

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 7-8

Artikel: Kraftorte - Oasen für Leib und Seele
Autor: Vollenwyder, Usch / Hänni, Pier
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724934>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kraftorte – Oasen für Leib und Seele

Die Schweiz ist reich an Plätzen, die Harmonie und Frieden ausstrahlen. Quellen und Berggipfel, Bäume oder Kapellen gelten als Orte der Kraft. Mit offenen Augen und offenem Herzen lassen sie sich fast überall entdecken.

Kein Zweifel: In den Fusssohlen beginnt es leise zu kribbeln, die Handflächen werden wärmer. Auch im Bauch ist ein schwaches Ziehen zu spüren. Ist es tatsächlich das Kraftfeld des Taufsteins, das wahrgenommen wird? Oder sind es vielmehr die brennenden Kerzen in der Nische, die Ausstrahlung des schlicht gestalteten Kirchenraums oder einfach die Stille dieses Ortes, die Besuchende zur Ruhe kommen lassen? Wie auch immer: Das geschäftige Treiben auf der nahen Zürcher Bahnhofstrasse und das sommerliche Flanieren auf dem Münzplatz draussen vor der Augustinerkirche gehen für diese wenigen Minuten der Einkehr vergessen.

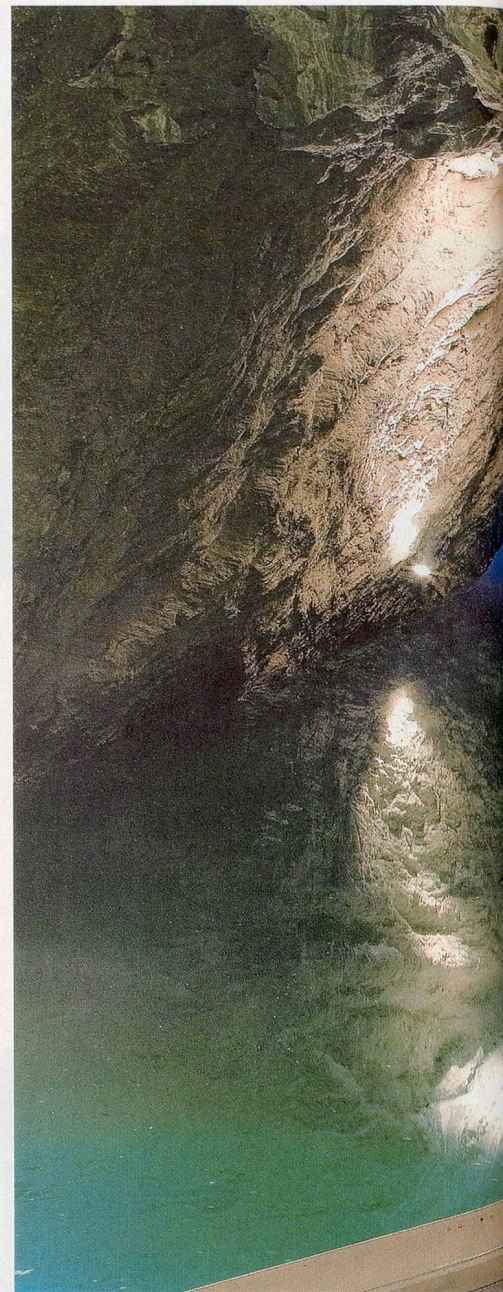
Die Augustinerkirche soll wie die beiden Altstadtkirchen Grossmünster und St. Peter auf einer besonders starken geomantischen Linie stehen und deshalb eine aussergewöhnliche Ausstrahlung besitzen. Die Geomantie geht davon aus, dass die Erde von einem Netz von sich kreuzenden Energielinien und Kraftfeldern überzogen ist. Geomantie ist uraltes kulturelles Wissen und wurde erst ab Mitte des letzten Jahrhunderts wiederentdeckt. In der Schweiz war die Bauingenieurin und Forscherin Blanche Merz (1919–2002) Pionierin auf diesem Gebiet. Als Geobiologin befasste sie sich mit Aus-

wirkungen der Erdstrahlung auf alles Lebendige.

