

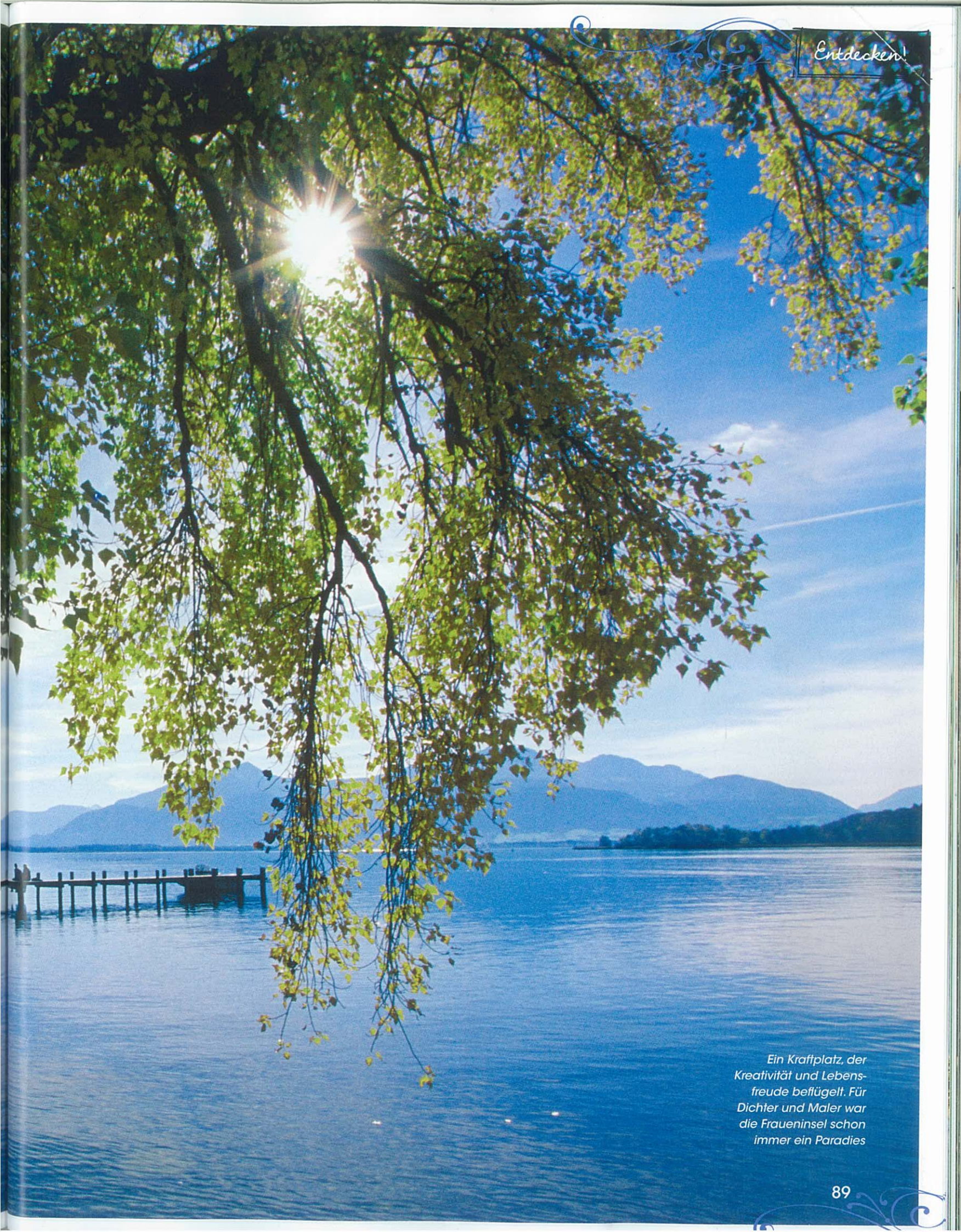
GEHEIMNISVOLLE Fraueninsel

Der Tag lächelt, duftet nach überschäumendem Leben. Überall Gärten, zärtlich umsorgte Bauerngärten. Die Fraueninsel im bayerischen Chiemsee verströmt seit Urzeiten schon weibliche Energien. Sie machen das verträumte Zauberreich zu einem außergewöhnlichen Kraftplatz, der uns mit uns selbst verbindet.

