

# DER MALERWEG

*Unterwegs zum inneren Frieden*



Ein  
Erlebnisbuch  
von Eckart  
Warnecke

## **Gedanken zur aktualisierten 2. Auflage**

**„Suche Stunden der Sammlung,  
damit die Seele zu dir sprechen kann.“**

(Albert Schweitzer)

Ein Virus geht um in Deutschland. Gemeint ist weder das Influenza-, noch das Corona-Virus. Gemeint ist das Virus mit dem Namen ‚Stress‘. Wir reagieren auf rote Ampeln allergisch, hetzen zum Bahnhof, fühlen uns nicht ausgeglichen, sind von der Arbeit genervt, telefonieren beim Essen – im Hintergrund der Fernseher – die Kinder können uns nichts recht machen. Wir klagen über Verspannungen, sind oft erschöpft, haben erhöhten Blutdruck, schlafen schlecht. Freude, Zufriedenheit und Leichtigkeit sind langsam zu Fremdworten im Leben geworden.

*„Der Kopf ist zu voll!“* Als ich 2017 das erste Mal allein in der Sächsischen Schweiz Urlaub machte, ging es mir fast so ähnlich wie vielen meiner Patientinnen und Patienten. Zuvor war ich bereits zweimal mit meiner Frau in dieser Gegend gewesen. Wir waren fasziniert von der Schönheit der Landschaft, von der Unkompliziertheit der Menschen sowie dem Abwechslungsreichtum, der sich uns hier bot. Wandern stand im Vordergrund. Aber auch per Rad morgens starten, eine Schiffstour auf der Elbe unternehmen, in den Felsen herum klettern, eines der kleinen Museen besuchen oder in die Therme gehen hatten ihren Reiz. Und dies zumeist mit relativ gutem und konstantem Wetter.

Bei einigen unserer damaligen Tagesausflüge waren wir auf Hinweisschilder gestoßen, die auf den ‚Maierweg‘ hinweisen. An anderen Stellen las man etwas über den ‚Malerweg‘. Ich

hatte damals keine Ahnung, um was es sich handeln würde. Und auch keinen blassen Schimmer davon, dass es sich bei beiden Begriffen um dasselbe handelte. Erst später entdeckte ich, dass manche Witzbolde an einigen Stellen beim ‚Maierweg‘ etwas bei dem ‚L‘ weggekratzt hatten. Schon war ein neuer Weg mit einem neuen Namen kreiert.

Irgendwann hatte ich herausgefunden, dass es sich bei dem ‚Malerweg‘ um einen achttägigen Rundweg mit knapp 115 Kilometern durch die schönsten Gebiete der Region handeln würde. Was also lag näher, als Lust auf diese Herausforderung zu bekommen, wenn man eine gute Woche Zeit haben würde?

Nun möchte ich hier nicht zu viel vorweg nehmen, aber ich kann nur sagen: Die konkreten Erfahrungen waren fantastisch. Sie haben sogar mehr gehalten, als versprochen worden war. Dies war dann auch der Anlass, dieses Buch zu schreiben. Eine Anregung für Menschen, die auf der Suche sind; eine Aufforderung, statt Tabletten, Therapie oder Kur selbst etwas für das eigene Wohlempfinden zu tun. Schließlich bietet unser Körper mehr Ressourcen, als wir denken.

Seit der ersten Auflage dieses Buches sind die gesellschaftlichen Probleme eher größer als kleiner geworden. Wir haben eine Flüchtlingskrise, den Brexit, eine Pandemie sowie einen Krieg in Europa erlebt. Während all‘ dieser Krisen half es mir, Jahr für Jahr ein- bis zweimal in die Sächsische Schweiz zurückzukehren - immer wieder mit Lust, auf dem Malerweg unterwegs zu sein. Manchmal stur nach Tour-Beschreibung, manchmal quer durcheinander, gerade, wonach mir war. Jedes Mal waren die Eindrücke fantastisch, ergreifend. Jedes Mal ging es meiner Seele hinterher besser als vorher.

Deshalb war es mir ein besonderes Anliegen, durch eine Überarbeitung des Textes in Verbindung mit der Aufnahme von deutlich mehr Fotos noch mehr Lust auf Bewegung, noch mehr Bewusstsein zu schaffen für die Möglichkeiten, die das Wandern in dieser Region bietet.

Das Buch lesen und inspiriert sein, das Ganze nachmachen, in die Tat umzusetzen, das wäre mein Credo. Sich auch auf die Reise begeben - eine Pilgerschaft zu sich selbst starten, ähnlich wie der Autor dies vor Jahren selbst erleben durfte. Den Kopf wieder frei bekommen. Lust, die Herausforderungen anzunehmen. Zu seiner ursprünglichen Energie und Lebensfreude zurückfinden - am Ende erholt nach Hause heimkehren ...

