

# Kraftplatz Natur

Wenn ich mir die Frage nach Kraftplätzen in der Natur stelle, dann kommen mir Bilder in den Sinn, von unterschiedlichsten, wunderschönen Orten in Wald und Feld, an See und Fluss, von Berg und Tal. Müsste ich mich entscheiden, fiel mir die Entscheidung wahrlich schwer. Ich könnte es nicht.

Die Erde an sich ist ein Kraftplatz, überall dort, wo wir Menschen ihre Natürlichkeit bewahrt haben.

So ist es ein Segen für mich, am Stadtrand von Dresden zu wohnen, da ich nur einen Katzensprung von einem herrlichen Waldgebiet entfernt bin, der „Dresdner Heide“. Überschreite ich die Schwelle von Stadt zu Wald, lasse den Lärm der Bautzener Landstraße hinter mir, befinde ich mich sofort in einer anderen Welt. Ich komme dort an, wo ich hingehöre, zu MIR. Wie von selbst, mir bleibt gar nichts anderes übrig,

fühle ich sofort meine Füße und den Kontakt zur Erde. Ich trete ein, in das Reich der „Großen Mutter“, wie die Naturvölker sagen. Ich überschreite eine Grenze, die mich erfahren lässt, was es bedeutet, sich zu öffnen. Mein gesamter Körper weitet sich, und nimmt das, was mich umgibt, in sich auf; ich atme die Natur, ich fühle die Natur, ich sehe die Natur, nicht nur mit meinen Augen – und plötzlich wird es still. Mein Wesen ist bereit, durch einen aus meiner Tiefe kommenden Blick, meine Umgebung in sich aufzunehmen. Ich werde Eins mit dem Wald.

Je tiefer ich hineinlaufe, desto intensiver wird das Gefühl. Mein Herz weitet sich und ich spüre, wie Kraft durch meine Beine aufsteigt, eine ungebändigte Freude ergreift mich. Den Wanderweg verlassend und durch das Unterholz streifend, erlebe ich den direkten Kontakt mit Baum und Strauch, mit Ast und Blatt. Ich werde gestreichelt, umfasst, gestützt und getragen; manchmal beworfen, mit Eicheln und Zapfen, glaube ein schelmisches Lachen aus dem Baumwipfeln zu hören und stelle mir vor, die Naturgeister erlauben sich einen Streich mit mir. Ich nehme es ihnen nicht übel, werde belohnt, wenn ich lausche, das Lachen verflüchtigt sich und ein atemberaubendes Gezwitscher der Vogelvielfalt tritt in mein Bewusstsein.



Tiefer Atem trägt mich nach innen und ich fühle Dankbarkeit.

Ergriffen lege ich mich auf ein Moosbett, lasse mich von der Erde tragen und komme meiner eigenen Natur immer näher. In diesen Momenten weiß ich genau, wer ich bin. Es fehlt mir an nichts und alles Gottgegeben ist in mir spürbar. Ich schöpfe Kraft, meine Kraft und ich danke der „Großen Mutter“ dafür, bevor ich mich wieder von ihr löse und mit Freude im Herzen meinen Rückweg antrete.



**Stephanie Reuß**  
arbeitet als Yogalehrerin, AMW-Therapeutin und Ganzheitlicher Coach/AMW. Für sie ist die Dresdner Heide ein „Kraftplatz mit ganz eigener Magie“, weshalb sie dort auch Naturworkshops anbietet – s.a. S. 32.  
Kontakt: 0176-43010996,  
[www.stephanie-reuss.de](http://www.stephanie-reuss.de)

## Wir brauchen einen ganzheitlichen Zugang zur Persönlichkeit der Erde

Unsere Zivilisation hat sich in ihrem Verständnis von dem, was die Erde und ihre Landschaften sind, bislang allzu sehr von den modernen Naturwissenschaften leiten lassen. Das Resultat dieser streng rationalen Auffassung vom Leben des Planeten begegnet uns heute überall auf dem Globus in unzähligen zerstörten Lebensräumen und im entfremdeten Bewusstsein der menschlichen Erdenbewohner. Heute müssen wir erkennen, dass uns die klassischen Naturwissenschaften allein den angemessenen Umgang mit dem Erbe des blauen Planeten nicht lehren können. Die Zeit ist reif, nach einem anderen, ganzheitlichen Zugang zur Persönlichkeit der Erde und ihrem Lebensatem zu suchen. Wäre ein solcher holistischer Ausgangspunkt erst einmal gefunden und in Worte gefasst, wäre ein solides Fundament für die Entwicklung einer anderen, liebevolleren und kooperativeren Einstellung dem lebendigen Planeten und seinen Evolutionen gegenüber gelegt.

Die stetig wachsende Ökologie-Bewegung der letzten drei Jahrzehnte könnte man als Alternative zu den klassischen Naturwissenschaften betrachten. Doch unglücklicherweise bezieht sich die Ökologie als Tochter jener Wissenschaften auf deren rationales Paradigma, das nicht zulässt, dass wir die Erde lieben, während wir sie erforschen und „schützen“. Folglich bleiben die ökologischen Bestrebungen nur an der Oberfläche des weiten Netzwerks des Lebens; sie ignorieren die subtile Dimension der Erde, deren Wesen und Lebensräume. Ein holistischer Zugang bedeutet nicht nur die Anerkennung sämtlicher Ebenen der Existenz, des sogenannten Sichtbaren wie des Unsichtbaren, sondern auch eine stärkere Integration des Menschen in das Netz des Lebens. Wir müssen uns für die Mehrdimensionalität der Erde und ihrer Evolutionen öffnen und uns von der kostspieligen Spaltung zwischen dem Menschen als Subjekt und der Erde als Objekt verabschieden.

Marco Pogačnik

aus seinem Buch „Das geheime Leben der Erde“, S. 30