Stille Schönheit

Innehalten und genießen: 1897 entstand das Gemälde der Künstlerin Marie Haushofer, deren Großvater die Künstlerkolonie auf der Fraueninsel gründete. Im „Inselwirt“ ist das Bild heute noch zu bewundern. Maler ließen sich gerne von der Schönheit und Energie der Landschaft inspirieren. Wenn das Geld für Kost und Logis nicht mehr reichte, wurde oft mit Kunst gezahlt



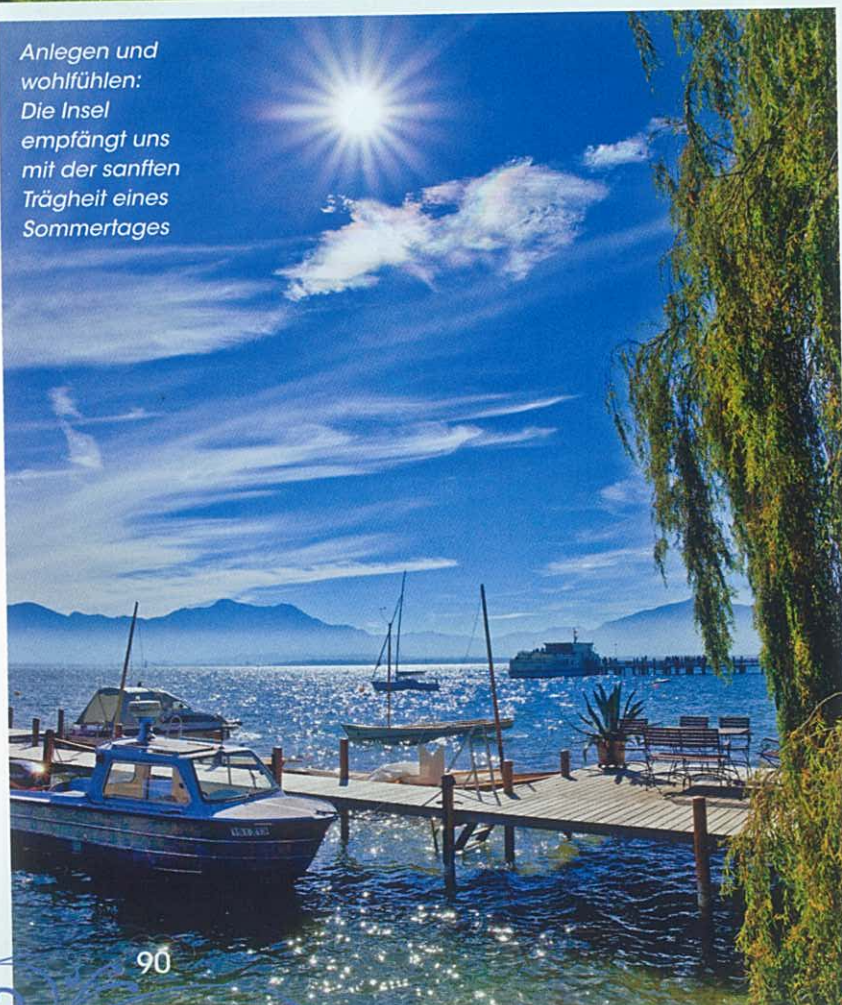


*Ein Kraftplatz, der
Kreativität und Lebens-
freude beflügelt. Für
Dichter und Maler war
die Fraueninsel schon
immer ein Paradies*

*Inselglück mit Aussicht:
ob auf die Kampenwand
oder den Klostergarten, jeder
Blick schmeichelt unseren
Sinnen*



*Anlegen und
wohlfühlen:
Die Insel
empfängt uns
mit der sanften
Trägheit eines
Sommertages*



*Wasserspiele:
Einfach mal
abhängen und
in den Tag
hineinleben*



Zeitlose Insel-freuden

Ob lesend, träumend oder badend: Frauen lieben die zauberhafte Insel nicht nur, sondern sind selbst ein begehrtes Künstlermotiv. „Frau mit Kahn“ heißt das Gemälde von Julius Exter (1863 bis 1939). Es zeigt eine lesende Frau am Chiemsee-Ufer. Im Hintergrund erkennt man die Fraueninsel



EXPERTEN-INTERVIEW

Spürsinn

Die Gartenbau-Ingenieurin Annette Saar ist Antroposophin und leitet Wahrnehmungs-Schulungen.

Für den Reiseveranstalter „Kopp & Spangler“ begleitet sie im Juni 2018 eine Seminarreise auf die Chiemsee-Inseln.

Wie können wir unsere Wahrnehmung schulen?

