

# Fünf-Seen-Pilgerwanderung

Auf dem Gebiet unserer Kirchengemeinde gibt es viel Wasser. Fünf Seen, aber nicht nur. Sondern auch Teiche und Tümpel, Bäche und Wasserläufe. Warum also nicht dem Plätschern, Rauschen und Gurgeln folgen? Zu Fuß in gemächlichem Tempo und dabei Augen und Ohren aufmachen. Alle fünf Seen erwandern, aber auch die kleineren Wasser suchen und wahrnehmen. Zeit und Anregung finden zum Sinnieren über das Leben, Gott und die Welt.

**Start und Ziel:** Kapernaumkirche am Lerchenauer See, Joseph-Seifried-Str. 27


**Länge:** 20,7 km (etwa 5 Stunden reine Gehzeit), gute Kondition erforderlich

**Weg:** keine nennenswerten Höhenunterschiede, Teerstraßen, Feld- und Schotterwege, aber auch schmale Wiesen- und Waldpfade, die mitunter matschig und etwas zugewachsen sein können, festes Schuhwerk ratsam

**Wetter:** nicht zu empfehlen bei sonnigem und heißem Wetter, da es dann an den Seen sehr voll ist und viele Wegstrecken in der Sonne liegen



Für **Fotos**, **digitale Karte** und **GPS-Track** den QR-Code scannen oder auf [www.kapernaum-bethanien.de/pilgerweg](http://www.kapernaum-bethanien.de/pilgerweg) gehen.

**Alternativ-Route für das Fahrrad:** Die Wanderung lässt sich auch mit einem einigermaßen geländetauglichen Fahrrad (Schotterwege) zurücklegen, wobei aber zwei Umfahrungen notwendig sind, siehe das Symbol  in der Wegbeschreibung. Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, sollte bewusst langsam fahren und öfter anhalten zum Schauen und Lauschen, das Rad eventuell auch mal ein Stück schieben, sonst wird er vieles verpassen.



Einen gesegneten Pilgerweg wünscht  
Pfarrerin Eva Hanke

**Gemeinsam unterwegs:** Am Samstag, 24. September, werden wir die Runde in einer kleinen Gruppe gemeinsam erwandern. Anmeldung bis 22. September per E-Mail bei Pfarrerin Eva Hanke ([eva.hanke@elkb.de](mailto:eva.hanke@elkb.de)).



## Losgehen

Lass mich langsamer gehen, Gott,  
dass ich dich suche.  
Lass mich langsamer gehen,  
dass ich die Fischlein im Wasser sehe  
und die Lilien am Ufer,  
dass ich das Plätschern des Baches höre  
und das Konzert der Frösche,  
dass ich das frische Nass auf meiner Haut spüre  
und den kühlen Schluck in meiner Kehle.  
Lass mich langsamer gehen, Gott,  
dass ich dich suche und finde.

Von der [Kapernaumkirche](#) gehen wir hinab zum [Lerchenauer See](#) (Unterführung oder Treppe ein wenig weiter südlich) und dann nach rechts ein Stück am Ufer entlang bis hinter das Haus der Wasserwacht, wo wir einen Blick auf Kirche und See haben. 🚲

## Vom Unverfügbaren leben

Die Kapernaumkirche wurde nach der biblischen Stadt Kapernaum am See Genezareth benannt. Jesus verbrachte hier einen Großteil seines Lebens, seine engsten Anhänger waren Fischer. Sie waren ganz und gar vom Wasser und seinen Gaben abhängig und konnten selbst nur wenig beeinflussen. Manchmal fingen sie die ganze Nacht keinen einzigen Fisch, dann wieder waren ihre Netze prall gefüllt, so dass sie fast rissen.

Wir gehen zurück und steigen links zum Rodelhügel hinauf, weiter schräg rechts über einen Wiesenpfad zum Gipfel und auf der anderen Seite wiederum nach rechts hinunter zur Einmündung der Wilhelmine-Reichard-Straße in die Lasallestraße. Wir überqueren die Lasallestraße und gehen nach links, bis sich nach zwei Plakatwänden ein Durchschlupf durch die Straßenhecke öffnet. Wir finden uns in einem licht bewaldeten, steinigen Gelände wieder und folgen nun dem schmalen Pfad immer grob nach Westen. (Falls die Wege überschwemmt sind oder die Mücken plagen, auf die Fahrradrouten ausweichen.) Wo sich der Weg verzweigt, halten wir uns rechts. So kommen wir an einem Tümpel vorbei und stoßen kurz darauf auf einen breiten, kreuzenden Weg mit einer Infotafel über dieses [Naturparadies an der Lasallestraße](#).

