

K O S
Körper, Geist & Seele



Die Kraft des Klangs tief im Bauch der Erde erfahren

Ungewöhnliche Klangreise im Salzheilstollen in Berchtesgaden

Von AXEL EFFNER

Wer einmal dort war, der wird das Erlebnis nicht mehr vergessen. Eine Klangreise im Bauch der Erde. Hier, 800 Meter tief im Gestein des Berchtesgadener Untersalzbergs, umgeben von 280 Millionen Jahren Erdgeschichte, ist man abgeschirmt von sämtlichen schädlichen Strahlen. Im einzigen Heilstollen Westeuropas gehen die Uhren anders. Tiefenentspannung, der Kontakt mit sich selbst und die Rückbesinnung auf den Herzschlag der Erde sind hier keine leeren Worthülsen, sondern lebendige Erfahrung. Mit einem Gefühl der Frische in den Lungen und einem kaum spürbaren Salzgeschmack auf die Lippen kann jeder den Schatz einzigartiger Erfahrung mit nach Hause nehmen. Die Idee, einen Heilstollen einzurichten, kam dem Mediziner Dr. Schütz aus Berchtesgaden, während er als Kriegsgefangener in Wieliczka bei Krakau (Polen) in einem Salzbergwerk Kranke versorgte und feststellte, dass die Gesundung sehr viel rascher ein-



Obertonsänger und Musikvirtuose Chris Amrhein aus Berchtesgaden bietet die ungewöhnlichen Klangreisen im Heilstollen an.

trat, als er es bisher erfahren hatte. Der Salzheilstollen in seiner heutigen Gestalt besteht seit 1990. Nachdem er einige Jahre von einer Klinik in Berchtesgaden betrieben worden war, hat ihn seit 2002 die Heilstollen Berchtesgaden GmbH übernommen. Seit dieser Zeit spendet der Heilstollen auf vielfältige Weise neue Kraft und Lebensenergie. Bewusste Atementspannung mit Qi-Gong-Übungen, Tiefenentspannung mit tibetischen Klangschalen, Märchenstunden und Abenteuer mit dem Bergtroll „Waldemar“ sowie Konzerte für Freunde der Volksmusik oder außergewöhnliche Klangreisen mit dem

Tänzer, Obertonsänger, Weltmusiker und Managementtrainer Chris Amrhein aus Berchtesgaden gehören zum Programm. In Planung sind sogar Übernachtungen als besonderes Event.

Bewusstseinsreise in der Zeitlosigkeit

Nicht nur durch den ungewöhnlichen Ort werden Klangreisen im zwölf Grad warmen Heilstollen zu einem besonderen Erlebnis. Das warme Licht der Salzlampen, das sanfte Plätschern des Salzbrunnens und die faszinierenden Strukturen des Salzgesteins stim-

men die Besucher ein. Trotz seiner Größe ist die Akustik des Salzstollens exzellent. Ist der Brunnen ausgeschaltet, kann man eine Stecknadel fallen hören.

Dick in warme Decken auf einer bequemen Liege eingehüllt, fallen Stress und Alltagshektik von den Zuhörern ab. Die Schwingungen von tibetischen und gläsernen Klangschalen öffnen das Bewusstsein für neue Erfahrungswelten. Mit der Modulation von Obertönen und grabtiefen Untertönen, die an die Rezitationen tibetischer Lamas erinnern, gelingt es Amrhein quasi, die Seele in Schwingung zu versetzen und das Herz zu berühren. Altes Wissen um die Heilkraft des Klangs wird spürbar und lebendig erfahrbar. Gewinnt das lautstarke Atmen einiger in Schlaf gefallener Zuhörer eine allzu große Eigendynamik, werden sie sanft geweckt.

