



# Mitten im Salz

## **Berchtesgaden**

Ein Donnerstag Ende Oktober. Die Berge ringsum verschwinden im Hochnebel, dessen Grau das bunte Laub an den Bäumen fahl erscheinen lässt. Es ist kühl. Fürs Wochenende ist der erste Schnee angesagt. Eigentlich ein Wetter, um zuhause zu bleiben. Dennoch habe ich über 400 km zurückgelegt, nur um heute hier zu sein. Angezogen hat mich dabei nicht die schöne Landschaft zwischen dem sagenumwobenen Untersberg und dem idyllischen Königssee, sondern ein Schatz, der hier mitten im Berge liegt.

Wir stehen vor dem Besuchereingang des Salzbergwerks Berchtesgaden. Kleine Miniaturzüge tauchen aus dunklen Stolleneingängen auf und verharren kurz in der Kurve, um die Besucher aufzunehmen, die in gepolsterter Schutzkleidung zu den offenen Waggonen eilen. Kaum sind diese voll besetzt, verschwinden sie auch schon wieder im dunklen Stollen. Nun sind wir an der Reihe. Rasch wird rittlings auf den kleinen Wägelchen Platz genommen und los geht die Einfahrt. Der Fahrtwind ist stärker als erwartet, und die Stollenwände huschen an uns vorüber, nur wenige Zentimeter von Kopf und Schultern entfernt. Da heißt es gerade sitzen! 750 m geht es auf diese Weise in den Berg hinein, bis dieser sich plötzlich vor uns auftut. Der kleine Zug rauscht in eine große Halle und hält an. Wir sind mitten im Salzstock.

Bereits im 12. Jahrhundert begann der Salzbergbau in Berchtesgaden und die Salzgewinnung in diesem Bergwerk, in dessen Zentrum wir jetzt stehen, wurde bereits im Jahre 1517 aufgenommen. Seit fast fünf Jahrhunderten arbeiten die Menschen also hier im Berg, um das »weiße Gold« zu gewinnen. Auch wenn es uns heute belanglos erscheint, da wir unser Kochsalz für ein paar Cent im Laden kaufen können, so ist Steinsalz doch nach wie vor ein wichtiger und wertvoller Bodenschatz. Und das nicht nur als technischer Rohstoff und Nahrungsmittel. Auch die Heilkräfte des Salzes, schon unseren Vorfahren wohlbekannt, werden heute wieder neu entdeckt. Und das gerade hier in Berchtesgaden. Mitten im Berg.

## **Der Heilstollen**

Wir verlassen die große Halle in einen Seitenstollen, der etwas ganz besonderes birgt: Hier befindet sich einer der beiden Salzheilstollen Europas (der andere liegt in Wieliczka in Polen). Keine künstlich angelegte Salzgrotte, sondern eine Halle mitten im anstehenden Steinsalz. Ich bin zum ersten Mal hier und sehr gespannt, wie sich ein »echter Salzheilstollen« von den

nachgebildeten Salzgrotten unterscheidet, die heute im Wellness- und Spa-Bereich vielerorts zu finden sind. Schon der Weg dahin ist faszinierend. Wie eingefrorene Wellen erscheinen die zusammengeschobenen und verfalteten Lagen des Salzgesteins, das hier nicht weiß, sondern durch Eisen- und Manganeinlagerungen rot und grau gebändert ist. Gerade dadurch wird erkennbar, welche Kräfte im Gebirge wirken mussten, um diesen Salzstock zu schaffen.

