



## Kraftorte im Gasteinertal

# REICHE BERGE – STARKES WASSER – GUTE GEDANKEN

Berge voller Gold und Silber, heilende Quellen und geheimnisvolle Orte, die Kraft spenden: Das Gasteinertal ist reich an Schätzen der Natur. Wer zwischen Nationalpark Hohe Tauern und Salzachtal unterwegs ist, hat es leicht, glückliche Stunden zu erleben.

Text und Fotos von Silvia Schmid

**M**it einem letzten stürmischen Brausen verabschiedet sich das Wasser der Gasteiner Ache durch die enge Klamm Richtung Salzach. Früher war hier kaum ein Durchkommen. Wer Interesse hatte an den Schätzen des Gasteinertals, musste über die Berge ziehen – im Norden relativ einfach über die „Drei Waller“ oder im Süden auf dem

gefährlichen Weg über die Hohen Tauern. Längst ist es bequem geworden, ins Gasteinertal zu kommen. „Fast zu leicht“, findet Alfred Johann Silbergasser. Er ist Wanderführer, Bademeister, Heimatforscher und Mitglied der Gaia Gastuna, einer Arbeitsgruppe, die unter anderem das Landschafts-Lithopunktur-Projekt „Wasser und Fels“ ins Leben gerufen hat: Dem Prinzip der Aku-

punktur folgend, hat der deutsche Künstler Peter Florian Frank an sieben wichtigen Kraftplätzen entlang der Gasteiner Ache Steinskulpturen aufgestellt. Diese schlichten Kunstwerke mit fein gemeißelten Ornamenten – oder Kosmogrammen, wie es richtig heißt –, sollen den Energiefluss stärken und verborgene Zusammenhänge in der Landschaft bewusst machen.

Den ersten beiden Skulpturen begegnen Reisende gleich am Eingang des Tals: „Sie betonen nach der eindrucklosen Fahrt durch den Klammsteintunnel den Übergang in diesen geschützten Landschaftsraum“, erklärt Alfred. Ein schlanker Obelisk auf der einen und zwei übereinander gelegte Bachsteine auf der anderen Seite der Straße symbolisieren ein Tor, das Einlass gewährt in ein Tal, das schützend umgeben ist von Bergen, in denen Gold liegt, aus denen heilsames Wasser sprudelt und die alle glücklich machen, die hinaufwandern: vorbei an tosenden Wasserfällen und stillen Seen, an sprudelnden Gebirgsbächen entlang zu versteckten Lacken, in denen sich alte Zirben und vergletscherte Gipfel spiegeln. Oben in den Gasteiner Bergen sind ausgewiesene Kraftorte selten markiert, dort muss sie schon jeder selbst für sich entdecken. Einer besonderen Fähigkeit bedarf es dazu nicht, versichert Alfred, als wir im Dorfgasteiner Ortsteil Unterberg zu den „Drei Wallern“ aufbrechen. „Augen auf und an der Stelle, wo man sich wohlfühlt, setzt man sich hin. Und dann hörst du in dich hinein, denn sie haben dir einiges zu erzählen, diese Kraftplätze!“

Bereits in der Steinzeit nutzten Menschen den Drei-Waller-Sattel als einzigen Übergang vom Salztal ins Gasteinertal. Und drei zogen hinauf und starben dort: Die drei Gasteiner Wallfahrer, die diesem Ort den Namen gaben, waren ins Gelobte Land gepilgert, hatten unsägliche Strapazen überwunden und wollten nur eines: Noch einmal die Heimat sehen! Der Wunsch ging in Erfüllung, doch oben, bei der uralten Opfer- und Kultstätte, verließen sie die letzten Kräfte. Man fand sie tot – mit drei Gaben für die Heimat: dem Pflug für den Ackerbau, dem Schlägel für den Bergbau und der Bibel für den Glauben.

