



Fotos: Astrid Prange (1)

ORTE DER KRAFT

*Auf Berggipfeln, unter Bäumen,
an Quellen oder Wasserfällen
konzentriert sich oft eine GANZ
BESONDERE ENERGIE, sagen
die einen. Alles Hokusfokus,
finden die anderen. Unsere
Autorin ist diesem PHÄNOMEN
auf den Grund gegangen*

Text
MARIETTA MIEHLICH

*Frei atmen, Blockaden lösen: Für Yoga-Sennerin
Anna Helminger auf der Berchtesgadener Mordau Alm ist
Da-sein ein genauso wichtiges Ritual wie das tägliche Melken.*

I

„... Ich bringe dem Stein etwas mit, spreche zu ihm. Danach habe ich das Gefühl: Es bewegt sich etwas ...“

Immer wieder kommt er hierher, zu diesem Findling, der wie von einem Riesen hingeworfen im Kirchholz liegt. Grüßt ihn, fragt, ob er willkommen sei, dankt für das Wohlwollen. Dann packt er die Geschenke für eine kleine Zeremonie aus. Rainer Limpöck, 62, entzündet eine Kerze, lässt in die herzförmige, mit Wasser gefüllte Gesteinsvertiefung eine Rosenblüte gleiten und Räucherwerk verkokeln. Dann legt er die Hand auf den Stein, senkt den Kopf und meint: „Das ist für mich immer ein Stück ankommen. Bei Problemen oder Krankheiten komme ich her, bringe dem Stein etwas mit, verbinde mich mit ihm, spreche zu ihm. Danach habe ich das Gefühl: Es bewegt sich etwas.“

Doch dieser Ort der Kraft sei nicht dazu da, nur etwas zu bekommen, aufzutanken oder Heilung zu erhalten. „Er spendet Energie, die man empfangen, aber nicht verlangen oder erwarten kann. Wichtig ist der Austausch, und dazu gehören das Geben, das Einfühlen, das Hinhören, das Fragen, Bitten und Danken für alles, was uns geschenkt wird. In diesem Prozess des Lauschens und der Hingabe entwickeln sich Eingebungen, kommen Ideen, erwacht die Intuition, strahlt das Herz, wachsen die Seele und die Aura.“

Da steht also ein Mann mit schlohweißem Haar im Wald, angestrahlt von der Morgensonne, die in die ehemalige Kiesgrube flutet, und geht in Resonanz mit einem Stein. Wie soll, wie kann man das verstehen? Rainer Limpöck aus Freilassing ist Alpenschamane, Heimatforscher, Mythologe. Seit 35 Jahren arbeitet er als Sozialpädagoge. Zu Füßen des Untersbergs geboren, glaubt er an die Beseeltheit der Natur und beschäftigt sich schon lange mit der Mythen- und Sagenwelt des Berchtesgadener Landes. Sie erschloss ihm den Zugang zur „Anderswelt“, die mit „normalen“ Sinnen nicht erfahrbar war, sich ihm erst durch die Beschäftigung mit dem Schamanismus auftat. In Höhlen, tief im Berg, findet er sie. Dort, wo er die alltägliche Wirklichkeit verlassen und in Kommunikation mit elementaren Kräften treten kann. Doch nicht nur Höhlen ziehen in an. Etliche Kraftorte und Kultplätze der Frühgeschichte hat Limpöck bereits aufgespürt und in Büchern festgehalten.

Den Herzstein in Bayerisch Gmain sieht Limpöck als energetisch wichtigen Ort. Manche sagen, er wäre das Herz des Reichenhaller Tals. Und man fragt sich: Warum fühlen sich so viele von einem Stein angezogen? Woran liegt es, dass manche Orte regelrecht beglücken? Man betritt sie und es ist, als ob etwas von einem abfliehe. Der Alltag rückt in die Ferne, man ist im wahrsten Sinn entrückt, weil sich die Aufmerksamkeit auf eine Bergspitze, eine Quelle, einen Baum oder einen Wasserfall richtet. Und man könnte tatsächlich meinen, dass da ein Fluidum herrscht, das mit physikalischen Formeln nicht zu erklären ist. Wie definiert sich so etwas, das sich nicht wirklich definieren lässt?

