

Kraft orten und Energie tanken

Viele Menschen haben das Bedürfnis, aus dem hektischen Alltag auszubrechen, zu sich selbst, zu Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Text: Sibylle Schneider
Fotos: Joschi Herczeg
Styling: Ruth Bugmann
Hair & Make-up: Fabricio Beltran





Jeder Ort, an dem man sich entspannt fühlt und Kraft für den Alltag schöpft, kann ein persönlicher Kraftort sein.

Entspannung Kraftorte

Dass es Plätze gibt, die über eine besondere Ausstrahlung verfügen und einem auf Anhieb ein Gefühl des Wohlsens und der Geborgenheit vermitteln, bestreitet wohl niemand. Oft handelt es sich dabei um besonders liebreizende Stellen inmitten der Natur, denen nachgesagt wird, dass von ihnen eine geheimnisvolle, spirituell-kosmische Energie ausgeht.

Die Beschäftigung mit Kraftorten und kultischen Plätzen, mit Landschaftsmythologie und Energielinien ist in den letzten Jahren wieder vermehrt in Mode gekommen. Unter anderem auch bei Anhängern esoterischer Lehren und der Radiästhesie, also der Lehre vom Pendeln, die oft auch als Lehre der Strahlungsempfindlichkeit oder der Feinfühligkeit gegenüber Strahlungen bezeichnet wird. Pendler oder Rutengänger behaupten, Energiefelder lokalisieren und messen zu können, die an bestimmten Stellen besonders intensiv sein sollen. Solche Plätze, an welchen eine hohe Erdstrahlung lokalisiert wird, werden von ihnen als Kraftorte definiert. Der Wert der Strahlung wird mit Bovis-Einheiten angegeben. Der Bovis-Wert wird anhand einer Messkala, eines sogenannten Biometers, ermittelt. Werte über 7000 gelten als energisierend.

Diese Werte sind allerdings wissenschaftlich nicht überprüfbar – und je

weniger etwas wissenschaftlich bewiesen werden kann, desto mehr stützt man sich auf pseudowissenschaftliche Erklärungen. Doch egal, ob man nun an Esoterik glaubt oder nicht – einen Besuch wert sind diese speziellen Plätze oder eben

“Viele Kraftorte sind umrankt von Legenden.”

Kraftorte, die es in allen Regionen der Schweiz gibt, allemal. Denn es handelt sich in der Regel um besonders schöne Flecken, von denen etwas Entspannendes, Positives, Harmonisches und Friedliches ausgeht. Das können unter anderem Quellen, Grotten oder Höhlen sein, geologische Verwerfungen, aber auch Moorlandschaften und Wälder sowie Kathedralen, Krypten, Kultstätten wie Tempel, Gräber oder einstige Einsiedeleien.

Viele dieser Kraftorte, manchmal auch Seelenorte genannt, sind umrankt von Sagen und Legenden. So auch die St. Beatus-Höhlen am Thunersee, die einst ein Pilgerort für Menschen waren, die sich Genesung erhofften. Laut der Sage hat hier der heilige Beatus kraft seines Glaubens einen Drachen in den Thunersee befördert. Heute sind die Höhlen ein beliebtes Ausflugsziel für Wanderer und Kraftsuchende. Ebenfalls in der Thunersee-Region befinden sich die bekannten zwölf tausendjährigen Kirchen (in Frutigen, Leissigen, Aeschi, Wimmis, Uttigen, Thierachern, Scherzlingen, Thun, Hilterfingen, Sigriswil, Amsoldingen und Spiez), die alle an landschaftlich markanten Orten liegen, wo sich Menschen seit Urzeiten zu gemeinsamen Kulthandlungen eingefunden haben.

Auch Kirchen und Kapellen können das sichtbare Zeichen von Kraftorten sein. Oft befinden sich unter diesen christlichen Monumenten Quellen – wie zum Beispiel im Verenamünster in Zurzach oder im Kloster Einsiedeln im Kanton Schwyz. Dort steht im Zentrum des Klosterplatzes der Fraubrunnen, von dessen Wasser viele Pilger trinken, da ihm heilende Wirkung zugeschrieben wird. Das Kloster Einsiedeln mit einem Erd-



Taminaschlucht bei Bad Ragaz.



Martinsweg in Wittnau.

© Swissmaga (3), RDB, Daniel Deiborough, PD



Etang de la Gruère in den jurassischen Freibergen.