Die heidnische Kultstätte wurde zum Wallfahrtsort. Heute sind die „Drei Waller“ eher ein Wanderziel, doch 2012 fand, nach 85 Jahren, wieder eine Wallfahrt statt – mit dem Segen der Kirche und Alfred Silbergasser als Initiator.

Wir wandern auf dem Bergsteig durch lichten Wald und über sonnige Wiesen zur kleinen Kapelle und entdecken zwischen Bäumen Skulpturen, die Künstler hier aufgestellt haben. Eine Blüte, mit

---

### Versteckte Kunst, die natürlich wirkt, und Menschen, die sich Gedanken machen

---

vielen kleinen Steinen in die Wiese „gezeichnet“, fällt besonders auf. Eine ähnliche entdecken wir viel später auch im Naßfeld, am anderen Ende des Tals. Wir treten in den Kreis und lesen, dass sich von Blüte zu Blüte ein Bogen der Liebe und der guten Gedanken spannen soll, der das Tal schützt. Vielen Menschen scheint das Wohl Gasteins wirklich am Herzen zu liegen.

Über dem Sattel ist der Blick plötzlich frei zu den Felswänden des Hochkönigs und in das breite Becken des Salztals. Verlockend nahe liegt die reizende Kögler-

alm, doch wir wollen nach der Besinnung und vor der Einkehr noch zum Hahnbalzköpfel wandern. Die meisten Höhenmeter sind geschafft, wir freuen uns in dieser aussichtsreichen Stille über ausgebleichte Wurzeln und unzählige kleine, von der Natur erschaffene „Kunstwerke“, tief im Wald versteckt. Den markanten Bernkogel vor Augen, steigen wir knapp über der Baumgrenze zum Gipfel, der eigentlich nur eine kleine Erhebung im Gratrücken ist. Völlig unbedeutend, aber ein Ort, der uns glücklich macht. Vielleicht einfach, weil wir unser Ziel erreicht haben und die Jause so köstlich ist.

„Die Gasteiner Ache ist die Lebensader, und das Herz des Tals, das schlägt in Bad Gastein“, erklärt Alfred. Und zwar genau dort, wo der mächtige Wasserfall in drei Stufen 350 Meter mitten durch den Ort rauscht. „Das war früher viel eindrucksvoller, als der Wasserfall noch zwei Arme hatte.“ Genau über die heißen Quellen rauschte damals das eiskalte, von den Gletschern des Ankogel und des Scharneck gespeiste Wasser und vermischte sich mit dem über vierzig Grad heißen Thermalwasser, das still aus der Erde quillt. Aus städtebaulicher Sicht sei es richtig gewesen, den linken Strom zuzumauern und das Wasser zur Stromgewinnung zu nutzen, räumt Alfred ein. „Aber energetisch gesehen war das ein Unding. Es ist, als ob man einem Menschen die zweite Herzkammer zumacht.“



Alfred Silbergasser kennt die versteckten Schätze Gasteins: der Obere Bockhartsee (l.), Schnitzereien im Wald bei den „Drei Wallern“ und Kraftsteine mit geheimnisvollen Kosmogrammen.

Um die Lebensfunktion wieder zu stärken, stehen hier zwei Kraftsteine. Man mag an solche Dinge glauben oder nicht: Ein Erlebnis ist es allemal, sich am Fuß des Wasserfalls in der staubenden Gischt zwischen die Steine zu stellen, die unglaubliche Kraft des Wassers zu spüren, sich von den Wasserperlen benetzen und vom Rauschen inspirieren zu lassen.

des Schuhflickers und weiter über die Grasrücken zu den reizenden Paarseen ...

