



TANJA DRÄNERT

Dein
magischer
Platz

DAS KRAFTORT-
COACHING

Stärkende Plätze für jede Lebenssituation finden
Die Energie des Kraftorts gezielt nutzen
Mit zahlreichen Übungen, Anregungen und Ritualen



man
kau:



TANJA DRÄNERT

Dein
magischer
Platz

**DAS KRAFTORT-
COACHING**

**Stärkende Plätze für jede Lebenssituation
finden**

**Die Energie des Kraftorts gezielt nutzen
Mit zahlreichen Übungen, Anregungen und
Ritualen**

Haben Sie Fragen an den Verlag?
Anregungen zu unseren Büchern?
Erfahrungen, die Sie mit anderen
teilen möchten?

Nutzen Sie unsere sozialen Netzwerke:
www.mankau-verlag.de/forum



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Tanja Dränert

Dein magischer Platz. Das Kraftort-Coaching

E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-640-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-638-4, 1. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Andrea Janas, München

Layout, Bildbearbeitung und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

Alle Fotos © Tanja Dränert

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Hinweis für die Leser/innen:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder

Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen ergeben.

Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Einleitung - mein Weg zum Kraftort-Coaching

◆ Auf ein Wort

Was ist ein *Kraftort*? Eine Annäherung

Die Bezeichnung Kraftort

Geomantische Hintergründe

● Übungen: Aktivierung des Energieflusses

Traditionelle Kraftorte und ihre berühmten Vertreter

Gibt es *den* Kraftort?

Natur als Kraftort

Eigene Kraftorte *finden, gestalten* und *nutzen*

Was kann ein Kraftort sein?

Die Vorbereitung auf dem Weg zum Kraftort

- Exkurs: Zeichen der Natur erkennen
- Übungen: Kontaktaufnahme mit unserem Selbst
- ◆ Checkliste für innen und außen

Dem Kraftort begegnen

- Übungen: Kontaktaufnahme mit der Natur

Erste Annäherung. Gestaltungsmöglichkeiten für Entschleunigung und Kreativität

- Übungen: Schärfung der Sinneswahrnehmung
- Kreative Übungen
- Rituale

Im *Gespräch* mit dem Kraftort – der Kraftort als *Coach*

Die Botschaften deines Platzes verstehen

- Allgemeine Coachingübungen

Berge und Täler

- ◆ Coachingfragen auf einen Blick
- Übungen: Auf dem Berg
- Exkurs: Tiere und ihre Botschaften

Wasser

- ◆ Coachingfragen auf einen Blick
- Übungen: Am und mit dem Wasser
- Exkurs: Die Elemente und ihre Bedeutung

Höhlen und Grotten

◆ Coachingfragen auf einen Blick

● Übung: Sich einhöhlen

Wald und Bäume

◆ Coachingfragen auf einen Blick

● Übungen: Mit Wäldern und Bäumen

● Exkurs: Botschaften von Bäumen und Sträuchern

Wiesen und Felder

◆ Coachingfragen auf einen Blick

● Übungen: Auf Wiesen und Feldern

● Exkurs: Pflanzen und ihre Botschaften

Moore und Auenlandschaften

◆ Coachingfragen auf einen Blick

● Übungen: In Mooren und Auenlandschaften

Wege

◆ Coachingfragen auf einen Blick

● Übung: Mein Lebensweg

Kultstätten und religiöse Orte

◆ Coachingfragen auf einen Blick

● Übung: Dem Geist der Kultstätte auf der Spur

Kleine Kraftinseln *für den Alltag*

Was können Kraftinseln sein?

● Übungen: Allgemeine Ideen für Kraftinseln

Kraftorte zu Hause schaffen

● Übungen: Ideen für Kraftinseln zu Hause

Kraftorte im Arbeitsalltag

● Übungen: Ideen für Kraftinseln im Arbeitsalltag

Kraftorte in der Stadt

● Übungen: Ideen für Kraftinseln in der Stadt

Der Kraftort im Inneren – unser *innerer Fluss*

Aus unserer Mitte entspringt ein Fluss

Danke

Literatur und weiterführende Hinweise

Endnoten

Register

Gewidmet dem Wunder der Natur



Dieses Buch ist eine Einladung.

