

Vorwort

Wundersame Orte der Stille und Kraft erzählen von meinen Begegnungen und Erlebnissen an besonderen Orten, die ich im Laufe meiner inneren und äußeren Wege durch das Albvorland und über die Alb kennen lernen durfte. Es sind Orte meiner Erinnerung, die ich nach vielen Jahren erstmals wieder besuchte, und es sind Orte, die mir ein intensives Gefühl des Wohlseins vermitteln.

Oft werde ich gefragt wie ich diese besonderen Orte und Stätten finde. Viele Hinweise entdeckte ich in alten Büchern, in Oberamtsbeschreibungen, in Volkssagen und in Flurnamen auf Landkarten. Immer wieder erzählen mir auch andere Menschen von ihren besonderen Plätzen. Wenn ich dann einen dieser Orte aufsuche, spüre ich meist sofort, was an diesem Platz lebt, welche Ausstrahlung dieser Platz hat. Ich spüre es im Bauch, an meinen Händen, manchmal bis in die Haarspitzen. Dieses „Fühlen“ habe ich nie gelernt und ich glaube es steckt in fast jedem Menschen, wenn er sich mit allen Sinnen für einen Ort öffnet.

Viele dieser wundersamen Plätze werden seit Tausenden von Jahren von Menschen aufgesucht, die sich zurückziehen und mit sich selbst allein sein möchten. An diesen Orten suchten schon unsere Vorfahren ihr seelisches Gleichgewicht, ihre innere Kraft und Spiritualität. Für mich sind es auch Plätze, an denen ich die Vielzahl von Sinneseindrücken, Begegnungen und Erlebnisse meines Alltags sortieren kann.

Immer wieder begegne ich Menschen nur flüchtig, im Vorübergehen, und spüre erst wenn ich mit mir alleine bin, wie wertvoll dieses kurze Zusammentreffen war. An vielen Tagen habe ich das Gefühl, ich kann niemandem gerecht werden. Zuviel stürmt auf mich ein, ein Termin jagt den anderen, von allen Seiten wird an mir gezogen. Ich habe ein schlechtes Gewissen gegenüber meinen Kindern, in der Küche herrscht Chaos, das Telefon klingelt, und eigentlich sollte ich schon lange aus dem Haus sein, um tausend Dinge zu erledigen. Abends sitze ich dann erschöpft am Tisch und weiß eigentlich nicht mehr, was ich an diesem Tag alles geschafft habe. Es gibt immer wieder Momente, in denen ich mich endlos nach ein paar Minuten Flucht in den Schlaf oder nach einem stillen Ort sehne. Dann ist es an der Zeit für mich, hinaus zu gehen und zu mir selbst zurückzukehren. Mit jedem Schritt fühle ich, wie

die äußere Welt zurückweicht und sich die Ruhe um mich herum ausbreitet. Nur noch die Geräusche des Waldes, des Wassers, des Windes und der Tiere dringen an mein Ohr und legen sich wie ein Schutzmantel um mich. Ich gehe diesen Weg in die Stille ganz bewusst. Es ist kein beliebiger Spaziergang oder ein zielloses Dahinschlendern. Jeder Schritt führt mich zu mir.

Wenn ich dann innehalte und meinen Kraftort gefunden habe, lasse ich meinen Gedanken freien Lauf. Dabei ist es für mich wichtig, nicht zu grübeln und den Gedanken nachzuhängen, sondern sie gehen zu lassen. Es ist ein Gefühl, als betrachtete ich die Bilder und Worte in mir von außen. Ich drehe und wende sie, spüre Heiterkeit, Schmerz, vielleicht auch Trauer und Wut und lasse sie dann gehen, um Platz für Neues in mir zu schaffen. Die Leere in mir hat in solchen Momenten etwas Wohltuendes, Heilendes für mich. Es ist beinahe ein Gefühl wie nach dem Fasten oder nach einer großen anstrengenden Leistung. Zufriedenheit breitet sich in mir aus. In solchen, durchaus auch euphorischen Momenten, ist die Versuchung groß, alles umkrepeln zu wollen. Ab morgen habe ich mehr Zeit für die Kinder, mache ich einen Plan für die Küchenarbeit und arbeite nur noch die Hälfte. Wie oft bin ich an diesen Vorsätzen bereits gescheitert?