Alfred hat uns empfohlen, auf die Namen der Orte zu achten. Deshalb wollen wir zum „Dorfer Himmel“. Wo könnte man sich wohler fühlen als im Himmel? Vor allem, wenn man weiß, dass dort gleich drei liebenswerte Almen am Weg liegen und mindestens ebenso viele Gip-

vor wir den Himmel über Gastein verlassen und den langen Abstieg ins bäuerlich geprägte Dorfgastein antreten. Während man dort Ackerbau betrieb, war Bad Hofgastein das Zentrum des mittelalterlichen Gold- und Silberbergbaus. Von dort nutzen wir die Schloßalmbahn als Starthilfe Richtung Gipfel. Dunkelblau schimmert der Schloßalmsee, eine Etage



Doch zurück nach Dorfgastein, zu einem besonderen Ort im Gebirge. Mit unseren Mountainbikes radeln wir an der kleinen Heumoosalm vorbei zum Spiegelsee, der wie ein Kratersee fast am Gipfel des Fulseck liegt. Der Tag war windig und kühl, nun zerreißen dicke Wolken in kleine Fetzen, die Wellen glätten sich und der See wird vor unseren Augen zum Spiegel. Auch künstlich geschaffene Orte, wie dieser Speichersee, können ihren Zauber haben. Auf einer Holzliege blicken wir in die Abendsonne und hinüber zu den Gipfeln. Ein perfekter Ort, um nach stürmischen Tagen Ruhe zu finden und neue Pläne zu schmieden: Wäre es nicht schön, dort drüben vom Fulseck auf dem „Weg zu den Kraftplätzen der Natur“ zum Arltörl zu wandern? Vermutlich wird es uns dann weiterziehen, hinauf zum Dolomitzahn

fel locken. Von der Strohlehnalm geht's zur Heinreichalm, wir wandern über den aussichtsreichen Tagkopf und kommen in den „Himmel“, der vor allem mit Heidelbeeren und Preiselbeeren gesegnet ist.

---

Gipfelglück, Almsegen und Weitblick: gut gestärkt im „Dorfer Himmel“ unterwegs

---

Gut gestärkt steigen wir in die „Saugruam“ ab, nur um wieder aufzusteigen zum Mooseck, wo die Tauerngipfel ein gutes Stück näher rücken. Noch ein Abstecher zur urigen Päuener Hochalm, be-

tiefer wabert das Nebelmeer, als wir zur Türchlwand aufbrechen, einem einmaligen Aussichtsposten zwischen Gasteinertal und Rauris. Glücklicherweise, dem Grau unten entronnen zu sein, steigen wir gleichmäßig an den Hängen entlang, wundern uns über spektakuläre Gesteinsverwerfungen und freuen uns über zwei Herzen als Wegzeichen. Während der letzten Schritte zum Gipfel verändert sich das Szenario abrupt: Wo sich bisher nur zahme Grasrücken aneinanderreihen, bestimmt plötzlich das Hochgebirge mit Großglockner und Wiesbachhorn und ihren strahlend weiß überzuckerten Nachbarn das Bild.

Wir steigen ab zur Hohen Scharte, zum Einstieg des Klettersteigs auf die Mauskar Spitze. Ein kühner Steig, den die Gasteiner hier in den Felsen gelegt haben, der



Beeindruckende Vielfalt: freie Sicht vom Tagkopf, Wasserkraft in Bad Gastein, Einkehr bei der Heinreichalm und ein Blick in den Spiegel am See bei der Schlossalm mit der Hirschkarsspitze

trotz seiner Kürze verdammt viel Luft unter die Sohlen bringt. An der Schloßalm vorbei geht es schließlich weiter hinab zur Brandner Hochalm – die Hochfläche leuchtet im goldenen Herbstlicht, eine einzelne, von Wind und Wetter geduldig geformte Zirbe krallt sich auf einen dick bemoosten Felsbrocken, ein winziger See macht die Idylle perfekt. Kein Zweifel, wir haben wieder einen dieser Orte der Kraft entdeckt – einen Platz, an dem der Alltag weit unten im Nebelmeer versinkt.

