

*Haben Sie auch  
einen Lieblingsplatz?  
Nein, ich meine  
nicht die Couch oder  
Ihren Lieblingsessel.  
Was mich interessiert, ist,  
ob Sie einen so ganz  
speziellen Ort in der  
Natur draußen haben,  
den Sie immer wieder  
einmal aufsuchen  
und dort gerne  
verweilen?*

# Mein Lieblingsplatz

Christina Leitinger

Ja, ich habe schon so einen Ort in der Natur, naja, eigentlich ist es nicht nur einer, mittlerweile sind es ein paar mehr ;-). Da gibt es zum einen meinen Lieblingsbaum, ganz in der Nähe meines Elternhauses; eigentlich eine Baumgruppe aus zwei uralten Kastanienbäumen. Wir sind schon seit Jahrzehnten Freunde und miteinander recht vertraut, die Bäume und ich. Oft durfte ich ihr Rauschen genießen, wenn der Wind durch ihre Blätter streifte. Und viele Male habe ich die gemächlichen Bewegungen ihrer Äste

und Stämme fasziniert verfolgt, während ich unter ihnen im Gras lag. Wir kennen uns zu allen Tages- und Nacht- und zu allen Jahreszeiten. Diese Bäume haben auch schon unzählige Kastanien für mich fallen lassen, stachelige grüne Bälle, in denen braun glänzende, weiche Handschmeichler auf mich warteten. Als Kind war die "Lehnecker Kastanie" unser Treffpunkt mit meinem Cousin. Wir haben für die Rehe die Winterfütterration gesammelt und natürlich die ein oder andere Milchkanne voll zum Basteln von Halsketten und

kleinen Tierfiguren abgezweigt. Erst später, als Erwachsene, bin ich immer wieder hierhergekommen, nur zum Verweilen. Unsere Beziehung ist sozusagen gereift, die zwischen mir und meinen Lieblingsbäumen. Und erst mit der Zeit habe ich mehr und mehr gespürt, wie sehr ich mit diesem Ort und diesen beiden großen Lebewesen verbunden bin. Mir wurde bewusst, wie gut es mir tut, mich anzulehnen an die Stämme dieser alten und nichts aus der Ruhe bringenden Baumgruppe. Oft denke ich: Sie haben schon so viel gesehen, haben Unwettern und Trockenheiten, aber auch Kriegen und Katastrophen getrotzt und doch beschenken sie immer noch verlässlich jeden Frühling neu ihre Besucher mit diesen wunderbaren weißen Blütenkerzen. Man kann nur ins Staunen und ins Philosophieren kommen, wenn man über sie nachdenkt. Und jedes Mal wenn ich meinen Lieblingsplatz besuche, fühle ich mich wie von Zauberhand geerdet und beruhigt, als hätte jemand alles Schwere aus meinem System gewaschen. Dieser Ort lässt mich ganz selbstverständlich sein und das mag ich. Nun also, wie steht's da bei Ihnen? Haben Sie auch so einen Lieblingsplatz?

#### **Die "Kraft" des Kraftplatzes**

Erst in den letzten Jahren, als ich mich intensiver und ganz ausdrücklich mit Geomantie befasste, entwickelte sich auch nochmal ein neuer und ganz anderer Blick auf diese beiden Bäume. Heute erkenne ich in der Wuchsform, dass die Lehnecker Kastanie auf einen Kraftplatz hinweist. Als mir dies erstmals bewusst wurde, war ich überrascht und ich freute mich richtig, dass ich das eigentlich ja schon immer wusste.... Meine Kastanie ist etwas ganz Besonderes. Meine Kastanie gibt mir Kraft. Was ist das eigentlich: ein Kraftplatz? Manche Leute halten die Aussage, bestimmte Plätze würden Kraft spenden, würden Energien aussenden und speziellen Einfluss auf Menschen haben, für Humbug. Sie sagen: Ich spür nix, also gibt's da auch nix! Nun, ich möchte den Skeptikern gern entgegen: Humbug ist das ganz und gar nicht, die Sache mit den Kraftplätzen. Und: Wer nix spürt, hat vielleicht einfach nur verlernt, seine Antennen und Wahrnehmungssensoren richtig zu gebrauchen oder einfach nur ernst genug zu nehmen. Aber, keine Angst, das kann man wieder lernen.