Es gibt keine wissenschaftliche Methode, mit der sich diese energetischen Kräfte messen und beweisen lassen. Das Erspüren von Energiefeldern geschieht mittels Ruten und Pendeln und ist deshalb objektiv nicht überprüfbar. «Noch nicht», ist Andrea Fischbacher, Leiterin der Forschungsstelle Kraftorte Schweiz, Religionswissenschaftlerin und Blanche-Merz-Biografin, überzeugt: «Uns fehlen ganz einfach noch die mechanischen Instrumente, um feinstoffliche Schwingungen zu messen.» Gute Rutengänger und Pendlerinnen bekämen allerdings auf dem sogenannten Biometer, der Werteskala für Bovis-Einheiten, erstaunlich übereinstimmende Ergebnisse. Die Masseneinheit nimmt Bezug auf den französischen Physiker und Rutengänger André Bovis (1871–1947).

Stimmungsvolle Orte

Bovis-Einheiten sollen Auskunft geben über die Intensität von Strahlungen. 6500 Einheiten gelten als neutraler Wert, Orte mit niedrigerem Wert als energieraubend und kräftezehrend. Über 10000 Einheiten weisen auf aufladende Orte hin. Sakralbauten strahlen durchschnittlich einen Wert von 15000 aus. Die 26000 Bovis-Einheiten über dem Taufstein in der Zürcher Augustinerkirche zeichnen diesen



Ort als ausserordentlich energiegeladen und intensiv aus. An solchen Orten könne man die eigenen Batterien aufladen und Kraftreserven tanken.

Längst nicht alle Menschen wissen etwas anzufangen mit Energiefeldern in Grotten und Höhlen, kosmischer Strahlung auf Bergspitzen und Hochebenen oder energetischen Kräften an Quellen und Bächen. Und doch wird ihre Seele weit auf einer Panoramawanderung oder unter einem Gipfelkreuz, fühlen sie sich verzaubert vom Anblick eines verwunschenen Waldes oder Sees, wissen sie sich lebendig am Ufer eines Flusses, getröstet unter einem alten Baum, geborgen unter einem Felsvorsprung. Für viele Menschen ist die Natur Kraftspeicher und Energiespenderin.

Andrea Fischbacher ist darüber nicht erstaunt: «In der Nachkriegszeit schie-



Höhlenzauber: Der unterirdische See von St-Léonard VS

Eine steile Stahltreppe führt vom Kiosk mit den vielen Souvenirartikeln und der Gartenwirtschaft hinunter zum Grotteneingang. Die wartenden Gäste steigen in eine der vier Barken, die vertäut an den Stegen liegen. Der Führer legt ab, und das Boot gleitet ins Halbdunkel der Grotte. Von der heissen Walliser Sonne ist nichts mehr zu spüren; im Sommer wie im Winter herrscht in der Höhle eine Temperatur von 15 Grad. Einzelne Lampen an den Wänden tauchen die Grotte in sanftes Licht. Das Wasser ist kristallklar; bis auf den Grund hinunter sind jeder Stein und jedes Stück Holz zu erkennen. Am Ende des Sees ist in einer Felsnische eine kleine Marienstatue aufgestellt. Am schmalen Strand stehen einige Stehtische – für Apéros bei besonderen Anlässen.

St-Léonard liegt zwischen Sierre und Sion und ist von beiden Städten her mit dem Postauto zu erreichen. Mit seinen 300 Metern Länge und 20 Metern Breite ist der See der grösste unterirdische See Europas. Bei der Bevölkerung galt er lange als geheimnisvoll und gefährlich. 1949 wurde er für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Heute besuchen jährlich gegen 100 000 Gäste diesen einst sagenumwobenen Ort. Die Rundfahrt im Ruderboot dauert rund eine halbe Stunde.