Australische Schwirrhölzer, die indische Shrutibox, Gitarre, Maultrommel, Gongs, Wassertrommeln aus Kürbiskalebassen, Klangbäume und selbst entwickelte Instrumente geben der Bewusstseinsreise immer wieder sanft eine neue Richtung. Mit dem wässrigen Rascheln des Salzbrunnens enden zwei Stunden in der Zeitlosigkeit.

Archaisch anmutende Kunstwerke aus Salzsteinen in der Galerie des Heilstollens wirken wie steingewordene Erinnerungen an die Bewusstseinsreise tief im schützenden Bauch der Erde.

Informationen zu den Veranstaltungen gibt es im Internet unter www.salzheilstollen.com bzw. unter Tel. 08652-979535 oder direkt bei Chris Amrhein unter Tel. 08652-656829 bzw. www.chrisamrhein.com. Konzerte sind jeden Dienstag, das letzte Sonderkonzert am 19. März.



Blick in den 2002 wieder eröffneten Heilstollen im Berchtesgadener Salzbergwerk mit Blick in die angegliederte Galerie mit Kunstwerken aus Salzstein (unten).
 Fotos: Effner/Heilstollen GmbH



Gesundheit:

Ernährung und Rheuma

(gpd). Die meisten Rheuma-Erkrankungen haben eine gemeinsame Ursache: Der Stoffwechsel ist in eine Schieflage geraten. Dabei spielt der Säure-Basen-Haushalt im menschlichen Organismus eine bedeutende Rolle. Hier sehen Experten die ernährungsmedizinischen Ansätze der Rheuma-Therapie. Man könne Rheuma besiegen oder zumindest die Rheuma-Schmerzen in den Griff bekommen, wenn man dem Körper entzündungshemmende, aber auch nervenschützende Vitamine, basische Nährstoffe zur Ausleitung von Säuremüll sowie neue Mineralstoff-Vorräte und Substanzen zuführt, die oft hohen Schwermetall-Belastungen ausleiten. Diese speziell auf den Bedarf von Rheuma-Patienten abgestimmten Nähr- und Vitalstoffe bietet die Wirkstoffkombination der neuen RheumaBasan-Therapie. Weitere Informationen zur Therapie unter Telefon 08041-793240 (ortsübl. Tarif).

Ihr Horoskop der Woche von

Wochenblatt-Horoskop für die Woche von Mittwoch, 22.2.2006, bis Dienstag, 28.2.2006



Widder 21.3. – 20.4.

Ihre Gefühle: Geduldig. **Ihre Chance:** Entdecken Sie Ihre emotionale Seite neu und richten Sie sich nach Ihren Gefühlen. **Ihre Schwäche:** Sie bekommen Probleme. Sie sind zu rational.

Stier 21.4. – 21.5.

Ihre Gefühle: Wechselhaft. **Ihre Chance:** Klären Sie für sich selbst, was Ihnen wichtig ist. Alles andere gelingt sowieso nicht. **Ihre Schwäche:** Sie übernehmen sich finanziell, verlieren die Kontrolle.

Zwillinge 22.5. – 21.6.

Ihre Gefühle: Wohl gelaunt. **Ihre Chance:** Sie handeln in dieser Woche gut überlegt und sind an Oberflächlichem nicht interessiert. **Ihre Schwäche:** Sie neigen dazu gemein über andere zu sprechen.

Krebs 22.6. – 22.7.

Ihre Gefühle: Gestresst. **Ihre Chance:** Sie haben anstrengende Sterne, aber Sie halten dem Druck stand und meistern alles. **Ihre Schwäche:** Sie überfordern Ihren Körper. Gesundheitsprobleme.

Löwe 23.7. – 23.8.

Ihre Gefühle: Unterstützt. **Ihre Chance:** Vertrauen Sie sich einem Freund an, wenn Sie nicht mehr weiter wissen. **Ihre Schwäche:** Sie fühlen sich total zerrissen: gleichzeitig gejagt und gebremst.

Jungfrau 24.8. – 23.9.