## Paradies von Menschenhand

[Alle Seen und Wasserläufe auf dieser Wanderung entstanden durch Menschenhand oder wurden vom Menschen verändert, und zwar für seine eigenen Zwecke: Baggerseen liefen voll durch den Kiesaushub für die Autobahn, Boden wurde abgetragen für einen geplanten Rangierbahnhof, Bäche wurden geteilt und umgeleitet, um Mühlen](#)

---

🚲 Radfahrer machen einen Abstecher zum Lerchenauer See, fahren dann direkt die Lasallestraße entlang nach Süden und nehmen den Schotterweg entlang der Bahngleise, der kurz vor der Bahnunterführung abzweigt. Diesem nach Westen folgen. Nach der Brücke linkerhand führt bald danach rechts ein Weg zum „Naturparadies an der Lasallestraße“ hinunter (Info-Tafel und zwei Tümpel rechts des Weges). Dann zurück, weiter entlang der Gleise und bei der nächsten Möglichkeit schräg rechts hinunter, unter der Feldmochinger Straße hindurch und wieder links hinauf. Weiter entlang der Gleise, vorbei an dem rechts abgehenden Radweg Richtung Feldmoching (Schild) und schließlich auf dem nächsten Schotterweg, nach rechts hinten abbiegend, hinab zum Ursprung des Reigersbaches. Von dort weiter mit dem Fußweg.

anzutreiben, der Würmkanal lenkt Wasser von der Würm nach Schloss Schleißheim. Das waren massive Eingriffe, die Leben zerstörten. Und doch entstanden daraus mit der Zeit auch wieder neue Lebensräume für Tiere und Pflanzen, die zum Glück heute unter Natur- und Landschaftsschutz stehen.

Und Gott der Herr pflanzte einen Garten in Eden gegen Osten hin und setzte den Menschen hinein..., dass er ihn bebaute und bewahrte. (1. Mose 2,8.15)

Wir folgen weiter dem Pfad, über den kreuzenden Weg hinweg, und gelangen, zuletzt links haltend, zu einer unasphaltierten Parallelstraße der Feldmochinger Straße. Wir gehen kurz links und dann unter der Straße hindurch, sodann weiter links hinauf und über die Bahngleise der S1 hinweg (Holzgeländer). Erst dann biegen wir rechts hinunter ab. Nun heißt es aufpassen: Nach 100 m zweigt ein schmaler Pfad unscheinbar nach links hinten ab und führt ins dichte Gehölz. Wir folgen dem Waldpfad auf einer Länge von gut einem Kilometer weiter nach Westen, wobei wir auf halber Strecke einen breiten, kreuzenden Weg überqueren. Abzweigungen nach oben oder rechts ignorieren wir. Bei einem Hydranten mündet der Pfad in einen breiten Fahrweg. Hier machen wir einen Abstecher nach rechts, wo der [Reigersbach](#) hervortritt.

## Langsam kommt man auch ans Ziel

Der Reigersbach entspringt im Stadtteil Moosach und heißt auf Feldmochinger Gebiet „Feldmochinger Mühlbach“. Wo immer möglich, werden wir im Folgenden seinem Lauf folgen bis zu seiner Mündung in den Würmkanal. Früher führte der Bach wesentlich mehr Wasser und trieb in Feldmoching drei Mühlen an. Heute ist er ein eher stilles, gemächliches Bächlein. Bisweilen scheint es, als ob das Wasser mehr steht als fließt, und doch bewegt es sich und kommt an sein Ziel. Wer mag, kann es später ausprobieren und ein Stück im Tempo des Baches wandern.

Wir gehen den Weg zurück, am Hydranten vorbei, dann links aufwärts und nahe der B 304 wieder abwärts und unter der Straße hindurch. So erreichen wir den [Hundesee](#) oder Ludwigsfelder See, den wir linksherum auf dem Fahrweg umrunden. An seinem Westende machen wir Halt und schauen uns um. Dort befindet sich ein kleiner, gut zugänglicher Kiesstrand (Baden verboten) und nach Westen angrenzend die Allacher Haide mit Magerwiesen, zwei kleinen Tümpeln und einer Infotafel.

