

Wolfgang Körner Herausgeber  
**Kraftortwanderungen in Franken**  
Band 1

© 2018 VIVITA® Verlag Scheßlitz  
www.vivitaverlag.de  
Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2018 (3 Tsd.)  
ISBN 978-3-945181-08-9

HAMMON

Idee/Satz/Artwork: **André Hammon**  
Lektorat: **Angelika & Paul May**  
Vorlayout/Kartenzzeichnungen: **Angelika May**  
Cover/Bildgestaltung: **André Hammon**  
Coverfoto Quackenschloss: **Andreas Busse**  
Onlinepräsentation: **www.kraftorte-franken.de**

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar.

Satzprogramm: QuarkXPress  
Druck und Herstellung: Westermann-Druck, Zwickau, Deutschland  
Gedruckt auf chlofrei gebleichtem FSC-Papier



Leserhinweis: Die Autoren haben bei der Zusammenstellung dieses Buches die Inhalte sorgfältig recherchiert und geprüft. Die Angaben und Hinweise erfolgen jedoch ohne Gewähr. Verlag und Autoren übernehmen keine Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch genannten Hinweise und Schlüsse resultieren. Die Anwendung dieses Buches erfolgt auf eigene Verantwortung.

# Wanderungen Übersicht

## Wandertouren

Kartenübersicht 10

## Vorwort

Herausgeber (W. Körner) 12

## Einleitung

Zauberhafte Wege (D. Schütz) 14

### 1 Gleichberge Steinsburg

Unterfranken/Thüringen (A. Hammon) 16



### 2 In den Haßbergen

Unterfranken (A. Hammon) 24



### 3 Lichtenstein

Unterfranken (A. Hammon) 32



### 4 Zeitgemäßer Umgang mit einer alten Einweihungsstätte – Kemitzenstein

Oberfranken (A. Hammon) 42



### 5 Wohl auf zum einzigartigen Veitsberg

Oberfranken (H. Pornschlegel) 50



### 6 Auf stillen Wegen – Rund um den Kordigast

Oberfranken (H. Pornschlegel) 60





## 7 In luftigen Höhen

Oberfranken (H. Pornschlegel) ..... 70



## 8 Vom Tal über Stein und Kulm zum Sattelberg

Oberfranken (H. Pornschlegel) ..... 76



## 9 Urkräfte der Landschaft

Oberfranken (W. Körner) ..... 86



## 10 Hoch droben, belebend und erhaben

Oberfranken (H. Pornschlegel) ..... 92



## 11 Lass los! – Lass ziehen! – Sei im Fluss!

Oberfranken (A. Busse) ..... 102



## 12 Wild bleibt wild!

Oberfranken (D. Schütz) ..... 110



