

Der Calaita-See auf 1600
Metern Höhe bietet eine
herrliche Aussicht auf die
mythenumrankte Bergkette
der Pale di San Martino
(oben rechts). Die Dolomiten
glänzen allerdings nicht
nur mit kristallklaren
Bergseen, sondern auch mit
wunderschönen Badeseen,
von denen einige zu den
schönsten Italiens zählen









Is Clelia vor 16 Jahren ihre Alm entdeckte, spürte sie sofort: Hier gehöre ich hin! Das alte Gebäude, bereits vor Jahrzehnten verlassen und in sich zusammengefallen, war dicht mit Moos und Gras bewachsen. Zu ihren Füßen gedieh ein bunt-grüner Teppich aus wilden Orchideen, Vergissmeinnicht, Arnika und

Glockenblumen. Und als sie den Blick in die Ferne über die blau schimmernden Gebirgsketten schweifen ließ, hinunter ins einsame Tal, wo sich eine schmale Straße bis zu einem klaren See wand, während sie dem gleichmütigen Bimmeln der Kühe auf der gegenüberliegenden Alm lauschte, überkam Clelia ein Gefühl, für das sie bis heute keine Worte hat. "Ich habe zehn Jahre lang nach so etwas gesucht", erinnert sie sich. "Ich hatte eigentlich alles. Sicherheit, Geld, konnte mir immer die schönsten Kleider kaufen und bin viel in der Welt herumgekommen. Doch habe ich seit meiner Jugend unter irgendetwas gelitten, meine Seele fühlte sich unvollständig an, ich wurde sehr krank." Sie verstand nicht, was damals wirklich mit ihr los war. Doch ahnte Clelia, dass sie sich auf die Suche machen muss. Und all die Jahre, die sie dafür brauchte, schien ihre Alm geduldig auf sie gewartet zu haben. "Es gibt zwei Quellen, die hier entspringen", sagt Clelia. "Als ich das erste Mal aus einer von ihnen trank, musste ich weinen. So erfüllt war ich vor Glück und Befreiung. Da war so ein ganz großes "Ja"." Sie bekommt immer noch Gänsehaut, wenn sie daran denkt, mit welcher Heftigkeit sich ihr persönlicher und zudem heilender Kraftplatz damals offenbarte.

## Langsamkeit macht empfänglich

Clelia beließ es nicht dabei, den Ort für sich zu behalten. Zusammen mit ihrem Mann Lino erbaute sie auf den Grundfesten der alten Alm ein neues Gebäude im traditionellen Stil und setzte noch ein paar kleine, romantische Holzhäuschen drum herum. Seit 2009 empfängt sie Gäste auf ihrem "Chalet nel Doch" - nicht mehr als 20 auf einmal -, von denen womöglich einige auf einer ähnlichen Suche sind. "Immer, wenn ich beobachte, dass jemand sein Handy aus der Hand legt und merkt, dass es an der Zeit ist, die Zeit loszulassen, fühle ich mich bestätigt. Genau das ist es hier, ein Ort ohne Zeit." Clelias Chalet liegt im Naturpark Lago di Calaita, unweit des Lagorai-Gebirges im Osten Trentinos, des italienischsprachigen Herzens der Dolomiten. Weil es hier weder Skilift-Anlagen noch große Hotels gibt, blieb die Gegend bislang vom Massentourismus verschont. Hier ist nichts los außer Natur. Und davon so viel, dass man bei seiner Wanderung entlang wilder Bergwiesen alle paar Minuten staunend innehält. Wie viele

"Es gibt zwei Quellen, die hier entspringen. Als ich das erste Mal aus einer trank. musste ich weinen. So erfüllt war ich von Glück..."