Vor uns breitet sich die Natur in vielgestaltiger, lebendiger Weise aus. Wenn wir uns innerlich mit Pflanzen, Steinen, Mineralien und Gewässern auf neue Weise verbinden, eröffnet uns dies Erfahrungen mit hoher Wandlungskraft. Unser Körper und unsere Seele sind hervorragende Instrumente, um die Energien um uns sehr genau zu erspüren. Je mehr wir lernen, uns innerlich zu öffnen, starre Vorstellungen zurückzunehmen, desto stärker lassen wir uns meditativ von unserem Gegenüber ansprechen – einer Pflanze, einer Blüte oder einem Baum. Das lässt sich trainieren. (Auf Seite 92 gibt es eine Übung dazu.)

Was ist das Geheimnis der Fraueninsel?

Die Fraueninsel ist ein sehr starker Kraftplatz für weibliche Energie, die bei den Pflanzen besonders in der Linde verkörpert wird. Schon ihr Wuchs signalisiert Schutz und Sicherheit. Betrachten wir das einzelne Blatt, hat es die Form eines Herzens. Ihr Baumwesen berührt unser Herz-Chakra: Wir fühlen uns auf weibliche, mütterliche Art umsorgt und genährt. Dabei verbinden wir uns auf sanfte, liebevolle Weise mit den Himmelskräften. Gleichzeitig finden wir wieder Klarheit im Denken, spüren unsere Mitte und fühlen uns innerlich aufgerichtet.

Die Fraueninsel ist mit prachtvollen Blumen übersät, das zieht die Blumenelfen an – Wesen mit sehr positiver, verspielter und lichtvoller Energie. Diese freudvolle Energie zieht wiederum viele Menschen an und beflügelt sie.

Dem Zauber der Fraueninsel kann sich niemand entziehen, viel zu schön, zu malerisch und nostalgisch ist das kleine Eiland. Nur etwa 250 Menschen leben hier, einige noch immer als Fischer, andere lassen ihre Kreativität spielen: malen, töpfern oder gestalten ihre verwunschenen Häuser und Gärten zu wahren Schmuckstücken. Auch mich hat die Insel von Anfang an in ihren Bann gezogen, immer wieder habe ich sie besucht und irgendwann festgestellt, dass es nicht nur die Idylle ist, die es mir angeht. Jeder noch so kurze Inselbesuch hat mich gestärkt, mich mit wunderbarer Lebensfreude erfüllt und mir ein Gefühl von Klarheit und Bei-Mir-Sein geschenkt.

Herz-Chakra des Chiemgaus

Deshalb habe ich sie mir schon vor vielen Jahren als kleine Bilderbuch-Auszeit verordnet. Wenn es mir nicht gut geht, wenn ich eine wichtige Entscheidung nicht treffen kann oder das Gefühl habe, meine Mitte verloren zu haben, verschwinde ich auf die Insel, um am Abend bestens gelaunt, geläutert und in völliger Klarheit wieder aufs Schiff

zu steigen. Ein kleines Wunder, das ich mir nie wirklich zu erklären versucht habe, die angenehme Wirkung hatte mir lange gereicht. Doch nach einigen Gesprächen mit Geomantikern und der Expertin Annette Saar, die sich mit den Kräften in der Natur beschäftigt, ist mir klar, dass die Fraueninsel nicht nur mein persönliches Zauberreich ist – sondern schon immer ein geologischer Kraftplatz war, an dem besonders die weibliche Energie hoch verdichtet ist. Der bekannte Geomantiker Marko Pogacnik bezeichnet sie sogar als das „Herz-Chakra“ des Chiemgaus. Auf dem höchsten Platz der Insel steht die Tausendjährige Linde, eigentlich eine Gruppe von uralten Linden, der „heilige Hain“. „Linden sind der Inbegriff der Weiblichkeit“, sagt die Antroposophin Annette Saar. Sie erklärt, dass jede Region eine spezielle Energie



Auszeit vom Alltag: die Autorin auf ihrer geliebten Fraueninsel

KLEINE BAUM-MEDITATION

Kopf und Herz

Das Herz sieht mehr als unser Auge.
So nehmen wir Energien wahr...

Diese Übung lässt sich mit jedem Baum oder jeder Blüte durchführen.

1. Nimm vor einer Linde Platz, betrachte den Baum, lasse seine Energie auf dich wirken und schließe dann die Augen. Jetzt beschreibe die Linde möglichst exakt und naturwissenschaftlich: Wie sehen die einzelnen Blätter aus? Wie ist die Rinde gezeichnet? Welchen Wuchs hat der Baum? Beobachte deine Wahrnehmung.