## 13 Relikte aus einer vergangenen Zeit – Kopfeichen rund um Hetzles

Oberfranken (D. Schütz) ..... 116



## 14 Wasser in seinen vielfältigen Formen

Oberfranken (D. Schütz) ..... 124

**15** Der Wald ist unser  
Spielplatz

Oberfranken (D. Schütz) ..... 128



**16** Das Erfassen einer  
Schöpfungseinheit

Mittelfranken (D. Schütz) ..... 134



**17** Sei wild, frei  
und wunderbar!

Mittelfranken (A. Busse) ..... 142



**18** Es zeigt sich

Mittelfranken (A. Busse) ..... 150



**19** Das Tor zur Anderswelt

Mittelfranken (A. Busse) ..... 156



Geomantische Begriffe ..... 166

Geomantische Bedeutung  
von Pflanzen und Tieren ..... 171

Ortsregister ..... 176

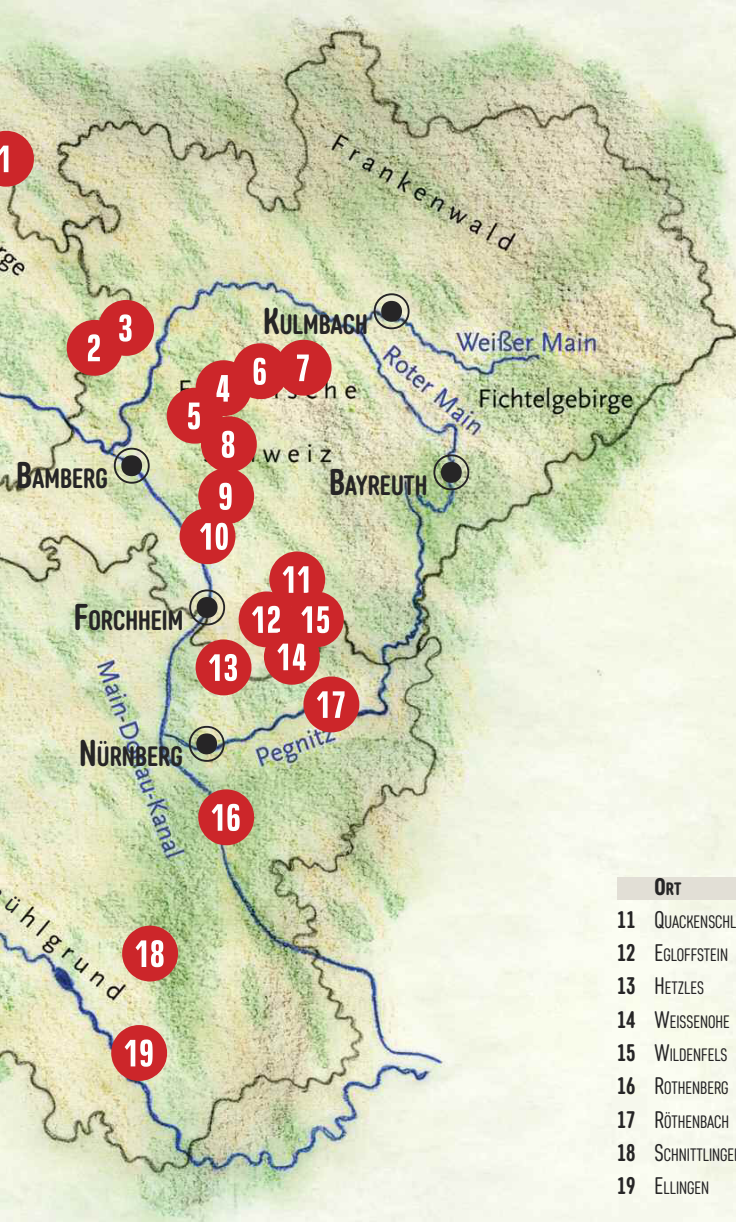
Autorenteam ..... 182

Kulinarische Tipps für die Einkehr ..... 184

## WANDERROUTEN IN FRANKEN



	<b>ORT</b>	<b>LÄNGE</b>
1	GLEICHBERGE	5 KM
2	RAUENECK	24 KM
3	LICHTENSTEIN	16 KM
4	KEMITZENSTEIN	13 KM
5	VEITSBERG	24 KM
6	KORDIGAST	7 KM
7	NIESTEN	12 KM
8	KULM-GÜGEL	12 KM
9	OBERLEINLEITER	7,5 KM
10	FRIESEN	10 KM



ORT	LÄNGE
11 QUACKENSCHLOSS	12,5 KM
12 EGLOFFSTEIN	13 KM
13 HETZLES	10 KM
14 WEISSENHOHE	9 KM
15 WILDENFELS	12 KM
16 ROTHENBERG	11 KM
17 RÖTHENBACH	15 KM
18 SCHNITTLINGER LOCH	18 KM
19 ELLINGEN	23 KM

## Vorwort des Herausgebers

**W**anderführer gibt es in reichlicher Fülle und mit verschiedenen Schwerpunkten. Dieses Buch hier setzt aber neue Akzente. Wir zeigen, welche tieferen Erfahrungen sich beim Wandern in der fränkischen Landschaft anbieten. So bekommen die beschriebenen Wege etwas von einer Pilgerreise. Die Wanderungen zu Kraftorten eröffnen die Möglichkeit, neue Orte in unserem eigenen Bewusstsein kennenzulernen. Wenn man offenen Geistes in der Natur wandert, wird man immer wieder in seinem Wesen berührt.

Die gesundheitliche Wirkung des Wanderns in der Natur ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt. Beim Gehen entsteht eine Pendelbewegung, die von der Wirbelsäule aus die Rückenmuskulatur entspannt. Der Kreislauf wird angeregt, die Durchblutung wird verbessert. Doch auch die Reizüberflutung, die wir im Alltag meist über uns ergehen lassen müssen, hört auf. Wir kommen wieder zu uns selbst. Soweit das, was schon untersucht wurde.