Ursprünglich abgelagert wurde das Salz in flachen Lagunen eines längst verschwundenen Urmeeres, das einst zwischen Afrika und Europa lag. Das ist 250 Millionen Jahre her – eine Zeit, die sich niemand so richtig vorstellen kann. Nur eines ist sicher: Die Meere waren damals noch sauber, entsprechend ist es auch das Salz. Dieses geriet aufgrund der Überlagerung durch spätere Sedimente immer tiefer in die Erde, doch verweilt es dort nicht ewig. Da Salz ein verformbares Gestein ist, sucht es sich Auswege, wenn ihm der Druck der anderen Gesteine zu groß wird: Es beginnt, in Rissen und Spalten aufzusteigen und verbreitert diese dabei. So verwandelt sich die ursprünglich horizontale Salzlagerstätte in einen vertikalen Salzstock. Erreicht das Salz auf diese Weise die Erdoberfläche, bilden sich kuppelförmige Salzdomen. Durch diese wurden unsere Vorfahren schon in prähistorischer Zeit auf das kostbare Salz aufmerksam.

Inmitten eines solchen Salzstocks befinden wir uns nun, doch hat dieser noch mehr erlebt: Als die Alpen durch die Kollision des afrikanischen und europäischen Kontinents aufgefaltet wurden, geriet der Salzstock unter seitlichen Druck. Genau das führte zur faszinierenden Faltung der roten und grauen Bänder und Lagen, die einem abstrakten Gemälde gleich die Wände und Decke des Stollens auskleiden. Etwas surreal, aber traumhaft schön! Doch es ist keine Zeit, sich tiefer zu versenken, schon passieren wir eine Tür, die uns unserem Ziel näher bringt. Ein paar Schritte noch und erneut öffnet sich eine Halle vor uns. Unwillkürlich bleiben wir stehen. Was immer ich mir zuvor ausgemalt hatte, wird von der Realität noch übertroffen: Eine flache, sanft gewölbte Kuppel überspannt einen Saal aus purem Salz, dessen gemeißelte Wände wie eine raue, natürliche Haut erscheinen. Über die Decke ziehen sich die faltig-geschwungenen Bänderungen, um einen Sole-Brunnen sowie auf einer etwas erhöhten Empore stehen 70 Liegen, die zum Verweilen einladen. Hier möchte ich eine Nacht verbringen, ist mein erster Gedanke. Irgendetwas berührt mich tief. Doch was?



## Die Stille

Es dauert eine Weile, bis ich es erkenne. Noch während die Augen vergeblich die Quelle der Faszination aufzuspüren suchen, nehme ich plötzlich wahr, dass ich ganz ruhig geworden bin. Ruhiger, als ich es zu irgendeinem Zeitpunkt der vergangenen Wochen war – und schon gar nicht heute, nach kurzer Nacht und langer Fahrt über regennasse Straßen. Doch hier ist all die Spannung schon nach zwei, drei Minuten restlos verschwunden. Daher also der spontane Wunsch, zu bleiben und zu verweilen? Eine ewige Zeitlosigkeit herrscht in diesem Salz, und als ich dieser nachsinne, höre ich sie plötzlich – die Stille! Ja, es ist tatsächlich diese Art von Stille, die man hören kann. Die selbst während unserer Unterhaltung zwischen jedem Wort und jedem Satz wahrnehmbar ist. Selbst singend, lachend oder tanzend könnte man in diesem Raum gar nicht anders, als still zu werden. Ich beobachte, wie das unwillkürliche Lauschen auf die Stille unser Gespräch immer wieder ins Stocken bringt. Pausen entstehen. Ein tiefer Wunsch steigt in mir auf, nur da zu sein und zu schweigen. Meditation müsste an diesem Ort einfach herrlich sein.

