

## Einen persönlichen Kraftplatz finden

[www.newerla.de](http://www.newerla.de): Newsletter 10, September 2007

»Zu wissen, daß ich einen Platz habe, der zu mir gehört, der auf mich reagiert, ist ein stärkendes Erlebnis.« Carlo Zumstein



Wenn wir ausschreiten wollen, um die großen Kraftplätze der weiten Welt zu erforschen, tun wir zunächst gut daran, nicht achtlos an jenen vorbeizugehen, die wenig spektakulär ganz in unserer Nähe liegen. Es sind Orte, an denen Geist und Herz zur Ruhe kommen und wo wir uns wohl fühlen. Sie so oft wie möglich aufzusuchen, kann unsere Verbindung zur Erde, zu verborgenen Dimensionen und zu unseren eigenen Kräften und Fähigkeiten stärken.

*Für mich ist es ein kleines Tal, das ich von meinem Wohnort aus in kurzer Zeit bequem erreichen kann: um nach dem Arbeitstag auf andere Gedanken zu kommen, Sport zu treiben, um mich zu erholen am Teich und unter den alten Bäumen. Im Verlauf der Jahre habe ich das kleine Stück Erde zu allen Tages- und Nachtzeiten kennen gelernt und bei allen Wettern. Es kennt mich - wohl mit all meinen Freuden und Leiden.*

*Immer zu Beginn eines neuen Abschnitts im Jahreskreis besuche ich das kleine Tal mit meinen Freundinnen auf eine eher rituelle Weise. Es ist kurz vor Weihnachten, an Lichtmeß, zum Frühlingsbeginn, an Walpurgis, zur Sommersonnenwende, Anfang August, zur Herbsttagundnachtgleiche, Anfang November - an jenen Punkten im Jahresrad, an denen eine neue Zeitqualität zu wirken beginnt und wir uns bewußt einbinden wollen in den Rhythmus der Erde und in die Zyklen des Werdens, des Wachsens und des Vergehens.*

*Wir sind des Nachts unterwegs, schweigend, lauschend. Wir machen Halt an den Stellen, die zu uns sprechen, nähren uns von ihrer Energie, hinterlassen unsere Gaben. Im Morgengrauen entfachen wir häufig ein kleines Feuer. Bald schon donnert das erste Flugzeug über uns hinweg, Jogger springen an unserem Rastplatz vorbei, Hunde auf ihrem Morgenauslauf beschnüffeln uns und bringen uns wieder dem gewöhnlichen Alltag näher.*

*Mir hat das kleine Tal im Verlauf der Jahre neben seiner alltäglichen Seite auch seine und meine verborgenen Möglichkeiten offenbart. Es hat mir gezeigt, wie ich Energie gewinnen, Kräfte fürs Innhalten und solche fürs Handeln freisetzen, Spiritualität leben kann - in Verbundenheit mit der Erde und ihrem Wandel.*

*Doch manchmal brauche ich Abstand - auch vom kleinen Tal in meiner Nähe. Ich fahre zu meinem Kraftplatz in den Bergen. Ich kenne die Felsen dort, die Büsche, die Pflanzen - ich weiß, wie sie riechen, wie sie sich anfühlen, wie sie schmecken. Ich reibe meinen Körper ein mit glitzerndem Sand, wasche mich im eisigen, milchigen Wasser des Bächleins, das hier vom Gletscher herunterspringt, singe mit seinem Gurgeln und Rauschen, schwelge im würzigen Duft von wildem Thymian und Geißenkot. Und ich spüre deutlich, wie sich mein Energienetz neu verwebt, wie jede Zelle erwacht, mein Körper sich kräftigt, lebendiger wird, meine Seele zu heilen beginnt.*

*Mit diesen Schilderungen möchte ich Sie anregen, Ihren persönlichen Kraftplatz in der Natur zu finden. Das mag vielleicht ein Garten sein, ein Baum im Stadtpark, eine Stelle am Wasser, ein Hügel. Es ist ein Ort, an dem Sie spüren können, daß hier ein anderes energetisches Gefüge wirkt, als Sie es in Ihrem gewöhnlichen Arbeitsalltag vorfinden - ein Kraftnetz, in dem Sie sich sicher fühlen, entspannen können, erfrischt und lebendiger werden.*

*Wichtig ist, daß Sie diesen besonderen Platz öfter aufsuchen und ihn und sich selbst im Wandel der Jahreszeiten, des Lichts, des Wetters beobachten können. Es geht um eine länger dauernde Partnerschaft, auch das gibt es mit Orten, und nicht nur um ein kurzzeitiges Verliebtsein oder eine flüchtige Reisebekanntschaft.*

### *Die Körpersinne schärfen, den Platz erkunden*

- ♦ Wenn du deinen Platz gefunden hast, suche ihn so oft wie möglich auf.*
- ♦ Lasse deine Augen schweifen, lausche mit geschlossenen Augen allen Geräuschen, schmecke von der Erde, der Rinde, dem Wasser, den Pflanzen. Fühle mit deinen nackten Füßen die Struktur des Bodens, streichle mit deinen Händen die Pflanzen oder die Steine. Und rieche all die Düfte, die der Platz dir schenkt: zu jeder Jahreszeit, am Tag und in der Nacht, bei Sonne und bei Regen.*
- ♦ Schritt für Schritt wirst du den Ort erforschen und seine Wirkung erleben, die Fähigkeiten deines Körpers erkunden und entdecken, zu welchen Naturkräften du eine besondere Beziehung hast.*
- ♦ Bald einmal wirst du erahnen, daß sich hinter all diesen Sinneserfahrungen noch viele weitere Ebenen auftun können.*
- ♦ Wenn du soweit bist, daß du bewußter mit der verborgenen Wirklichkeit deines Platzes in Kontakt treten möchtest, bringe ein Geschenk mit für all die Wesen, die ihn bewohnen.*
- ♦ Erkläre ihnen deine Absicht und versuche zu erspüren, ob du damit auf Zustimmung oder Ablehnung stößt.*

Aus dem Buch: Vom schöpferischen Umgang mit Orten der Kraft von Ursula Walser-Biffinger, AT-Verlag (siehe auch Buchtip)