Was Kraftorte sind, wo man sie findet und was sie so besonders macht, darüber gibt es diverse Beschreibungen. Aber wird das dem Phänomen gerecht? Neben alten Kultstätten wie Steinkreisen oder Menhiren gelten vor allem markante geografische Orte als Kraftorte. Aber auch religiöse Stätten wie Kirchen und Klöster können Kraftorte im Sinne einer seelischen Stärkung sein. Naturwissenschaftlich nachweisbar sind die behaupteten Energien bisher nicht. Doch die Geomantin und Kräuterheilkundlerin Susanne Schury, die auf der Fraueninsel im Chiemsee lebt, ist überzeugt: „Die Erde stellt uns eine ursprüngliche Qualität zur Verfügung, aus der wir etwas machen können.“ Mit Pendel und Rute versucht sie, diese Phänomene sichtbar zu machen. „Radiaesthese“ nennt sich diese Methode, mit Werkzeugen Strahlung nachzuspüren. Susanne Schury will ihre Kursteilnehmer damit für die Geomantie, also die Deutung von Erdkräften, sensibilisieren und sie an diesen verschiedenen Kraftorten erfahren lassen.

Umstellt von einem kleinen, aber mächtigen Lindenhain steht sie auf dem höchsten Punkt der Fraueninsel, 520 Meter über dem Meeresspiegel. Das Haar zum Zopf gebändigt und den Kopf in den

Nacken gelegt, blickt sie in die Höhe und meint: „Die tausendjährigen Linden sind ein naturheiliger Kraftplatz. Sie ziehen einen regelrecht in den Himmel. Überhaupt schießen viele Bäume auf der Insel unheimlich hoch, was von einer großen Kraft von unten zeugt. Man kann hier den Trichter einer großen irdischen Kraft wahrnehmen, die sich fächerartig in die Landschaft ergießt.“

Die Geomantie geht von einem Zusammenwirken von Erde und Kosmos aus. Dieses manifestiert sich in Erdstrahlung und Erdenergielinien, den sogenannten Leylines, die wiederum auf die Beschaffenheit bestimmter Orte wirken. Alles sei durch ein Netz feiner Energiebahnen miteinander verbunden. Erwärme ein Sonnenstrahl unsere Hand, berühre ein Kuss unsere Lippen oder stechen wir uns an einem Dorn, reagiere unser ganzes Wesen darauf. „Wie im menschlichen Körper, so gibt es auch in der Landschaft ein komplexes System von Lebenskraftflüssen und Energiezentren“, erklärt Guntram Stoehr in seinem Buch „Die Natur als Kraftort“.

Seit 20 Jahren beschäftigt sich der Architekt aus dem Breisgau mit den Wirkungen von Kraftfeldern in der Landschaft. Die Lebenskraft und die Fähigkeit eines Organismus, sich an seine Umgebung anzupassen und diese zu nutzen, sei entscheidend für die Qualität eines Ortes. „Die gesamte Landschaft ist von ihr durchdrungen“, ist er überzeugt. „Pflanzen, Tiere und Menschen stehen in ständiger Verbindung mit ihr.“ Die Form der Landschaftselemente bestimme, wie die Lebenskraft wirke. So ströme sie zum Beispiel an einem kegelförmigen Berg nach oben, in einer Senke hingegen stau sie sich. „Landschaftsformationen stehen mit der Lebenskraft der Natur in Wechselwirkung“, hat Stoehr festgestellt. „An Strömungspunkten, Leylinien oder Punkten, an denen verschiedene Landschaftselemente aneinandergrenzen – Waldränder, Flussufer, Abbruchkanten im Gebirge –, gibt es bedeutende lebenskraftspendende Orte.“ Zu diesen Orten würden wir uns unbewusst hingezogen fühlen. Offensichtlich spüre der Körper, dass er von diesen Stellen profitiere.

Foto: Tania Tlich/Adobe stock

Magischer Untersberg: Die Beschäftigung mit den sich um diesen rankenden Mythen und Sagen erschloss Alpenschamane Rainer Limpöck den Zugang zur „Anderswelt“.



„... Die Erde stellt uns eine ursprüngliche Kraft zur Verfügung, aus der wir etwas machen können ...“

Anna Helminger, 55, zieht es jeden Sommer auf den Berg, genauer gesagt auf die Mordau Alm im Lattengebirge. Auch heuer kümmert sie sich als Sennerin um den Kaser direkt am Ramsauer Erlebnisweg. Den ganzen Tag hat sie gemolken, Käse gemacht, Brotzeitbrettl bestückt, Gäste bewirbt. Jetzt will sie auf der Anhöhe Yoga machen und meditieren. Sie wechselt das T-Shirt, zieht die Stretchjeans über, streift die Flip-Flops von den Füßen und läuft barfuß den Berghang hinauf.