Hinzu kommt das Phänomen des „Märchenhaften“. Was von den Gebrüdern Grimm vor allem im Bereich des heutigen Bundeslandes Hessen, aber auch europaweit, gesammelt wurde, handelt von Feen, Zwergen und vielen anderen „zauberhaften“ Wesen. Die Märchen sind eine Sammlung von Erfahrungen in der Landschaft, die ursprünglich für wirklich gehalten wurden. Mit der Zunahme der Rationalität am Ende des 18. Jhd. versiegte die Quelle des Erlebens solcher Gestalten in der Natur. Es existierte ein reicher Schatz mündlicher Erzählungen. Es war deshalb eine nicht zu unterschätzende Tat, diesen Schatz von Märchen und Sagen zu sammeln und in schriftliche Form zu bringen.

Friedrich und Wilhelm Grimm führten diese Arbeit ab 1806 durch. Sie standen dabei mit der damaligen „Avantgarde“ von Dichtern und Philosophen in regem Austausch. Zu ihnen gehörten Clemens Brentano, Johann Wolfgang von Goethe, Friedrich Schiller, Johann Gottfried Herder und Annette von Droste-



Hülshoff. Man vergleiche Goethes Faust 2. Teil, in dem Faune, Engel und viele andere Wesen auftreten, von denen wir nun wieder in Bezug auf die beschriebenen Orte berichten.

Während damals die vorher lebendigen Erfahrungen drohten, verschüttet zu gehen, öffnet sich dieser Erfahrungsraum heute wieder. Die Rationalität ist heute bei den meisten Menschen gut ausgebildet und steht daher nicht mehr in Konkurrenz zu den emotionalen und geistigen Erfahrungen. Sie können parallel nebeneinander und nacheinander in uns stattfinden, ohne sich gegenseitig den Raum zunehmen. Lassen Sie sich ohne Bewertung auf die beschriebenen Kraftorte und deren Kräfte ein!

Das Autorenteam besteht aus Kundigen der Geomantie und der fränkischen Landschaft. Sie können auf einen reichen Erfahrungsschatz in dieser Disziplin zurückgreifen und Sie mit ihrer Interpretation der Orte zu echten Erfahrungen führen. Es empfiehlt sich die Wanderung auch mit der ganzen Familie zu unternehmen. Kinder bis zu zwölf Jahren sind diesen Dimensionen gegenüber noch viel offener. Sie scheinen aber zu wissen, dass dies bei Erwachsenen in der Regel nicht der Fall ist. Ich hatte diesbezüglich mit meiner Enkelin eine lustige Erfahrung. Ich lokalisierte eine Elfe und ging mit ihr in Kontakt. Meine Enkelin war sehr erstaunt und sagte zu mir: Wieso kannst du sie sehen? Du bist doch erwachsen. Vielleicht nimmt die Zahl der Menschen, die diese Dimensionen für Wirklichkeit nehmen durch unsere Wanderungen zu. Sie sind jedenfalls herzlich eingeladen unser märchenhaftes Franken zu besuchen.

Jede Wanderung ist mit der Länge, der reinen Laufzeit, der Anfahrt und Angabe der Startkoordinaten ausgestattet. Um den geomantischen Teil näher zu erklären, haben wir ein Glossar mit geomantischen Begriffen beigelegt. Da auch Bäume, Pflanzen und Tiere in der Geomantie eine wichtige Rolle spielen, haben wir auch dazu ein Glossar erstellt.

Wolfgang Körner





5 KM

▲ MITTELSCHWER

☁ HALBSCHATTEN

b TAGESTOUR

KLEINER UND GROSSER  
GLEICHBERG (SCHWER)**IHR WANDERGUIDE**

ANDRÉ HAMMON

**AUSGANGSPUNKT**STEINBURGMUSEUM  
50.400857° N  
10.591682° O**ANFAHRT**L 1192 VON RÖMHILD ODER  
ZEILFELD KOMMEND**HÖHENPROFIL**

▲ 420 M ▲ 640 M

**TOURISMUS INFO**HISTORISCHEN RATHAUS  
MARKT 25  
98646 HILDBURGHAUSEN  
☎ 03685 40583  
WWW.HILDBURGHAUSEN.DE

# Gleichberge - Steinsburg

- ✦ Steinsburgmuseum
- ✦ Steinsburg (Kleiner Gleichberg)
- ✦ Großer Gleichberg ▲▼

Wir tauchen ein in die Welt unserer keltischen Vorfahren und spüren deren gesellschaftlich kulturelles Leben nach. Wir genießen den vielleicht atemberaubendsten Weitblick des gesamten Wanderführers über Rhön, Rennsteig, Frankenwald, Fichtelgebirge und Fränkischem Jura.

