





## Die schönsten Kurzwanderungen

### Hoch oben grüßt die Luna

*Steil aufwärts zum Kloster Mariawald und zur „Luna“*

Am Nationalpark-Tor Heimbach starten wir eine Wanderung, die zwar anstrengend, aber malerisch ist, und gleich zwei Eifelblicke präsentiert. Im Kloster Mariawald können wir auf halbem Weg verschnaufen und eine Erbsensuppe essen.

*Stilles Eiland in der geschwätzigen Welt: Kloster Mariawald*

#### Die Wanderung im Überblick

<b>Anspruch:</b>	★★★★★
<b>Gehzeit:</b>	3 Stunden mit Pausen
<b>Länge:</b>	6 Kilometer
<b>Ausgangspunkt:</b>	Nationalpark-Tor in Heimbach, direkt im Bahnhof.
<b>Eigenschaft:</b>	Anstrengende Wanderung auf Waldpfaden, die zum Teil steil aufwärts führen. Für Kinder geeignet; ungeeignet für Kinderwagen. Höhenunterschied 220 Meter.
<b>Ausrüstung:</b>	Wanderschuhe und Fernglas

*I.S.:  
Rapsfeld bei  
Mechernich*

### Einkehrmöglichkeiten

Die Gaststätte in der Abtei Mariawald ist berühmt für ihre Erbsensuppe: Abtei Mariawald, an der L 249, 52396 Heimbach-Mariawald, Tel. 02446 / 950 60, [www.mariawald.com](http://www.mariawald.com).

### Sehenswürdigkeiten

**Nationalpark-Tor in Heimbach:** Das wohl ungewöhnlichste Nationalpark-Tor steht in Heimbach. Es ist sozusagen ein begehrtes Hörspiel. Der Besucher wandert durch einen malerischen Foto-Buchenwald, während die tierischen Nationalpark-Promis Wildkatze und Schwarzstorch über ihre Eigenarten schwatzen. Blinde und Mutige können Präparate des Nationalparks erfühlen (siehe auch den Beitrag S. 116).

Nationalpark-Tor Heimbach (im Bahnhof),

An der Laag 4-6, 52396 Heimbach, Tel. 02446/8057914, geöffnet 10 - 17 Uhr.

**Kleines Nationalpark-Tor:** Oberhalb der Gaststätte „Terrasse am See“ eröffnet ein privates Tor dem Wanderer den Nationalpark: Gaststätte „Terrasse am See“, Schmalscheidt 4, 52396 Heimbach, Tel. 02446/3314.

**Staubecken Heimbach:** Der Stausee hat ein Fassungsvermögen von 1,2 Mio m<sup>3</sup> und wurde 1932 errichtet, um die unterschiedliche Wasserabgabe der ruraufwärts liegenden Kraftwerke Heimbach und Schwammenauel auszugleichen.

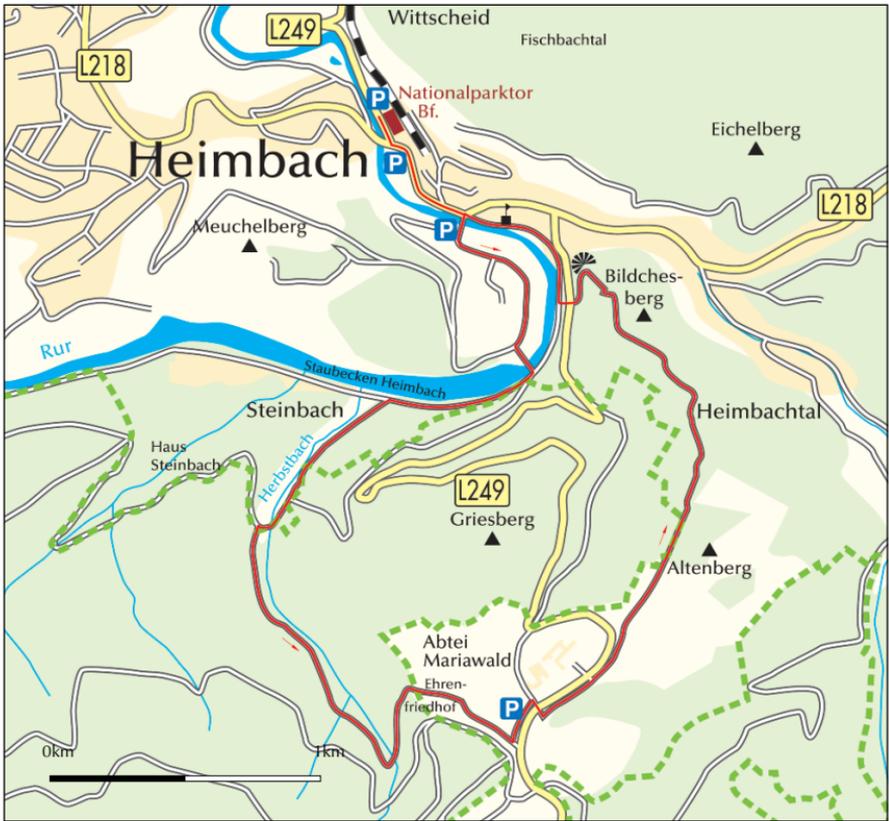
**Soldatenfriedhof:** Vom 450 Meter hoch gelegenen Soldatenfriedhof oberhalb von Mariawald bietet sich ein Fernblick über das Kloster, die Berge und Wälder der Eifel bis hin zur Rheinebene.