2. Im zweiten Schritt nimmst du die Linde künstlerisch wahr: Wie würde ein Maler sie sehen? Was fühlst du? Welche Energie geht von ihr aus? Öffne dich und lasse zu, dass du den Baum mit ganzem Herzen erspürst.

Öffne die Augen und fühle nach. Du wirst erstaunt sein, wie unterschiedlich deine Wahrnehmungen sein können.

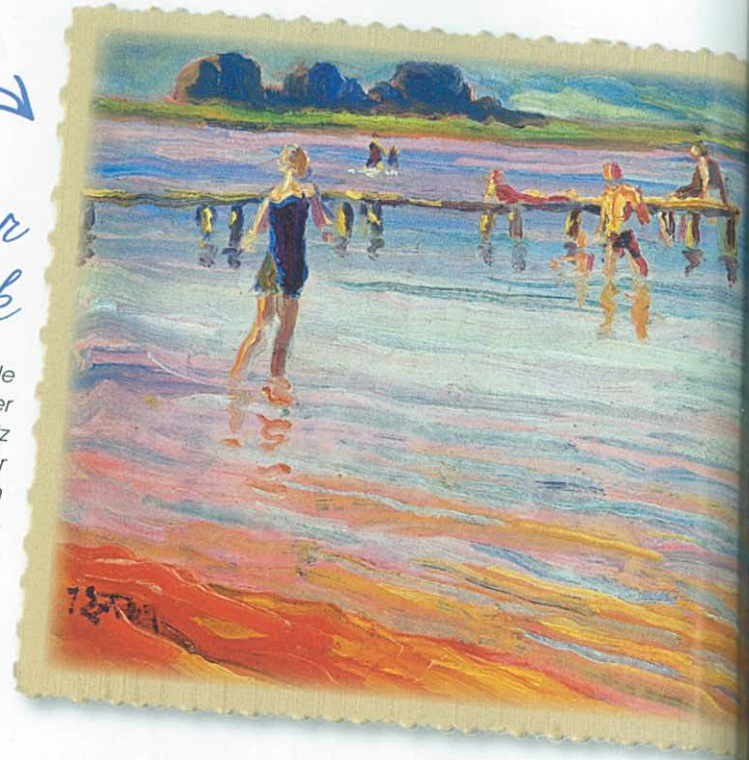
ausströmt, die man zum einen natürlich spürt, aber auch an den Pflanzen erkennen kann. Auf der benachbarten Herreninsel im Chiemsee fließen beispielsweise starke männliche Energien. Deshalb fühlen sich nicht nur knorrige Eichen sehr wohl. Das tat auch König Ludwig II., der hier seinen architektonischen Schaffensdrang auslebte. „Es ist kein Zufall, dass auf der Fraueninsel im 9. Jahrhundert die berühmte Benediktinerinnen-Abtei Frauenwörth gegründet wurde, schon weit vor dieser Zeit war die Insel mit hochkonzentrierter weiblicher Energie gesegnet“ erklärt die Expertein.

Lindgrün und sehr feminin

Auch der Name der Linde verweist auf ihre femininen Energien: „Lentos“ heißt sie im indogermanischen, was auch biegsam, mild und weich bedeutet. Oder nehmen wir den Begriff „lindern“, den wir mit sanfter Pflege und Behutsamkeit verbinden. Genauso ist Lindgrün kein knalliger, männlicher Farbton, sondern eben ein weiches, zartes Grün. „Traditionell finden sich Linden gerne im Zentrum von Dorfplätzen und Versammlungsorten“, sagt Annette Saar. „Sie

Liebevoller Malerblick

Das farbenfrohe Gemälde „Badesteg“ von Julius Exter zeigt den Badeplatz am Chiemsee-Ufer an der Feldwieser Bucht. Ganz in der Nähe findet sich auch das Exter Kunsthaus, in dem die Werke des Chiemsee-Malers ausgestellt sind



schaffen eine Atmosphäre von Herzlichkeit, Heiterkeit und Kommunikation.“ Der Tanz um die Linde war Tradition bei vielen Dorffesten und hat manches Brautpaar zusammengebracht. Schließlich ist sie auch der Baum der Liebesgöttin Freya, die für Sinnlichkeit, Fruchtbarkeit und Schönheit steht. Die Germanen waren überzeugt, dass jeder unter der Linde die Wahrheit sprechen würde, weshalb sie Richtersprüche unter dem Schutz des Baumes fällten.