Eine Einladung an dich, deinen ganz persönlichen magischen Platz zu finden - genau den, der für diesen Moment gerade passend ist - und dich an ihm mit dir selbst auseinanderzusetzen, sodass du diese Magie auch in dir findest und zu dem Wunder wirst, das du bist.

Einleitung – mein Weg zum Kraftort-Coaching

In den Themen, die uns selbst im Leben am meisten beschäftigen, werden wir die besten Lehrmeister. Diesen Satz habe ich schon häufiger in unterschiedlichen Variationen gehört. Als ich die Einladung erhalten habe, dieses Buch zu schreiben, wurde er mir in seiner ganzen Größe und Wahrheit bewusst. Die Suche nach dem magischen Platz in mir, meinem inneren Kraftort, begleitet mich bereits mein ganzes Leben. Nun – in der Mitte *meines* Lebens angekommen – gelingt es mir immer mehr und häufiger, in meinem inneren Kraftort zu verweilen, selbst wenn draußen wilde Stürme toben.

Diese Reise hat mich auch im Außen an viele magische Plätze geführt. Denn dort konnte ich mich immer wieder aufladen mit neuer Kraft. Die Natur und das Zu-Fuß-unterwegs-Sein spielten dabei stets eine sehr wichtige Rolle. Ich besichtigte die Maya-Pyramiden und wunderbare Naturoasen in Mexiko, erlebte beim Schnorcheln schöne Unterwasserwelten in Thailand und der Karibik. Ich erfuhr die beeindruckende Weite von Wüstenlandschaften in Ägypten, Algerien und Mali. Ich begab mich auf Pilgerschaft auf den Jakobsweg und entdeckte dort die Magie der Langsamkeit. Ich fing an, mich mit Orten und ihrer besonderen Kraft zu beschäftigen. Begann zu erspüren, was sie für mich zu kraftvollen Plätzen macht.

Und entdeckte dabei häufig, dass die Wirkung auf mich nicht die gleiche war wie beispielsweise in einem Buch beschrieben.

So begann ich, mich damit auseinanderzusetzen, was ein Kraftort eigentlich bedeutet. Ich habe viel dazu gelesen und Kurse besucht. In diesem Zusammenhang beschäftigte ich mich auch mit den Funktionsweisen unseres Körpers, unseres Energiefelds und damit, was uns unsere Kraft eigentlich immer wieder raubt. Ich fing an, mich zu beobachten, und machte mir so bewusst, in welchen Situationen ich aus meiner Mitte katapultiert wurde. So landete ich letztendlich bei der Kinesiologie. Sie half mir, mich mit meinen Stressauslösern auseinanderzusetzen und so immer mehr in meiner Kraft zu bleiben. Doch nicht nur das. Ich erkannte, welche Potenziale in mir stecken, und der Grundstein für meinen Lebenstraum war gelegt: Kraftort-Coaching. Zum Glück beinhaltete meine umfangreiche Ausbildung als Systemische Kinesiologin auch zahlreiche Coachingelemente, die ich durch einen Naturcoach-Lehrgang noch ergänzte. So begleite ich nun Menschen auf einem Stück ihres Lebenswegs und helfe ihnen dabei, wieder in ihre Kraft zu kommen oder diese zu vermehren - und dabei ihre Glaubenssätze, Ängste, Verstrickungen und Blockaden hinter sich zu lassen. Um so die Magie des Wunders zu erfahren, das wir erleben, wenn wir leben, was wir sind.

Dieses Buch lädt dazu ein, dich auf die Suche zu begeben und dabei deinen ganz persönlichen magischen Platz zu finden. Dabei gibt es nicht genau vor, wie ein Ort zu sein hat, um als Kraftort zu gelten. Denn dafür gibt es für mich keine allgemeingültige Lösung. Es ist vielmehr eine Einladung, deinen ganz persönlichen Kraftort zu finden und

seine eigene Magie zu entdecken. Dafür gibt es dir zahlreiche Werkzeuge an die Hand. Das Buch ist so gestaltet, dass du es ganz nach deinen eigenen Bedürfnissen einsetzen kannst. Je nachdem, ob du dich einfach nur entspannen, deiner Kreativität freien Lauf lassen oder an deinem persönlichen Wachstum arbeiten willst, kannst du dir ganz flexibel deinen passenden Ort und die entsprechenden Übungen heraussuchen. Dabei handelt es sich immer um Vorschläge. Es gibt hier keine festen Vorgaben und Dogmen, denn wir haben alle sehr individuelle Bedürfnisse, denen nicht eine einzige Anleitung gerecht werden kann.