Wundersame Orte der Stille und Kraft befinden sich im Hier und Jetzt. Wenn ich das Gefühl habe, jemanden verletzt zu haben, oder zu wenig Zeit für diesen Menschen hatte, kann ich das rückwirkend nicht mehr ändern. Wenn ich selbst verletzt wurde, liegt auch das bereits in der Vergangenheit. Unwiderruflich! Die Heilung dieser Wunden beginnt dann, wenn ich es zulasse. Es sind nicht die großen Vorsätze, die alles ändern und verbessern, die mich vor Verletzungen schützen und mein Leben ruhiger und ausgeglichener machen. Es ist das Lächeln, wenn ich meinen Kindern begegne, es ist die Umarmung inmitten des Alltagschaos, es ist die Wärme, die eine Hand schenkt und es ist immer wieder der Weg zu mir selbst, der mich zum Innehalten zwingt. Dieses Innehalten gelingt mir an den hier vorgestellten Orten, die für mich wundersame Orte der Stille und Kraft geworden sind.

Was sind wundersame Orte der Stille und Kraft?

Grundsätzlich gibt es diese Orte überall, wenn ich bereit bin, sie zu suchen: ein schöner Platz mit einer Bank im Wald, ein Ausblick in ein

bezauberndes Tal, eine Burgruine mit einem gemütlichen Platz auf einem alten Mauerstein oder ein stilles Bachufer. Wichtig ist, dass an diesen Ort möglichst wenig Lärm aus dem Alltag vordringt. Von den Geräuschen und dem Lärm, die uns tagtäglich umgeben, nehmen wir bewusst nur einen Bruchteil wahr. Den Rest blenden wir aus. Aber er ist trotzdem da. Menschen, die einen solchen Filter nicht haben, können einen Aufenthalt im Lärm einer Stadt nur unter größten Qualen ertragen.

Ein Ort der Stille oder Kraft bietet mir Schutz und vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit und inneren Wärme. Hat ein Platz eine kalte Ausstrahlung, dann kann er noch so einsam, still und geschützt sein, er wird immer bedrohlich und abweisend wirken. Vor einiger Zeit besuchte ich ein altes Keltengrab aus großen Steinen. Der Weg dorthin führte ein gutes Stück durch den Wald, bis ich eine kleine Lichtung erreichte, auf der sich das Grab befand. Bereits bei den ersten Schritten um dieses Grab herum, spürte ich die unheimliche Kälte, die von diesen Steinen und diesem Platz ausging. Ich begann von innen heraus zu frieren und machte nur schnell ein paar Aufnahmen, um diesen Ort dann schnell wieder zu verlassen.

Warme Orte haben nichts mit Sonne oder schönem Wetter zu tun. Sie strahlen eine innere Wärme aus. Manche Menschen können diese Wärme an den Handflächen oder in ihrem Bauch spüren. Sie erkennen sogar, wie weit diese Wärme reicht. Für mich ist ein Ort warm, wenn ich mich dort wohl fühle. Wenn an einer solchen Stelle eine Bank steht oder ein großer Stein oder Baumstumpf zum gemütlichen Hinsetzen einladen, ist es wichtig, darauf zu achten, dass wir mit beiden Beinen auf der Erde stehen und dies auch wahrnehmen. Nur wenn ich spüre, das ich in der Gegenwart bin und „festen Boden unter den Füßen“ habe können meine Sorgen, Ängste und Verwundungen mich nicht bedrängen und umtreiben, sondern können in Bewegung kommen und es wird möglich Lösungen und neue Wege zu finden

Meine wundersamen Orte der Stille und Kraft sind einfach zu finden und es bedarf keiner Vorkenntnisse oder spiritueller Erfahrungen, um diese Orte zu erleben und wahrzunehmen. Vielleicht gehört etwas Mut dazu, sich auf den Weg zu machen und sich endlich wieder etwas Zeit für sich selbst zu gönnen.

