

# Hier bin ich ganz bei mir

An **Kraftorten** spüren wir Energie, finden im Alltag tiefe Ruhe, sind ganz bei uns. Wie wichtig das ist, wussten schon unsere Vorfahren

**GLETSCHER-GIGANT**  
Vera Vaelske am Aletsch-  
gletscher, dem größten der Alpen.  
Steinmännchen dienen  
im Gelände als Orientierung

**W**enn meine Kollegin, FÜR SIE-Food-Chefin Vera Vaelske (40), aus den Bergen zurückkommt, ist sie irgendwie ein anderer Mensch. Gar nicht weil sie meist gut gebräunt und „so erholt“ aussieht. Das Anderssein kommt eher von innen. In ihrem Blick liegt eine tiefe Ruhe und immer auch ein wenig Wehmut. Vielleicht ist es auch Sehnsucht. Eine von der Art, die manchmal ein bisschen pikst so ums Herz herum. Denn die Berge sind Veras absoluter Kraftort. Wenn sie dort Touren geht und klettert und dann ganz oben den Blick über die Gipfel schweifen lassen kann, ist der Hamburger Alltag immer ganz weit weg. Und das ist gut so, sogar lebenswichtig, sagen Experten.

„Jeder Mensch braucht solche Plätze, um seine Akkus aufzuladen“, sagt Sabine Groth (51), Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Berlin. „Doch leider ordnen gerade wir Frauen das viel zu oft anderen, vermeintlich wichtigeren Dingen unter. Dem Job, der Familie ...“ Dabei ist es so wichtig, dass wir unsere innere Kraft nicht verlieren. „Meine Hebamme hat immer gesagt: ‚Ein leerer Brunnen kann kein Wasser geben‘“, erzählt die ▶



**VERA VAELSKE, 40, FOOD-RESSORTLEITUNG**  
„**Alles, was ich hier erlebe, erreicht den hintersten Winkel meiner Seele**“

Oft werde ich gefragt, wie ich in so einer Umgebung entspannen kann. Natürlich ist eine Tour auf Grat und Gletscher kein Sonntagsspaziergang. Aber gerade dort werden Selbstverständlichkeiten zu einem Geschenk. Ich kann mich noch genau an einen Tourentag erinnern, an dem mir das Wasser ausgegangen war und der Durst unerträglich wurde. Der erste Schluck auf der Hütte hat den besten Champagner der Welt in den Schatten gestellt. **In den Bergen brauche ich nur wenig, um glücklich zu sein. Die Stille ist ein Teil davon.** Wer sie nicht kennt, empfindet sie vielleicht als ungewohnt oder sogar beängstigend. Ich bin froh, wenn ich die grellen Laute der Stadt hinter mir lassen und in die Geräusche der Natur eintauchen darf. Und ich glaube fest daran, dass Stille auch heilen kann.

## REPORT

**BIS ZUM HORIZONT**  
Kerstin Heuser genießt die Bootsfahrt auf dem Atlantik vor der Küste der Algarve



zweifache Mutter lachend. „Aber genauso ist es im Alltag: Wer sich nur um andere kümmert, aber nie um sich selbst, wird irgendwann am Ende ausgebrannt sein.“

Kraftorte gibt es überall dort, wo eine besondere Energie zu spüren ist. Schon unsere Vorfahren haben diese Plätze verehrt. Stonehenge in England ist so ein magischer Ort, die Pyramiden von Gizeh oder der Uluru/Ayers Rock in Australien. Aber auch die Externsteine in Horn-Bad Meinberg (Nordrhein-Westfalen), die eine germanische Kultstätte waren, oder der Berliner Heiligensee sind mystische Fleckchen, an denen offenbar schon immer Menschen spürten: Hier kann ich Kraft tanken, hier bin ich ganz bei mir. Aber es kann auch ein einzelner, besonders gewachsener Baum sein, etwa eine riesige alte Eiche, die in vielen Dörfern besonders geschützt wird. Eine Quelle oder ein Felsen, die uns merken lassen: „Hier fühle ich mich besonders stark.“