**Luna:** Beim Abstieg zurück nach Heimbach passieren wir die „Luna“. Der Aussichtspunkt präsentiert das Städtchen Heimbach, das Jugendstilkraftwerk, den Stausee und den Meuchelberg in malerischer Schönheit.

**Kloster Mariawald:** Siehe den Beitrag auf Seite 61.

### Die Wanderung

Wir starten am Nationalpark-Tor in Heimbach und gehen Richtung Ortszentrum, vorbei an der Tankstelle. Nach etwa 200 Metern überqueren wir die Straße und gehen über die geschwungene Holzbrücke. Ein Blick nach links zeigt zum ersten Mal Burg Hengebach. Hinter der Brücke starten die Kanufahrer zu ihren Expeditionen auf der Rur.



Wir marschieren nach links über den Parkplatz und wählen rechterhand den Weg, der uns an Schrebergärten entlang führt. Nach einem Kilometer erreichen wir die Mauer des Heimbacher Staubeckens, die wir überqueren. Das Staubecken Heimbach ist das kleinste Staugewässer am Nationalpark und dient hauptsächlich dem Hochwasserschutz und der kontinuierlichen Wasserversorgung der rurabwärts gelegenen Industrie. Strom wird mit Hilfe einer Turbine erzeugt.

Hinter der Staumauer wenden wir uns nach rechts und folgen dem Seerandweg. Nach weiteren 600 Metern erreichen wir eine Weggabelung. Ein Schild zeigt uns links hoch den Weg nach Mariawald. Am Herbstbach entlang geht es bergauf.

An einer Weggabelung gehen wir geradeaus weiter und folgen den Schildern Mariawald. Wir wandern zum Teil durch Buchenwälder mit viel Totholz. Die abgestorbenen Hölzer bieten Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten.

*Kloster und  
Eifelberge: 414  
Soldaten fanden  
ihr Grab.*



Der Weg endet am Soldatenfriedhof. Der Friedhof liegt 450 Meter hoch im Kermeter. 414 Tote des 2. Weltkriegs, darunter Russen und Polen, die in der deutschen Wehrmacht gekämpft haben, fanden hier ihre letzte Ruhestätte. Viele Gefallene starben im Alter von 18 bis 20 Jahren. Ein elf Meter hohes Kreuz und ein Gedenkplatz stehen im Mittelpunkt der Anlage.

Der Blick von dieser Stätte des stillen Gedenkens geht über das Kloster und die Eifelberge. Nach 3,3 Kilometern Wanderung vom Startpunkt Nationalpark-Tor können wir in der Gaststätte des Klosters Mariawald eine Rast einlegen.

Vom Kloster gehen wir ein Stück der L 249 Richtung Heimbach entlang und wenden uns nach 100 Metern rechts dem Weg zu, dem wir nach links entlang von weiten Wiesen folgen. Nach weiteren 1.100 Metern kommen wir an eine Weggabelung. Wir gehen links Richtung Heimbach über „Schöne Aussicht“. Nach weiteren 400 Metern sind wir an der „Luna“ und genießen einen Traumblick auf das Eifelstädtchen Heimbach.