Mehr Kraftorte und Routentipps auf www.actilife.ch

Im Internet finden Sie weitere Informationen zu verschiedenen Kraftorten in der ganzen Schweiz. Dazu gibt es auch Tipps und Hinweise zu den schönsten Wanderrouten, die zu Kraftorten führen.



www.actilife.ch

Kraftorte >

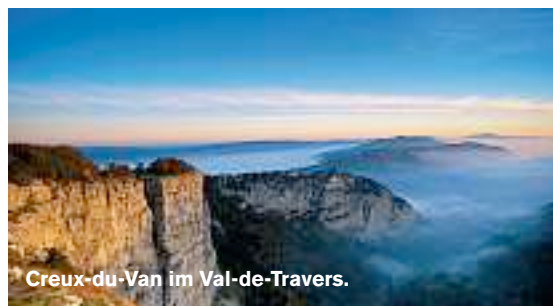


Ermitage in Arlesheim.

Orte, wo man Kraft tanken kann.



Verenaschlucht bei Solothurn.



Creux-du-Van im Val-de-Travers.



St. Beatus-Höhlen am Thunersee.

strahlungswert von 20 000 Bovis-Einheiten gilt auch für Anhänger esoterischer Lehren als Kraftort.

Ein Platz mit einem besonders hohen Wert an Erdstrahlung (75 000 Bovis-Einheiten) soll auch die Ermitage in Arlesheim BL sein. Was unter anderem erklärt, weshalb so viele Menschen diesen Ort aufsuchen, um Geist und Körper zu entspannen, das seelische Gleichgewicht wieder zu finden und in aller Ruhe Kraft zu schöpfen. Die Ermitage ist mit ihren labyrinthischen Wegen, Grotten und Weihern ein Ort der Stille und der Besinnung, ein wahrhaft mythischer Platz und erst noch ein romantisches Naturerlebnis der ganz besonderen Art.

“Viele Menschen entdecken ihren eigenen Kraftort.”

Geschaffen wurde der Landschaftsgarten 1785 von Balbina von Andlau-von Staal und ihrem Vetter, Domherr Heinrich von Ligertz. Er steht heute unter Denkmal- und Naturschutz und ist ein lohnendes Ziel für Ausflügler. So führt eine wundervolle, leichte Wanderung durch Wälder und über Wiesen in drei bis vier Stunden vom Baselpolier Hauptort Liestal nach Arlesheim. Wer nicht so viel Zeit hat, fährt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln nach Arlesheim und spaziert vom Dorf in die Ermitage.

Jacqueline Füeg aus Pratteln erwandert den Landschaftsgarten immer wieder. Die Bibliothekarin tankt in der friedlichen Umgebung neue Energie. «In der Ermitage kann ich zur Ruhe kommen, es ist ein wunderbarer Ort zur Entspannung, der mir ganz einfach guttut», schwärmt sie. Sie ist überzeugt, dass die Ermitage ein besonderer Kraftort ist. «Die Kraft lässt sich aber nur dann richtig spüren und schöpfen, wenn man dafür offen ist und sich auf diesen Orte einlässt», ist sie überzeugt. An der Ermitage fasziniert Jacqueline Füeg vor allem das harmonische Zusammenspiel von Pflanzen, Fels und Wasser. Obwohl es sich hier von jeher um eine von Menschenhand gestaltete

Entspannung Kraftorte

künstliche Landschaft handelt, wirkt sie sehr natürlich. Besonders angesprochen fühlt sich die 48-Jährige von der Klausen und dem Holzstoss des Eremiten mit dem herrlichen Ausblick und von den Grotten und Felsenplätzen. «Mein absoluter Lieblingsplatz befindet sich aber auf dem Holzsteg im zweiten Weiher», verrät sie.

Bei der Klausen des Eremiten findet sich die Inschrift: «O Beata Solitudo, O Sola Beatitudo». Was so viel heisst wie: «O glückselige Einsamkeit – o einzige Glückseligkeit». Für Jacqueline Füg

trifft beides zu, egal, ob sie allein oder in Begleitung unterwegs ist. «Bei mir kommt es auf die Stimmung an. Ich bin sehr gern allein in der Ermitage und hänge meinen Gedanken nach. Mit einem vertrauten Menschen durch diesen Ort zu wandern und dabei Gedanken und Empfindungen auszutauschen ist aber auch sehr bereichernd.»