Weitere Informationen: Lac souterrain, 1958 St-Léonard, Telefon 027 203 22 66, Fax 027 203 22 81, Mail lac.souterrain@bluewin.ch, Internet www.lac-souterrain.com
Wanderung: Von Sierre aus durch die Rebberge an den sonnigen Hängen des Rhonetals entlang über Ollon bis nach St-Léonard (ca. 3,5 Stunden).

nen technische Errungenschaften für alle Probleme eine Lösung bereitzuhalten.» Das habe sich geändert, die Menschen seien seither der Technik gegenüber misstrauischer und kritischer geworden: «Altes Wissen wird wieder hervorgeholt, Lebensfragen in einen grösseren Zusammenhang gestellt.» Hinzu kommt die Sehnsucht nach Oasen der Erholung in unserer hektischen Zeit. So sind an schönen Sonntagen oft unzählige Menschen an besonders stimmungsvollen Orten anzutreffen.

Die Ausstrahlung dieser Orte spüren Esoterikerinnen und Bodenständige, Agnostiker und religiöse Menschen, Liebespaare und trauernde Angehörige, Kinder, Tiere, gestresste und müde Berufsleute, Naturfreunde und Touristinnen. Anders ist es nicht zu erklären, dass die Aareschlucht bei Meiringen, der Rheinfall bei

Schaffhausen und der Creux du Van bei Neuenburg, das Basler Münster, die Klosterkirche Müstair oder die schwarze Madonna in Einsiedeln, der Wallfahrtsort Flüeli-Ranft, das Walliser Binntal oder das glarnerische Klöntal jedes Jahr von Tausenden von Gästen besucht werden.

Kraftvolle Plätze gibt es in allen Regionen der Schweiz. Das können Quellen oder Wasserfälle, Grotten oder Höhlen sein, geologische Verwerfungen und Felsformationen, Moorlandschaften oder alte Baumbestände, Kathedralen, Krypten und Kapellen, alte Kultstätten wie Tempel, Grabhügel oder Ahnensteine. Auch ein üppiger Wuchs der Vegetation kann auf Zonen mit erhöhter Energie hinweisen. Alte Kulturen wie die ägyptische oder die chinesische versuchten seit je, ihre Bauten mit den natürlichen Energieflüssen der Landschaft in Einklang zu bringen.

Uralte Kultplätze

Auch die Kelten glaubten an Erdkräfte und errichteten ihre Kultplätze und Siedlungen an besonders kraftvollen Orten, die oft schon vor ihrer Zeit für kultische Handlungen gebraucht worden waren. Davon zeugen Opfergaben, die an solchen Kultstätten gefunden wurden. Im frühen Christentum wurden diese traditionellen Plätze übernommen und darauf Kirchen und Kapellen gebaut. Wurden früher Naturgottheiten verehrt, rückte nun der Gott der Christenheit ins Zentrum. Doch immer war eine solche Stätte eine Verbindung zwischen dem Irdischen und dem Göttlichen, dem Diesseits und dem Jenseits, dem Endlichen und dem Ewigen.

Orte, die der Seele guttun, an denen man sich wohlfühlt und die man gestärkt wieder verlässt, können getrost als Kraftorte bezeichnet werden – auch wenn keine Bovis-Einheiten über ihre Strahlenkraft Auskunft geben. Dafür muss man oft gar nicht weit gehen.

Der Buchautor und Kraftorte-Experte Pier Hänni (siehe Interview Seite 16) erinnert sich an seine Mutter, die erzählte, wie sie nach dem Tod ihres Vaters in einer fremden Familie im Emmental aufwachsen musste: «Sie entdeckte eine Tanne auf einer Anhöhe. Dorthin ging sie und hatte unglaublich Heimweh. Die ersten Male weinte sie. Doch mit der Zeit wurde die Bank unter dieser Tanne für sie zu einem tröstenden Platz, der ihr während Jahren immer wieder die nötige Kraft und Zuversicht schenkte.»