Der malerische Platz verdankt seinen Namen einem Lehrer, der mit seinen Schülern hier eine Schutzhütte baute. Als ihn einer der Helfer fragte, wie lange er denn hier noch malochen müsse, antwortete der Pädagoge: „Bis die Luna scheint.“ Der Meuchelberg, der – einem Vulkankegel gleich – zwischen Heimbach und Stausee ins Blickfeld rückt, erinnert an die Legende um zwei Brüder, die sich hier im Streit bis aufs Messer bekämpft haben sollen.

Wir gehen abwärts und kommen an eine Abzweigung mit einer Hütte, die uns zwei Möglichkeiten zeigt: Wir können den

Weg abwärts nach Heimbach zur Ortsmitte wählen oder den Weg abwärts zur Straße. Beide Pfade führen uns zurück an den Ausgangspunkt, den wir nach gut sechs Kilometern erreichen.

## Flucht vor dem Geschwätz der Welt

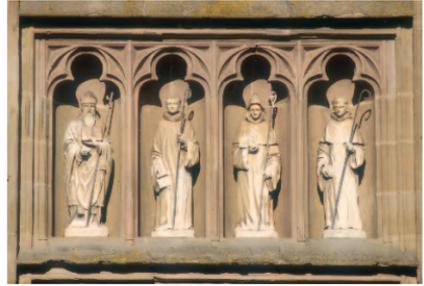
*Trappisten-Kloster Mariawald*

Ein Spatz putzt sich in der steinernen Tränke. In weißen Schalen dampft Erbsensuppe. Ausflügler, im bunten Zwirn des Sommers, hocken an rauen Steintischen und schauen über Wald und Wiese, wo Kühe Gras rupfen. Der heilige Bernhard von Clairvaux, einer der bedeutendsten Kirchenlehrer und Äbte der Zisterzienser, hat sie gerne beobachtet. In ihnen sah er ein Sinnbild seiner Mönche: Wie die Kühe, die geduldig wiederkäuen, so sollen auch die Brüder Gottes Wort als geistige Nahrung wieder und wieder verdauen.

Der 1091 geborene Bernhard war einer der bedeutendsten Kirchenlehrer und Äbte der Zisterzienser und seinen Regeln wird im Kloster Mariawald noch immer gefolgt: In Blumen sah er das Antlitz Christi aufleuchten, und nicht selten scherzte er, seine besten Lehrer seien die Eichen und Buchen gewesen.

Wer will, entdeckt überall in Mariawald Geheimnisse eines solchen Lebens in Kontemplation. Schon der Wahlspruch des Klosters „*Luceat lux vestra – Euer Licht soll leuchten*“ verrät, dass dieser Ort mit Licht und Schauen zu tun hat. Oberhalb von Heimbach liegt er, 417 Meter hoch über den tief eingeschnittenen Tälern von Rur und Heimbach mitten im Kermeter. Ausblicke und Einblicke in die anrührend schöne Landschaft wecken eine Neugier, hinter die Fassaden des einzigen Trappistenklosters des männlichen Zweigs in Deutschland zu schauen.

Doch die heitere Offenheit, die den Besucher zunächst umfängt, ist trügerisch. Zwar kann jeder dem Gottesdienst in der schlichten gotischen Kirche beiwohnen oder von der Erbsensuppe in der Gaststätte probieren, doch das lateinische Wort „*claustrum*“ wird hier wörtlich genommen: Es bedeutet Schloss, Verschluss, und so ist ein weithin sichtbares, glühend rotes Tor inmitten der weißen Mauerlandschaft rund um das Kloster Symbol dafür, dass dieser Ort ein merkwürdig abgeschlossenes Eiland in unserer kommunikationssüchtigen Welt ist. „Je mehr



*Euer Licht soll leuchten: Das Kirchen-Portal von Mariawald.*

ein Mensch sich selbst, die Welt und Gott finden will, desto mehr und öfter muss er sein Tor schließen“, heißt es in einer Broschüre über Mariawald.