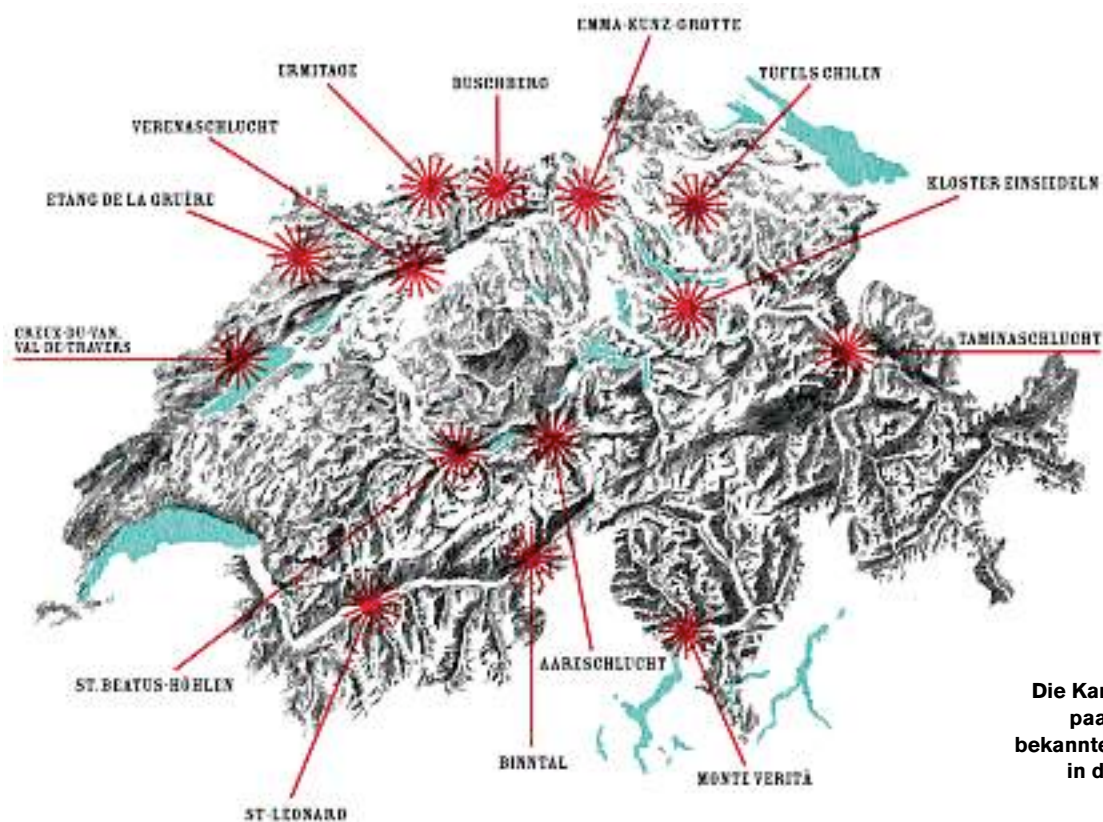
Ein weiterer, bereits bei den Kelten bekannter Kraftort, der Buschberg, befindet sich nahe Wittnau. Die sanft hügelige Gegend rund um die kleine

Aargauer Gemeinde ist auch ein kleines Wanderparadies, das wunderbare Ausblicke in die schöne Landschaft des Tafeljuras bietet. Der Buschberg war bereits in der Jungsteinzeit besiedelt. Ein keltischer Grabhügel aus der Hallstattzeit deutet seit Jahrhunderten auf die Besonderheit des Ortes.

Im Mirakelbuch des Benediktinerklosters Mariastein wird zudem von einem Wunder auf dem Buschberg berichtet. So soll 1668 einem Müller ein mit einem 23 Zentner schweren Mühlstein



Kraftorte gibt es in allen Regionen der Schweiz



Die Karte zeigt ein paar der vielen bekannten Kraftorte in der Schweiz.

In der Schweiz gibt es in allen Regionen spezielle Plätze, die als Kraftorte bezeichnet werden. Detaillierte Infos finden Sie in Büchern, im Internet oder bei den örtlichen Tourismusbüros.

Ein paar ausgewählte Publikationen:
Edith Schweizer-Völker, «Mythische Orte am Oberrhein», Band 1 (2005) und 2 (2008), Christoph Merian Verlag*

Blanche Merz, «Orte der Kraft in der Schweiz» (2004), AT Verlag*
Pier Hänni, «Quellen der Kraft», AT Verlag*
Stiftung Ermitage, «Die Ermitage in Arlesheim. Ein Spazier- und Gedankengang» (2003), erhältlich via Online-Schalter der Gemeinde Arlesheim; Link auf www.actilife.ch
Lüthi Roland, «Ermitage und Umgebung», Exkursionsführer durch Naturschutzgebiete

des Kantons BL, Heft 8, im Buchhandel
Schweizer Heimatschutz, «Von der Kunst des Spazierens» (2006), erhältlich beim Heimatschutz; Link auf www.actilife.ch
Führer zum Kultur-Rundwanderweg «Martinsweg», erhältlich auf der Gemeindekanzlei Wittnau; Link auf www.actilife.ch