Wandle die Übungen und Anregungen gern so ab, wie du es brauchst. Und wenn du lieber frei in der Gestaltung bist, kannst du auch einfach nur die Coachingfragen beantworten und deine eigenen Übungen kreieren. Damit du sie schnell zur Hand hast, habe ich sie bei jedem Punkt in einem Übersichtskasten zusammengefasst. Lass dich einfach inspirieren.

Ich wünsche dir viel Freude bei der Entdeckung deiner magischen Plätze und dem Wunder in dir.

Auf ein Wort

Ein großes Anliegen ist mir, dass du dich mit großer Achtung und Umsicht in der Natur bewegst. Nähere dich den Pflanzen und Tieren mit Respekt und nur, wenn du ihr Einverständnis hast. Ja, sie können nicht reden, aber sie sprechen eine eigene Sprache, die wir durchaus verstehen können. Reiß nichts einfach so aus, und

nimm nur Dinge mit, die sowieso am Boden liegen. Wenn du eine Pflanze als Andenken haben möchtest, kannst du ein Foto davon machen. Wenn du unbedingt etwas pflücken willst, frage zuvor innerlich, ob es in Ordnung ist, und nimm es dann ganz behutsam.

Wunderbar ist es, wenn wir der Natur ein Dankeschön zurückgeben. Zum Beispiel einen Schluck Wasser oder ein paar Nüsse. Bitte nimm dafür nur Dinge, die auch verrotten oder von Tieren gefressen werden können. In früheren Zeiten hat man in Schalensteinen Nahrungsmittel für die Naturgeister und -seelen zurückgelassen: Kerzen, Blumen, Nüsse, Körner. Aufgeladen werden sie durch die Kraft unserer Wünsche, Gefühle usw. Es geht hier um einen Energieaustausch und nicht um große materielle Werte. Es kann einfach ein Lied sein oder eine Umarmung. Lass dich vom Ort selbst inspirieren, was an deinem Platz das Richtige ist. Oft reicht es auch aus, dass die feinstoffliche Welt einfach als solche wahrgenommen und anerkannt wird. Du kannst den Ort fragen, was er gern hätte. Was du für ihn tun kannst. Bleibe dabei immer ganz in der Eigenverantwortung und prüfe, was für dich auch möglich ist.

Und achte bitte darauf, dass Wälder und Felder meistens einen Besitzer haben, der eventuell um Erlaubnis gefragt werden sollte. Gehe äußerst behutsam mit Feuer in der Natur um und informiere dich, was du dabei beachten musst, um keine Brände zu verursachen. Vergiss nicht, dass es auch in unseren Breitengraden einige giftige Tiere und noch viel giftigere Pflanzen gibt.

Ich danke dir von ganzem Herzen.

Was ist ein *Kraftort*? Eine Annäherung





Die Bezeichnung Kraftort

Was ist das eigentlich, ein Kraftort? Dazu gibt es wahrscheinlich so viele unterschiedliche Meinungen, wie es Menschen auf diesem Planeten gibt. Für den einen ist ein Kraftort der Biergarten um die Ecke. Und für den anderen

die stille, einsame Naturoase an einem kleinen Bach. Für die einen sind Kraftorte alte Heiligtümer der Kelten oder Germanen und für die anderen die großen Kathedralen dieser Erde. Es kann der höchste Berg der Welt sein oder die entlegenste Insel im Ozean. Was wir als Kraftort bezeichnen, ist also sehr subjektiv. Doch was ist, wenn wir es einmal auf einen Nenner bringen wollen? Was macht einen Kraftort aus? Gibt es dazu allgemeingültige Definitionen? Sehen wir doch einmal in dem Lexikon nach, welches uns am schnellsten und einfachsten zur Verfügung steht - in der Wissensdatenbank Wikipedia. Dort heißt es: »Als Ort der Kraft (auch Kraftort, Kraftplatz oder magischer Ort genannt) wird ein Ort bezeichnet, dem eine meist positive (selten auch negative) psychische Wirkung im Sinne einer Beruhigung, Stärkung oder Bewusstseinsweiterung zugeschrieben wird.«¹