Der Heilige Benedikt von Nursia (ca. 480 – 550), Gründer des Mönchtums im Abendland, hat dem Tagesablauf drei Elemente gegeben, die in Mariawald bis heute beherzigt werden: Stundengebet, körperliche Arbeit und Lesung. Mit einem Satz umschreibt Benedikt das Wesen des Mönchtums: „Durch die Mühe des Gehorsams heimkehren zu dem, von dem man durch Ungehorsam weggelaufen ist.“ Das Kloster – eine Schule, in der gegenseitige Achtung, Liebe und Hilfe gelehrt wird.

Das Geheimnisvollste aber, das den Menschen draußen an den Gasthaustischen des Klosters immer wieder ein Kopfschütteln abringt, ist das Schweigegelübde der Mönche. „Albernheiten aber, müßiges und zum Gelächter reizendes Geschwätz verbannen und verbieten wir für immer und überall. Wir gestatten nicht, dass der Jünger zu solchem Gerede den Mund öffne“, steht klar in der Benediktusregel.

So entfliehen die Mönche von Mariawald noch heute dem Geschwätz der Welt hinter dicke Mauern, suchen – während vor ihren Toren die Ausflügler tratschen und plaudern – im Schweigen die Einsamkeit und sind doch nicht allein. Gemeinsam wird gebetet und gearbeitet – und gemeinsam wird das Allernötigste besprochen.

Schon tief in der Nacht, kurz nach 4 Uhr morgens, beginnt das Gebet der Vigilien. Das Dunkel hält die Kirche noch in seinem Bann, jedes Geräusch, jede Bewegung ist von Schatten geprägt. Das Unbewusste regiert das Bewusstsein und die Mönche schreiten durch die Finsternis zum Gebet. „Wer Gott finden will, muss die Helle, den Tag, der der Bereich des Menschen ist, hinter sich lassen und in die Nacht gehen“, heißt ihr Gebot wie eh und je.

Besonders eindringlich ist die Weihnachtsnacht. Dann kann die Kirche die Schar der Gläubigen kaum fassen, die ihre Autos zur Andacht steuern und kurze Zeit teil haben wollen an der Einsamkeit des mönchischen Lebens und vom Glauben zum Schauen kommen möchten – wenigstens eine Heilige Nacht lang.

An den übrigen Tagen gelten die Regeln des Heiligen Benedikt von Nursia. Und das ist nicht selbstverständlich. In den Jahrhunderten, nachdem er seine Gebote aufgestellt hatte, gingen viele Mönche eigene Wege: Sie wurden Priester, Missionare



*„Je mehr der Mensch sich selbst, die Welt und Gott finden will, desto mehr und öfter muss er sein Tor schließen“: Das rote Tor am Kloster Mariawald*

und Lehrer. Manche waren so wohlhabend geworden, dass sie Handarbeit verschmähten; andere entflohen der Einsamkeit.

Nach langen Richtungskämpfen zogen 1098 rund 20 Mönche mit ihrem Abt Robert in die Zisterz genannte Einöde. Der Kalender zeigte den 21. März, den Festtag des Heiligen Benedikt: Nach Ansicht der Brüder ein idealer Termin, um ein neues Kloster zu gründen.

Ihr Leben war nicht einfach. Verachtet und verlacht, versuchten sie den Gegnern zu trotzen, doch konnten sie ihre Idee, in Einsamkeit und von ihrer Hände Arbeit zu leben, gegen alle Widerstände durchsetzen.

Noch heute sieht sich Mariawald in der Linie dieser ersten Mönche. Es ist ein Kloster des Ordens der Zisterzienser der Strengeren Observanz (OCSO), allgemein Trappisten genannt, und die elf Mönche werden seit 2006 von ihrem Jüngsten, dem 9. Abt, Dom Josef Vollberg, geführt.

Er achtet darauf, dass der Tagesablauf im Gleichgewicht von körperlicher Arbeit und geistlichem Leben ist. Wie eh und je wird der gute Klosterlikör nach alter Rezeptur gebraut. Er hat die Mönche bekannt gemacht – zumindest bei Freunden eines kräftigen Tropfens; ist er doch hilfreich gegen Zipperlein aller Art. Auch die weithin bekannte Erbsensuppe wird seit den 50er Jahren als Pilgersuppe nach dem immer gleichen Rezept gekocht. Die Landwirtschaft spielt kaum noch eine Rolle. Da die Zahl der Brüder schrumpft, die Arbeit den wenigen verbliebenen über den Kopf wächst, verpachtete das Kloster seine 100 Hektar Land und Wald an die Nationalparkverwaltung Eifel. Derlei Einnahmen sind wichtig, sichern sie doch die Finanzierung des Klosters.