Von Jan von Werthern, dem Geschäftsführer des Salzheilstollens, erfahren meine Kollegin Ruth Degelo und ich, dass diese Stille nicht nur auf die völlige Abwesenheit jeglicher Außengeräusche zurückzuführen ist (immerhin befinden wir uns tief im Berg!), sondern auch aus dem Inneren heraus entsteht. 2008 zeigten physikalische Messungen des elektromagnetischen Felds, dass das Salz im Heilstollen Schwingungen im Frequenzbereich unserer Gehirnwellen hervorbringt. Insbesondere im Bereich des Alpha-Bandes (7,8 – 12 Hz), das dem Bewusstseinszustand der Entspannung entspricht. Kein Wunder! Daher also dieses Absorbieren aller Spannungen, diese Ruhe, diese Stille, dieser Unwille, konzentriert dem Gespräch zu folgen – und stattdessen der Wunsch, einfach loszulassen und die Entspannung in der Meditation zu vertiefen. Eigentlich hätte ich es wissen müssen, zeigen doch auch Behandlungen mit Halit-Kristallen (Halit ist die mineralogische Bezeichnung für Salz) ähnliche Wirkungen. Halit, auf bestimmte Energiepunkte aufgelegt oder als »Steinkreis« um den Körper ausgebreitet, führt spürbare Entspannung herbei. Doch noch nie habe ich das so leicht, so schnell, so tief und zugleich so selbstverständlich erlebt, wie hier, in diesem Dom aus Salz.



## Reinigung

Mein Wunsch, hier eine Nacht zu verbringen, wird zum Entschluss. Tatsächlich bietet der Salzheilstollen solche Übernachtungseinfahrten, oft verbunden mit musikalischem und meditativem Programm. Doch Ruth warnt mich. Sie hat schon einmal eine Nacht hier verbracht und war dabei durch sehr intensive Prozesse gegangen. Als wäre ihr eine Zwiebschicht ihrer Persönlichkeit nach der anderen abgezogen worden bis zum innersten Kern ihres Wesens, verbunden mit heftigen Reinigungen von alten Erfahrungen, Bildern und Schmerzen. »Und wie hast Du Dich hinterher gefühlt?« frage ich. »Wie neugeboren.« Na dann erst recht! Jetzt reizt es mich endgültig.

Offenbar entfaltet das Salz hier all seine Qualitäten. Dass es geistig und energetisch reinigend wirkt, wussten schon unsere Vorfahren. Bei allen wichtigen Anlässen des Lebens, bei der Geburt, Taufe, Hochzeit, während des Essens und Schlafs, in der Fastenzeit, beim Antritt von Reisen, auf dem Sterbebett oder beim Begräbnis wurde früher Salz ausgestreut, um zu



reinigen und zu schützen. Um die Atmosphäre eines Hauses von Streit und Unfrieden zu befreien, wurde ein Salzkreis darum gezogen oder die Stube mit Salz bestreut und anschließend ausgefegt. Auch verstorbene Seelen sollten durch Salz aus ihrer Verhaftung an das irdische Dasein befreit werden, und ungemein vielfältig war sein Einsatz als Heilmittel. Auf zehn kleinbedruckten Seiten listet z.B. das Handbuch des deutschen Aberglaubens (Walter de Gruyter Verlag), eine

Enzyklopädie des Brauchtums, unzählige Überlieferungen zum Salz auf, die sich alle um drei Themen ranken: Schutz, Reinigung und Heilung. Kein Wunder, dass dies gerade hier zu spüren ist, mitten in einem Berg aus Salz!

## Ausgleich der Gegensätze

Doch woher hat Salz diese kraftvollen Eigenschaften? Schon unsere Vorfahren beobachteten, dass Salz einerseits auflösende Eigenschaften auf Metalle und andere Substanzen zeigt, während es andererseits Lebensmittel konserviert, also vor Zerfall und Verwesung bewahrt. Daher sahen schon die Germanen im Salz die (ansonsten unmögliche) Verbindung des Feuers und des Wassers: Es brennt auf der Zunge und löst sich doch im Wasser. Dieses Gleichgewicht der Gegensätze bestätigt auch die moderne Chemie: Salz ist Natriumchlorid, eine Verbindung, die entsteht, wenn sich Salzsäure und Natronlauge im Verhältnis 1 : 1 verbinden. Es besteht (von Verunreinigungen abgesehen) nur aus diesen beiden Stoffen (Natrium und Chlor), die sich im Salzkristall (Halit) völlig regelmäßig anordnen, weshalb dieser in der Natur würfelige (kubische) Kristalle zeigt.