Usch Vollenwyder

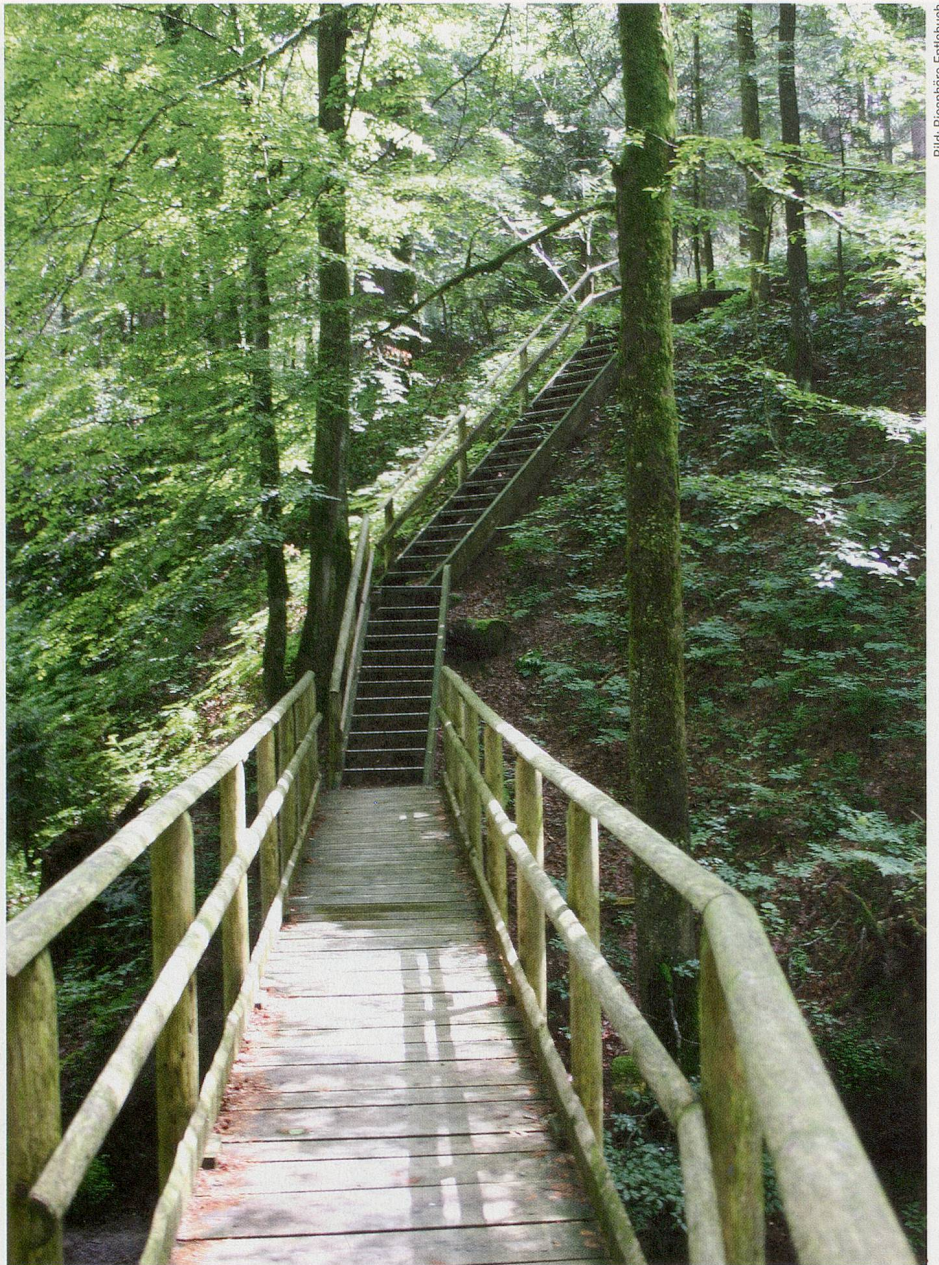


Bild: Biosphäre Entlebuch

Märchenwald:

Der Seelensteg in Heiligkreuz ob Hasle LU

Nur wenige Hundert Meter unterhalb der Wallfahrtskirche Heiligkreuz im luzernischen Entlebuch beginnt der Seelensteg. Er wird über eine Brücke – als symbolische Verbindung zwischen den Welten – erreicht. Leicht erhöht führt der rund einen Kilometer lange Rundweg über Holztreppen und -stege durch einen verwunschenen, märchenhaften Wald. Mit Moos überzogenes Wurzelwerk, Baumstrünke, umgestürzte Bäume, Farn- und Heidelbeersträucher, knorrige Tannen und dichtes Blattwerk verzaubern das Waldstück in einen stimmungsvollen, von Geheimnissen umwobenen Ort. Der Seelensteg, gebaut im Sommer 2000 aus «Lothar»-Holz, will Menschen einen Moment der Erholung und Ruhe vor der hektischen Welt bieten.

Heiligkreuz mit seiner Wallfahrtskirche liegt auf rund 1100 Metern über Meer im Biosphärenreservat Entlebuch. Eine Reliquie vom Kreuz Jesu, die der Sage nach von einem Ochsen von Frankreich nach Heiligkreuz getragen wurde, gab dem Ort seinen Namen. Seit Jahrhunderten und bis heute ist Heiligkreuz für die katholische Kirche ein bekannter Wallfahrtsort. Zwei Stationenwege führen vom Talboden hinauf zur Kirche, der Ort ist ebenfalls mit dem Postauto vom Bahnhof Hasle LU aus erreichbar.

Weitere Informationen: Biosphärenzentrum, Klosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, Telefon 041 485 88 50, Internet www.heiligkreuz-entlebuch.ch, www.biosphaere.ch, www.seelensteg.ch
Wanderung: Von Hasle LU aus rund 400 Höhenmeter aufwärts nach Heiligkreuz und von dort aus wieder talwärts nach Schüpfheim (ca. 3,5 Stunden).

Landschaftsgarten: Die Ermitage in Arlesheim BL

Zu Fuss ist die Ermitage vom Dorfzentrum Arlesheim aus in einer Viertelstunde erreicht. Ein steinerner Torbogen bildet den Eingang zum Landschaftsgarten. Der rollstuhlgängige Weg umrundet drei hintereinander liegende Weiher; als ersten einen Seerosenteich mit einem breiten Schilfgürtel und kleinen Wasserfall. Der mittlere Weiher ist voller Karpfen und Enten, die an seinem Rand sonnenbaden. Bänke unter alten Bäumen und Aussichtspunkte laden überall zum Verweilen und Beobachten ein. Gewundene Weglein führen über Stein- und Holztreppen, an Grotten und kleinen Kaskaden, an der Eremitenklause und am restaurierten «Temple rustique» vorbei den Felshang hoch zur Schlossruine Birseck.

Erbaut wurde der Park 1785 von Balbina von Andlau vom Schloss Birseck. Der mit vierzig Hektaren grösste englische Landschaftsgarten der Schweiz zog damals mit seinen Felsklippen, Höhlen und Weihern und der naturnahen Gestaltung viele Reisende aus ganz Europa an. Im Zuge der Französischen Revolution wurde der Garten Ende des 18. Jahrhunderts fast ganz zerstört, später liess sich ein Eremit in den Höhlen nieder. Die Ermitage steht seit 1999 unter Denkmal- und Naturschutz und wird seither schrittweise saniert und restauriert.



Bild: Prisma/Andreas Gerth

Weitere Informationen: Stiftung Ermitage, Domplatz 8, 4144 Arlesheim, Internet www.ermilage-arlesheim.ch

Die Bauverwaltung der Gemeinde Arlesheim ist zuständig für Führungen, Telefon 061 706 95 50.

Wanderung: Von Liestal aus über Bad Schauenburg nach Schönegg und wieder leicht abwärts in die Ermitage; von dort aus nach Arlesheim Dorf und mit dem Tram Nr. 10 zurück nach Basel (ca. 3,5 Stunden).

