

„Flach ist nicht gleich langweilig“

AZ 25.8.2021

Manuel Andrack, Ex-Partner von Harald Schmidt, wird Sonntag in Gillrath einen neuen Wanderweg eröffnen.

HEINSBERG/SAARBRÜCKEN Wer hat schon auf seiner Visitenkarte Autor, Moderator und Wanderer stehen? **Manuel Andrack**. Der ehemalige Partner von Harald Schmidt hat das Wandern zu seinem Beruf gemacht. Seine Expertise ist gerade in Corona-Zeiten sehr gefragt. Am Sonntag wird er in Gillrath einen neuen Wanderweg nicht nur eröffnen, sondern ihn auch mitwandern. Mit unserer Redakteurin **Mirja Ibsen** sprach er vorher über neue Wanderwege, ideale Wanderbegleiter und seine Spiritualität.

Herr Andrack, Sie werden ja gerne Wanderpapst genannt...

Manuel Andrack: Nein, ich werde gar nicht gerne so genannt. Mir ist der Begriff Wanderexperte oder Wandermeister lieber – das hat mal ein Achtjähriger zu mir gesagt. Wanderpapst ist mir zu klerikal, zu ernst, ich bin eher kulturhistorisch interessiert und weltlich unterwegs.

Ach, schade. Aber andere Journalisten nennen Sie schon ganz gerne Wanderpapst, und es hätte so gut gepasst, weil Sie in Gillrath doch einen Kapellenweg eröffnen. Hat Wandern nicht auch etwas Spirituelles?

Andrack: Doch, schon. Ich habe mich mal mit einem Theologen darüber unterhalten: Dieses Gefühl, wenn man einen Gipfel erklommen hat oder hier am Niederrhein eine wunderschöne Auenlandschaft entdeckt, das nennen die einen Glücksgefühl, die anderen Gottesbegegnung.

Finden Sie Wandern denn wenigstens meditativ?

Andrack: Bei Meditation denke ich immer an ‚Omm‘, ein Leben auf Sparflamme, den Schalter auf Reset legen, aber mir geht es mehr wie Kierkegaard (dänischer Philosoph, Anmerkung der Redaktion), der sagte: ‚Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und ich kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann.‘ Wenn ich alleine unterwegs bin, ist das Wandern für mich mehr inspirierend als meditativ. Auch Wandergespräche sind eher anregend. Da erlebe ich es oft, dass man über Gott und die Welt redet. Das Gehirn wird aktiviert statt ausgeschaltet.

Dann lassen Sie uns lieber über Blasen reden. Damit kennen Sie sich aus, denn Sie wandern ja schon sehr lange. Wie lange eigentlich?

Andrack: Als Kind bin ich mit meinen Eltern wandern gegangen. Ich war wohl ein verhaltensgestörtes Kind, denn ich mochte das, während sich meine Schwester heulend auf den Boden geworfen hat. Aber meine Eltern sind einfach gnadenlos weitergelaufen. Es gab dann eine Wanderpause in meinem Leben, bis



Als Wanderexperte sehr gefragt: Manuel Andrack übernimmt die Schirmherrschaft für den neuen Kapellenweg in Gangelt-Gillrath. Er wird aber nicht nur amüsante Reden halten, sondern auch mitwandern.

FOTO: BOPICTURE

ich es mit Anfang 30 wieder für mich entdeckt habe.

Kann man sich auch Blasen lachen? Sie haben nicht nur jede Menge Bücher, sondern auch eine „Kleine Wandershow“ mit dem Titel „Lachen Sie sich Blasen“ geschrieben. Geht das?

Andrack (lacht): Eckart von Hirschhausen hat mir geholfen, das Programm zu schreiben. Denn das Thema Wandern kann man sehr lustig angehen. Das geht immer, wenn es eine Fallhöhe gibt zwischen Anspruch und Wirklichkeit, denn man kann beim Erklimmen von Gipfeln eben auch grandios scheitern.

Und was schützt vor echten Blasen?

Andrack: Nur gutes Schuhwerk.

Wie viele Wanderschuhe haben Sie?

Andrack: Vier Paar. Eines für wirklich matschige oder frostige Tage mit größerem Profil, die anderen, halbhohen Lieblingswanderschuhe, wechsele ich durch.

Nehmen Sie Ersatzwanderschuhe mit?

Andrack: Für eine Wanderung reicht mir in der Regel ein Paar.

Was steckt sonst noch in Ihrem Rucksack?