Oben angelangt, öffnet sich ein Panorama auf Watzmann, Blauisgletscher und Hochkalter. Strahlend übers ganze Gesicht breitet Anna Helminger die Arme aus. „Hier oben spüre ich eine solche Demut und Dankbarkeit vor der Erde, der Natur, den Tieren und den Menschen. Ich freue mich, an so einem besonderen Ort sein zu dürfen und verneige mich vor den Seelen dieser Welt.“

Als einen Kraftort erlebt die in Yoga und Atemlehre ausgebildete Sennerin diesen Ort. Wolle sie auftanken, suche sie immer wieder diese Anhöhe auf, sagt sie. „Dann verbinde ich mich mit Mutter Erde und der Urquelle allen Seins und merke, wie ich wieder Kraft aufnehme.“

Die Fraueninsel gilt seit alters als Kraftplatz. Nicht selten sind es solche Orte gebündelter Energie, an denen sich Klöster ansiedelten.



Wir Menschen hätten eine einzigartige Möglichkeit: Wir könnten durch unser Handeln und durch die Kraft der Gedanken Lebenskraft anziehen und gezielt abgeben, erklärt auch Architekt Guntram Stoehr.

Unweit des Klosters Frauenchiemsee sitzt Susanne Schury auf dem ausladenden Ast einer Pappel. Über ihr rascheln die Blätter, unter ihren Füßen liegt sandiger Boden; durchs Schilf lugt der Chiemsee, der plätschernd seine Wellen ans Ufer rollen lässt. „Man ist an diesem Platz zufrieden und entspannt. Weil er so angenehm und sanft ist“, meint die Heilkundlerin. Deshalb sei er so wichtig für sie. Die Fraueninsel sei stark energetisiert, was für ihre Seminare sehr nützlich sei. Doch müsse sie diese anregende Kraft immer wieder ausgleichen. Dann schwimmt Schury im See, lässt sich vom Wasser umspülen und streift Energie ab.

Was ein Kraftort für sie ist? „Ein Ort, der mich seelisch, körperlich und geistig wieder zu mir selbst und in den Ausgleich bringen kann, je nachdem, ob ich gerade Energie aufnehmen oder abgeben muss“, meint die gebürtige Münchenerin. Doch man müsse sich darauf einlassen können – für viele sei das gar nicht so einfach. „Früher hat man viel mehr mit Gespür gemacht“, bemerkt sie. „Doch mit der digitalen Pulsung unserer technisierten Welt werden unsere Zellen mit Informationen und Reizen derart überbefeuert, dass sie Stress haben und den Zellstoffwechsel nicht ordentlich

Foto: Manfred Antranias Zimmer/Pixabay

DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN



Das Papier der Verpackung stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und die Kunststoffbeschichtung ist aus Zuckerrohr.

Kleine Familienbetriebe mit durchschnittlich 27 Kühen sind Eigentümer der Molkerei.

Fairer Milchpreis für unsere Landwirte – seit 15 Jahren auf Platz 1.*



* Quelle: top agrar 03/2021



Der Herzstein in Bayerisch Gmain gilt als Herz des Haller Tals – und ist ein persönlicher Kraftort für Schamane Rainer Limpöck.


ausführen können. Das lässt unsere Wahrnehmung herunterfahren, reduziert unsere natürliche Sensibilität – und schafft eine Art Käseglocke.“

Unsere heidnischen Vorfahren und die Naturvölker hingegen hätten, so Guntram Stoehr, ein Gespür für die Konzentration universaler Lebensenergie an bestimmten Orten gehabt: Dort installierten sie ihre Kultstätten und errichteten sakrale Bauten. Orte der „Re-ligio“, der Rückverbindung mit der Natur und mit Gott. „Naturverbundene Kulturen verehrten die Natur und lebten in Einklang mit ihr. Die Landschaft wurde als große, lebensspendende Mutter verehrt, die ihre Kinder umsorgt. Dieses Wissen über die Kraft der Natur ist im Zuge unserer technischen Zivilisation nach und nach in den Hintergrund gerückt.“

