

# Im Fluss des Lebens

Alexandra Lehmann

## Wie gestalte ich einen Kraftplatz?

Ein Kraftplatz erinnert dich an das, was dir wirklich **wichtig** ist. Er gibt dir **Kraft** und erlaubt dir, dich innerlich **auszurichten** und deinen **Fokus** wieder zu finden. An einem solchen Ort kannst du direkt **mit deiner Seele kommunizieren**.

Die Sprache der weiblichen Seele und des Unterbewusstseins sind **Bilder und Symbole**. Die Seele liebt Rituale! Deine **Herzenswünsche** zeigen dir, wofür deine Seele brennt. Dein Kraftplatz steht als Symbol für deine Herzenswünsche, macht sie für die Außenwelt sichtbar und bringt sie zum Ausdruck. Vor allem **erinnert er dich** an sie, wenn du sie im Trubel des Alltags vergisst.



Viele Frauen denken, sie bräuchten einen eigenen Raum, um einen Kraftplatz einzurichten. Das ist nicht so. **Sei kreativ!**

Es reicht ein Fensterbrett oder eine Ecke in einem Raum, ein Fach im Bücherregal, ein Plätzchen im Garten, o.ä.

Einen Kraftplatz zu gestalten, bedeutet, einen einladenden, empfänglichen Raum schaffen, wo du dich besinnen, zur Ruhe kommen und dich wieder verbinden kannst.

**Mach es auf auf deine ganz persönliche Weise, genau so, wie es für dich stimmt. Hier findest du einige Anregungen:**

❁ Frage dich als Erstes: Was ist mir jetzt in diesem Moment gerade wichtig? Wofür schlägt mein Herz? **Was möchte ich in mein Leben bringen?** Was soll in meinem Leben einen wichtigen Platz haben? Das bestimmt deinen **Fokus** und wird Thema für die Gestaltung deines Kraftplatzes.

❁ Möchtest du zum Beispiel deinem inneren Mädchen mehr Zeit und Raum schenken? Dann gestalte einen **Kraftplatz für dein inneres Mädchen**. Geh mit ihr in Kontakt und frage sie direkt um Unterstützung bzw. was sie will: Welche Gegenstände sind bedeutsam für sie?

Welche Farben liebt sie? Welche Blumen mag sie? Welche Kristalle sprechen sie an? Welche Bilder? Hast du Bilder von dir als Mädchen? Lass dein inneres Mädchen deinen Kraftplatz genau so gestalten, wie sie es möchte.

✿ Es ist auch wunderschön und inspirierend, deinen **Kraftplatz der Jahreszeit** oder sogar dem jeweiligen Jahreskreisfest anzupassen. So schwingst du im Gleichklang mit den Rhythmen der Natur.

✿ Willst du deine **Weiblichkeit stärken**?

Hier haben wir z.B. einen Yoni-Altar gestaltet – Yoni ist ein Sanskrit-Ausdruck für die weiblichen Genitalien.

Wir haben an diesem Abend ein Yoni-Blessing mit Frauen gemacht.



✿ Oder willst du **Kontakt zu deinen Ahninnen** aufnehmen und vertiefen?

Dann könntest du Bilder von ihnen verwenden sowie Symbole, die du mit ihnen verbindest...  
Z.B. Matruschkas wie rechts auf unserem Altar.

✿ Du hast gerade deine **Mondzeit** (Menstruation)?

Feiere sie, indem du einen Kraftplatz in rot dekorierst und Symbole für die Mondzeit verwendest. Oder gestalte dein eigenes kleines 'Rotes Zelt'.

✿ Wünschst du dir vielleicht eine **eigene Familie und ein Baby**?

Die Statue einer schwangeren Frau mit ihrem Partner, der sie liebevoll hält, bringt dies wunderbar zum Ausdruck.

Das kräftige Frühlingsgrün ist die Farbe für neues Leben!



Du kannst auch die **4 Elemente** oder Himmelsrichtungen in deinen Altar mit einbeziehen:

- ✿ ein Schüsselchen mit Wasser fürs Wasserelement
- ✿ einen Kristall oder ein Schüsselchen mit Erde fürs Erdelement
- ✿ eine Kerze fürs Feuerelement
- ✿ Räucherwerk oder Federn fürs Luftelement

Du siehst schon – es gibt unendliche viele Möglichkeiten und du kannst dich richtig kreativ ausleben!

**Hier die klassischen Elemente zur Gestaltung deines Altars (Kraftplatzes):**



- ✿ Finde deine **Intention** und sprich ein Gebet
- ✿ Kaufe eine **Kerze** in der Farbe deiner Wahl
- ✿ Besorge **Blumen** deiner Wahl
- ✿ Finde Symbole und **Kraftgegenstände**
- ✿ Verwende **Räucherwerk** oder eine Aroma-Duflampe
- ✿ **Kristalle** sind ebenfalls kraftvolle Helfer

Wenn du vor deinem Kraftplatz sitzt, schau, dass du es **warm** hast (Decke und Kissen). Achte darauf, dass du **ungestört** bist (Telefon/Handy aus, informiere Familienmitglieder) – 5 – 15 Minuten am Tag ist schon richtig gut!

Die restliche Zeit wirf einfach immer wieder einen Blick darauf, um dich zu erinnern und zu zentrieren – vor allem dann, wenn dir gerade alles zuviel ist, du aber gerade keine Auszeit nehmen kannst.

Das alles kann **Magie und Freude** in dein Leben und deine spirituelle Praxis bringen. Und umso mehr du deinen Kraftplatz nährst, umso stärker wird sein Energiefeld! Du erschaffst damit einen „energetischen Dom“ für dich und dein Zuhause, so dass dieser Platz dich zurück nährt. Es lohnt sich also auf jeden Fall dran zu bleiben!

Ich wünsche dir viel Freude bei der Gestaltung deines Kraftplatzes!

**Von Herz zu Herz,  
Alexandra**