Lassen Sie sich also mitnehmen auf eine Reise. Lassen Sie sich durch den Text zeigen, wie es gehen kann, wenn Körper und Geist nach und nach in ihr Gleichgewicht zurück finden.

Und wenn es der Zufall will - vielleicht laufen wir uns eines Tages dort sogar einmal über den Weg.

***Eckart Warnecke (im Mai 2022)***

## Sächsische Schweiz

O liebliche? Idyll, du deutsche Schweiz, am schönen  
Elbestrande,  
wie schlägt doch stets dein Liebesreiz, mich neu in  
Zauberbande!

So hab' hinab von der Bastei, als Jüngling ich geblicket,  
mich an der Fernsicht, hehr und frei, begeistert und  
entzückt!

So blick' bewundernd ich noch heut, das Aug' will satt nicht  
werden,  
es hat mich wenig so erfreut, als dieses Bild auf Erden.

Der Königs- und der Lilienstein schau'n sagenreich  
hernieder“  
der König wollt' die Lilie frei'n, so melden alte Lieder,  
Da strömet durch das Polenztal, der Bach mit holdem  
Rauschen,  
das Laub ist dicht, der Pfad ist schmal, wie selig, so zu  
lauschen!

Im Bielagrunde rauscht's und blinkt es wie aus tausend  
Bronnen,  
daraus entzückt der Wand'rer trinkt, drin sich die Buchen  
sonnen.

Und dir, vom „Brand“ entzückend' Bild, voll ungeahnter  
Schöne,  
das Tümmels Dichterherz erfüllt, des Dankes Lob ertöne!

Und unten in dem Edmundsgrund, Welch' märchenhaft'  
Erzählen!

Es lauscht der Wald in weitem Rund, will ja kein Wort  
verfehlen.

Hoch oben hat das Prebischtor, gigant'sche Hand gebauet,  
der weite Himmel draus hervor, in ew'ger Ruhe blauet.

Und unten an der Elbe Strom, mein Schandau,  
reizumflossen,  
wie ein idyllisches Phantom, von Anmut übergossen,

Der Schlüssel all' der Herrlichkeit, der liebsten mir auf  
Erden,  
denn nimmermehr wird weit und breit, ein Ort mir lieber  
werden.

**Hugo Lissauer (aus der Sammlung Reiselieder)**

# **Inhalt**

**Gedanken zur aktualisierten 2. Auflage**

**Sächsische Schweiz (Gedicht)**

**Auf den Spuren alter Künstler**

**Wandern - Stressabbau und Lebenssinn**

**Freude an Bewegung wiederentdecken**

**Den ‚Geist‘ beruhigen durch Wandern**

**Wie plant man so was und wann?**

**Die Tagesetappen im Einzelnen**

**Der 1.Tag: Vom Liebethaler Grund bis nach Wehlen**

- + Bevor es losgeht: Gedanken und Abläufe
- + Unterwegs: Persönliche Gedanken und Eindrücke
- + Nach Ende der Etappe: Hinterher ...

**Der 2.Tag: Von Wehlen bis ins Polenztal bei Hohnstein**

- + Bevor es losgeht: Gedanken und Abläufe
- + Unterwegs sein: Empfindungen und Eindrücke
- + Am Ende der Etappe scheint alles irgendwie einfach

**Der 3.Tag: Vom Polenztal bei Hohnstein bis Ostrauer Mühle**

- + Gedanken und Abläufe bevor es heute losgeht
- + Unterwegs sein: Empfindungen und Eindrücke

- + Nach einer Etappe ist man ein bisschen schlauer

#### **Der 4.Tag: Von der Ostrauer Mühle zur Buschmühle**

- + Bevor es losgeht: Gedanken und Abläufe
- + Unterwegs sein: Empfindungen und Eindrücke
- + Nach der Etappe: Man ist wieder etwas schlauer

#### **Der 5.Tag: Ab Buschmühle bis nach Schmilka (Grenze)**

- + Bevor es heute losgeht: Gedanken und Abläufe
- + Unterwegs sein: Empfindungen und Eindrücke
- + Nach der Etappe ist man immer schlauer als vorher

#### **Der 6.Tag: Von Schmilka bis zum Kurort Gohrisch**

- + Bevor es losgeht: Man kennt sich mehr aus
- + Unterwegs sein: Empfindungen und Eindrücke
- + Auch nach dieser Tagestour ist man wieder schlauer