*„Seinlassen, behutsam  
wahrnehmen und nicht ins Licht  
des belegbaren Verstehens  
zerren wollen, ist die Vorgabe  
für das Erkennenlernen von  
Kraftplätzen und ihrer Energie.“*



Ich möchte das so erklären: Wer etwas hören möchte, konzentriert sich auf seine Ohren und lauscht. Wer etwas sehen will, schärft seinen Blick, kneift vielleicht die Augen etwas zusammen, achtet ganz gezielt auf das, was visuell wahrnehmbar ist. Ebenso ist es mit dem Anfassen von Dingen. Hier werden die Rezeptoren unseres Tastsinnes ganz bewusst in den Fokus genommen. Bei jeglicher Sinneswahrnehmung geht es also darum, den entsprechenden Sinn ausdrücklich in die Aufmerksamkeit zu nehmen. Dann gelingt es im Gewirr der Töne etwa, den Gesang einer Nachtigall herauszuhören oder im Blätterdickicht den Grünspecht zu identifizieren oder beim Tasten der Rinde eines Baumes die angenehm raue Kruste als leichte Fingerkuppenmassage zu genießen.

Wenn es darum geht, die "Kraft" bzw. Energie eines so genannten Kraftortes bewusst wahrzunehmen, geschieht das eigentlich ähnlich und doch ganz anders: Nicht ein einzelner Sinnesreiz wird hervorgehoben und mit gezielter Aufmerksamkeit bedacht, sondern mein gesamtes Empfinden nehme ich ganz und gar unfokussiert und eigentlich ohne ein gezieltes Wollen in meine Wahrnehmung. Das heißt, ich nehme mir nicht aktiv und bewusst die eine spezielle Information, die ich mir von einem bestimmten Sinnesorgan verspreche, sondern ich lasse mich beschenken und überraschen von dem, was sich ereignet. Ich werde zu einem Resonanzkörper und nehme ganz bedächtig wahr, was kommt und was ist. So werde ich ganz bedächtig dessen gewahr, was kommt und was ist: Werde ich ruhig? Fühle ich mich belebt? Warum wird ein Körperteil warm? Es ereignet sich etwas in meinen Händen; ein leichtes Kribbeln. Und es ist angenehm. Mein Blick will nach oben, warum? Meine Beine werden schwer. - Zunächst ist es meist ein ganz behutsames, ein kleines Ereignis, eines, das man leicht für "zufällig" und "nicht der Rede wert" halten könnte. Erst im Laufe des längeren Übens stellt sich eine Vorstellung davon ein, dass das, was da ist, mehr ist als "nix". Ein nächster Schritt ist das vorsichtige Hinspüren zu der Frage, was dieses kaum erkennbare "Etwas" in mir bewirkt. Auch hier darf nicht mit innerer Gewalt und gierig nach handfesten Wirkungen und Effekten geforscht werden. Vielmehr geht es um ein behutsames Entdecken, welche Befindlichkeit langsam mehr Bedeutung gewinnt. Es ist fast wie bei einem Traum, der allzu flüchtig und schnell verschwindet, wenn man ihn halten und ins Bewusstsein des Erwachens hineinretten möchte. Seinlassen, behutsam wahrnehmen

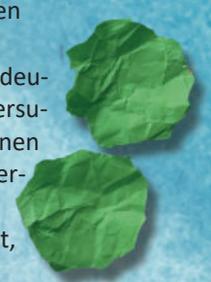
und nicht ins Licht des belegbaren Verstehens zerrinnen wollen, ist die Vorgabe für das Erkennenlernen von Kraftplätzen und ihrer Energie. Dieses Sensorium, das sich im Laufe der Zeit und der Übung hier entwickelt, hat viel Nähe zur Intuition, zum Bauchgefühl. Und wie die Intuition, so hat es auch das so genannte "Spürigwerden" und Energieentdecken eines Kraftplatzes nötig, ernst genommen und wertgeschätzt zu werden. Nur dann kann es Bedeutung bekommen und sich weiter entwickeln. Versuchen Sie es! ... immer wieder einmal. Es wird Ihnen gefallen. Und ihre Sensorien werden wacher werden und aussagekräftiger.