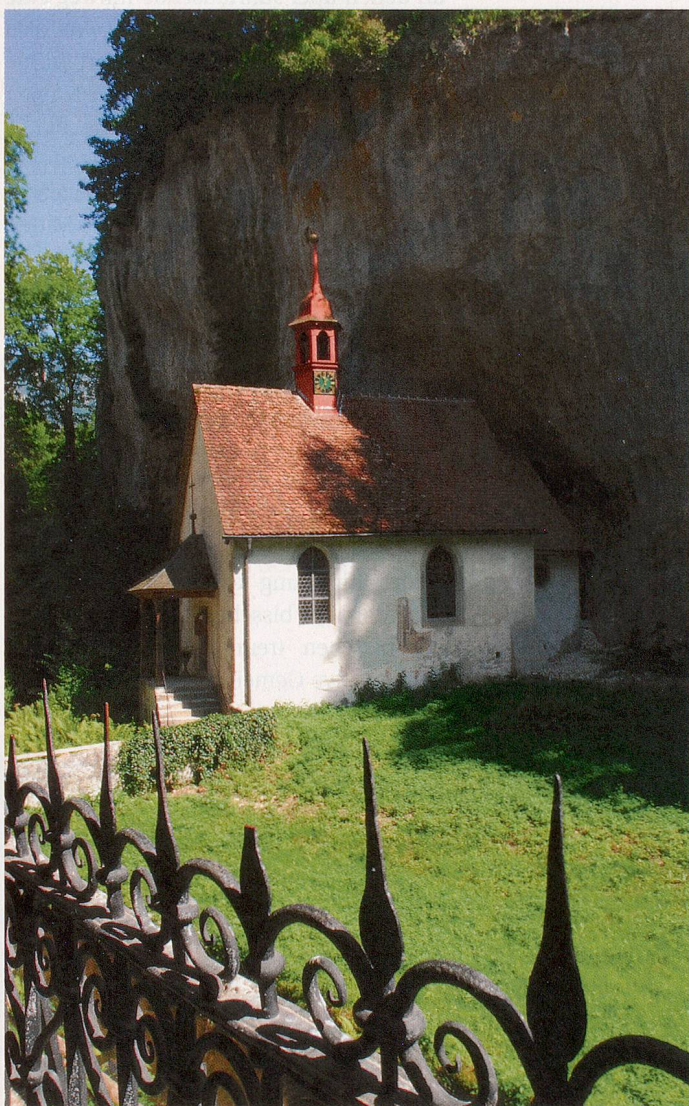


Bild: FDR/René und Elisabeth Bühler

Einsiedelei: Die Verenaschlucht SO

Eine andere Welt beginnt nur wenige Schritte hinter der Busstation St. Niklaus unweit des Stadtzentrums von Solothurn. Vögel zwitschern, der Verenasbach rauscht – vom Stadtlärm ist nichts mehr zu hören. Der breit angelegte und gepflegte Weg führt leicht ansteigend durch den lichten Laubwald den Bach entlang, überquert ihn hin und wieder über alte Stein- und Holzbrücken mit Geländern aus geflochtenen Ästen. Nach rund zwanzigminütigem Spaziergang öffnet sich die Verenaschlucht an ihrem nördlichen Ende zu einer Lichtung. Kapellen, Bildstöcke, Kreuze, die Ölberg- und die Magdalenengrotte unter den Felsen zeugen von jahrhundertealten religiösen Traditionen.

Die Martinskapelle, deren Bausubstanz zum Teil bis ins 12. Jahrhundert zurückgeht, steht vermutlich an der Stelle eines früheren keltischen Heiligtums. In der zweistöckigen Höhle hinter der Kapelle soll die heilige Verena gelebt haben. Der Legende nach hat sie von dort aus Kranke gepflegt und für arme Kinder gesorgt. Gegenüber liegt, leicht erhöht und ganz in eine Felshöhle hineingebaut, die Verenakapelle. In der Klause – sie gleicht einem freundlichen Hexenhäuschen – wohnte seit dem 15. Jahrhundert jeweils ein Waldbruder. Letztes Jahr wurde zum ersten Mal eine Frau als Sigristin in die Einsiedelei gewählt.