Weiter stellt Wikipedia einen Zusammenhang mit der Esoterik dar, nach deren Vorstellungen es sich bei Kraftorten um geografische Orte mit einer besonderen Erdstrahlung handelt. Häufig sind diese an Kultstätten aus vorchristlicher Zeit und an Sakralbauten zu finden. Auch markante Orte wie Quellen, Flussufer, Schluchten, Berggipfel, Höhlen, Felsen, Steine, alte Bäume und Lichtungen gelten als Kraftorte.

Wikipedia bringt es ganz gut auf den Punkt, was vorrangig als Kraftort verstanden wird. Der Begriff »Ort der Kraft« ist übrigens seit den 60er-Jahren aus Amerika nach Europa gekommen. Mittlerweile hat er Einzug in viele unserer Lebensbereiche gefunden, vor allem, wenn es darum geht, auszusteigen aus unserem Alltags-Hamsterrad, zu entschleunigen und wieder in die innere Mitte zu kommen. So finden wir zahlreiche Bücher, in denen regional

begrenzt verschiedene Kraftorte vorgestellt werden inklusive Wanderrouen und Anleitungen, worauf genau geachtet werden sollte. Manche Regionen haben Kraftpfade oder Kraftwege angelegt, um sich touristisch ein wenig aufzuwerten. So gibt es in der Oststeiermark einen Kraftpfad, der die Orte Wenigzell und St. Jakob im Walde miteinander verbindet. Am Ende wartet sogar eine Ausstellung, die die unterschiedlichen, auf uns einwirkenden Kräfte am eigenen Leib erlebbar macht. Im Bayerischen Wald gibt es in Stamsried einen Kraftweg mit verschiedenen Stationen zum Krafttanken. Hotels werben mit eigens angelegten Kraftplätzen, um dort die Seele baumeln zu lassen und wieder aufzutanken.

Auch die christliche Religion hat den Begriff »Ort der Kraft« übernommen und meint damit Orte der Andacht, zum In-die-Ruhe-Kommen, für das Gebet und die seelische Stärkung. In diesem Zusammenhang finden wir auch Besinnungspfade oder Meditationswege, wie zum Beispiel den Meditationsweg Ammergauer Alpen. Nicht zuletzt gibt es dann noch den inneren Ort der Kraft. Das kann ein Ort sein, den wir im Außen kennen und den wir uns innerlich immer wieder vorstellen können, um uns dort Kraft zu holen. Es kann aber auch einfach unsere innere Mitte sein, auf die wir uns immer wieder rückbesinnen.

Die Bezeichnung Kraftort ist also sehr vielseitig und wird in zahlreichen Kontexten verwendet. Aus dem Bedürfnis, die Energie an diesen Orten genauer zu untersuchen und einen gemeinsamen Nenner zu finden, ist unter anderem die Geomantie hervorgegangen, auf die ich an späterer Stelle noch etwas näher eingehen werde. Sie hat bestimmte Kriterien festgelegt, um die Energie an Orten zu messen und so kraftvolle Punkte zu erkennen. Wobei es auch hier

