterbrochen durch Arztbesuche. Gleichzeitig erkrankte Diotima nach zwei Tagen an einer schweren Bronchitis, die sie sich beim morgendlichen Schwimmen bei viel zu kalter Luft geholt hatte, und legte sich auch ins Bett. Das war ein Ostseeeurlaub der besonderen Art. In der dritten Woche, wieder in Eisenach, verschlechterten sich die Knie zusehends und schmerzten derart, dass selbst an Nachtschlaf nicht zu denken war. Zur Orthopädin überwiesen, bekam ich dann schon „schwere Kaliber“, wie zum Beispiel entzündungshemmende Cortison-Spritzen. Zum ersten Mal seit Wochen war ich danach für einige Zeit schmerzfrei. Das war ein ganz neues Lebensgefühl.

Und trotzdem: Das konnte doch alles einfach nicht wahr sein! Meine ersten Wochen im Ruhestand waren genau das Gegenteil von dem, was ich mir vorgenommen hatte! Nichts mit Bewegung, unterwegs sein,

Abschied nehmen vom Arbeitsleben, pilgernd die Gedanken im Kopf und die Gefühle im Herzen bewegend, auf der Suche nach Neuem, das künftig eine ausfüllende Rolle in meinem Leben einnehmen könnte. Ich war durch meine Knieprobleme geradezu wie auf den Stuhl genagelt, zum absoluten Nichtstun, zum Herumsitzen gezwungen.

Anfangs hatte ich buchstäblich den Kopf eingezogen und niemandem ein Lebenszeichen gegeben. Es war einfach zu blöd, dass das vollmundig angekündigte Pilgerprojekt so sang- und klanglos weggebröselte war. In den ersten Wochen riefen Freunde und ehemalige Kollegen bei meiner Frau an, um sich zu erkundigen, wo ich denn gerade sei und wie es mir auf dem Weg erginge. Ähnliche Anfragen kamen auch auf meinem Smartphone an. Und dann – nach meiner deprimierenden Offenbarung – immer dasselbe Staunen und Bedauern: „Das ist aber wirklich schade!“ Aber auch: „Das hört man ja oft, dass der Übergang in den Ruhestand mit einem gesundheitlichen Einbruch verbunden sein kann. Aber bei dir hätten wir das nicht gedacht!“ Das stimmt! Ich hätte das auch nicht gedacht!

Die folgenden Wochen und Monate verliefen mit Blick auf den Heilungsprozess in wellenartigen Kurven. Auf Zeiten der Stabilisierung kamen Rückfälle, schien nach der einen Wanderung nun alles wieder in Ordnung zu sein, folgten auf die nächste gleich massive Beschwerden. Wochenlang ging ich zur Lymphdrainage. Umfangreiche Laboruntersuchungen wurden durchgeführt, um die Ursache der Flüssigkeitsbildung herauszufinden. Aber ein möglicher Grund nach dem anderen wurde ausgeschlossen: keine Arthrose, kein Rheuma, keine Borreliose, kein Meniskus! Nichts! Ich hatte zwar dicke schmerzende Knie, aber niemand konnte mir sagen, warum!

Als dieses Fazit Mitte Dezember feststand, hatten auch die Selbstheilungskräfte das ihre getan. Die Knie waren wieder auf das normale Maß geschrumpft, waren belastbar und schmerzten nicht mehr. Vielleicht war es ja doch etwas Psychosomatisches. Vielleicht wusste ich tief im Innern, ohne es mir eingestehen zu wollen, dass das gar nicht funktionieren kann: übergewichtig zu sein, seit Monaten keinen Sport gemacht zu haben, beim Treppensteigen zu ächzen, beim Schuhezubinden zu schnaufen – und dann die Aktentasche in die Ecke zu stellen, gegen einen Rucksack einzutauschen und locker loszuwandern. Vielleicht war

mir eine unbewusste Bangigkeit auf die Knie geschlagen und hatte mich in die Knie gezwungen.

Als ich Anfang des Jahres darüber nachzudenken begann, mich Mitte Mai auf den Weg zu machen, empfahl mir Hermann, mich auch physisch darauf vorzubereiten. Denn das wäre ja fatal, ein paar Tage nach dem Start wegen Kniebeschwerden den Weg dann wieder abubrechen und zerknirscht vor der heimischen Tür zu stehen. Also ging ich für ein Vierteljahr in ein Fitnessstudio und ließ mir spezielle Übungen zur Kräftigung der Kniemuskulatur sowie allgemeine Konditions- und Kraftübungen zeigen. Die arbeitete ich zwei- bis dreimal wöchentlich in je zwei Stunden ab und fühlte mich immer besser und lockerer, ohne dabei irgendwelche Beschwerden zu haben. Das war genau das Richtige!