*Durch die  
Finsternis zum  
Gebet: Kirche  
und Gästehaus  
von Mariawald*



Bei so viel nüchternem Realitätssinn ist es hilfreich, ab und zu an die wundersame Geschichte zu denken, die zur Klostergründung geführt hat. Sie erzählt vom Heimbacher Strohdachdecker Heinrich Fluitter, der um 1470 eine Pietá kaufte, sie in einen hohlen Baumstamm mitten im Kermeter-Wald stellte und einen stillen Platz der Verehrung schuf, der immer bekannter wurde und 1480 in der Nähe zur Klostergründung durch die Zisterzienser von Bottenbroich führte.

300 Jahre betreuten die Mönche die Pilger, bis die Kämpfer der französischen Revolution durchs Land zogen und das Kloster 1795 aufgehoben wurde. Der wertvolle Antwerpener Schnitzaltar mit dem Gnadenbild wurde gerettet: Er fand einen neuen Platz in der Heimbacher Kirche.

1860 bauten die Trappisten aus der Abtei Oelenberg die mittelalterliche Klosteranlage wieder auf. Doch wurde ihre Arbeit durch den preußischen Kulturkampf jäh unterbrochen: Erst 1887 konnte die Klosterkirche wieder eingeweiht werden. 1909 erhob das Generalkapitel des Ordens Mariawald zur Abtei.

Doch die Zeit der Prüfungen war noch nicht vorbei: Während des 3. Reichs wurde das Kloster erneut durch die Nazis geschlossen und konnte erst ab 1945 wieder bewohnt und aufgebaut werden.

Heute versuchen die Mönche mit Zurückgezogenheit der Reizüberflutung unserer Zeit zu begegnen: Das Wissen um die Gegenwart Gottes in jeder alltäglichen Handlung nennen sie „kontemplativ leben“.

**Tipps**

- Männer, die drei bis acht Tage lang Klosterluft schnuppern und sich in der stillen Atmosphäre des Klosters besinnen möchten, können sich als Hausgäste den Mönchen anschließen.
- Ein Pfad nach Mariawald ist steil und mühsam: Von der L 249 in Heimbach aus führt ein Stationsweg mühsam bis in die lichte Höhe.

**Klosterprodukte:**

Im Klosterladen gibt's neben Broten, Naturkosmetik und Handwerklichem vor allem den berühmten Klosterlikör. Die Rezeptur wurde vor rund 100 Jahren in Zusammenarbeit mit einem Apotheker kreiert. Ausschließlich Kräuter und natürliche Zutaten werden verwendet, die zum Teil aus verschiedenen Erdteilen bezogen werden. Das an Honig erinnernde Produkt wird weithin gerühmt wegen seiner die Verdauung fördernden und heilsamen Wirkung. Der Trappisten-Abteitropfen hat eine dunklere Farbe und weniger Alkohol.

Seit Oktober 2004 werden in Kloster Mariawald feine Pralinen und Schokoladen hergestellt. Die Schokoladen sind gefüllt mit einer Trüffelmasse aus Sahne, Butter und Mariawalder Klosterlikören – getreu nach einem Grundrezept der Mönche aus dem Jahre 1928.

In der Klosterbuchhandlung findet der Besucher religiöse Literatur, Wanderführer und -karten, Kunstartikel, Grußkarten und Musik-CDs.

Die Gaststätte mit ihren 110 Plätzen ist ein beliebter Anziehungspunkt für alle, die einfache Gastlichkeit und die berühmte Erbsensuppe mögen.

**Informationen:**

Abtei Mariawald, Zisterzienser von der strengeren Observanz (OCSO), Mariawalder Straße, 52396 Heimbach, Tel. 02446/95060, [www.kloster-mariawald.de](http://www.kloster-mariawald.de).

**Wandertipp:** „Wege der Stille“ heißt eine geführte Wanderung, die unter anderem zum Kloster Mariawald und über den Stationenweg führt: Big-Service, Dirk Küsters, Karl-H.-Krischer-Platz 1, 52396 Heimbach, Tel. 02446/805426.