



# Volltreffer für Sportliche

Bogenschießen im St. Wendeler Land ist eine Erfahrung wert / Von Ingeborg Salomon

Jenseits der 40 werden Premieren langsam selten. Alles schon mal da gewesen, irgendwie. Das hat Folgen: Die einen stürzt diese Erkenntnis in eine ausgeprägte Midlife-Crisis, andere machen sich auf die Suche nach dem ganz großen Kick. Doch es geht auch ganz entspannt: Ich entschlief mich zum Bogenschießen, natürlich in frischer Luft und schöner Umgebung. Der Schaumberger Bogensport-Parcours im St. Wendeler Land ist dazu bestens geeignet, 33 Stationen, vier Kilometer Strecke und eine Station liegt direkt neben der Schaumberg-Alm mit Aussichtsplattform und Biergarten. Auch das Saarland als solches ist für mich eine Premiere.

Trainer Wolfgang Kossmann nimmt mich in Empfang, wählt einen für meine Körpermaße passenden Bogen aus, steckt fünf Pfeile in einen Köcher und bindet mir eine Art Manschette um den linken Unterarm. Zum Schutz. Ich gucke kritisch, Wolfgang lacht und versichert mir, dass die Verletzungsgefahr beim Bogenschießen extrem gering sei. „Im Gegenteil. Es ist gut für den Rücken, für die Bauchmuskeln und natürlich für die Konzentration“, meint er aufmunternd. Da der Mann nicht nur zertifizierter Bogentherapeut ist (ja, das ist eine Berufsbezeichnung!), sondern auch eine heilpädagogische Zusatzausbildung hat und auf Burn-out-Prävention spezialisiert ist, glaube ich ihm gerne.

Los gehts auf der Einschießwiese. Zunächst gilt es, die richtige Position einzunehmen, den Bogenarm anzuspannen, den Pfeil einzulegen, den Arm langsam, aber gestreckt anzuheben, den Pfeil in einer Art Zangengriff zu fixieren, das Ziel ins Auge zu fassen – und dann: einfach loszulassen. „Loslassen ist das Schwierigste, es ist halt wie im Leben“, schmunzelt mein einfühlsamer Trainer. Dass die Flugbahn des Pfeils eine Parabel ist, frau also tiefer zielen muss, als das Ziel liegt, verkompliziert die Sache zunächst. Dass meine ersten Pfeile auf der Wiese landen statt auf der Scheibe, ist eh klar. Aber diese seltsame Sportart macht wirklich Spaß, die Vögel zwitschern, die Natur grünt, ich übe weiter und Wolfgang feilt an meiner Technik. „Immer schön aufrichten, atmen, die Bewegung sollte langsam und gleitend sein“, ermuntert er mich. Konzentration ist prima, aber verkopft sein nicht, es geht darum, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Das übe ich schon mein ganzes Leben, warum also nicht bei einer neuen Sportart? Wer schon mal Tai Chi oder Qi Gong gemacht hat, tut sich leicht, ansonsten ist Bogenschießen ein Sport für alle zwischen fünf und 100. Meint Wolfgang, und der muss es wissen.

Nach zwei Stunden kommt bei mir eine gewisse Begeisterung auf, ich treffe ab und zu die Scheibe oder eines der 3-D-Ziele. Soll heißen: Hase, Hirsch und Bi-

ber, lebensecht nachgebaut aus Gummi oder Schaumstoff und mit Zielkreisen versehen. Damit habe ich kein Problem, den Hirsch trifft mein Pfeil sogar an der vorgesehenen Stelle. Erlegt. Halali? Der Funke ist übergesprungen, aber nach zwei Stunden brauchen Körper und Geist erstmal Pause: Bogenschießen ist eine Herausforderung, zumindest für Neulinge.