Ihre Gefühle: Nachdenklich. **Ihre Chance:** Sie stellen jetzt vieles in Frage, kommen aber zu guten Ergebnissen - Verluste sind nicht zu vermeiden. **Ihre Schwäche:** Sie sind in Gesellschaft unsicher.

Waage 24.9. – 23.10.

Ihre Gefühle: Herausgefordert. **Ihre Chance:** Diese Woche wird nicht gerade lustig. Sie sind nachdenklich und wollen Veränderung. **Ihre Schwäche:** Ihre chronische Unzufriedenheit erschwert alles.

Skorpion 24.10. – 22.11.

Ihre Gefühle: Träumerisch. **Ihre Chance:** Entweder Sie arbeiten hart und verwirklichen Ihre Träume oder Sie verabschieden sich von ihnen. **Ihre Schwäche:** Sie wollen Ihren Partner total kontrollieren.

Schütze 23.11. – 21.12.

Ihre Gefühle: Angespannt. **Ihre Chance:** Ziehen Sie einen Schlusstrich unter alte Geschichten und wenden Sie sich Neuem zu. **Ihre Schwäche:** Sie misstrauen Ihrem Partner und provozieren Streit.

Steinbock 22.12. – 20.1.

Ihre Gefühle: Ruhig. **Ihre Chance:** Stecken Sie Ihre Ansprüche zurück und schließen Sie Kompromisse. **Ihre Schwäche:** Sie reagieren zu heftig, wenn Ihre Wünsche nicht in Erfüllung gehen. Geduld!

Wassermann 21.1. – 19.2.

Ihre Gefühle: Konsequent. **Ihre Chance:** Nehmen Sie sich Zeit für andere und seien Sie geduldig. Konflikte meiden. **Ihre Schwäche:** Sie verlieren sich leicht in gefährlichen Emotionen.

Fische 20.2. – 20.3.

Ihre Gefühle: Kreativ. **Ihre Chance:** Finden Sie eine gesunde Balance zwischen dem, was Sie, und dem, was andere wollen. **Ihre Schwäche:** Sie versuchen nicht einmal Ihre Träume zu leben.

GUTER RAT FÜR DIESE WOCHE: Beruf: Sturheit hilft Ihnen am Dienstag bei Differenzen im Beruf nicht weiter. Suchen Sie gemeinsam Lösungen. Liebe: Lassen Sie sich am Freitag von Kritik des Partners nicht durcheinander bringen. Er kennt Sie halt am besten. Gesundheit: Schonen Sie am Montag Ihren Kreislauf. Sie können ganz und gar keine Bäume ausreißen!

Ihr MondKalender

Wochenblatt-MondKalender für die Woche von Mittwoch, 22.2. bis Dienstag, 28.2.2006



Mittwoch

Abnehmender Mond im Schützen: Gegen Abend können Sie mit Ihrem Partner ein altes Streitthema in Ruhe aufarbeiten. **Heute gut:** Erledigen Sie heute noch alles, was an Reinigungsarbeiten im Haus ansteht. Der Mond begünstigt alles, was Sie in der Richtung tun. **Heute schlecht:** Ziehen Sie sich nicht ins stille Kämmerlein zurück, sondern gehen Sie unter die Leute. Sie würden viele gute Kontakte verlieren.

Donnerstag

Abnehmender Mond im Steinbock: Wenn Sie heute Abend Gäste haben, können Sie beweisen, wie ausgelassen Sie feiern können. Achtung Weiberfasching! **Heute gut:** Es könnte sein, dass Ihnen heute jemand über den Weg läuft, der Ihnen mehr bedeutet als ein Flirt. **Heute schlecht:** Was für ein Angehmer Rat: Verzichteln Sie auf sämtliche Reinigungsarbeiten.