unterschiedliche Sichtweisen gibt. Der Geomant Guntram Stoehr spricht beispielsweise von der Vitalkraft, Astralkraft, Mentalkraft und Kausalkraft von Landschaften. Dabei handelt es sich ihm zufolge um unterschiedliche Strömungskräfte. Dabei ist die Vitalkraft die Lebenskraft, die allen Lebensformen und Materie auf der Erde innewohnt. Die Astralkraft ist die Kraft, die durch menschliche Emotionen erzeugt wird. Die Mentalkraft steht mit den Gedanken in Verbindung. Und durch die Kausalkraft werden die Prozesse in der Natur durch die Natur selbst gesteuert. Orte, an denen diese Strömungskräfte besonders intensiv vorkommen, bezeichnet er als Kraftorte. Er nennt diese Punkte Strömungspunkte. An ihnen erneuern sich die verbrauchten Energien in einem natürlichen Kreislauf. Gelangen wir an einen solchen Punkt mit erneuerten Strömungskräften, fühlen wir uns gestärkt. Dabei eignen sich irdische Strömungspunkte gut zur körperlichen Regeneration und Entspannung und kosmische Strömungspunkte für Meditation und fördern mentalen Frieden und innere Gelassenheit.²

Sein Kollege Marko Pogačnik spricht von Erd-Chakren, Atmungssystemen, Zentren der Erdung, Herzzentren, Yin-Yang-Systemen und mehr. Er kommuniziert mit den Seelen der Orte und schafft so eine eigene Form der Geomantie.³

Dank dieser Forschungen wissen wir also, dass beispielsweise an alten Kultplätzen wie Stonehenge oder Chichén Itzá ein besonderes Kraftfeld herrscht. Das setzt aber nicht zwangsläufig voraus, dass jeder Mensch an diesen Orten das Gleiche empfindet. Die Bandbreite ist hier groß – von gar nichts oder negativen Eindrücken bis hin zu den höchsten visionären Eingebungen. Diese Empfindung können wir trainieren, denn die Veranlagung dazu, bestimmte Energien wahrzunehmen, ist bei uns allen

vorhanden. Redensarten, wie »da liegt Spannung in der Luft« oder »hier herrscht dicke Luft« zeugen davon, dass wir ein Gespür für atmosphärische Stimmungen und feinstoffliche Energien haben. Dieses Gespür ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt. Das liegt zum einen daran, dass wir alle individuelle Wesen sind, und zum anderen, dass wir in unserer von so zahlreichen äußerlichen Eindrücken geprägten Welt das Gefühl für uns selbst ein wenig verloren haben. Viele von uns haben es verlernt, die Aufmerksamkeit auf sich selbst und ihr Inneres zu richten. Unser Inneres ist aber ein guter Zeiger für das, was gut und richtig für uns ist und was nicht. Das wissen wir in der Regel ganz genau, wenn wir uns nur darauf einlassen, uns die notwendige Zeit geben und uns vertrauen. Das ist die wahre Bedeutung von Selbstvertrauen. Und so sind auch Orte, an denen wir uns wohlfühlen, an denen wir gern Zeit verbringen, an denen wir uns ganz bei uns fühlen, unsere ganz persönlichen Kraftorte.



Früher war dieses Gespür bei den Menschen noch viel ausgeprägter. Es war auch lebensnotwendig, denn so merkten sie beispielsweise, dass Gefahr in der Luft lag. Oder dass ihnen ein Platz ganz besonders wohltat. Sie konnten die Zeichen der Natur lesen und erkannten am Wuchs der Pflanzen, welche Energie an einem Ort herrschte. So fanden sie die richtigen Stellen für ihre Wohn- und auch für ihre Kultstätten. Zahlreiche Funde zeugen davon. Wie die berühmten Steinzeithöhlen mit ihren Felsmalereien oder beeindruckende, von Menschenhand errichtete Gesteinsformationen. Zahlreiche

Mythen, Sagen und Legenden erzählen von der weit zurückliegenden Existenz und Bedeutung dieser Orte. Es gibt sie also schon sehr lange. Man könnte fast sagen, sie begleiten uns Menschen von Anfang an. Heute bezeichnen wir sie als Kraftorte.

In der Antike sprach man von der Anima mundi - der Weltseele. Die Römer kannten den Genius loci - den Schutzgeist eines Ortes. Die meisten Kulturen und Religionen hatten ihre heiligen Orte, wie bestimmte Hügel oder Felsen, Quellen oder Flüsse. Die Menschen haben sich dort versammelt, haben Kontakt zu ihren Göttern gesucht, zu einer überirdischen Existenz, und haben Opfergaben mitgebracht. Und auch heute noch werden heilige Orte auf diese Art und Weise verehrt - wie beispielsweise der Ganges in Indien, die Pilgerstätten des Islam oder des Christentums. Diesen Orten wird also gewissermaßen eine eigene Seele zugesprochen. Und damit schließt sich wieder der Kreis zur aktuellen Auffassung in der Geomantie.