„Solche Orte darf man nicht mit seelischem Ballast zuschütten“, hat Alfred gemahnt. „Deshalb legt vorher ab, was euch bedrückt.“ Beim Wandern sei diese spirituelle Reinigung einfach: „Stellt euch vor, ihr habt einen großen Rucksack. Jeder negative Gedanke, alle Sor-

gen, legt ihr beim Aufstieg dort hinein. Wenn ihr an einem Bach vorbeikommt, nehmt den Rucksack von euren Schultern und werft den ganzen Ballast ins Wasser. Das spült ihn davon.“

Es würde uns nicht wundern, wenn wir bei unserer Überschreitung des Silberpfennigs, eines eindrucksvollen Bergrückens über den Bad Gasteiner Bockhartseen, genügend Gelegenheit bekommen, das Erlernte weiter zu üben. Silberpfennig und Goldberggruppe sind vielversprechende Namen: Berge, die noch voller Schätze sind. „Durch diese Edelmetalle können wir im Gasteinertal von intensiven feinstofflichen Schwingungen profitieren – einer enormen Erhöhung der Energie“, sagt Alfred. Die Stubnerkogelbahn bringt uns auf über 2000 Meter. Bis zur Miesbichlscharte bleiben wir auf dem gut markierten Weg, dann wird es einsam. Mageren Steigspuren folgend sucht der Bergführer den Weg durch die teils steile, schroffe Nordflanke des Silberpfennigs. Der kleine Erzwiesensee versteckt sich erfolgreich, bis wir fast hineinfallen. Immer wieder finden sich

Spuren des Bergbaus – Gräben und Halden, Stolleneingänge und schmale Klüfte. Wir turnen über Felsblöcke, wo winzige Bergkristalle in breiten Quarzadern funkeln, zum Gipfel. Bergab wandern wir auf dem gut markierten Weg durch das historische Bergbauggebiet hinunter zur Bockhartscharte, einem der traditionellen Übergänge zwischen Gastein und Rauris. Wir legen einen Stein auf einen der Steinmänner und spüren, dass es wohl tut, hier innezuhalten und zurückzublicken, um sich dann Neuem zuzuwenden und weiterzuwandern. Unten, am verträumten Oberen Bockhartsee erhebt sich im Hintergrund der Radhausberg. Er spielt touristisch gesehen nur im Winter eine Rolle, wenn das wunderschöne Almengebiet des Naßfelds unter dickem Schnee versinkt und die Goldbergbahnen Skifahrer in Startposition bringen.

Dabei hat dieses Bergmassiv weit mehr zu bieten als perfekte Skihänge: In seinem Inneren befindet sich der Gasteiner Heilstollen, der über drei Kilometer tief in den Berg hineinführt. In der über vier-

## Panoramainfo

zig Grad warmen, radonhaltigen Luft finden schmerzgeplagte Menschen Linderung. An Wunder glaubte man früher, heute ist der heilende Effekt wissenschaftlich nachgewiesen.

Wir entscheiden uns, den Radhausberg „oberflächlich“ auf dem Peter-Sika-Weg zu erkunden. Vom Heilstollen steigen wir zur Waldgrenze und bestaunen die Ruinen der Bergbauanlagen mit den Achslagertürmen einer historischen Standseilbahn. Nicht weniger eindrucksvoll sind die weiten Wollgraswiesen und die mit Blumen überzogenen Flanken. Der Weg führt nun immer über der Baumgrenze,



an den Steilhängen entlang zu den Südflanken. Lange haben wir hier den Peter-Sika-Weg abgebrochen, um die Skipisten zu meiden. Doch endlich haben wir auch die „Sportgastein-Schleife“ dieses großartigen Steigs vom Naßfeld aus gezogen

### ANREISE

- Auto: Von Salzburg auf der A10 Tauernautobahn zum Kreuz Pongau, weiter auf der Pinzgauer Bundesstraße (B311) zur Abzweigung ins Gasteinertal.
- Öffentliche Verkehrsmittel: Durch das Gasteinertal führt die wichtige Nord-Süd-Verbindung zwischen Salzburg und Villach. Sämtliche Fernzüge halten in allen drei Orten. Im Tal sehr gute Busverbindungen und Wandertaxis. [oebb.at](http://oebb.at)