Andrack: Ersatzsocken, eine Flasche Wasser und in Weingegenden eine gekühlte Flasche Weißwein.

Kein Essen? Ach, Sie kehren ja gerne ein, wie man in Ihrem Wander-

blog andrackblog.de lesen kann.

Andrack: Stimmt, das macht auch einen Reiz des Wanderns aus: die regionale Küche kennenlernen. In Gillrath wird es, soweit ich weiß, Würstchen geben.

Würstchen gibt es ja oft auch beim Fußball. Sie sind ja auch Fußballfan und Karnevalist. Das klingt nach drei sehr unterschiedlichen Themenbläsen: Wandern, Fußball und Karneval. Oder gibt es da doch Schnittmengen? Gemeinsamkeiten?

Andrack, der Köln-Fan, lacht: Alles total spießig. Aber, na ja, beim Rosenmontagszug ist man ja auch kilometerweit zu Fuß unterwegs, und ich bin schon vor einem Fußballspiel in Bielefeld durch den Teutoburger Wald gewandert oder war zehn Kilometer zu Fuß unterwegs, bevor ich in Köln ins Stadion gegangen bin.

Aber Wandern ist doch nicht mehr spießig, sondern Trend, spätestens seit Corona.

Andrack: Der Trend, von dem Sie sprechen, hat schon viel früher angefangen. Vor 20 Jahren gab es in der Sportabteilung nur in einer verschämten Ecke ein paar Kniebundhosen, Karohemden und kratzige Socken, und Tennis und Fußball dominierten. Heute ist es umgekehrt. Das Schöne an dem Trend ist, dass neue Wege entstehen, wie der jetzt in Gillrath. Schön ist, dass die Leute sehen, ich kann auch in meiner Umgebung interessante Landschaft entdecken und nicht nur an den gelernten Wanderorten, wie dem Schwarzwald oder im Mittelgebirge.

Ist Ihre Expertise jetzt mehr gefragt?

Andrack: Anders. Es geht jetzt vor allem um Tipps für Wanderanfänger, einen Wanderknigge. Kurze Stre-

cken soll ich vorstellen, alles unter zehn Kilometern.

Waren Sie schon einmal bei uns im Westen unterwegs?

Andrack: Ja, ich bin in letzter Zeit einige der Wege der Wasserpark-Schwalm-Nette gegangen, weil ich an einer Broschüre für die Premiumwanderer arbeite. Das Geniale finde ich am Niederrhein, dass flach nicht gleich langweilig ist. Man muss nicht immer Berge erklimmen, auch auf dem flachen Land gibt es viel Abwechslung und tolle Aussichten.

Ist es nicht langweilig, jetzt zu wandern, wenn alle es tun?

Andrack: Nein. Es ist zwar wirklich voller auf den Wanderwegen, aber es gibt immer noch so viele Wege zu entdecken, die nicht so oft gegangen werden, Geheimtipps.

Die nicht mehr geheim sind, wenn Sie sie verraten. Aber unter uns, wie findet man solche Wege?

Andrack: Man sollte nicht die Wege und Orte wählen, die einem als erstes in den Kopf kommen. Also nicht ins Siebengebirge zum Drachenfels, nicht in den Harz zum Brocken, nicht dahin, wo alle hingehen und vor allem nicht zu den gleichen Uhrzeiten, sondern früh morgens oder spät abends losgehen. Ich empfehle After-Work-Wandern.

Das ist ein sehr gutes Stichwort. Ich bin dann mal weg.

ZUM THEMA

Erst wandern, dann Lesung lauschen

Der Kapellenwanderweg in Gangelt-Gillrath wird am Sonntag, 29. August, eröffnet. Los geht es um 9 Uhr ab Rastplatz „Gillrather Bruch“ mit dem ersten Teil der Wanderung von etwa sieben Kilometer Länge. Gegen 11 Uhr werden die Wanderer an der Kirche Gillrath zum mediativen Impuls erwartet. Ab 11.15 Uhr startet die Wandergruppe zum

zweiten Teil der Wanderung von noch einmal etwa sieben Kilometern und wird gegen 13 Uhr wieder am Rastplatz „Gillrather Bruch“ erwartet.

Amüsantes aus seiner gesammelten Wandererfahrung wird Manuel Andrack ab 14.15 Uhr vorlesen, und danach gibt es Gegrilltes neben Kaffee und Kuchen, Freifahrten für die Kinder mit der Selfkantbahn und Spielen. Den musikalischen Ton wird Julian Scott angeben.