Zu meiner Person

Mitten auf der Alb, in Bremelau bei Münsingen, lebe und arbeite ich im Stillhammerhaus. Als Mutter, Stiefmutter und Pflegemutter von sechs Kindern, mit einer Ausbildung als Schreinerin und nach Jahren der Arbeit mit psychisch kranken Menschen kam ich erst spät zum Schreiben und Fotografieren. Der Weg dorthin führte mich über meine Werbe- und Konzeptagentur. Durch meine Arbeit und Recherche zu regionalen Themen lernte ich viele Menschen, Geschichten und Orte kennen, die mich beeindruckten und denen ich immer wieder begegnete.



Mit meinem Buch „Kraftorte und Kraftwege“ begann für mich eine innere und äußere Reise zu besonderen Plätzen und Wegen, die mir helfen, immer wieder neue Kraft zu tanken und Familie, Arbeit, Partnerschaft und Freundschaften „unter einen Hut“ zu bringen. Im Band Mönchswege und Klostergeschichten beschreibe ich eine mehrtägige Reise (in Etappen) zu heiligen und spirituellen Wegen, Kirchen und Klöstern von Tübingen nach Zwiefalten. Ohne dass dies ursprünglich so geplant gewesen war, wurde aus dieser Reise ein Weg zu mir und ein Entscheidungsprozess, der zu einem Neuanfang in meinem Leben führte.

Wundersame Ort der Stille und Kraft ist nun ein weiterer Schritt zur inneren Mitte und Ruhe. Zwischenzeitlich habe ich ein Gästehaus eröffnet, arbeite in meiner Werbe- und Konzeptagentur, schreibe Bücher, lebe mit zwei meiner sechs Kinder und meinem Mann sowie Hund und Katze in Bremelau und genieße mein Leben! Wie das geht, bei der vielen Arbeit? Leben ist Arbeit und Arbeit ist Leben. Beides gehört für mich zusammen und wo manchmal ein Ungleichgewicht auftritt, nehme ich mir kleine Auszeiten: Minuten und Stunden, die mich zu meinen wundersamen Orten der Stille und Kraft führen.

Ich wünsche meinen Leserinnen und Lesern viel Mut und Kraft zum Leben!

Sepp Bögle – der Diener der Steine vom Bodensee

Hier möchte ich Ihnen die Geschichte des Titelbildes zu diesem Buch erzählen. Ich habe es in Radolfzell, an der Hafemole aufgenommen. Dort, am letzten Baum rechts, ist die „Sommerresidenz“ von Sepp Bögle, dem Diogenes vom Bodensee, dem Diener der Steine oder wie auch immer man ihn betiteln möchte.