Doch mittlerweile sucht so mancher wieder nach einer Gegenwelt. Fühlt man sich etwa auf einem Berg nicht dem Himmel näher? Lässt sich dort nicht vieles besser überblicken? Erklimmt man, so weit weg von allem da unten, nicht eine andere Bewusstseinssebene? Für Anna Helminger scheint das so zu sein. „Die Mordau Alm ist ein Platz, wo es sich besonders gut atmen lässt“, sagt sie. Dafür hat die Yoga-Sennerin eine spezielle Technik. Mithilfe von „Verbundenem Atmen“, das einer spirituellen Methode der östlichen Traditionen entstammt, könne sich der Strom der Lebensenergie ungehindert ausbreiten, um an seelischen und körperlichen Blockaden zu arbeiten. „Oft wer-

den dadurch energetische Panzer gesprengt, es entsteht ein Kontakt mit einer höheren Dimension des Bewusstseins. Hier oben habe ich die Möglichkeit, mich zu heilen, und ich habe das Gefühl, fitter und gesünder zu werden, nicht nur körperlich, sondern vor allem im Inneren.“

Geomanten sind der Meinung, an einer Bergspitze sammelten sich Ätherkräfte. Klingt verrückt, esoterisch, abgehoben? Vielleicht. Doch hin und wieder die Käseglocke zu verlassen und aus dem Alltag herauszutreten, tut gut. Nicht rennen, konsumieren, funktionieren müssen. Stattdessen nur mal da sein, einen Ort auf sich wirken lassen. Hinspüren auf die Energien unserer Erde, empfänglich dafür sein, was hinter dem Offensichtlichen ist, und sich einem größeren Ganzen überlassen. Jedoch: „Einmal durchlaufen oder kurz hinfühlen – so einfach erschließt sich kein Ort der Kraft“, sagt Schamane Limpöck. Ebenso wie man nicht gleich eine Lichtvision oder das „große Kribbeln“ erwarten sollte. „Einen Kraftort zu erleben, erfordert eine gewisse Einstellung, eine Bereitschaft, damit mich die Energie eines Ortes auch erreichen kann. Die besteht darin, alles Rationale einmal beiseitezulassen und aus dem Erklären-Verstehen-Modus herauszutreten.“

Ein erster Schritt hierzu ist ein Sicheinlassen auf die Natur. „Ich würde jedem empfehlen, sich mit ihr in irgendeiner Form intensiver auseinanderzusetzen, ihre Kräfte wahrzunehmen und Intuition und Instinkte durch sie wecken zu lassen. Das alles lässt sich an Kraftorten schulen“, meint Limpöck. „Von jedem Ort geht eine eigene Energie aus, genauso wie von jedem Menschen. Folglich hängt es vom individuellen Empfinden ab, ob man einen Kraftplatz als solchen empfindet oder nicht. Jeder muss seinen eigenen Kraftort finden“, erklärt der Alpenschamane. So wie er seinen Herzstein gefunden hat. 

„... Kraftorte sind Orte der Re-ligio, der Rückverbindung mit der Natur und mit Gott ...“



OUR CO₂MMITMENT TO THE FUTURE

VOR 10 JAHREN HABEN WIR DEN MARKT MIT EINER NATÜRLICHEN, NACHHALTIGEN ISOLATIONSFASER REVOLUTIONIERT: SWISSWOOL. HEUTE LEISTEN WIR PIONIERARBEIT UND MACHEN ALLE SWISSWOOL PRODUKTE KLIMANEUTRAL.

Erfahre mehr auf [ortovox.com](https://www.ortovox.com)