*erhältlich bei www.exlibris.ch



beladenes Gespann mit 14 Pferden über die Beine gefahren sein, doch der Müller blieb – welch grosses Wunder – völlig unversehrt. Seither ist die Wittnauer Buschbergkapelle ein beliebter Wallfahrtsort für Pilger und Heilsuchende. Dass die Kapelle im Sommer auch ein beliebter Ort für Hochzeiten ist, erstaunt nicht. An diesem romantischen Platz lässt sich Ruhe, Besinnung und Einkehr finden. Ein kleiner Pfad neben der Kapelle führt in den Wald zu einem Kraftort, an dem die Erdstrahlung und die Schwingungen besonders hoch sein sollen. Markiert ist er mit spiralförmig angelegten Steinen. Das Besondere beim Buschberg ist, dass sich hier christliche Symbole, geschichtliche Fakten und spirituelle Zeichen an einem Ort vereinen und deshalb Menschen verschiedenster Herkunft und unterschiedlichster Lebensphilosophien anzieht.

Um einen Kraftort zu finden, muss man allerdings oft gar nicht weit gehen oder suchen. Viele Menschen entdecken ihren eigenen, ganz persönlichen Kraftort nämlich ganz in ihrer Nähe. Das kann ein beschauliches Plätzchen in einem Wald, bei einem Baum, in einer Kapelle oder am Wasser sein, einfach eine Oase, wo man die Seele baumeln lassen, den Alltag vergessen, sich wohl- und entspannt fühlen und Kraft für den Alltag schöpfen kann. ☺



Mehr zum Thema
www.actilife.ch

Kraftorte



“Erhaben und stimmungsvoll”



Edith Schweizer-Völker
ist Volkskundlerin
und Buchautorin.

Was hat Sie bewogen, sich mit mythischen Orten beziehungsweise Kraftorten zu beschäftigen?

Im Laufe vieler Reportagen für verschiedene Zeitungen und der Publikation eines Bandes über Volksbräuche bin ich immer wieder auf interessante Plätze gestossen, woraus in Zusammenarbeit mit dem Fotografen Martin Schulte-Kellinghaus das erste Buch über mythische Orte am Oberrhein entstanden ist. Diese Publikation hat solchen Anklang gefunden, dass im Frühjahr 2008 ein zweiter Band mit weiteren vierzig Ausflügen zu mythischen Orten entstanden ist.

Weisen die verschiedenen Kraftorte Gemeinsamkeiten auf.

Ja, denn es sind allesamt nicht einfach nur landschaftlich schöne Orte, sondern Plätze von kulturhistorischem Interesse, die zudem eine Ausstrahlung haben, erhaben und stimmungsvoll sind.

Wie haben Sie diese Plätze überhaupt aufgespürt?

Als Volkskundlerin suche ich nach Orten mit geschichtlicher Bedeutung, aber auch nach überlieferten Legenden und Sagen. Zudem entdecke ich auch bei persönlichen Begehungen immer wieder neue Plätze. Das braucht viel Zeit, denn man muss jeden Ort auf sich wirken lassen. Es ist auch wichtig, mit den Leuten in der Umgebung zu reden sowie die aktuellen Berichterstattungen zu verfolgen und die speziellen

«Flecken» fotografisch zu dokumentieren. Interessant ist auch, dass zwischen einzelnen Plätzen viele Querverbindungen bestehen. So wird man quasi von einem Ort zum nächsten geführt.

Weshalb ist das Interesse an Kraftorten in letzter Zeit so gestiegen?

Die Menschen hatten seit je das Bedürfnis, besondere Orte aufzusuchen, das war schon bei den Römern, Ägyptern und Griechen so. Dass Kraftorte gegenwärtig so beliebt sind, hat wohl damit zu tun, dass die Menschen in der heutigen modernen Welt wieder vermehrt nach Orientierung suchen und diese an solch markanten Stellen auch finden.

Wie soll man sich solch mythischen Orten nähern?

Jede und jeder sollte diese Plätze auf eine ganz individuelle Art entdecken. Wichtig ist, sich Zeit dafür zu nehmen und sich im Vorfeld darüber zu informieren. Wenn man nämlich die Geschichte kennt, die hinter einem Ort steckt, schafft das auch eine besondere Verbindung. Besonders schön ist es, diese Plätze gemeinsam mit der Familie zu entdecken. Kinder lieben die Geschichten, die sich darum herum ranken, und erforschen ganz unvoreingenommen die Geheimnisse der Umgebung. Oft hat es an diesen Orten auch einen Bach, eine Quelle oder einen Wald, wo Kinder sich verweilen können. Natürlich gibt es aber auch ganz persönliche Kraftorte, die mit einer individuellen Geschichte verbunden sind und an denen man sich einfach wohlfühlt und Kraft für den Alltag schöpfen kann.