Mit allen Sinnen genießen

Um die wohltuende Energie der Insel aufzunehmen, müssen wir uns nicht sonder-

lich anstrengen. Vielleicht einfach einmal von einem Ende zum anderen spazieren, das romanische Münster besuchen, den Campanile und die Torhalle bewundern, die sinnlichen Bauerngärten bestaunen und uns im Klosterladen mit hausgemachtem Marzipan oder geweihten Gewitterkerzen versorgen. Nach einem Bad im Chiemsee ruhen Sie sich am Steg aus oder lassen Sie sich in einem der schattigen Biergärten verwöhnen, mit frischen Salaten, einem köstlichen Apfelstrudel und einem Inselbräu natürlich, das in der kleinen Inselbrauerei hergestellt wird.

Christina Radzwil

REISE-INFO

Fraueninsel im Chiemsee

Seminarreise „Gestaltende Kräfte“ mit Annette Saar:

14. bis 17. Juni 2018, über den Reiseanbieter „Kopp & Spangler“ buchbar: www.kopp-spangler.de

Anreise: Mit der Bahn bis Prien am Chiemsee (von München knapp eine Stunde). Dann mit der Chiemsee-Schiffahrt auf die Fraueninsel übersetzen.

Die Schiffe fahren in den Sommermonaten alle 30 Minuten.

www.chiemsee-schiffahrt.de
Veranstaltungen und Termine: www.chiemsee-alpenland.de

Wohnen:

Elegant, ehrwürdig und sehr charmant im „Inselhotel zur Linde“:

www.linde-frauenchiemsee.de
Historisch-stilvoll im „Hotel Inselwirt“: www.hotel-Inselwirt.de

Persönlicher Tipp: Die schnuckelige Pension „Haus Sommerfrische“ diente mit dem verträumten Garten schon 1865 als Künstlerherberge: www.haus-sommerfrische-fraueninsel.de

Zum Weiterlesen:

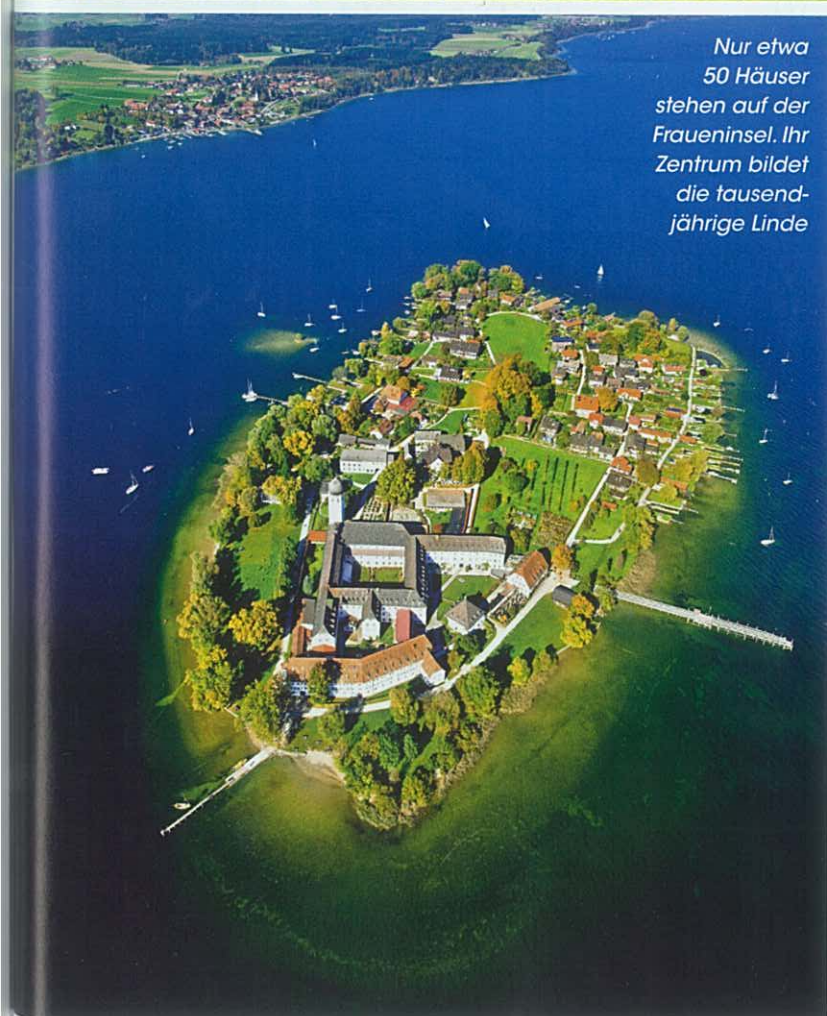
„Die Fraueninsel“ von Ingvild Richardsen (Volk Verlag, 17,90 €).