**Welcher Weg liegt vor uns?**

Auf uns wartet ein an Fernsichten reicher, aber steil führender Waldweg durch heimische Laubgehölzer. Zeitweise führt der Pfad über Geröll und scharf steinigen Grund. Gutes Schuhwerk ist unabdingbar.

Die Gleichberge, westlich von dem in Südthüringen liegenden Städtchen Hildburghausen gelegen, sind heute die imposantesten Zeugen vulkanischer Aktivitäten in Franken. Der Große Gleichberg (679 m) im Süden und der Kleine Gleichberg (641 m) im Norden bestehen hauptsächlich aus Basaltkegeln, die bis ins 19. Jhd. hinein wirtschaftlich als Baustoff, vor allem für den Straßen- und Schienenbau, genutzt wurden. Sie sind fast vollständig bewaldet und haben eine Ausdehnung von 8 km in Nord-Süd- und 3 km in Ost-West-Richtung, wobei ihre beiden Gipfel nur knapp 3 km voneinander entfernt sind. Nähert man sich von Süden etwa über die schöne mittelalterlich gebliebene Stadt Seßlach her, so wirken die etwa 300 Höhenmeter über der Ebene hinausragenden Gipfel wie zwei Findlinge, die wie verloren in der Landschaft stehen. Kein Wunder, dass unsere keltischen Vorfahren diesen Platz als Siedlung



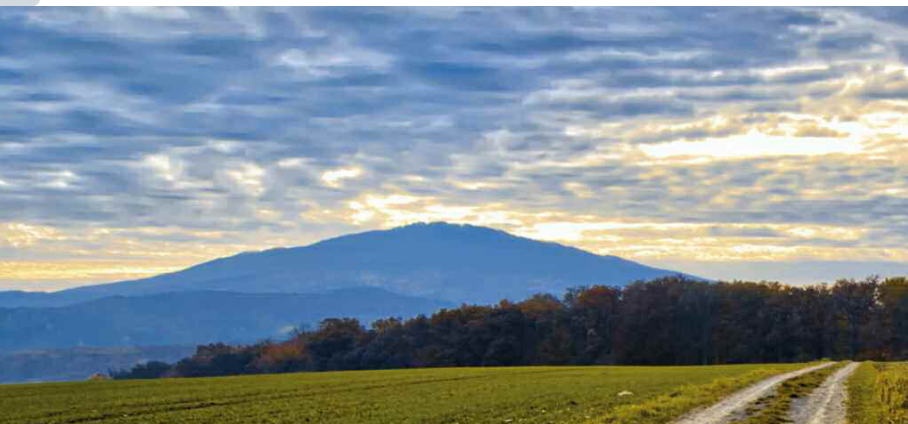
auserkoren haben. Heute gehört die Steinsburg, so die Bezeichnung des kleineren nördlich gelegenen Berges, zu den wichtigsten Keltensiedlungsgebieten in Franken und ist daher als Kultplatz von besonderer Bedeutung.

Die einstigen Dimensionen dieses Lebensraumes lassen sich am Fuße der beiden Berge gelegenen Steinsburgmuseum eindrucksvoll erahnen. Leider hat der Basaltabbau empfindliche Spuren hinterlassen. Die massiven Befestigungswälle sind nur in Bruchstücken erhalten. Das Erbe unserer Vorfahren wurde in Deutschland – im Gegensatz zu England – nicht besonders gewürdigt. Auch in unseren Breiten fänden wir unzählige Steinkreise, wenn nicht die Christianisierung so gründlich Tabula rasa betrieben und der 30-jährige Krieg nicht eine Spur der Verwüstung hinterlassen hätte. Oft können wir heute die Kraftplätze unserer Vorfahren daran erkennen, dass an diesen Stellen kirchliche Bauten errichtet wurden – so auch auf der Steinsburg. Von der Kirche ist heute allerdings nur noch das Fundament mit dem Altar im Osten vorhanden.