### UNTERKUNFT

Die „Gasteiner Wanderspezialisten“ bieten interessante Pauschalangebote (z.B. Fahrten mit der Bergbahn, geführte Wanderungen, Wanderbuch und -karten, Leihhausrüstung). Gasteiner Wanderspezialisten, Tauernplatz 1, A-5630 Bad Hofgastein, Tel.: 0043/(0)6432/339 31 21, [wandern@gastein.com](mailto:wandern@gastein.com), [wandergastein.com](http://wandergastein.com)

### KARTEN

- Alpenvereinskarte 1:50.000, Blatt 45/1, Niedere Tauern 1
- Alpenvereinskarte 1:25.000, Blatt 44, Ankogel-Hochalmspitze und Blatt 42, Hohe Tauern-Sonnblick
- Mayr Wanderkarte XL, 1:25.000, Blatt 579, Gasteinertal
- GPS-Wanderkarten und Tourenübersicht mit GPS-Wandertracks auf [wandergastein.com](http://wandergastein.com)

Dicht dran am Hochgebirge: im weitläufigen Almgebiet des Naßfelds und auf dem Peter-Sika-Weg

und so einen unserer besonderen Lieblingsplätze entdeckt: Auf dem Naturschauweg des Nationalparks Hohe Tauern wandern wir am Almgebiet entlang, bevor der südliche Teil des Sika-Weges abzweigt, der hinaufführt zu dem von blühenden Bergwiesen umrahmten Knapenbäudlsee. Keine Menschenseele weit und breit, nur Pferde, Kühe und Schafe, die wir gerne mit Streicheleinheiten verwöhnen. Ruhig spiegeln sich die Gipfel der Schareckgruppe im Wasser. Gelassen

### FÜHRER

- Sepp Brandl: Rother Wanderführer Gasteinertal, Großarlal, Raurisertal, Nationalpark Hohe Tauern. Bergverlag Rother 2013
- Silvia Schmid: Gasteinertal: Die 40 schönsten Bergwanderungen, Mayr-Verlag 2013
- Broschüre „Wasser und Fels“ Landschafts-Lithopunktur Gastein, Wegweiser zu den einzigartigen Kraftorten im Gasteinertal, kostenlos erhältlich bei den Tourist-Infos im Gasteinertal.

### WANDERFÜHRER

Wanderungen zu Kraftorten, spirituelles Wandern mit Alfred Johann Silbergasser. Tel.: 0043/(0)6433/70 87 oder 0043/(0)664/73 86 39 33, [geoform-gastein.com](http://geoform-gastein.com), [info@geoform-gastein.com](mailto:info@geoform-gastein.com)

Verzeichnis mit weiteren Wanderführern bei den Tourist-Infos des Gasteinertals.

### BERGFÜHRER

- Mountain Revolution, Hans Zlöbl, Sepp Inhöger und Robert Hochreiter [mountainrevolution.at](http://mountainrevolution.at)
- Alpin- und Skischule Angerer, Tel.: 0043/(0)664/202 97 93, [info@ski-alpinschule.at](mailto:info@ski-alpinschule.at), [skischuledorfgastein-angerer.at](http://skischuledorfgastein-angerer.at)

### INFORMATIONEN

Gasteinertal Tourismus GmbH, Tauernplatz 1, Tel.: 0043/(0)6432/339 31 21, [wandern@gastein.com](mailto:wandern@gastein.com), [gastein.com](http://gastein.com), [skigastein.com](http://skigastein.com) (Infos Bergbahnen)

beobachten wir, wie gegenüber am Schareck das eiskalte Wasser in vielen glitzernen Strömen über Felsstufen springt, bevor sich alle unten im Tal zur Naßfelder Ache vereinen. Dort fließt sie an der südlichsten der sieben Steinskulpturen vorbei: kein schlanker Obelisk wie am Taleingang bei Klammstein, sondern eine flache Felsplatte, die einlädt, sich an diesem Kraftort niederzulassen, zu schauen und gute Gedanken zu sammeln. ■



Silvia Schmid stammt vom Bodensee, ist begeisterte Bergsteigerin und freie Alpinjournalistin. Sie lebt in Bad Gastein und freut sich täglich, diese schönen Berge vor der Haustür zu haben!