Schließlich gehen wir am anderen Ufer zurück zur B 304. Wir unterqueren die Straße an derselben Stelle, gehen dann links hinunter, über das [Schwabenbächl](#), das aus dem Hundesee abfließt, und weiter rechts in die asphaltierte Straße. An der Einmündung „Auf den Schrederwiesen“ biegen wir rechts ab und dann gegenüber dem Campingplatz links in die Straße „Am Blütenanger“. 🚲

Es folgt ein weniger schönes Stück entlang der Straße, doch werden wir entschädigt durch den folgenden Pfad direkt am Reigersbach. Dafür biegen wir vor den ersten Häusern der Fasanerie und vor der blauen Brücke links in den Wiesenpfad ein. Bald schon führt der Pfad an den Bach. Auf der linken Bachseite endet er jedoch als Sackgasse, wir müssen daher den Bach auf der provisorischen Holzbrücke überqueren (die jetzige Brücke befindet sich etwas weiter südlich, als in den Karten eingezeichnet). Der Pfad mündet, über eine weitere kleine Brücke hinweg, in die Ferchenbachstraße (Schild „Achtung Bachlauf“).

---

🚲 Radfahrer nehmen die Ferchenbachstraße gegenüber der Einmündung und folgen dieser, bis von rechts der Reigersbach einmündet (Schild „Achtung Bachlauf“). Weiter mit dem Fußweg.

Ab hier heißt der Bach [Feldmochinger Mühlbach](#). Wir folgen ihm und der Ferchenbachstraße weiter nach Norden, eine gute Gelegenheit, im Tempo des fließenden Wassers zu wandern. Wo der Bach nach rechts abzweigt, verlassen wir die Straße nach links durch die weißen Schranken hindurch auf den Waldweg zum [Feldmochinger See](#), wobei wir uns an der Verzweigung gleich wieder rechts halten und am östlichen Seeufer entlangwandern, auf dem Weg oder auch über die Wiesen direkt am Wasser.

### **Erfrischung im Jenseits**

Anders als die vier übrigen Seen wird der Feldmochinger See aus drei Frischwasserquellen gespeist. Daher hat er stets eine sehr gute Wasserqualität und eine angenehm frische Temperatur. „Lebendiges Wasser“ nennt die Bibel das Wasser aus Quellen, im Gegensatz zum abgestandenen Wasser aus den Zisternen. Es erfrischt und belebt in besonderer Weise und ist deshalb ein Bild für das ewige Leben, das Gott uns schenken wird. Ein (Fuß-)Bad im See kann uns vielleicht einen Vorgeschmack geben.

Wir verlassen den See über den Weg am nördlichen Ende des Parkplatzes, überqueren den Feldmochinger Mühlbach auf einer Holzbrücke und folgen dem Weg, bis dieser auf die Hammerschmiedstraße trifft. Linkerhand befindet sich der Gebäudekomplex der ehemaligen [Obermühle](#). Nachdem wir einen Blick in den Hof geworfen haben, geht es weiter geradeaus in die Göttnerstraße.

An der vielbefahrenen Karlsfelder Straße wenden wir uns nach links. Wir überqueren wieder den Feldmochinger Mühlbach, kommen an zwei großen Teichen vorbei und überqueren dann einen weiteren Wasserlauf, das [Schrederbächl](#). Es entstand als Umlaufgraben der [Mittermühle](#), über den überschüssiges Wasser aus dem Mühlbach abgeleitet wurde. Wir begleiten seinen Lauf nach Norden und gehen gegenüber in die Straße „Zur Sommerweide“. An der Autobahn folgen wir dem Straßenverlauf nach rechts, überqueren die Schwarzhölzlstraße und gehen weiter geradeaus. Die Straße mündet in einen Pfad, der uns schließlich wieder an das Ufer des Mühlbachs bringt.