Sabine Groth erzählt, dass sie ihren persönlichen Kraftort vor vielen Jahren auf der Kanarischen Insel La Gomera fand. „Ich kam an eine kleine Bucht, kletterte auf einen Felsen und blickte aufs Meer. Plötzlich spürte ich ein Kribbeln im Körper, war irgendwie tief berührt. Nichts lenkte mich ab, ich fühlte mich einfach nur gut.“ Im Laufe der Jahre hat sich ihr Kraftort verändert. „Früher fühlte ich mich voller Kraft und Energie, wenn ich an einem extrem belebten Platz war. Je mehr Menschen, umso besser.“ Doch ein Kraftort kann sich im Laufe des Lebens ändern, den Umständen anpassen. Oder es kommen neue dazu.

Wichtig ist: Wir spüren dort, dass wir ganz werden, frei sind, finden innere Kraft und Stille – damit wir durchatmen und dann mit neuer Energie weitermachen können. Finden nur Frauen solche magischen Orte für sich? „Nein“, sagt Sabine Groth. „Auch Männer und Kinder haben sie. Aber sie beschäftigen sich oft nicht so mit ihren Gefühlen, sodass ihnen nicht unbedingt bewusst ist, was ihnen ein bestimmter Ort gibt.“

Das kenne ich aus eigener Erfahrung. Manchmal benötige ich meine – am Anfang wenig begeisterte – Familie, mitten in der Woche abends noch ins Auto zu steigen und eine knappe Stunde von Hamburg an die Ostsee zu fahren. Einfach weil ich unbedingt und jetzt sofort kopfüber ins Meer springen muss. Die Kühle des Wassers, der Geruch von Salz und Algen, das Gurgeln der Wellen in meinen Ohren – wenn ich das spüre, könnte ich platzen vor Energie. Egal, wie stressig die Tage gerade sind. Das Meer ist mein absoluter Kraftort.

Umso schmerzhafter, wenn ich absolut keine Chance habe, dorthin zu kommen. Gibt es Tricks? Sabine Groth sagt Ja. „Wer seinen Kraftort



### KERSTIN HEUSER, 48, RESSORTLEITUNG REPORT „Diese Weite, die man sieht und gleichzeitig tief in sich spürt ...“

Wenn ich es nicht ans Meer schaffe, schließe ich die Augen und sehe dieses silbrige Glitzern vor mir, das die Sonne aufs Wasser zaubert. Ich höre das rhythmische Rauschen, wenn sich die Wellen brechen. Stelle mir die Weite vor, die man sieht und gleichzeitig irgendwie tief ins sich spürt. **Das Meer ist mein Kraftort.** Und das war schon als Kind so. Am Wasser spielen, mit meinem Opa segeln, sich im Herbst vom Sturm durchputzen lassen – mein großes Glück. Praktischerweise ist es **egal, an welchem Meer ich bin.** Aber besonders berührt mich immer die Ostsee, an der ich groß geworden bin. Und die Nordsee am Weststrand von Sylt. Wenn die Brandung dort so richtig wild ist, spüre ich die ungeheure Kraft des Meeres – und kann mir ein wenig davon für den Alltag „stehlen“.



**GRÜNES IDYLL** Bei ihren Streifzügen durch den Wald findet Valerie Höhne den Ausgleich zum Alltag

gefunden hat, kann ihn sich auch zu Hause vorstellen. Schließen Sie die Augen, denken Sie daran, wie Sie sich dort fühlen. Wie riecht es, was hören Sie? Schon einige Minuten in der Mittagspause können genügen, um die Akkus wieder aufzuladen.“ Und: „Tragen Sie sich unbedingt in den Kalender ein, dass Sie Ihren Kraftort besuchen wollen. Ob tatsächlich oder bei einer Gedankenreise. Denn es ist wichtig, dass nicht immer etwas angeblich Wichtigeres dazwischenkommt.“

Doch wie finde ich meinen Kraftort? Er hat eine ganz besondere Wirkung auf uns, lässt uns ruhig werden, wir erlangen eine gewisse Klarheit, spüren Harmonie und Verbundenheit – mit anderen Menschen, aber vor allem mit uns selbst. Auch Namen, Legenden und Sagen geben einen Hinweis auf Kraftorte. Druidenstein, Engelsberg oder auch Teufelsburg weisen auf spezielle Orte hin, die einfach nur bedeuten, dass schon unsere Vorfahren hier die Energie gespürt haben. Es lohnt sich, solche Orte zu besuchen. Am besten allein oder mit Menschen, die einem sehr nah sind. Für ein lustiges Picknick geht man aber lieber woandershin. Denn Kraftorte wirken nur, wenn wir es zulassen.