Wenn wir abschließend noch einmal auf die Bezeichnung Kraftort zurückkommen und versuchen, eine eigene Definition dafür zu finden, so würde diese wie folgt lauten: Ein Kraftort ist ein Ort, der es uns aufgrund seiner energetischen Beschaffenheit ermöglicht, wieder in unsere innere Mitte, in unsere Kraft zu kommen.





Geomantische Hintergründe

Es liegt wohl in der Natur des Menschen, dass er den Dingen auf den Grund gehen will. Und so hat er auch versucht, sich dem Thema Kraftorte von der wissenschaftlichen Seite aus zu nähern. Hierbei haben sich

verschiedene Methoden entwickelt, wie die Geomantie und Radiästhesie. Die chinesische Tradition des Feng Shui oder die indische Lehre des Vastu beruhen auf dem Wissen um die Energien von Orten und ihrer Wirkung auf den Menschen.

Richten wir uns rein nach dem Namen, so setzt sich die Radiästhesie (lat. radius = Strahl, griech. aisthesis = Sinneswahrnehmung) mit der Sinneswahrnehmung von Strahlen auseinander und die Geomantie (griech. geo = Erde, griech. manteia = Weissagung) mit der Weissagung der Erde. Vereinfacht gesagt erforschen beide Methoden die an bestimmten Orten vorkommenden Energien. Sie sind meist weder sichtbar noch mit wissenschaftlichen Kriterien messbar. Dennoch können sie von vielen Menschen wahrgenommen werden. Eine Möglichkeit, sie erkennbar zu machen und genauer zu identifizieren, ist das Rutengehen.

Die genannten Methoden gehen davon aus, dass die Erde von verschiedenen Energieschichten umgeben ist, die einen Einfluss auf uns Menschen haben und umgekehrt. Wir Menschen bestehen nicht nur aus unserem festen Körper, sondern auch aus Schwingung, aus feinstofflicher Energie. Alles auf unserer Erde ist Energie, ebenso die feste Materie. Denn die Grundlage allen Seins sind Atome. Jedes von ihnen bewegt sich in seiner eigenen Geschwindigkeit und erschafft in Kombination mit anderen Einheiten eine bestimmte Schwingung. Auch feste Materie ist also Energie.

So besteht unser menschlicher Körper ebenfalls aus Energie in unterschiedlichen Varianten – dem physischen Körper und den feinstofflichen Schichten. Viele ganzheitliche Heilweisen und Traditionen bauen auf diesem Wissen auf. Die Traditionelle Chinesische Medizin spricht

von den Meridianen, Energieleitbahnen, die sich in einem Netzwerk über den menschlichen Körper ziehen. Mittels bildgebender Verfahren ist es inzwischen sogar gelungen, die Meridiane bei Stimulation sichtbar zu machen. Durch sie strömt das Chi - die Lebenskraft. In der indischen Tradition heißt diese Lebenskraft Prana und wird über die Chakren im Körper verteilt. Diese Lebensenergie können wir spüren - bewusst oder unbewusst. Wenn sie gestört ist, werden wir krank. Durch Akupunktur oder Akupressur kann sie wieder in den Fluss gebracht werden.

Auch Techniken wie Qi Gong oder Yoga helfen dabei. Nicht umsonst erfreuen sie sich so großer Beliebtheit. Bei diesen Übungen merken besonders feinfühligere Menschen vielleicht ein Kribbeln, ein Pulsieren oder eine große Wärme am Körper, wenn die Energie wieder ins Fließen kommt. Andere merken einfach nur, dass ihnen die Übungen guttun und ihr Wohlbefinden gesteigert wird. Sie fühlen sich energiegeladener und ausgeglichener. Diese Energien am eigenen Körper bewusst wahrzunehmen ist ein erster Schritt, um auch bei der Erkundung von Orten die entsprechenden Schwingungen unterscheiden zu können. Diese Wahrnehmung können wir trainieren, indem wir unseren Energiefluss immer wieder bewusst aktivieren. Dazu findest du einige Übungen im Infokasten.