Mit dem Bach unterqueren wir die Autobahn und folgen weiter der kleinen asphaltierten Straße. An deren Ende steht am linken Straßenrand ein buntes Kreuzifix und fordert uns auf: „Wanderer, verweile und gedenke deines Schöpfers“. Wir biegen nun links in die Heppstraße ein, überqueren ein weiteres Mal den Mühlbach und halten uns dann an der nächsten Einmündung rechts, weiter die Heppstraße entlang. Sie mündet in die Grashofstraße, in die wir links einbiegen (rechts kreuzt noch einmal der Mühlbach). Weiter geht es nach Norden, über den Würmkanal hinweg und auf dem Schotterweg auf die Felder hinaus. Wir nehmen sodann die zweite deutliche Abzweigung nach rechts (bei einer kleinen Eiche, der Turm der Ruderregatta-Anlage ist schon recht nah). So stoßen wir direkt auf den [Regattaparksee](#). Das südliche Ufer ist stark bewachsen und als Biotop geschützt und eingezäunt. Deshalb folgen wir dem Uferweg nach rechts bis zu der ersten frei zugänglichen Landzunge.

### **Gottes Liebe zieht Kreise**

In der großen Wasserfläche spiegelt sich der Himmel. Ich werfe einen kleinen Kieselstein weit hinaus und beobachte, wie sich die Kreise im Wasser ausbreiten, für den Liedermacher Manfred Siebald ein Bild für Gottes Liebe:

Ins Wasser fällt ein Stein  
ganz heimlich still und leise  
und ist er noch so klein  
er zieht doch weite Kreise.

Wo Gottes große Liebe in einen Menschen fällt,  
da wirkt sie fort in Tat und Wort hinaus in unsere Welt.

Zurück geht es links über die Brücke und dann auf der Straße entlang des Schwebelbaches nach Süden, bis wir wieder auf den [Würmkanal](#) treffen. Der [Schwebelbach](#) wird hier über eine Betonrampe abgeleitet, für Fische ein unüberwindbares Hindernis. Deshalb wurde vor Kurzem eine Fischwanderhilfe angelegt. Von Süden mündet an dieser Stelle der Feldmochinger Mühlbach in den Kanal. Von den drei Brücken kann man die verschiedenen Wasserläufe gut betrachten. Bänke laden zum Verweilen ein.

### **Zuerst anfüllen, dann ausgießen**

Der mittelalterliche Theologe und Mönch Bernhard von Clairvaux schreibt:

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal,  
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist.  
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter...  
Zuerst anfüllen, dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen...  
Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.  
Wenn du nämlich schlecht mit dir umgehst, wem bist du gut?

Den Kanal haben wir vor Augen, einer Schale werden wir gleich noch begegnen.

Wir überqueren den Würmkanal und folgen der Straße zurück ins Zentrum von Feldmoching. Wo von links die Feldmochinger Straße einmündet, finden wir auf einem dreieckigen Platz den [Zwergenbrunnen](#) mit seiner Schale, das Gegenbild zum Kanal. Bei der großen Kreuzung an der Kirche biegen wir links in die Josef-Frankl-Straße ein und nehmen dann die zweite Abzweigung rechts, die Josef-Zintl-Straße, die uns zur [Bethanienkirche](#) führt.

### **Berührt von Gottes Geist**

Hinter dem Taufbecken befindet sich ein Fenster aus buntem Glas. Eine weiße Taube und Feuerzungen tauchen in das Wasser ein. Gottes Geist verbindet sich mit dem Wasser und berührt uns in der Taufe zum ersten Mal.

Weiter geht es die Josef-Zintl-Straße entlang und hinter den letzten Häusern auf einem Pfad nach rechts zur Lerchenauer Straße. Wir nehmen die Bergwachtstraße gegenüber, die uns zur Feldmochinger Straße bringt. Ihr folgen wir nach links, nach Süden, bis wir wiederum links, nach der Skate-Anlage, zum [Fasaneriestee](#) einbiegen können. Wir umrunden den See rechts- oder linksherum. An seinem südöstlichen Ende nehmen wir die Unterführung, die uns zur Ecke Toni-Pfölfstraße/ Max-Wönner-Straße bringt. Über die Max-Wönner-Straße und die Lasallestraße oder über die kleinen Wege der Siedlung gelangen wir zu unserem Ausgangspunkt, der [Kapernaumkirche](#), zurück.

### **Zurückkehren**

Gott, ich danke dir,  
dass du mich sicher begleitet hast auf meinem Weg.  
Du bist der Weg und das Ziel meines Lebens.  
Von dir bin ich. Durch dich lebe ich. Zu dir hin wachse ich.  
Segne und behüte mich, heute und alle Tage.