Nach einer kleinen Siesta bin ich aber gut erholt, und brenne darauf, weiterzumachen. Da ist es natürlich prima, dass mein Hotel einen hauseigenen Parcours hat. Victor's Seehotel Weingärtner ist seit 2018 das erste Bogensporthotel des Saarlandes, die Ausrüstung gibt es an der Rezeption. „Unsere Gäste machen das gerne, auch für Familien mit Kindern oder für Gruppen ist das eine schöne Gele-

genheit, gemeinsam Zeit zu verbringen“, erklärt mir Direktor Gerold Weingärtner. Der ist Bäcker- und Konditormeister, aber als Ende der 1970er-Jahre bei Nohfelden-Bosen ein Stausee angelegt wurde, hielt es ihn nicht mehr in der Backstube. Er eröffnete einen kleinen Hotelbetrieb am Bostalsee, den er heute gemeinsam mit Co-Direktorin Cindy Manfra führt. Aus den 36 Gästebetten sind heute 99 geworden, und das Haus ist ein prima Ausgangspunkt, um die Schönheiten des St. Wendeler Landes zu erkunden. Ein Auto braucht man dazu nicht, die Entfernungen sind überschaubar, und die Fahrradwege gut ausgeschildert. Ein E-Bike (gibts ebenfalls an der Rezeption) sollte es aber sein, die Gegend ist nämlich leicht hügelig.

Ein unbedingtes Muss ist die Abteikirche Tholey. Die älteste Klostergründung auf deutschem Boden hat eine wechselvolle Geschichte, die bis ins 7. Jahrhundert zurückreicht. In dem neuen Besucherzentrum – die komplette Anlage wurde seit 2017 renoviert – setzt ein gut gemachter Film den Besucher darüber ins Bild. Heute leben noch 12 Mönche hier nach den Regeln des Heiligen Benedikt. Sie übernehmen auch Führungen, bereits 200 haben sie dieses Jahr begleitet. Hauptattraktion sind die drei großen Chorfenster, die nach Entwürfen von Gerhard Richter gestaltet wurden. Gerade 90 Jahre alt geworden rückte der Kölner Ausnahmekünstler die Abtei so in den Fokus der internationalen Kunstwelt, und ihr Anblick ist wirklich ein-

zigartig. Rot, Blau und Gelb dominieren, die fünf Motive stammen aus Richters Künstlerbuch „Patterns“ und wiederholen sich gespiegelt. Richter selbst hat keine Erklärung geliefert, dem Besucher bleibt viel Raum für eigene Interpretationen. Konkreter sind da die 34 Fenster im Kirchenschiff, die die Münchner Künstlerin Dr. Mahbuba Maqsoodi nach Bibelstellen gestaltet hat. Die gebürtige Afghanin gewann den Wettbewerb, den die Abtei 2018 ausgeschrieben hatte. Die Einreichungen liefen anonym, dass eine moslemische Frau gewonnen hatte, konnte die Jury nicht wissen. Ihre Biografie ist bemerkenswert: 1957 geboren in Herat studierte sie Miniaturmalerei in Afghanistan und nach der Flucht aus ihrer Heimat Kunst in St. Petersburg. 1994 erhielten sie und ihre Familie in Deutschland politisches Asyl.

Nach so viel geistlicher Einkehr ist wieder Bewegung angesagt. Der Keltenpark Otzenhausen ist nur rund 20 Kilometer von Tholey entfernt. Vom Eingangstor aus führt ein vier Kilometer langer Rundweg hinauf zur Kernburg, die mit ihren Festungsringen aus ehemals hellen Steinen weit in die Landschaft leuchtete. Gästeführerin Jutta Schneider schreitet voran und zeigt mir Quelle und geschleifte Wallreste. Den Hinweis im Faltblatt „festes Schuhwerk empfohlen“ sollten Besucher ernst nehmen, auch Wanderstöcke sind kein Fehler. Doch die Mühe lohnt sich, die Aussicht auf den Nonnweiler Stausee ist grandios, und dankenswerterweise gibt es hier auch eine Bank für Bedürftige.