Weitere Infos: Solothurn Tourismus, Hauptgasse 49, 4500 Solothurn, Telefon 032 626 46 56, Mail tourism@solnet.ch, www.solothurn.ch
Führungen durch die Einsiedelei bietet auch die Gesellschaft der Einsiedelei St. Verena an, Telefon 032 623 38 26 oder 032 622 91 38, Mail info@einsiedelei.ch, Internet www.einsiedelei.ch

Wanderung: Von Im Holz (Strecke Solothurn – Moutier) hinauf zu den Saurierspuren von Lommiswil, danach via Oberdorf, Falleren und Rüttenen in die Verenaschlucht mit der Einsiedelei und weiter nach Solothurn (ca. 3 Stunden).

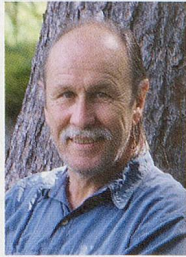
«Kraftorte sind überall zu finden»

Was ist für Sie ein Kraftort? Eigentlich gefällt mir der französische Ausdruck «Lieu sacré» besser. «Heilige Orte» sind Orte mit einer besonderen Ausstrahlung. Solche Plätze wurden bereits vor Jahrhunderten von Menschen aufgesucht; sie fanden dort Ruhe, Trost oder Zuversicht. Die bekannte Geobiologin Blanche Merz sagte, ein Kraftort sei immer dort, wo etwas mit einem passiere.

Was genau passiert denn mit einem? Vielleicht spürt man Zufriedenheit und Harmonie. Die Zeit kann vergessen gehen. Neue Gedanken oder Wahrnehmungen tauchen auf. Eventuell spürt man ein leises Kribbeln in den Fingerspitzen. Es gibt auch Menschen, die erleben einen kurzen Augenblick der Verbindung mit dem Ewigen und spüren, was sie sind: ein unteilbares Teilchen eines grossen Ganzen. Solche Momente können innere Kräfte freisetzen.

Macht jeder Mensch solche Erfahrungen? Wer unachtsam durch die Welt und durchs Leben geht, wird auch vom attraktivsten Ort nichts wahrnehmen. Wer grosse Erwartungen hat und meint, an einem Kraftort werde er in einem Augenblick von allem Seelenleid erlöst, täuscht sich ebenfalls gewaltig. An einem Kraftort muss eine Beziehung entstehen, eine Verbindung zwischen mir und meiner Umgebung. Aus dieser Beziehung können Kraft und Energie gewonnen werden.

Wie mache ich das? Indem ich unvoreingenommen und offen bin, hingehe und mich hinsetze, die Augen schliesse und den Atem fliessen lasse. Man kann auch eine Decke ausbreiten, mit Freunden zusammen essen und es lustig haben. Die Kraft der Natur ist immer spürbar. Aber man kann nicht mit einem grossen Auto



Pier Hänni beschäftigt sich seit Ende der Sechzigerjahre mit Naturmythologie, geistigen Traditionen und der Erforschung von Kraftorten. Er lebt als Sachbuchautor und Leiter von Seminaren und Exkursionen im Berner Oberland. Nach «Magischer Jura» ist soeben sein Buch «Magisches Wallis. Wanderungen zu Orten der Kraft» erschienen. (Zu finden im Internet unter www.alpenmagie.ch)

an einen solchen Ort fahren und denken, jetzt geschehe etwas. Ich kann auch nicht zu einem kleinen Stück Natur – meinem persönlichen Kraftort – Sorge tragen und daneben die Umwelt verschandeln. Der Zugang zu Kraftorten eröffnet sich aus der eigenen ethischen Grundhaltung.