#### **Der 7.Tag: Vom Luftkurort Gohrisch bis nach Weißig**

- + Schon heute Morgen: Woher kommt Zufriedenheit?
- + Unterwegs sein: Empfindungen und Eindrücke
- + Nach Heute beginnt noch mehr das Loslassen

#### **Der 8.Tag: Von Weißig bis zum Canaletto-Haus in Pirna**

- + Am Morgen: Philosophisches vor dem Aufbruch
- + Unterwegs sein: Empfindungen und Eindrücke
- + Nach der Etappe: Am Ende findet man das Ende nicht

### **Noch einmal Liebethaler Grund**

- + Das Ende der Wanderungen vor Augen
- + „Jedem Anfang wohnt das Ende inne“

>

Über den Autor

Ort der Unterkunft

Danksagung

Übersicht über andere Bücher des Autors

## **Auf den Spuren alter Künstler**

*„Am liebsten würde ich die Tour gleich noch mal machen wollen“.* Dieser Gedanke kam mir immer mehr in den Sinn, als sich der achte Tag meiner Wanderungen auf dem Malerweg in der Sächsischen Schweiz dem Ende zuneigte. Denn die wunderbaren Erfahrungen und täglich neuen Eindrücke mit den herrlichen Wäldern, den grauen Felsformationen, den plätschernden Bächen und der Freude an der Bewegung während dieser Zeit waren so eindrucksvoll und sinnstiftend, dass ich immer mehr Wehmut entwickelte, je mehr ich mich den letzten Kilometern entlang der Elbe in Richtung Pirna näherte; am liebsten noch eine Woche dranhängen, was leider zeitlich nicht machbar war.

Ich hatte mich so wunderbar erholt. Trotz der Anstrengungen, die manche der Etappen erforderten, ging es mir so gut wie lange nicht mehr - fast euphorisch, glücklich? Der Kopf war wieder frei, ich konnte mich neu auf das Hier und Jetzt konzentrieren, mich auf mich selbst und was zu Hause und beruflich auf mich zukommen würde, wieder einlassen.

Aber weshalb spreche ich hier überhaupt von Künstlern? Und warum hat man den Namen ‚Malerweg‘ für diese gut 110 Kilometer lange Wanderung rund um die Ortschaft Bad Schandau herum, dem lieblichen Zentrum der Sächsischen Schweiz, gewählt? Hierzu muss man wissen, dass die Zahl der Maler, die von dieser faszinierenden Landschaft angezogen wurden, sehr lang ist. So war es Johann Thiele, der bereits in der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts dazu beigetragen hatte, die Schönheit und Romantik des Elbsandsteingebirges bekannt zu machen. Später war es

insbesondere Bernardo Bellotto, der unter seinem Künstlernamen ‚Canaletto‘ in seinen Zeichnungen neben Landschaftsaspekten besonders die Festungen Königstein und Sonnenstein, sowie ‚*Den Marktplatz von Pirna*‘ (1753) festhielt.

Dem Schweizer Maler Adrian Zingg, der unter anderem Ende des 18. Jahrhunderts die ‚*Ostrauer Mühle bei Bad Schandau*‘ schuf, folgten Franz Stadler (‚*Luck-Mühle im Liebethaler Grund*‘, um 1800), Capt. Batty E. Goodall (‚*Wehltürme überm Wehlgrund*‘, 1825), Adrian Ludwig Richter (‚*Schmilkaer Mühle*‘) und andere Romantiker, wie Ernst Ferdinand Boehme (‚*Blick auf die Sächsische Schweiz*‘, 1840).

Zum bekanntesten Maler allerdings wurde Caspar David Friedrich. Er hatte nicht nur 1823 seine ‚*Felsenlandschaft im Elbsandsteingebirge*‘ geschaffen, sondern schon fünf Jahre zuvor eines seiner bekanntesten und ausdrucksvollsten Gemälde entworfen: seinen ‚*Wanderer über dem Nebelmeer*‘. Die Felsenvorlage ist heute noch sehr gut in der Nähe der Ortschaft Schöna zu besichtigen. Und dass sich Richard Wagner durch die Schönheit der Gegend zu Lohengrin inspirieren ließ, sagt wohl ein Übriges.