ORTOVOX



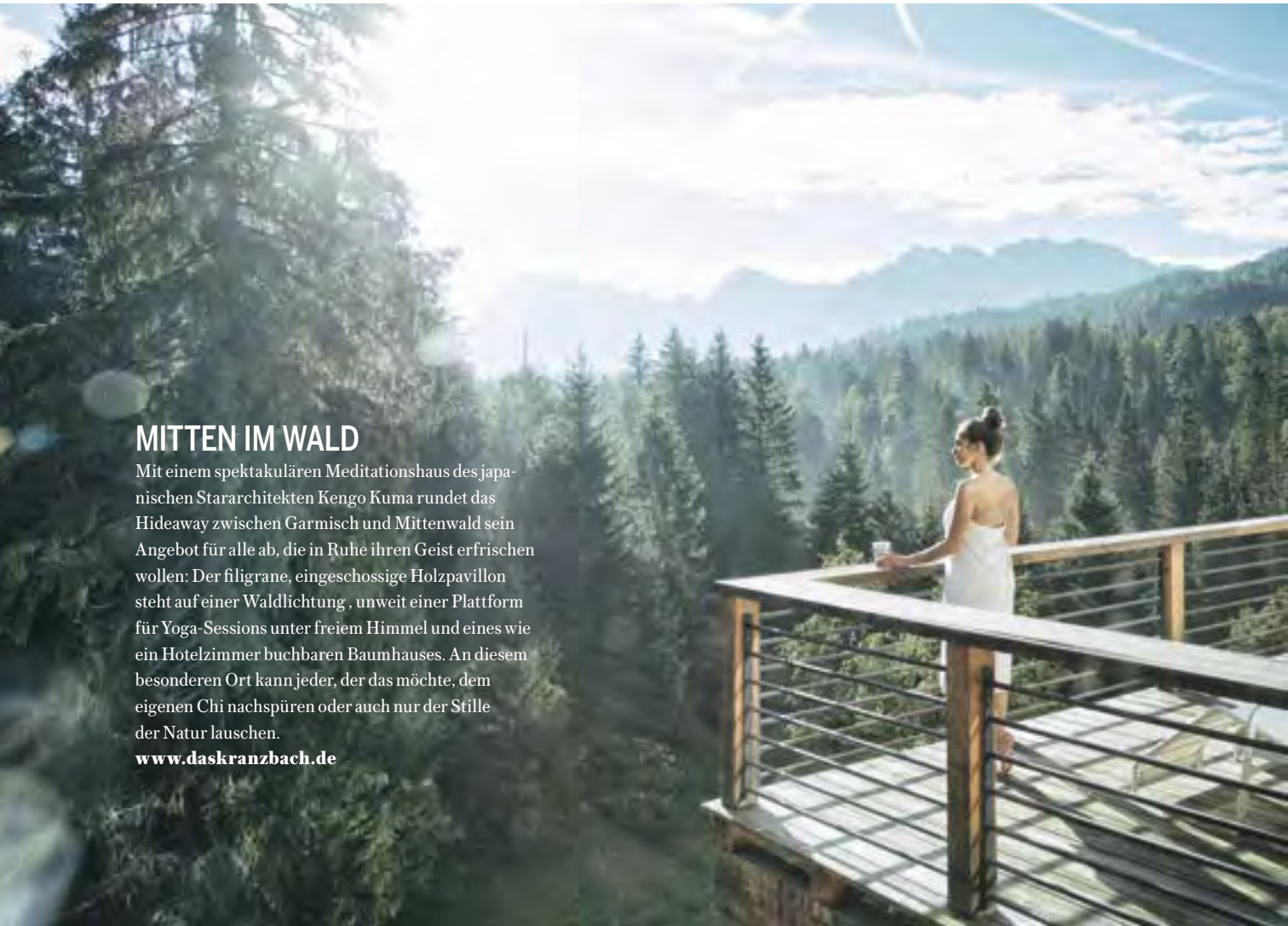
OBEN AUF DEM BERG

Nomen est omen. Zwar ist der Kraftalm in den Kitzbüheler Alpen kein konkreter Kraftort zugeordnet. Doch schon die Anreise zum auf 1335 Metern gelegenen Hotel mit der Salvista-Gondelbahn schafft Distanz zur Betriebsamkeit des Alltags. Und bodentiefe Fenster stellen 24 Stunden lang Tuchfühlung zur Bergnatur her – selbst dann, wenn das Wetter einmal nicht dazu einlädt, sie auf den eigenen Füßen zu erkunden und persönliche Lieblingsplätze zum Durchatmen zu finden.

www.kraftalm.at

Lebenskraft tanken

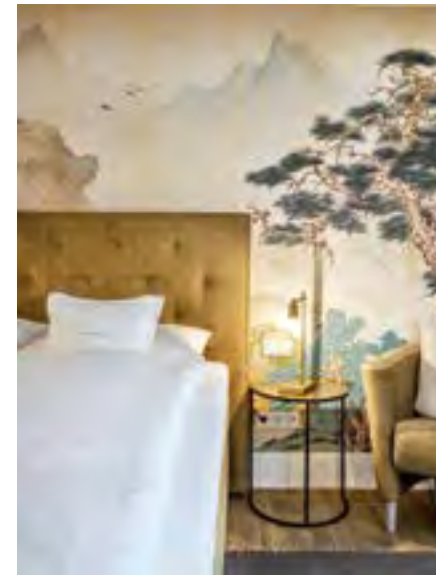
Ob an magischen Orten, in besonderen Hotels oder durch tiefgründige Bücher und Seminare: Unsere Tipps laden ein, in die Welt der nicht greifbaren Energien einzutauchen und eigene Wege zu finden, sich mit der Natur zu verbinden