Alles dreht sich also um Energie. In der Geomantie und Radiästhesie spricht man von messbaren Feldern, wie Magnetismus, Mikrowellen, Infrarotstrahlen oder Radioaktivität, und nicht-messbaren, also feinstofflichen Feldern. In der einschlägigen Fachliteratur finden wir dazu zahlreiche Forschungsergebnisse. Ich möchte hier nur einen vereinfachten Überblick über die grundlegendsten Erkenntnisse geben.

Im Laufe der Zeit konnten die verschiedensten Gitternetzlinien und Punkte ermittelt werden, die rund um den Erdball zu finden sind. Es gibt das Hartmanngitter, ein Netz an natürlich vorkommenden positiv und negativ geladenen Linien, die in Nord-Süd-Richtung in einem Abstand von etwa 2 Metern und in Ost-West-Richtung in einem Abstand von etwa 2,5 Metern verlaufen. Sie können die Energie auch senkrecht nach oben abstrahlen bis zu einer Höhe von 1,80 Metern.

Dann gibt es das Currygitter, dessen Linien in einer Distanz von 3 Metern diagonal zu den Polen verlaufen, während die Energielinien des Benker-Kuben-Systems 10 Meter weit auseinanderliegen - wie in aufeinandergeschichteten Würfeln. Alle Gitternetze haben positiv und negativ geladene Kreuzungspunkte, die eine intensivierte, zum Teil sehr positive und zum Teil auch schädliche Strahlung von sich geben können. Letztere werden gern als Störzonen bezeichnet, die beispielsweise durch Ameisenhügel oder besonderen Pflanzenwuchs erkennbar sind. Andere gestörte oder intensiv aufgeladene Zonen können wir auch bei bestimmten topografischen Begebenheiten vorfinden, wie zum Beispiel bei Erdverwerfungen oder unterirdischen Wasservorkommen. Dann gibt es noch die sogenannten Leylines - Kraftlinien, die entweder von Menschen durch Verbindung von Bauwerken oder Steinformationen erzeugt wurden oder natürlich in der Erde vorhanden sind. Darüber herrscht Uneinigkeit. Die Linien wie auch Verwerfungen oder Wasseradern können von erfahrenen Rutengängern aufgespürt werden. Eine Methode, wie wir die Energiequalität an Orten bestimmen können, hat der französische Radiästhet André Bovis (1871-1947) entwickelt. Dabei wird ein Pendel oder eine Einhandrute über ein skaliertes Biometer gehalten und so die Anzahl an

Bovis-Einheiten gemessen. Plätze mit einem sehr hohen Wert gelten als Kraftorte. Diese Messmethoden werden auch heute wieder angewendet, wenn Menschen ihre Wohnung auf die entsprechenden Einflüsse untersuchen lassen wollen, können sie doch eine Stress auslösende Wirkung auf uns haben. Dieser geopathische Stress kann von natürlichen oder künstlichen Feldern, wie zum Beispiel Mobilfunkmasten, ausgehen. Manche Menschen reagieren darauf mit Symptomen wie Schmerzen, Reizbarkeit oder Schlafstörungen. Früher hat man dieses Wissen um die verschiedenen Energiequalitäten von Orten bei der Gründung von Städten und Errichtung von Gebäuden mit einbezogen. So wurden auf die kraftvollsten Orte auch die wichtigsten Bauwerke gesetzt - Rathäuser, Marktplätze, Burgen und Schlösser sowie Kirchen. Die axialen Straßen und Stadttore hat man nach dem Verlauf der Kraftlinien angelegt, die Wachtürme auf anregenden und die Brunnen auf positiv geladenen Punkten platziert. Bei alten Bauernhöfen finden wir heute noch die alte Bauweise, bei der die Außenmauern auf Störzonen bzw. abbauenden Linien lagen, um so im Inneren einen neutralen, wohltuenden Platz für Tiere und Menschen sicherzustellen.