Eisenach

● Gotha

Spießbergshaus

Werra

Schmalkalden

Thüringen

● Suhl

Meiningen

Hessen

Mellrichstadt

Bad Neustadt

Bayern

Münnerstadt

Schweinfurt

Main

1. WOCHE

14.–20. Mai 2018

Von Eisenach nach Schweinfurt

MONTAG, 14. MAI 2018

Eisenach — Spießberghaus (25 km)

Nun war ich also die ersten Schritte gegangen. Am Morgen hatten Diotima und ich noch unseren Sohn Konrad an den Zug gebracht. Er war am Sonntag aus Hannover nach Eisenach gekommen, um mich vor dem Aufbruch noch mal zu sehen. Dann waren wir gleich weitergefahren auf die „Hohe Sonne“. Abschied – in einer Mischung aus Lachen, Tränen und guten Wünschen! Diotima fuhr zur Arbeit ins Annenstift und ich zog los. Sie hatte vor ein paar Tagen – halb im Scherz, halb im Ernst – gesagt: Und was ist, wenn du verunglückst und nicht wiederkommst? Die Frage kam mir plötzlich wieder in den Sinn. Aber ich hatte, auch wenn mich der Abschied gerade eben doch etwas angefasst hatte, in diese Richtung nicht einmal einen Anflug von Bangigkeit. So tickte ich nicht. Ich war zuversichtlich, dass alles gut gehen würde.

Jetzt ging ich ohnehin erst mal vertraute Wege: Hubertushaus, Glasbachwiese, Heuberghaus, Spießberghaus. Das waren von Eisenach aus alles Ziele für sonntägliche Spaziergänge oder winterliche Skitouren. In den letzten Jahren waren wir mit den Ski öfter am Heuberghaus gestartet, dann am Spießberghaus vorbeigelaufen bis hin zur Ebertswiese. Dort eingekehrt, ging es dann wieder retour. Im Spießberghaus waren wir dabei noch nie. Das wäre eine zu kurze Strecke gewesen. Heute aber war es mein Tagesziel. Ein Zimmer hatte ich gebucht. Denn genau hier kreuzte der Rennsteig meinen eigentlichen Pilgerweg, die Via Romea.

Sie beginnt in Stade in Norddeutschland, führt über Braunschweig und den Harz nach Nordhausen und dann durch Thüringen bis nach Friedrichroda und hoch auf den Rennsteig.

Die spannendste Frage am Ende des ersten Tages war: Wird der von körperlicher Beanspruchung eher entfremdete Körper die Dauerbelastung mitmachen? Immerhin: Die Knie waren bandagiert und hatten sich überhaupt nicht gemeldet. Aber seit Tagen hatte ich Rückenschmerzen wegen eines Hexenschusses! Losgegangen war ich mit einer Ibuprofen 600 und blieb so den ganzen Tag schmerzfrei. Auch abends im Spießberghaus blieb der Schmerz erträglich, aber vor dem Spiegel stehend sah ich meine dramatische Schonhaltung mit Linksdrall. Das dürfte noch heiter werden! Probleme machte auch mein Hallux am rechten Fuß. Vor allem bergab schmerzte er beträchtlich, und ich merkte, dass die große Zehe seit dem Platzen der Zyste immer noch etwas taub war und meine Trittsicherheit einschränkte. Zeitweilig glaubte ich sogar zu humpeln. Vielleicht waren fünfundzwanzig Kilometer für den ersten Tag doch etwas zu weit?

Bei der Ankunft im Spießberghaus gegen drei viertel sieben war ich ziemlich kaputt und appetitlos. Ich musste an Peru denken, wo ich nach der ersten Tageswanderung durch den Colca-Canyon am Abend so erschöpft war, dass ich vor einem wunderbar kredenzten Abendessen saß und keinen Bissen herunterbekam. Das wiederum erfreute seinerzeit unseren sportlichen indigenen Guide, der meine Portion mit Appetit gleich mit verzehrte. Hier aber reichte es immerhin noch für einen Salat! Und ein großes Radler nebst zwei kleinen dunklen Bieren! Es ging sehr bergauf und bergab auf der Strecke. Ich hatte viel geschwitzt, nun war also der Durst groß. Nach dem Essen kam ich kaum vom Tisch hoch. Ich war schon mit Schmerzen und im Eiergang ins Restaurant gewankt, jetzt taten die Muskeln noch mehr weh. So schleppte ich mich auf mein Zimmer, fiel ins Bett und war gespannt, wie es sich Morgen anfühlen würde.

DIENSTAG, 15. MAI 2018

Spießberghaus — Schmalkalden (19 km)

Gut gefrühstückt ging es gegen neun Uhr los. Wider Erwarten waren die Beine schmerzfrei und gehbereit. Es war wunderbares Wanderwet-