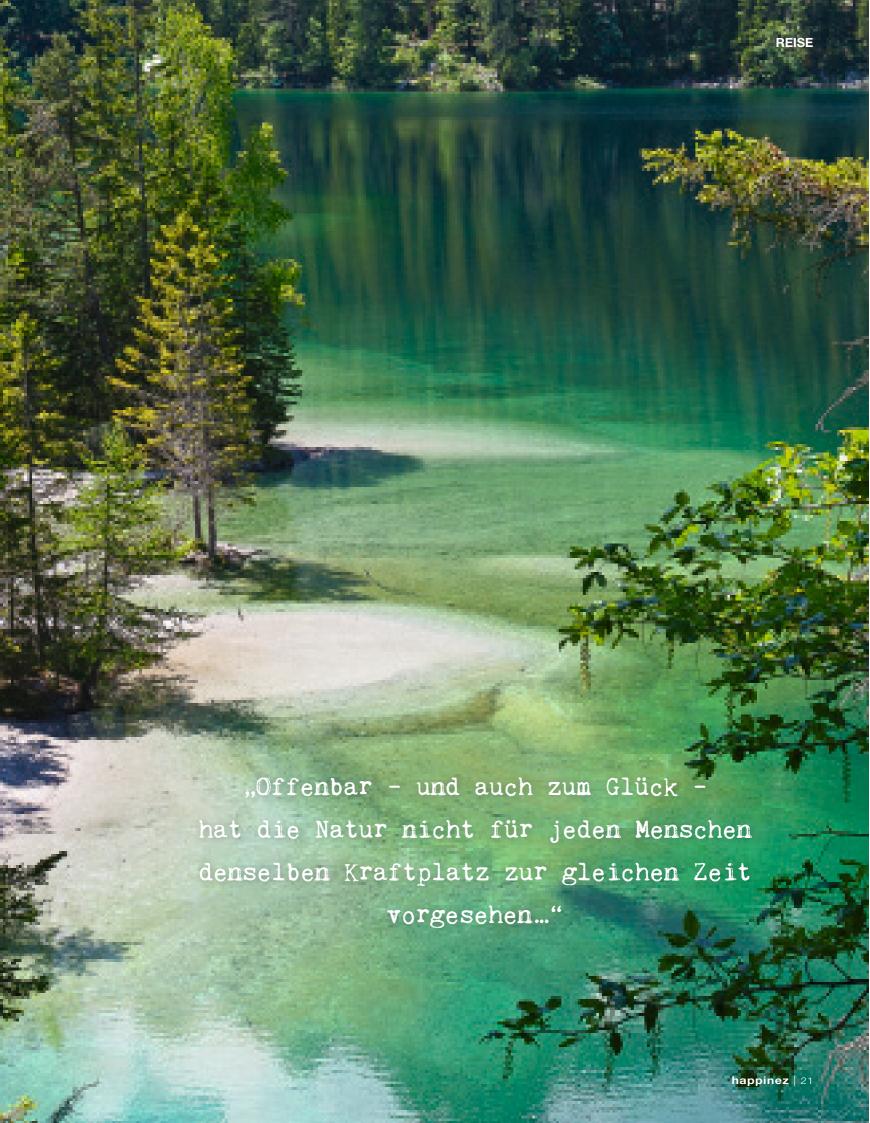
verschiedene Blumen, Kräuter und Pflanzen hier auf einem einzigen Quadratmeter gedeihen, wie viele emsige Bienen und andere Insekten zwischen den bunten Blüten umhersummen, einzig übertönt vom Plätschern der Gebirgsbäche, deren Wasser klarer und köstlicher nicht sein könnte. Und auch die saubere Luft riecht hier irgendwie lebendig, vor allem, wenn es geregnet hat. Dieser herrliche nass-erdige Duft verleitet ganz automatisch dazu, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen. Lauter Mini-Kraftplätze, die sich mit Clelias Geschichte nicht vergleichen lassen, die aber zusammengenommen ihre Wirkung haben. "Langsamkeit macht empfänglich", sagt Clelia.

## Der Geschmack nach Milch und Heu

Es kann vorkommen, dass man lange keiner Menschenseele begegnet. Wenn doch, dann sind es oft einheimische Bauern, die weiterhin von der Landwirtschaft leben und mit dem großen Tourismus-Sektor wenig zu tun haben. So wie Gianni, der mit über 70 Jahren auf der Malga Lozen Alm seit jeher nach dem Takt seiner 35 Kühe lebt. "Sie sind es, die den Tag bestimmen", sagt er. "Nicht die Uhr." Natürlich haben sie alle Namen, weil Kühe mit Namen bessere Milch geben. Im Herbst, wenn sie besonders gut schmeckt, setzt seine Frau Angelita frischen Likör aus Milch und Heu an. "Da steckt dann der ganze Sommer drin." Wie viel Alpen-Aroma in einem einzigen Schnapsglas steckt, erfahren auch die Wanderer, die hier Halt machen, um sich in der kleinen Alm-Gaststube zu stärken.

Drei Generationen leben hier, darunter zwei Enkel-Jungs. Eine traditionelle Alm am Laufen zu halten, ist harte Arbeit und mit vielen Einschränkungen verbunden. Dennoch hat sich Giannis Familie dafür entschieden, ihren kleinen Betrieb, der in gewisser Weise auch ihr Kraftplatz ist, weiterzuführen. "Es ist der Einklang mit der Natur, der unsere Arbeit mit Sinn erfüllt." Wie alle Bergwelten sind auch die Dolomiten von Trentino voll von Mythen, Legenden und Geschichten. Eine davon erzählt man sich über die Palagruppe, deren gewaltige Fels-Zinnen bis zu 3100 Meter hoch über dem 20 Kilometer entfernten Städtchen San Martino thronen. Es heißt, die drei markantesten sollen einmal ein prächtiges Schloss gewesen sein, in dem ein böser Prinz lebte. Vor langer Zeit nahm er ein junges Mädchen >







Hier gedeiht mehr,
als man sich erträumen
kann: wildes Edelweiß,
Vergissmeinnicht, wilder
Thymian und purpurrote
Alpenveilchen...