Ob es nun tatsächlich die Energie eines Ortes ist, die ich spüre oder ob ich "nur" die Resonanz meines Körpers, meiner momentanen Befindlichkeit, meine Einstellung zu diesem Ort wahrnehme, darüber kann man sich vielleicht streiten. Letztlich ist es ja auch egal, ob etwa ein Geräusch in der Bewegung von Blättern entsteht oder aber erst im Gehörgang mit seinen Gehirnverbindungen für mich zum "Geräusch" wird. Und so ist es auch nicht entscheidend, ob die positive Wirkung, die ich unter meiner Kastanie empfinde, Energie ist oder aber meine Resonanz auf eine Energie. Wichtig ist: Tut mir der Ort gut? Was bewegt er in mir? Welche Qualität kann ich ihm zuschreiben? Wie "schmeckt" mir das, was er in mir in Schwingung versetzt? Wahrnehmung hat immer ganz zentral auch ihre subjektiven Zuschreibungen. So ist es auch mit der Wahrnehmung von Kraftplätzen.

### **Gott in allen Dingen?**

Manchmal werde ich gefragt, ob und was das mit Spiritualität zu tun hat. Ich könnte schnell antworten mit: "Vordergründig nicht viel!", aber das wäre nur die halbe Wahrheit. Es gibt mindestens eine Gemeinsamkeit und die liegt im Üben und gezielten Entwickeln der gerade angesprochenen Achtsamkeitsantennen. Es ist die gleiche "Spürigkeit", die ich gebrauche, um innere spirituelle Vorgänge zu realisieren oder das Geborgenheits- und Heimatgefühl angesichts göttlicher Zuwendung zu erahnen oder im Gebet sich getragen und geliebt zu erleben oder dem eigenen Lebensweg zu trauen oder aber die Energie von Kraftorten zu spüren. Die Gemeinsamkeit ist die ausdrückliche Offenheit für die Wahrnehmung des eigentlich sinnlich nicht unmittelbar Wahrnehmbaren, die Gemeinsamkeit ist die Achtsamkeit.

Der kleine Prinz in der Erzählung von Antoine de Saint Exupéry wusste schon, dass "das Wesent-



liche" unsichtbar ist. Ob er auch wusste, dass man auch ohne Augen schauen und sehen kann? Zumindest konnte er sagen: "Man sieht nur mit dem Herzen gut." Und es war schon immer das "sanfte, leise Säuseln" (1 Kön 19, 12), das im Alten Testament z.B. auch der Prophet Elija dem Göttlichen zu schreiben konnte und nicht etwa das Laute, das Grelle, das Gewaltige. Wenn Mystik und gerade auch Naturmystik dem Ziel folgt, die eigene Beherbergung im Göttlichen und die göttliche Anbindung zumindest zu erahnen und daraus Zuversicht, Sicherheit, Lebensfreude und Kraft zu schöpfen, dann ist es dieselbe geübte Achtsamkeit und der Mut, den eigenen Antennen zu trauen, die hier hilfreich sein können. Wer seiner Spürigkeit Bedeutung zuerkennt, in dessen Antennen werden sich viele unsichtbare Geschenke verfangen, auch göttliche. Und damit sind wir eigentlich beim Grund Einmaleins spirituellen Tuns und Empfindens. Und noch eines: Dass "Gott in allen Dingen" zu finden ist, entspricht zum Beispiel auch der Überzeugung eines Ignatius von Loyola und mit ihm seinem Orden der Jesuiten. Die Natur in diesem Sinne aufzusuchen und zu erleben und sich in ihr Orte des Wohlbefindens oder Staunens, sich vielleicht auch Orte der Gotteseinerinnerung, der Freude über den Schöpfer zu suchen, entspricht in hohem Maße dieser spirituellen Absicht. Natur kann zutiefst ein religiöser Ort sein, ebenso wie Kirchen und Kapellen. Es ist nicht schwer, in der Schöpfung den Schöpfer zu erkennen. Und nur wer in der Lage ist, achtsam seine Wahrnehmung zu pflegen, wird "Mehr" sehen als andere.