Nun wieder zurück zu mir. Ich hatte mir also auf den letzten Kilometern angesichts des aufkommenden Abschiedsschmerzes dann doch einen kleinen Kompromiss abringen können. Auf meiner Heimfahrt würde ich am Liebethaler Grund einen nicht geplanten Zwischenstopp einlegen, meine Wanderschuhe für ein letztes Mal rausholen und noch mal ein Stück auf derjenigen Strecke entlangwandern, auf der ich vor acht Tagen gestartet war – sie hatte mich sofort in ihren Bann gezogen. Es müsste ja nicht die ganze erste Etappe sein, aber zumindest die ersten Kilometer noch mal sehen, entlangschlendern in der Beschaulichkeit der verzaubernden grünen Schlucht mit dem kleinen Flüsschen

Wesenitz - ja das wäre doch schön. Somit würde meine Wanderung dort enden, wo sie angefangen hatte.

Ein meditativ-sentimentaler Abschied auf Raten also, zufrieden und entspannt - und so geschah es dann auch. Demzufolge konnte ich am Ende meines Urlaubs bezogen auf die Rückkehr zur ersten Etappe, die schließlich auch gleichzeitig meine letzte für diesen Urlaub sein sollte, verbunden mit einem berührenden Wiedersehen, sagen: Ich verabschiede mich dort, wo es angefangen hatte. Oder philosophisch ausgedrückt: *„Jedem Anfang wohnt ein Ende inne.“*



## **Wandern - Stressabbau und Lebenssinn**

***„Die beiden schönsten Dinge sind die Heimat, aus  
der wir  
stammen und die Heimat, nach der wir wandern.“***

(Johann Heinrich Jung-Stilling)

Man muss nicht unbedingt nach Spanien fahren, um auf dem Jakobsweg unterwegs zu sein, wenn man im Leben etwas verändern möchte, um zu sich selbst zu finden. Auch in Deutschland gibt es viele Alternativen. Wie ich es erlebt habe, ist das Wandern auf dem Malerweg eine besonders empfehlenswerte.

Wenn ich jedoch darüber erzähle, kommt oft die Frage: *„Malerweg, nie gehört.“* Das kann ich verstehen, denn auch mir war die Gegend im Hinterland von Dresden lange Zeit kein Begriff. Ich musste erst 60 werden, um in den südöstlichen Teil Deutschlands vorzustoßen - in die Sächsische Schweiz, durchflossen vom Oberlauf der Elbe.

*„O liebliches Idyll, du deutsche Schweiz, am schönen  
Elbestrande,  
wie schlägt doch stets dein Liebesreiz, mich neu in  
Zauberbande!“*

Aber warum ist es mir so wichtig und warum mache ich mir die Mühe, Zeit und Energie in dieses Buch zu investieren? Einerseits ist es ganz einfach die Freude über selbst Erlebtes zu schreiben, andererseits soll das Buch Hilfe und Anregung für andere sein; besonders für diejenigen, die, wie ich oben bereits erwähnte, den Wunsch haben, sich aus dem hektischen Alltag zeitweilig herauszulösen. Ich kenne viele, die nach Entschleunigung suchen, die sich einen

Tapetenwechsel erwünschen und die Arbeitsstress und Anforderungen für eine Weile hinter sich lassen wollen. Aber auf die Idee, sich einen Ruck zu geben, um durch Wandern in der Natur ihrer Sehnsucht nach Ruhe und Ausgeglichenheit nachzugehen, kommen eher wenige.

Vor einigen Jahren gab es eine große Befragung für die Bundesregierung bei der heraus kam, uns Deutschen würde es so gut gehen, wie noch nie in den letzten sechzig Jahren. Ob dies wirklich dem Ist-Zustand entspricht, möchte ich bezweifeln. Denn schon vor Corona und Krieg gab es schwierige Zeiten, so dass heutzutage viele Menschen auf dem Zahnfleisch gehen. Zu mir in meine psychotherapeutische Praxis kommen mehr als 80 Prozent meiner Patienten mit stressbedingten Symptomen. Auch die Krankenkassen stellen nach und nach fest, dass Depressionen zu einer wahren Epidemie geworden seien.

Warnzeichen werden in den meisten Fällen anfangs verdrängt. Manchmal merken zwar Außenstehende, dass mit jemandem etwas nicht stimmt, nur leider will das der Betroffene nicht hören. Das heißt, wir verdrängen negative Anzeichen so lange es geht, weil wir Angst davor haben, uns die Wahrheit einzugestehen.

Angst vor der Erkenntnis, dass wir womöglich nicht mehr so cool und energiegeladen sind, wie wir das gern sein würden; dass uns stattdessen die Lebenslust abhanden gekommen ist, dass wir uns leer fühlen, dass wir nicht so leben, wie wir uns dies erhoffen. Eine Burnout-Erkrankung kommt nicht über Nacht. Sie ist Resultat einer jahrelangen körperlichen wie auch seelischen Überforderung, die sich jedoch schleichend und unbemerkt vollzieht.