MITTEN IM WALD

Mit einem spektakulären Meditationshaus des japanischen Stararchitekten Kengo Kuma rundet das Hideaway zwischen Garmisch und Mittenwald sein Angebot für alle ab, die in Ruhe ihren Geist erfrischen wollen: Der filigrane, eingeschossige Holzpavillon steht auf einer Waldlichtung, unweit einer Plattform für Yoga-Sessions unter freiem Himmel und eines wie ein Hotelzimmer buchbaren Baumhauses. An diesem besonderen Ort kann jeder, der das möchte, dem eigenen Chi nachspüren oder auch nur der Stille der Natur lauschen.

www.daskranzbach.de



AM KÜHLEN SEE

Große Achtsamkeit waltet im Relais-Chalet Wilhelmy am Tegernsee nicht nur bei der detailfreudigen und individuellen Ausgestaltung der Zimmer. Regelmäßig wird das Haus einer ritualisierten, energetischen Reinigung unterzogen. Und das spezielle fünf-tägige Programm „Kraft schöpfen – Ruhe zulassen“ hilft, die Sinne für die anregenden, heilenden Impulse der Bergnatur zu öffnen.

www.relais-chalet.com



Die unsichtbare Magie der Orte

Mythen, Geister und besondere Orte sind das Lebensthema des Bad Reichenhaller Heimatforschers und Alpen-schamanen **Rainer Limpöck**. Gleich eine ganze Reihe an Büchern hat er berühmten, vor allem aber unentdeckten magischen Orten seiner Heimat gewidmet. Das bekannteste ist wohl „Mythos Untersberg“ (Plenk Verlag, 24,80 Euro), indem sich aus einer Mischung aus Sachbuch, romanhaften und autobiografischen Passagen ein Mosaik der mysteriösen Kraft dieses Bergs ergibt. Drei Wanderbücher, ebenfalls im Plenk Verlag erschienen, führen zu vergessenen und neuen Kraft- und Kultorten in Chiemgau und Rupertiwinkel, im Berchtesgadener sowie im Salzburger Land. Lohnend ist aber auch schlicht ein Besuch auf Limpöcks Website.

Dort teilt er nicht nur Basiswissen, an welchen kulturellen Hinweisen oder Naturphänomenen Kraftorte erkannt werden können, sondern gibt auch Tipps, wie man einen Kraftplatz für sich nutzt und mit solchen Orten sinn- und respektvoll umgeht. Darüber hinaus sind dort minutiös Kraftorte aus dem gesamten Alpenraum zusammengetragen, von Algund bis zum Val die Non, von Basel bis Grindelwald, vom steirischen Kulm bis zum Bregenzer Hexenplatz, von der Berchtesgadener Almbachklamm bis zur Zugspitze.

www.kraftort.org



KRÄUTEREXPERTIN SUSANNE SCHURY, ihr Mann Thomas und Ewald Kalteiß beschäftigen sich seit Jahren mit Geomantie und bieten auf der Fraueninsel im Rahmen ihres Campus Chiemseewellen einschlägige Seminare und Veranstaltungen an. Die Themen decken eine große Bandbreite an Möglichkeiten ab, sich mit den Energien der Natur auseinanderzusetzen und sie ins tägliche Leben zu integrieren. Das Spektrum reicht vom gesunden Wohnen über geomantisches Zeichnen bis zur alten Traditionen des Räucherns. www.chiemseewellen.de

DER SCHLÜSSEL ZUR SCHATZKAMMER natürlicher Kraftorte liegt in dem Wissen, wo sich die Energien der Erde am stärksten bündeln. In seinem Buch „Die Natur als Kraftort“ erörtert der freie Architekt und Geomantie-Experte Guntram Stroehr, welche Landschaftsformationen die Lebenskraft besonders intensiv stärken können und wie jeder seinen idealen Ort zum „Kraftort-Baden“ findet.

Kosmos Verlag, ca. 30 Euro



KRAFTORTSUCHE PER APP

Nicht weniger als 1000 Kraftplätze in Deutschland, Österreich und der Schweiz hat die Unternehmerin und Schamanin Samira Weingrüll zusammengetragen. Die Bauwerke, Quellen, Höhlen oder Steine lassen sich per GPS finden. www.kraftplatzapp.com