Freitag

Abnehmender Mond im Steinbock: Motivieren Sie sich für Ihre Aufgaben, dann läuft alles wie von selbst und die Arbeitszeit geht schnell vorbei. **Heute gut:** Verkauften, Ersteigern und Versteigern sind heute ganz besonders begünstigt. Sie machen ein gutes Geschäft. **Heute schlecht:** Vergraben Sie nicht allen Ärger immer in sich. Ihr Partner kommt Ihnen entgegen. Sprechen Sie sich endlich aus!

Samstag

Abnehmender Mond im Wassermann: Lassen Sie den anderen den Vortritt, so gewinnen Sie viele Sympathien. **Heute gut:** Endlich können Sie Ihre Alltagsorgen vergessen und das Leben rundum als schön und angenehm empfinden. **Heute schlecht:** Ihr Arbeitsalltag ist durch Nervosität und wenig Ausdauer gekennzeichnet. Überlegen Sie, was Sie ändern können.

Sonntag

Abnehmender Mond im Wassermann: Gegen Mittag sollten Sie zu dem stehen, was Sie wollen. Ihre Entschlossenheit gibt Ihnen Kraft und Schwung. **Heute gut:** Überlegen Sie sich, was Ihnen wichtig ist und tun Sie dann nur das. Zuviel durcheinander ist schlecht. **Heute schlecht:** Kümern Sie sich - wenn möglich - nicht um berufliche Belange, „dolce far niente“ und Faschingslaune sind angesagt.

Montag

Abnehmender Mond in den Fischen: Spät am Abend können Sie mit Ihrer lockeren Art die Herzen der anderen im Handumdrehen erobern. **Heute gut:** Stellen Sie Ihre Durchsetzkraft unter Beweis. Die zuständigen Personen werden das wohlwollend registrieren. **Heute schlecht:** Sie müssen den Fasching nicht ausfallen lassen, aber reduzieren Sie den Alkoholkonsum.

Dienstag

Neumond in den Fischen: Am Vormittag überzeugen Sie in einem Gespräch über ein strittiges Thema. Ihren Argumenten ist keiner gewachsen. **Heute gut:** Mit Ihrem sonnigen Gemüt können Sie jeden Griegsgram problemlos aufheilen. **Heute schlecht:** Keine Lust auf Fasching? Zwingen Sie sich nicht dazu lustig zu sein, bleiben Sie zu Hause, kochen Sie was Schönes und genießen Sie in Ruhe.

Der Gute Rat für diese Woche: Beruf: Am Donnerstag können Sie Ihre Geschäftsbeziehungen mit Leichtigkeit ausweiten. Liebe: Lassen Sie die Falle am Dienstag gleich zuschnappen, wenn Ihr Objekt der Begierde sich in Ihren zarten Banden verstrickt. Gesundheit: Tragen Sie am Mittwoch durch ausgiebiges Trinken von Brennnesseltee viel zur Blutreinigung bei.

Spiritualität im Alltag für Körper, Geist und Seele
 von Andreas Franz Himmelstoß & Andrea Engel
 KW 08/2006

Willenskraft und Glaube

Den wenigsten Menschen ist bewusst, wie viele Entscheidungen sie fortwährend treffen. Erst haben Sie sich z. B. entschieden, in die Stadt zu gehen, das wollen Sie. Aber sogar jeder Schritt, den Sie gehen, und jeder Blick nach rechts und links ist eine Entscheidung, dies zu tun - auch wenn wir diese Entscheidungen meist unbewusst treffen. Wir haben also einen bewussten und einen unbewussten Willen und treffen ständig Entscheidungen. Die Willenskraft des Menschen birgt ein unerschöpfliches Potenzial. Sportler erreichen ihre Ziele durch Willenskraft. Dieser Wille, ihre Motivation lässt sie konzentriert trainieren, bis das Ziel erreicht ist. Erfolgreiche Menschen oder einfache Menschen, die etwas besonderes vollbracht haben, haben sich meist der Kraft des Willens bedient, die jedem Menschen innewohnt. Um diese Kraft gezielt einsetzen zu können, ist es notwendig, sich ein Ziel zu setzen, worauf der Wille sich richten kann. Wille ist so etwas wie ein Energiestrahle, der auf etwas gerichtet wird. Wenn dieser Strahl stark genug ist, manifestiert sich das Anvisierte. Wir könnten den Willensstrahl auch als einen Schöpferstrahl bezeichnen, da wir dadurch neue Gegebenheiten, eine andere und neue Realität erschaffen können. Wille steht mit zwei anderen Größen im direkten Zusammenhang: mit Konzentration und Glaube. Sie richten die Konzentration auf ein Ziel, visie-