Abgesehen davon hat eine Kirche auf diesem Terrain absolut nichts verloren. Die grundsätzlich vulkanische Energie dieses Ortes hat wieder für eine

Atemberaubender Blick von der Steinsburg (Kleiner Gleichberg) zum drei Kilometer entfernten Großen Gleichberg.





Die Gleichberge sind zwei imposante und vielerorts in Franken sichtbare Erhebungen. Blick von Ost nach West.

natürliche Ordnung gesorgt und den „Störfaktor“ eliminiert.

Interessanter Weise wurde der größere südliche Berg nicht keltisch in Anspruch genommen. Zu Zeiten des Kalten Krieges war der an der Grenze zur damaligen BRD liegende Große Gleichberg militärisches Sperrgebiet mit einer Funk- und Radarstation der sowjetischen Streitkräfte. Vor 1945 lagen die beiden Berge noch auf fränkischem Terrain. Heute gehört dieses Kulturerbe zu Thüringen, obgleich die dort lebenden Menschen sich als Franken fühlen und ihre Kultur, wie z.B. das für Franken typische Hausbraurecht, wieder kultivieren. Daher sind für mich diese Inselberge nach wie vor zu Franken gehörend.

Bevor man sich auf dem Weg zu den Gleichbergen begibt, sollte man evtl. Badehose und Handtuch einpacken, da gleich in der Nähe sich Bad Colberg mit einer herrlichen Soletherme befindet. Für ein paar Euro kann man dort erholsam für Körper, Geist und Seele den Tag ausklingen lassen und heimwärts in Seßlach auf eine deftige Brotzeit einkehren. Dieses mittelalterliche Städtchen wird noch von einer intakten Stadtmauer umgeben. An Sonntagen sind die Stadttore für Autos gesperrt. Man muss diese mittelalterlich erhaltene Idylle zu Fuß erschließen. Doch jeder Schritt wird mit Leichtigkeit beschritten, weil wir uns am urtümlichen Flair der Gassen regelrecht betrinken können. Gutes Essen und fränkisches Bier



tragen zu einem abgerundeten Tagesausflug bei. Ich kann Ihnen jetzt schon versprechen, dass Sie diesen Tag nie vergessen werden.

Als weitere Überlegung sollten Sie vorab entscheiden, ob Sie nur den Kleinen Gleichberg, also die Steinsburg oder auch gleich noch seinen großen Bruder besteigen möchten. Im ersten Falle sind es einfach ca. 2 km bei 300 Höhenmeter bergauf und die gleiche Wegstrecke wieder zurück. Der Große Gleichberg ist höher und der Gipfel großräumiger mit herrlichen Aussichtspunkten, die einen Ausblick weit hinein in das fränkische Land im Süden und in die Rhön im Nordwesten ermöglichen. Sie müssen dafür etwa 350 Höhenmeter Auf- und Abstieg und eine Strecke von ca. 12 km inkl. Erkundung dieser faszinierenden Orte einrechnen. Planen Sie für beide Berge gut einen Tag ein!

Für diesen Wanderführer ist nur der bedeutsamere Kleine Gleichberg relevant. Ich empfehle Ihnen als Anlaufpunkt die Verbindungsstraße L1132 zwischen Zeilfeld im Osten und Römhild im Westen. Etwa in der Mitte gelegen befindet sich die Waldhaussiedlung. Dort finden Sie entweder links am Steinsburgmuseum bzw. am Hotel Waldhaus oder rechts im kleinen Weiler jede Menge Parkmöglichkeiten. Es gibt also nur eine kleine Ansammlung von Häusern auf der durchweg bewaldeten Strecke zwischen den Bergen. Eine besondere Wanderroute ist nicht erforderlich. Es gibt nur einen Süd-, West-,

Ich empfehle zunächst über den Torweg (Südaufstieg) aufzusteigen und den Abstieg über die Ostroute zu nehmen.



Auf dem Weg begegnen Ihnen allerlei kuriose Baumgestalten.

Nord- oder Ostaufstieg zum Gipfel. Von Ihrem Parkplatz aus benutzen Sie die Südroute zum Plateau, den sog. Keltenweg. Unterwegs auf der Strecke begegnen Sie einigen Schautafeln, die interessante Hintergrundinformationen liefern.