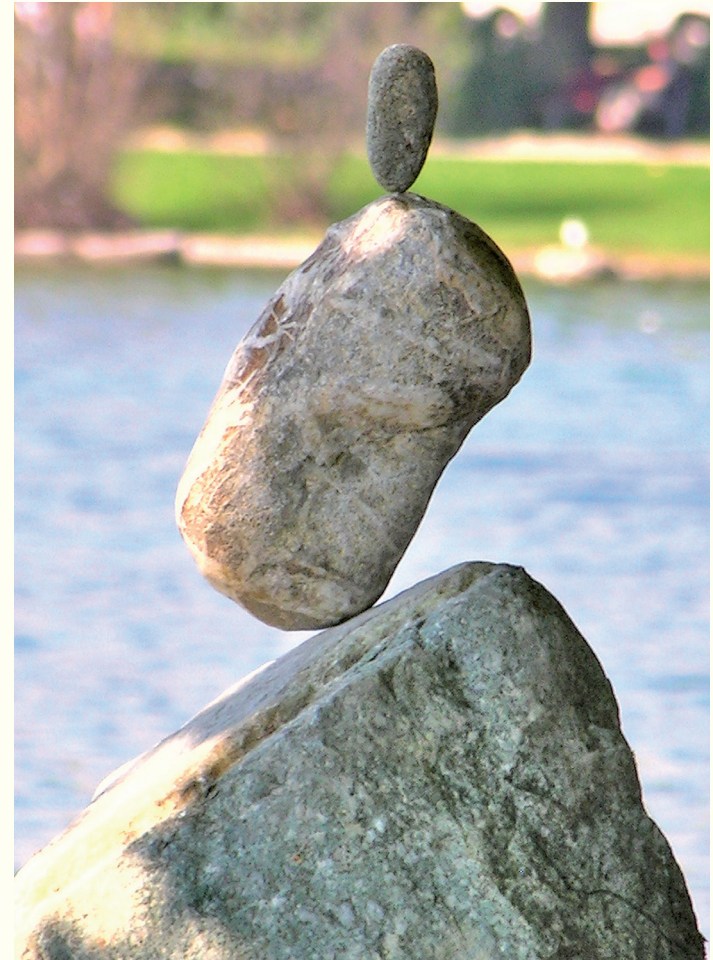
Der Platz an der Hafemole ist kein Ort der Stille. Die Touristenströme pulsieren hinaus zum See, die Strandcafés sind meist voll besetzt und an allen Ecken gibt es schreiende Kinder, schwitzende Väter und Mütter am Rande des Nervenzusammenbruchs. Mittendrin steht ein bärtiger „Berg“ von Mensch, der eine fast unwirkliche Gelassenheit und Ruhe ausstrahlt, der Menschen anlächelt, ihnen zuhört, Steintürme baut und sie ins Gleichgewicht bringt. Dazu verwendet er keine besonderen, ausgesuchten und präparierten Steine, sondern einfach nur Ufersteine, die er täglich aufstellt, am Abend wieder umwirft, um am nächsten Tag neue Säulen der Ruhe und des Gleichgewichts zu schaffen.

Dieses fast unglaubliche Gleichgewicht der Steine kommt aus seinem Inneren. Seit mehr als zehn Jahren ist Sepp Bögle aus seiner vermeintlich sicheren Welt mit Wohlstand und Erfolg ausgebrochen und hat sich auf die Suche nach seiner inneren Mitte und Erfüllung begeben. In Radolfzell auf der Hafemole, am letzten Baum rechts, hat er im Sommer seinen Platz gefunden und lebt heute vom Verkauf seiner Bücher und Steinfotografien. Immer wieder kommen Menschen an diesen Platz, die nicht nur neugierig sind, sondern fast ehrfürchtig diesen Mann beobachten. In ihren Augen sieht man deutlich die Sehnsucht nach einem anderen, vielleicht erfüllteren Leben.

Für Sepp Bögle ist es wichtig, dass er nicht auf Kosten der Allgemeinheit lebt, sondern ohne staatliche Hilfe für seinen Lebensunterhalt sorgt. So hat er sich sein neues Leben im Sommer in Radolfzell eingerichtet und im Winter auf Lanzarote, um auch dort den Steinen zum inneren Gleichgewicht und der Leichtigkeit des Seins zu verhelfen. Für mich sind die Steinsäulen ein wunderbares Bild der inneren Ruhe und Stille. In sich ruhen, die innere Balance finden, auch wenn ich

Ecken, Kanten und Risse habe, ist überall und zu jeder Zeit, für Jede und Jeden möglich.

Wenn Sie sich jetzt fragen, warum es von diesem faszinierenden Menschen kein Bild in diesem Buch gibt, dann liegt das daran, dass ich mir für Sie wünsche, Sepp Bögle und seine Philosophie der Steine selbst zu entdecken und sich ein eigenes Bild von ihm zu machen.



Diese Steine ruhen in ihrer Mitte – ohne Hilfsmittel und Tricks