# DIE GASTEINER WANDERSPEZIALISTEN

Wanderhotels in Gastein



**AlpenParks Residence \*\*\*\***  
A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43 6432 26028  
residence@alpenparks.at  
www.alpenparks.at/residence



**Hotel Carinthia \*\*\*\***  
A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43 6432 8374  
info@hotel-carinthia.com  
www.hotel-carinthia.com



**Aktivhotel Gasteiner Einkehr \*\*\*\***  
A-5632 Dorfgastein  
Tel. +43 6433 7248  
info@einkehr.com  
www.einkehr.com



**Hotel Klammer's Kärnten \*\*\*\***  
A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43 6432 67110  
info@hotel-kaernten.com  
www.hotel-kaernten.com



**Hotel Österreichischer Hof \*\*\*\***  
A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43 6432 6216  
info@oehof.at  
www.oehof.at



**Landhotel Römerhof \*\*\*\***  
A-5632 Dorfgastein  
Tel. +43 6433 7777  
info@roemerhof.com  
www.roemerhof.com



**Hotel Zum Stern \*\*\*\*S**  
A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43 6432 8450  
info@zumstern.com  
www.zumstern.com



**Wasserhotel Völserhof \*\*\*\***  
A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43 6432 8288  
info@voelserhof.com  
www.voelserhof.com



**Hotel Alpenblick \*\*\***  
A-5640 Bad Gastein  
Tel. +43 6434 2062  
alpenblick@aon.at  
www.alpenblick-gastein.at



**Kur- & Sporthotel Alpenhof \*\*\***  
A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43 6432 6430  
info@alpenhof-gastein.at  
www.alpenhof-gastein.at



**Hotel-Restaurant Burgblick \*\*\***  
A-5632 Dorfgastein  
Tel. +43 6433 76110  
hotel@burgblick.at  
www.burgblick.at



**Kur- & Sporthotel Rauscher \*\*\***  
A-5630 Bad Hofgastein,  
Tel. +43 6432 6412  
info@hotel-rauscher.com  
www.hotel-rauscher.com



**Landhaus Steindlwirt \*\*\***  
A-5632 Dorfgastein  
Tel. +43 6433 7219  
info@steindlwirt.com  
www.steindlwirt.com



**Landhaus Gletschermühle**  
A-5640 Bad Gastein  
Tel. +43 6434 20970  
info@gletschermuehle.at  
www.gletschermuehle.at



**Pension Maria**  
A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43 6432 6303  
info@pension-maria.com  
www.pension-maria.com



## GOLDENE WANDER- & WOHLFÜHLWOCHE

- ✓ 7 Übernachtungen inkl. gebuchter Verpflegung
- ✓ 6 Tage freie Berg- & Talfahrt mit allen Gasteiner Bergbahnen
- ✓ je 1 Eintritt in die Alpentherme und Felsentherme Gastein
- ✓ 1 x Goldwaschen
- ✓ Das 1x1 des Wanderns - das Programm beinhaltet eine kurze Wanderung und eine Einschulung in die wichtigen Grundlagen des Wanderns
- ✓ Gutschein im Wert von EUR 20,00 der Firma Bergfreund Bad Hofgastein
- ✓ 2 x EUR 10,00 Gutschein einlösbar bei allen Aktiv Erlebnis Gastein Partnern

ab EUR **299,00**

Ski, Berge & Thermen.

# GASTEIN

WWW.WANDERGASTEIN.COM

**GASTEIN TOURISMUS**

TAUERNPLATZ 1

5630 BAD HOFGASTEIN

ÖSTERREICH

T. +43(0)6432/3393-121

WANDERN@GASTEIN.COM

SALZBURGERLAND - ÖSTERREICH