ren es quasi an und behalten es klar im Auge. Dafür brauchen Sie aber auch den Willen, und der entsteht durch die Klarheit des Zieles und dem klaren Nutzen, den Sie erleben, wenn Sie dieses Ziel erreichen. Wenn der Wille und die Konzentration hoch genug werden, entsteht eine Form von Glaube. Wenn nämlich die Konzentration hoch genug ist, haben immer weniger oder vielleicht gar kein Zweifel am Erreichen des Zieles mehr im Kopf Platz, und so wächst der Glaube, das Anvisierte zu erreichen. Sobald dieser Zustand erreicht ist, stellen sich automatisch die richtigen Handlungen und damit auch das Erreichten ein. Der Schweizer Geller ist so stark konzentriert, dass er Löffel mit seinem Willen und durch Gedankenkraft verbiegen kann und Seilbahnen stillstehen lassen kann. "Dir gestehhe nach Deinem Glauben" waren Christusworte dieser Bedeutung, und er sagte, dass Glaube Berge versetzen kann - und er sagte auch, dass wir Wunder vollbringen

gen könnten wie er und noch größere. Unsere Lösung liegt jedoch immer darin, tief im Jetzt verankert und präsent zu sein, machen Sie nie Ihr Glück von Zukünftigem abhängig. Die sicherste Variante für Erfolg und Glück ist, sich vollkommen Gott und dem höchsten Wohl zu öffnen, ohne sich Vorstellungen zu machen, wie dieses auszusehen hat. "Möge Dein Wille meiner sein." Wir sollten unseren Willen vor allem für eines nutzen: ein immer mitfühlenderes, liebevolleres Wesen zu werden - und Sie können diese Entscheidung in diesem Moment treffen. Alles was von Ihnen ausgeht, müssen Sie selbst wieder ernten, jede unangenehme Eigenschaft, die Sie nicht verändern, ist für Ihre Mitmenschen und für Sie selbst eine Last. Sollten Sie ein "Morgenmuffel" sein, zu Neid, Wutausbrüchen oder ähnelndem neigen: sagen Sie vollkommen Ja zu Ihrem bisherigen So-sein und entscheiden Sie sich voll bewusst für den Sieg über diese Eigenschaft und für die Auflösung. Milton Erickson, ein höchst erstanlichter und erfolgreicher Psychotherapeut, erzählte von einem psychopathischen Bill, der sein Leben vollkommen wandelte, als eine Frau auf seine Drohung, mit ihm zum Tanzen zu gehen, sagte: "Ja, wenn Du ein Gentleman bist". Bill entschied in dieser Sekunde, sein Wesen zu wandeln. Er musste diese Entscheidung wohl noch tausende Male neu treffen und wiederholen - später heiratete er die Frau und wurde ein angesehener Mann. Nutzen auch Sie Ihren Willen, um sich jetzt zu erneuern.



Bei Fragen: esoterik@wochenblatt.de, Tel. 0871/9669148

Für den Inhalt dieser Kolumne ist nicht die Redaktion verantwortlich; die Texte spiegeln die persönliche Meinung der Autoren wider.

Nächste Woche lesen Sie: Hellsichtigkeit „und andere Wunder“