Wenn Sie an der Waldhütte auf halber Höhe angekommen sind, schlagen Sie bitte die Westroute ein, die als solche gekennzeichnet ist. Nun wird der Weg auch schmaler und mit dem Aufstieg tauchen vor Ihnen die Mauerreste der einstigen Siedlung auf. Der inzwischen zum Pfad gewordene Aufstieg führt nicht direkt zum Gipfel, sondern Sie erreichen zuerst einen spektakulären Aussichtspunkt im Norden des Berges. Vor Ihren Augen tut sich am Horizont der Thüringer Wald mit dem Rennsteig auf, also dem ca. 170 km langen Höhenweg von Ost nach West mit den Erhebungen Wetzstein, Mittelberg und Schneeberg. Ganz im Osten sehen Sie noch den Frankenwald, ganz im Westen die Rhön – dazwischen der Rennsteig. Atemberaubend!

Nun folgen Sie einfach den ausgetretenen, leicht ansteigenden Pfad in Richtung Süden und gelangen über einen Höhenweg auf eine freie Fläche, auf der zwischen den Basaltsteinen einzelne Bäume stehen.

Im Bereich der ersten Siedlungen befindet man sich am Rand des Vulkanschlotes. Man wird bemerken, dass die Energie hier stark schwankt. Man steht nicht sehr gut und hat das Gefühl der Boden bewegt sich. Sobald man am oberen Ende der Blockfelder ist, wird es wieder ruhiger und stabiler.

Geht man nach dem Aussichtspunkt weiter zur Hochebene des Berges, so bemerkt man eine sehr liebevolle Energie. Wenn man Farben imaginiert, so taucht ein kräftiges Rosa auf. Man bekommt Kontakt zur aufgestiegenen Meisterin Rowena. Ab der Kirchenruine hört die harmonische Stimmung wieder auf und man hat wieder die schwankende Energie des Kraterandes.





Dieser Weg ist meiner Meinung nach energetisch am bedeutsamsten und strahlt insgesamt eine angenehme harmonische Kraft aus.

An der Kirchenruine am Südgipfel angelangt sind Sie am Ziel. Nehmen Sie sich die Zeit und erkunden Sie den Ort! Herrlich ist der südlichste Punkt des Plateaus. Von dort fällt der Blick unweigerlich auf den Großen Gleichberg, der wie ein Wächter seinen kleinen Bruder beschützt.

Manche erleben den größeren von beiden als bedrohlich und irgendwie unheimlich. Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf ...

Wir haben es auf diesem fast 70 ha großen Terrain, das mit einer 4 m hohen Ringmauer umgeben und somit stark befestigt ist, mit der größten keltischen Siedlung in Thüringen und Franken zu tun, dem sog. Oppidum Steinsburg. Man vermutet dort bereits seit 1200 – 800 Jahre v. Chr. Siedlungsaktivitäten mit Stadtcharakter über einen Zeitraum von gut eintausend Jahren. Obwohl die damals ohne Mörtel errichteten Mauern fast vollständig eingestürzt sind und im 19. Jhd. die meisten Steine abtransportiert und zu Pflastersteinen verarbeitet wurden, sind die Wälle auch heute noch sehr beeindruckend. Leider sind viele keltische Gebrauchsgegenstände und Schmuckstücke anfangs in privaten

Der Blick von der Nordkante des Kleinen Gleichberg bietet ein atemberaubendes Panorama von der Rhön im Westen über den Rennsteig bis zum Frankenwald im Osten.

Von der einst erbauten Michaelskapelle, die 1507 erstmalig erwähnt wurde, stehen heute auf der Steinsburg nur noch die Ruinen.





Sollten Sie den Mut fassen, auch den Großen Gleichberg ersteigen zu wollen, genießen Sie unvergleichliche Ausblicke wie hier in Richtung Norden auf den Kleinen Gleichberg und am Horizont auf den Rennsteig.

Auf der Ostroute übersteigen wir immer wieder Mauerreste des einstigen Befestigungswalls.



Sammlungen verschwunden. Heute steht alles unter Denkmalschutz. Die noch vorhandenen etwa 1000 Fundstücke geben Einblick in die Geschichte und Lebensweise der Kelten, die im Steinsburgmuseum nachempfunden werden kann.