Der erste Fehler, den man nicht machen sollte, wenn man merkt, dass irgendetwas mit einem nicht in Ordnung ist, besteht darin, anzunehmen, dass man der Einzige ist, dem es so geht. Dies kann dann zu Scham und schlechtem Gewissen führen. Es gibt übrigens eine Unmenge an

Studien, die belegen, dass sportliche Betätigung im Freien zu deutlich mehr Besserung von depressiven Symptomen, von Schlafstörungen und von Bluthochdruck führt – eindeutig, als dies durch Medikamente und Antidepressiva erreicht wird.

Was ich trotz dieser offensichtlichen Entwicklung schlimm finde: Ganz häufig werden diejenigen Menschen, die erkennen und sich trauen, zu sagen, dass sie sich überfordert fühlen, dass also diese Leute, denen bewusst wird, dass in ihrem Leben irgendwas aus dem Ruder gelaufen ist, oft auch noch verlacht werden, gemäß dem Motto: *„Na Burnout, das hat ja wohl jetzt schon bald jeder Zweite!“*

Manchmal passiert sogar etwas Paradoxes: Diejenigen, die vor einigen Jahren noch über die Leute mit ihrem Burnout gelacht hatten, beginnen plötzlich selbst unter psychosomatischen Symptomen zu leiden. Nun spüren sie, wie das ist, am eigenen Körper. Nun spüren sie, wie wichtig es ist, Auswege aus dem Hamsterrad zu finden, welches zu Schlafproblemen, Überreiztheit, Konzentrationsproblemen, Schwindelgefühlen, Antriebslosigkeit, fehlender Kreativität, Magenbeschwerden, Ängsten, innerlicher Unruhe, Bluthochdruck, Schlaganfällen und vielem mehr geführt hatte.

Augenscheinlich muss jedoch nicht jeder gleich zum Psychotherapeuten gehen. Wenn der Kopf voll ist, man plötzlich Dinge macht, weswegen man sich zum Teil nicht mehr wieder erkennt, sich vielleicht über sich selbst ärgert und trotzdem nicht weiß, wie man aus diesem Kreislauf wieder herauskommt - warum versucht man es dann nicht mal mit Wandern? Wandern ist eine wunderbare Methode, sich selbst besser kennen zu lernen, Stress abzubauen und achtsamer zu werden. Fast wie in einer Meditation.

Und wenn man eine Wanderung beendet hat - wo ginge es besser, als hierauf stolz zu sein. Stolz in unserer Welt, die immer häufiger aus bewegungsarmen Arbeitstätigkeiten

besteht. Hier beim Wandern und dem Rückblick auf die zurückgelegten Strecken kann man festhalten, was man geschafft hat, und zwar ganz allein, keiner hat einem während einer Wanderstrecke sozusagen auf die Sprünge geholfen. Demzufolge kann ich wärmstens empfehlen: Wandern als Krankheitsprophylaxe und Selbst-Therapie.

## **Freude an Bewegung wiederentdecken**

***„Ich habe eigentlich genug Zeit, aber ich schaffe es nicht, mich aufzurappeln, ein Buch zu lesen oder mich rechtzeitig auf Prüfungen vorzubereiten. Gleichzeitig habe ich die ganze Zeit über im Kopf ein Schuldgefühl, ich müsste was tun“.***  
(Student aus Hamburg)

Es ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen, Freude und Zufriedenheit zu empfinden, lachen zu können und gesund zu sein. Das Streben nach Glück ist nicht nur im östlichen Kulturraum ein wesentliches Ziel, sondern auch in einer Vielzahl westlicher Staaten sogar in deren Verfassungen niedergeschrieben. Nun nähern wir uns allerdings scheinbar einem gesellschaftlichen Zustand, in dem das Gegenteil davon zu erkennen ist. Die Menschen fühlen sich immer gehetzter, verlernen das Lachen und haben immer mehr Schwierigkeiten, den täglichen Anforderungen des modernen Lebens nachzukommen. Und vor allem: es gibt eine immer größere Zahl an Beschäftigten, deren berufliche Tätigkeit nur noch im Sitzen stattfindet.

Gleichzeitig ließe sich in diesem Zusammenhang anmerken, dass die Sorge unter Ärzten wie auch Psychologen immer mehr anwächst. Diese müssen oft nur noch als Reparaturdienst für Schäden bei Erkrankten bereitstehen, die durch das Verheizen der Mitarbeiter, durch Ausbeutung, durch verantwortungslose Kapitalmarktprozesse und häufig entwürdigende Strategien vieler Unternehmen im Arbeitsbereich entstanden sind. Ich denke, wir bräuchten dringend eine neue Gesamthetik – ein