„Magisches Oberbayern“ von Dorothea Steinbacher (AT Verlag, 24,90 €)

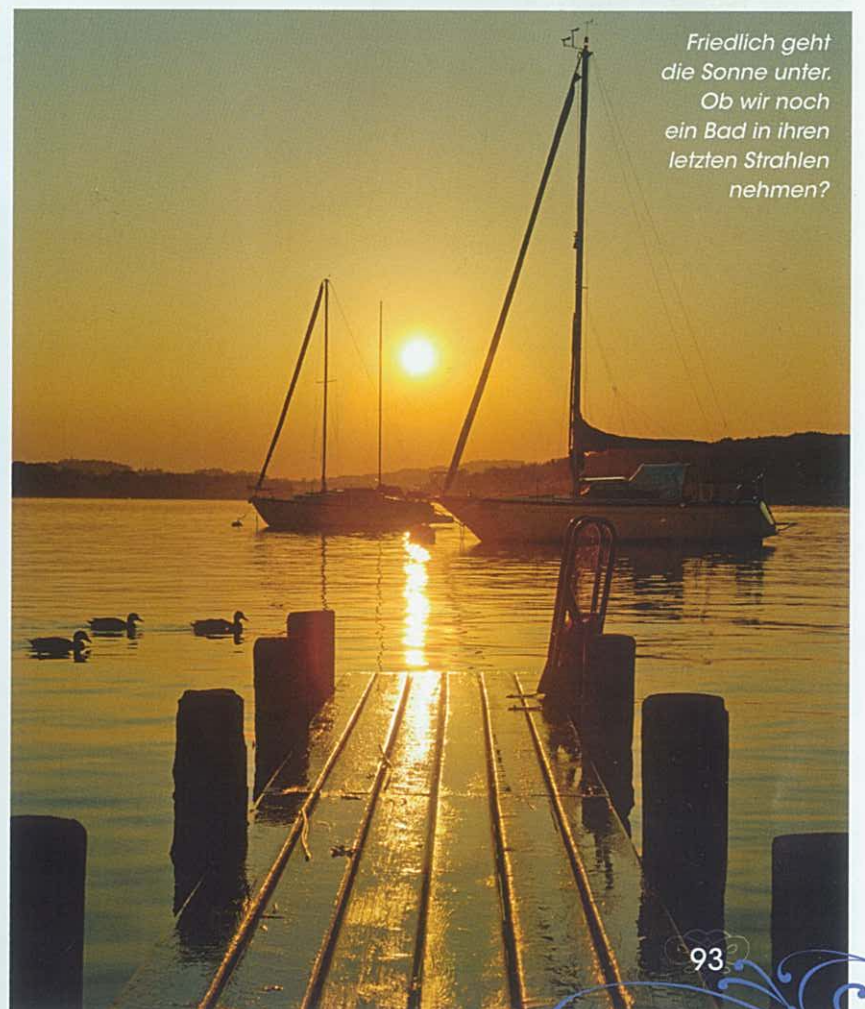




Die Kraft der
Linde
berührt
unser Herz
und nährt
die Seele



Nur etwa
50 Häuser
stehen auf der
Fraueninsel. Ihr
Zentrum bildet
die tausend-
jährige Linde



Friedlich geht
die Sonne unter.
Ob wir noch
ein Bad in ihren
letzten Strahlen
nehmen?

Inspirationen für Leib & Seele.

Herzstück

EXTRA
.....
**Vier
Postkarten
& zwei
Mini-Poster**



Zum
Verschenken oder
selber Freuen!

Alles, was glücklich macht!

Du schaffst das!

☞ Sie wollen Ihr Leben verändern?
☞ Der beste Zeitpunkt dafür ist JETZT!



Morgen-Glück

Rituale & Rezepte, die uns sanft in den Tag tragen



Bastel-Stunde

Heute stempeln wir mit Blättern & Knollen



Frauen-Vitamine

Was unsere Körper & Herzen wirklich nährt



Seelen-Flüsterer

Wie Hypnose uns verändert & heilt

Benelux:
€ 6,10
F/I/E/P:
€ 7,00
GR: € 7,80
FIN: € 7,60