Wie finde ich eigene Kraftorte? Indem ich mich auf meine Wahrnehmungen verlasse und mich frage: «Wie fühle ich mich? Was spüre ich?» Benediktinerpater Anselm Grün schrieb, wer seine Wahrnehmung nicht ernst nehme, missachte das schönste Geschenk Gottes. Ich selber bin damit aufgewachsen, spontan auf die Natur zu reagieren. Die Natur bietet jede Menge kraftvoller Plätze: Wasserfälle, Quellen, alte Bäume... Man muss nur empfänglich sein dafür.

Was sagen Sie zu Ritualen, die an Kraftorten abgehalten werden? Wir wissen aus der Geschichte und von anderen Völkern, dass im Tanz und mit Gesang Lebensenergien zum Fliessen gebracht werden können. In unserer Kultur kennen wir solche Traditionen nicht. Aber vielleicht können wir an einem besonderen Ort

eine kleine Gabe hinlegen, ein Blatt oder einen Stein. Die kostbarste aller Gaben ist meiner Meinung nach die Hingabe – gerade an Orten der Kraft. Eines der schönsten Rituale ist für mich auch, wenn Abfall weggetragen wird.

Gibt es auch Orte mit negativer Ausstrahlung? Manchmal begegnet man doch Menschen, die einem alle Energie rauben, die einen müde oder nervös machen. Andere regen an, bezaubern, beflügeln. Und wieder andere lassen einen gleichgültig. Mit Orten ist es das Gleiche: Man fühlt sich an gewissen Plätzen müde und gereizt. Ich persönlich achte nicht darauf und erforsche solche Orte auch nicht.

Hatten die Menschen früher das bessere Gespür für Kraftorte? Ja. Sie erspürten sorgfältig heilige Orte, die zu ihren Kultstätten wurden. Bei allen Siedlungen gab es sie. Besonders magisch empfinde ich die Orte, an denen über Jahrtausende hinweg eine Kultusfolge stattgefunden hat, wo also ungebrochen das Göttliche verehrt wurde – wenn auch unter wechselnden Namen und anderen Vorzeichen. Solche Plätze gab es bereits in der Jungsteinzeit vor zehntausend Jahren, in der Bronzezeit, der Eisen- und Römerzeit und vom Mittelalter bis heute. Die frühromanischen Kirchen stehen fast ausschliesslich auf solch kulturhistorisch bedeutenden Flecken.

An diesen schönen Plätzen sind aber meist auch viele Leute zu finden. Ist das kein Hindernis? In der Regel vergeht damit der Zauber eines stimmungsvollen Ortes. Aber es gibt Orte – wie die Simmenquelle im Berner Oberland –, da tun noch so viele Leute der Stimmung keinen Abbruch: Alles geht dort ein bisschen leichter, alle sind ein bisschen freundlicher: Es entsteht eine positive Gemeinschaftsstimmung.

Weitere Informationen zum Thema Kraftorte

- Ein Buch, das Antworten gibt auf Fragen rund ums Thema Kraftorte: Pier Hänni: «Wege zu Orten der Kraft. Plätze der Erholung, Inspiration und Heilung selbst finden», AT-Verlag, Baden 2008, CHF 33.–.
- Der langjährige Klassiker über mehr als hundert besondere Orte der Kraft: Blanche Merz: «Orte der Kraft in der Schweiz», AT-Verlag, Baden 2007, CHF 42.–.
- Kürzere und längere Wandervorschläge zu Orten der Kraft in der ganzen Schweiz bietet dieses Buch: Pier Hänni und andere: «Magische

Schweiz. Wanderungen zu Orten der Kraft», AT-Verlag, Baden 2007, CHF 38.–. Bestellatalon Seite 46.

→ Adresse: Die private Forschungsstelle Kraftorte Schweiz erstellt ein Inventar von Kraftorten und forscht nach den Zusammenhängen zwischen Kraftorten und dem menschlichen Wohlbefinden sowie der Geschichte, Religion und Kultur. Forschungsstelle Kraftorte Schweiz, Dr. Andrea Fischbacher, Postfach 90, 9855 Oetwil a. d. L., Telefon 044 748 09 31, Mail kraftorte@bluewin.ch, Internet www.kraftorte.ch