In ihren Seminaren lehrt Sabine Groth gerade Frauen, sich auf ihre innere Kraft zu besinnen. Denn sie ist die wichtigste. „Wo immer du bist, werde die Seele eines Ortes“, wusste schon im Mittelalter der persischsprachige Dichter Rumi.

Auch FÜR SIE-Textchefin Valerie Höhne hat ihren Kraftort gefunden. Es ist der Wald. „Sobald ich unter dem grünen Blätterdach stehe, fühle ich eine unglaubliche Ruhe.“ Mit ihrem Mann ist sie in ein Haus direkt am Waldrand gezogen.

Fotos: Roberto Ceccarelli/Gregor Lengler / für FÜR SIE, privat



### VALERIE HÖHNE, 46, TEXTCHEFIN „Der Wald ist mehr als ein Wohlfühlort. Er ist Heimat“

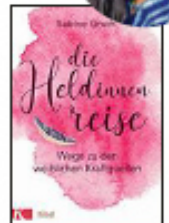
Das satte Grün. Das leise Flüstern des Windes in den Baumkronen. Der Geruch nach Moos, Laub – und das Vogelgezwitscher. Für mich ist der Wald viel mehr als ein Wohlfühlort. **Er ist Heimat.** Das war immer schon mein Gefühl. Als ich dann mit meinem Mann vor einigen Jahren aus der Stadt zog und nach einem Haus suchte, haben wir uns ganz bewusst in Hamburgs grünem Umland umguckelt. Und wurden in einem Dorf, an einer Lichtung mit riesigen alten Buchen fündig. Sie sind nun „unsere Wächter“, so empfinden wir das. Sie umgeben uns, schützen uns, und egal, wie anstrengend der Tag auch war, hier finden wir Ruhe und tanken Energie, wenn der Alltag mal wieder Kraft kostet. **Ein großer Zauber.**

„Abends sieht es so aus, als kämen die Bäume immer näher. Das empfinde ich als schön, warm, beruhigend – und gar nicht bedrohlich, wie vielleicht andere einen Wald bei Nacht sehen.“

Und unsere Kollegin Vera Vaelske ergänzt: „Ich mag es am liebsten, wenn die Berge richtig schroff werden. Diese unwirtliche Gegend liegt mir irgendwie mehr. In dieser Einsamkeit werden Dinge, die wir in unserer seelisch und materiell zugemüllten Gesellschaft gern vergessen, sehr wichtig: Kameradschaft, Rücksichtnahme, Wertschätzung, Beistand, Mut, Schutz. Ich erlebe und empfinde meine Umwelt in den Bergen besonders tief.“

Und jedes Mal, wenn sie dann wieder bei uns ist, spüren wir: Die Berge machen etwas mit ihr. So wie der Wald, so wie das Meer etwas mit uns anderen macht. „Wenn Sie ihn noch nicht gefunden haben,“ so rät Sabine Groth, „machen Sie sich auf die Suche nach Ihrem Kraftort.“ Gehen Sie durch die Natur, ohne Ziel. Versuchen Sie sich zu erinnern, wo Sie ganz bei sich waren. Und wenn Sie ihn gefunden haben, aber gerade nicht dorthin können: Schließen Sie die Augen und gehen Sie in Gedanken an Ihren Kraftort. Spüren Sie, was er mit Ihnen macht. Der Rest des Tages, vielleicht der Rest des Lebens wird ganz anders sein.

TEXT KERSTIN HEUSER



**„DIE HELDINNENREISE“**  
304 S., 24 Euro,  
Kösel Verlag (ab  
23.7.). Sabine  
Groth hilft  
Frauen, ihre  
weibliche Kraft  
zu finden.  
sabine-groth.  
com