Der Besuch des 2016 eröffneten Keltendorfs am Fuße des Berges zeigt dann, wie die Kelten gelebt haben. Zehn Wohn-, Handwerks- und Speicherhäuser wurden auf Grunde von Ausgrabungsbefunden aufgebaut, in Workshops können Besucher alte Handwerkstechniken selbst ausprobieren (Termine unter [www.keltenpark-otzenhausen.de](http://www.keltenpark-otzenhausen.de)).

Ein lohnendes Ausflugsziel mit Weitblick ist auch der 569 m hohe Schaumberg. Da ich auf meinem Bogenschieß-Parcours soweit nicht gekommen bin und von der Abtei Tholey aus schon hinaufgeschaut habe, setze ich jetzt zur Besteigung an. Auch die Schaumberg-Tafeltour ist prima ausgeschildert, rund vier Stunden veranschlagt der Wanderführer für die 485 Höhenmeter, es gibt aber auch eine Zufahrtsstraße, mit dem E-Bike ist das kein Problem. Oben lockt alle Ausflügler ein weitläufiger Biergarten, und die letzten 38 Meter auf den Turm überlasse ich dann einem Aufzug.

Zum Ausklang geht es noch mal auf den Bogen-Parcours: Ich fühle mich schon ein bisschen wie Katniss Everdeen in „Die Tribute von Panem“. Ganz so elegant bewege ich mich vielleicht noch nicht, aber das ist ja noch ausbaufähig. Mal sehen, ob sich in Heidelberg und Umgebung eine passende Bogensportanlage findet.



Einen Pfeil einlegen, zielen – und dann einfach loslassen. Beim Bogenschießen auf dem Schaumberger Bogensport-Parcours können Großstadt-Menschen Stress abbauen. RNZ-Redakteurin Ingeborg Salomon hat es ausprobiert (l.). Eine völlig andere Art von Konzentration und Ruhe erleben Besucher in der Benediktinerabtei Tholey (oben). Fotos: Ingeborg Salomon

## INFORMATIONEN

■ **Anreise:** Mit dem Auto rund 160 km über A 6 und A 62, Ausfahrt Türkismühle, rund 1,5 Stunden. Mit IC oder ICE bis Mainz, dann Regionalbahn 3 Richtung Saarbrücken; an der Haltestelle Türkismühle holt das Hotel seine Gäste gerne ab. Fahrdauer knapp drei Stunden.

■ **Übernachten:** Ein guter Ausgangspunkt für das St. Wendeler Land ist das Vier-Sterne-Haus Victor's Seehotel Weingärtner, Bostalstr. 12, 66625 Nohfelden-Bosen, Tel.: 06852 889-0 ([www.victors.de](http://www.victors.de)). Die 99 Zimmer ab 125 Euro (DZ mit reichhaltigem Frühstücksbuffet) sind sehr gemütlich, Ruhe garantieren ein weitläufiger Garten- und ein schöner Wellnessbereich mit Schwimmbad, Whirlpool und Sauna. Angegliedert ist auch ein Spa, in dem man sich verwöhnen lassen kann. Aktive können E-Bikes ausleihen, sich

im Bogenschießen üben und an geführten Wanderungen teilnehmen. Ab zwei Übernachtungen erhalten Gäste die Saarland-Card, die freien Eintritt zu über 100 Attraktionen sowie freie Fahrt mit Bus und Bahn im gesamten Saarland ermöglicht.

■ **Unbedingt machen:** Einen Schnupperkurs in Bogen schießen bietet das Hotel in Zusammenarbeit mit der DK Bow-Factory an ([www.dk-bowfactory.de](http://www.dk-bowfactory.de)). Der Parcours ist ganzjährig geöffnet. Die Tageskarte samt Ausrüstung und Trainerstunde kostet 35 Euro, für Saarland Card-Inhaber 15 Euro. Einplanen sollte man mindestens vier Stunden; es gibt Toiletten und Einkehrmöglichkeiten, aber man kann auch Getränke und Picknick mitnehmen.

■ **Weitere Infos:** [www.sankt-wendeler-land.de](http://www.sankt-wendeler-land.de)

## SANKT WENDELER LAND



Grafik: RNZ-Repro