#### **Psychohygiene und Futterplätze für die Seele**

Wir alle haben das Bedürfnis, Orte zu finden, an denen wir uns wohlfühlen und so sein dürfen wie wir sind. Orte an denen wir Kraft schöpfen können und unbelastet den Augenblick der Gegenwart genießen dürfen. Und solche Orte finden wir vornehmlich in der Natur. Es ist in vielen Studien wissenschaftlich erwiesen worden, wie gesundheitsförderlich und gerade auch psychisch heilsam der Aufenthalt in der Natur wirkt. Ein Forscherteam aus Tokio konnte jüngst den Nachweis erbringen, dass der Aufenthalt im Wald das Immunsystem nachhaltig stärkt und so genannte Killerzellen bilden lässt, die etwa für die Körperabwehr gegen Krebszellen wichtig sind. Das "Shinrin-yoku", das man mit unserem "Waldbaden" übersetzen könnte, hat in Japan Tradition und dessen gesundheitliche Wirkung wird seit einigen Jahren an dortigen Universitäten wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Auch Britische Forscher konnten belegen, dass die Bewegung im Wald Stress abbaut

und nachweislich beruhigend wirkt. Wer zweimal die Woche eine halbe Stunde im Wald verbringt, tut etwas Gutes für seine Psyche. Mit der Natur verbindet uns ein heiliges Band und wir erleben, wie vielfältig sie unser Denken, unsere Stimmung und unser Verhalten beeinflusst und wir wie von selbst bei uns ankommen, das hilft unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit ungemein. Allgemein gesagt haben Landschaften und bestimmte Erscheinungsformen der Natur nicht selten ganz spezifische Wirkarten und Effekte auf unser System. Bachläufe sind für uns in der Regel immer erfrischend, das lustige Plätschern, der fröhliche Klang, das sprudelnde, gurgelnde Glucksen belebt unser Wesen und hellt unsere Stimmung auf. Dagegen ist eine ruhige Wasseroberfläche oder ein stiller, menschenleerer Wald für unsere Seele eher beruhigend, wirkt fast kontemplativ und lässt uns unser System sammeln. Und ein tosender Wasserfall ist allein schon durch seine Ionenanreicherung in der Luft sehr belebend, anregend und stärkt unsere Lebenskraft.

Ebenso vielfältig ist etwa auch die Wirkweise der Berge. Die Bergwelt wirkt auf uns mit seinen massiven Felsen kraftvoll. Wenn wir am Gipfel sitzen und unseren Blick über die weite Landschaft gleiten lassen können, erleben wir uns ausgeglichener, freier und entspannter, innere Grenzen lösen sich auf und wir fühlen uns sprichwörtlich dem Himmel ganz nah. Die Almwiese (bzw. jede Wiese an sich), die uns auf unserer Wanderung zum Verweilen einlädt, schenkt uns oft durch ihren weiblichen, fruchtbaren Aspekt ein geborgenes und ausgleichendes, fast heimatliches Gefühl wenn wir uns niederlassen. Übrigens: Demgegenüber wird interessanter Weise dem Wald eine männliche Charakterisierung zugeschrieben aufgrund der oben beschriebenen kraftspendenden Aspekte. Sehr oft wählen wir ganz unbewusst und ganz intuitiv unseren Lieblingsplatz nach unserem jeweiligen Bedürfnis aus, nach dem was uns für unseren Ausgleich zum Alltag am besten unterstützt. Wald, Berg, Wasser & Co. können unsere Weisheitslehrer, unsere Therapeuten, unsere spirituellen Meister sein und uns in unseren vielfältigen Lebenssituationen wunderbar bereichern, wenn wir lernen, mit ihnen achtsam umzugehen und uns leiten lassen von ihren Angeboten für Körper, Geist und Seele.