gefangen und sperrte es in einen seiner Türme. Die Tränen, die es seitdem vergießt, verwandelten die Schlossmauern mit der Zeit in unförmigen Felsen, die während des Sonnenuntergangs in einem verwunschenen rosarotem Licht erstrahlen. Bis heute vermochte es niemand, sie zu befreien, und so gibt es kein Happy End. Wie es dort oben wohl aussieht? Bei der Wanderung dorthin offenbart sich eine ganz andere Natur. Eine zerklüftete, graue Mondlandschaft, steinig, löchrig und kahl. Ohne Wasser und Erde gibt es hier oben kaum Pflanzen, geschweige denn Bäume. So geht es über Stunden weiter, Füße über nackte Felsen, bis sich schließlich jene Zinnen, in denen das weinende Mädchen gefangen sein soll, in ihrer ganzen Mächtigkeit über einem Hochplateau erheben. Und da sind auch die Tränen, von denen die alte Legende erzählt. In feinen Rinnsalen tropfen sie die steilen Wände hinab, an deren Fuß sich eine leuchtende Wiese erstreckt. Ein lebendiges, gesundes Stück Grün inmitten einer kahlen Umgebung, in der eigentlich kaum etwas wächst. Doch hier gedeiht mehr, als man sich erträumen kann: wildes Edelweiß, Vergissmeinnicht, wilder Thymian und purpurrote Alpenveilchen. Selten gewordene Pflanzen, die es kaum noch in freier Natur zu bestaunen gibt, blühen hier im Überfluss. Die Tränen der Prinzessin.

## Ein Gefühl tiefster Ruhe und Geborgenheit

Die Wirkung kommt unvorbereitet und berührt das Herz wie aus dem Nichts. Da ist so eine pure Energie, die einen unmittelbar ins Hier und Jetzt katapultiert. Gefühle von Ehrfurcht und Verwunderung mischen sich mit einem Zustand tiefster innerer Ruhe und Geborgenheit. Unwirklich leise ist es hier und völlig windstill. Um nur nichts zu zerstören, tritt man automatisch einen Schritt zurück, scheinen doch die Zinnen wie überdimensionale Schutztürme über dem kleinen, unangetasteten Fleck Natur zu wachen. Gleichzeitig wird man gewahr, welche Kontraste sich an diesem Ort vereinen: das Wilde und das Zarte, das Bleibende und das Vergängliche, das Raue und das Weiche, das Zerbrechliche und das Unverwüstliche. Für eine Weile hört die Zeit auf zu existieren, genau wie Clelia es gesagt hat. Einfach nur dasitzen, atmen und sein. So fühlt sich also ein Kraftplatz an, eine Ladestation für Wärme, Stärke und kindliche Daseinsfreude. Den Moment zu fotografieren, ist unmöglich, weil er etwas ist, der einzig im Innersten stattfindet.

Es mag sein, dass Wanderer entlangkommen, die scheinbar achtlos vorbeigehen. Offenbar – und damit auch zum Glück - hat die Natur nicht für jeden Menschen denselben persönlichen Kraftplatz zur gleichen Zeit vorgesehen. Es gibt die großen Kraftplätze der Menschheit, wie Stonehenge in Großbritannien oder der Ayers Rock in Australien. Aber die kleinen, verborgenen sind ebenso ein heiliges Geschenk, und sie geben einem das, was man gerade braucht. Deshalb funktioniert es auch nicht, nach ihnen zu googeln, diejenigen von Bekannten aufzusuchen oder gar mit einer Erwartungshaltung draufloszugehen. Nein, sie lassen sich finden, wenn wir langsam, leise und mit dem offenen, unvoreingenommen Blick eines Kindes durch die Welt gehen. Dabei sollte nicht der Kopf, sondern die Seele die Führung übernehmen. Sie weiß am besten, welcher Weg zum richtigen Ort führt. Meist offenbart er sich genau dann, wenn wir nicht damit rechnen. Allerdings können Mythen und Legenden einen Hinweis geben, wo er sich befindet.

Irgendwann hat der Kraftplatz alles für einen getan, was er tun sollte. Was wir wirklich aus ihm geschöpft haben, zeigt sich ohnehin erst mit der Zeit. Und so scheint die Welt nach dem Verlassen des blühendes Hochplateaus unter den Zinnen der weinenden Prinzessin eine andere geworden zu sein. "Wir müssen achtsam mit unseren Kraftplätzen umgehen", sagt Clelia. "Wir Menschen brauchen sie." Es gilt also mehr denn je, die Welt auf eine neue Weise zu entdecken. Nicht die Massen-Sehenswürdigkeiten, Luxushotels oder angesagtesten Instagram-Spots sind es, die uns wirklich erfüllen, es sind die leisen Orte, deren Kräfte und Energien sich erst dann offenbaren, wenn wir genau hinspüren. Je intensiver wir solche Momente erleben, desto weniger interessieren uns vermeintliche Hypes. Persönliche Kraftplätze vermögen es, die Verbindung zu uns selbst und zur Natur wieder herzustellen, weil sie Demut lehren. Das ist die wichtigste Voraussetzung, damit Heilung beginnen kann. 🐠

TEXT FRIEDERIKE OSTERMEYER

FOTO ALESSIO RAVASIO GLORIABOMBARDA/BORSA DI MARY POPPINSALAMY
GETTY IMAGES HUBER IMAGES STOCKSY