Durch dieses Gleichmaß in den Ausgangsstoffen, den vereinten Elementen, der inneren Anordnung und der äußeren Form repräsentiert Salz die Harmonie der Gegensätze. Daher kann es zwar sehr unterschiedlich reagieren (mal reinigend und auflösend, mal schützend und bewahrend), doch erfolgt dies immer ausgleichend zur vorliegenden Situation: Trifft Salz auf sehr festgefügte Strukturen, wie z. B. das Kristallgitter von Eis oder Metall, so präsentiert es seinen Säure-Aspekt. Es beginnt, die bestehende Anordnung aufzulösen und bringt die Struktur in Bewegung. Trifft es dagegen auf Strukturen, die im Begriff sind, zu zerfallen, oder auf Zustände ohne feste Struktur, so offenbart sich sein Laugencharakter: Es beginnt, zu umhüllen, Strukturen zu schaffen und zu festigen.

Diese Eigenschaften besitzt Salz nicht nur auf stofflicher Ebene. Auch rein energetisch vermittelt sein Säureanteil den Impuls, loszulassen oder aufzulösen, wenn zu viel Festhalten, Begrenzung oder Erstarrung vorhanden ist. Daher wird Salz sowohl im Brauchtum, als auch in der Moderne dazu eingesetzt, gespeicherte Information zu



löschen. In der Steinheilkunde wird es z.B. dazu verwendet, Heilsteine von aufgenommenen Krankheitsinformationen zu befreien. Auf der anderen Seite hilft sein Laugenanteil z.B. in der Homöopathie bei Empfindungen der Leere, bei Desorientierung, Kummer und Melancholie. Wenn zu wenig Halt, zu wenig schützende Hülle und zu viel unkoordinierte Bewegung da ist, dann wird Salz als homöopathisches »Natrium muriaticum« eingesetzt, um Struktur, Halt und Schutz im Leben wiederzugewinnen.

## Zurück

Es wird also wohl jeder etwas anderes erleben, wenn er in einem Salzstollen verweilt oder Salz anderweitig anwendet. Doch das Ziel ist der Ausgleich und schließlich die Ausgeglichenheit. So geht es mir durch den Sinn, als wir uns, etwas widerstrebend, auf den Rückweg machen. Für uns, an diesem Donnerstag spät im Oktober, ist das schon spürbar. Als uns die kleine Bahn wieder ans Tageslicht bringt, kommen wir anders aus dem Berg, als wir eingefahren sind. Manche Lasten sind abgefallen und die Stille hat einen Platz gefunden, tief in uns. Kaum eine Stunde haben wir mitten im Salz verbracht, und doch sieht die Welt jetzt ganz anders aus. Und wie zur Bestätigung lichtet sich der Hochnebel und die ersten Sonnenflecken auf den Hügeln bringen dem Herbstwald seine leuchtenden Farben wieder. Salz ist gut gegen den Grauschleier des Lebens, geht es mir durch den Sinn, als wir, die Landschaft genießend, Berchtesgaden verlassen. Bis auf weiteres...

## Anmerkung

Der Salzheilstollen Berchtesgaden, Bergwerkstrasse 85 a, 83471 Berchtesgaden, bietet ein vielfältiges Programm zum Erleben und zur Therapie. Informationen dazu erhalten Sie unter [www.salzheilstollen.com](http://www.salzheilstollen.com)

Mehr zum Thema Salz erfahren Sie in dem Handbuch von Michael Gienger und Gisela Glaser, »Salz – Nahrungsmittel, Heilmittel oder Gift?«, Neue Erde Verlag, Saarbrücken 2003, ISBN 978-3-89060-060-4

Mehr zu Michael Gienger und seinen Projekten finden Sie im Internet unter [www.michaelgienger.de](http://www.michaelgienger.de), [www.steinheilkunde.de](http://www.steinheilkunde.de), [www.fairtrademinerals.de](http://www.fairtrademinerals.de) und [www.lexikon-der-heilsteine.de](http://www.lexikon-der-heilsteine.de).