Den Abstieg vom Plateau nehmen wir uns über die Ostroute vor. Die Wege sind gut gekennzeichnet. Wir wandern auf schmalen Pfaden durch uralte Baumbestände und übersteigen alte Befestigungsmauern. Schließlich stoßen wir bei der Wanderhütte wieder auf unseren Keltenweg, den wir – bereichert durch viele Eindrücke – talwärts marschieren. Wir beenden unsere Tour mit einem Besuch im Steinsburg-Museum. Der günstige Eintritt ist gewinnbringend investiert und runden die Exkursionen zu unseren keltischen Vorfahren gelungen ab.

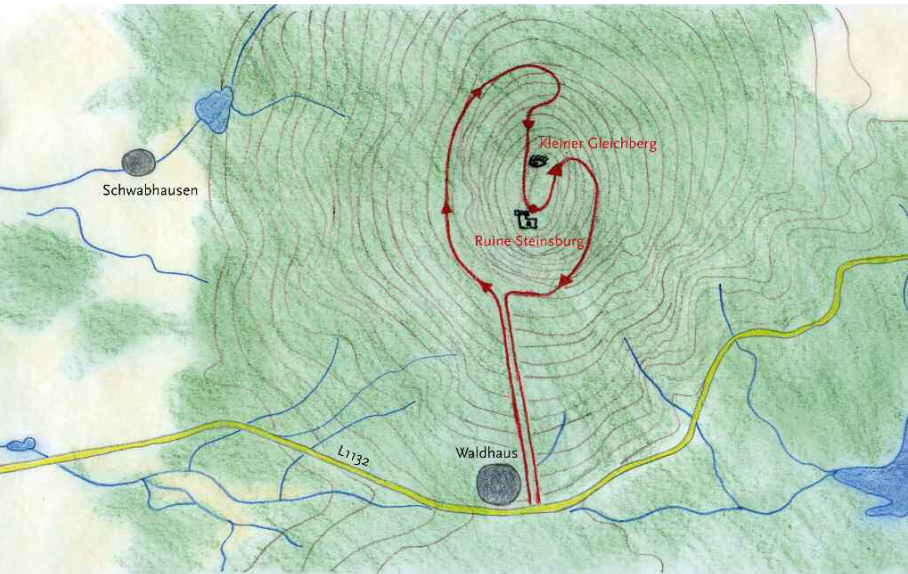
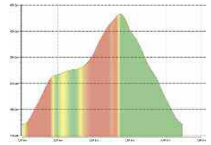
Die militärische Nutzung während des Nationalsozialismus und des Kalten Krieges durch die damalige DDR hat dem Großen Gleichberg energetisch ziemlich zugesetzt, weil zum einen nationalsozialistische Strafgefangene einen erheblichen Teil des südlichen Gipfelplateaus als Straßenbaumaterial abtragen mussten und zum anderen sollen dort Hunderte von Häft-

lingen u.a. bei dieser Arbeit ihr Leben verloren haben. Die militärische Nutzung nach 1945 durch die sowjetische Besetzung und anschließend durch die DDR, die dort westliche Überwachung und Spionage betrieben, trug zur weiteren Entweihung des Berges bei.

Während der ganzen Überquerung des Areals beschlichen mich bedrückende Gefühle. Dieser Berg wurde mehrfach grob misshandelt, geschändet und ausgeraubt. Die Betonruinen auf der Südseite werden wohl noch viele Jahrzehnte Zeugnis für die Verbrechen an Mensch und Natur bleiben.

Abgesehen von diesen Stacheln in alten Wunden bietet der Berg faszinierende Fernblicke ins Fichtelgebirge, den Frankenwald, den Rennsteig und in die Rhön. Kein mir bekannter Ort in Franken bietet ein derartiges Panorama.

**Nachtrag:** Das Gebiet Südthüringen stand bis zum 11.Jhd. unter fränkischem Einfluss und auch heute noch fühlt sich die dortige Bevölkerung den Franken verbunden. Dies spiegelt sich u.a. anhand des vorherrschenden Dialekts wider. Deshalb habe ich mich entschlossen, Ihnen diese Wanderung an der Grenze Franken/Südthüringen vorzustellen. ⊕





# Geomantische Begriffe

## Äther

Noch bis ins 19. Jhd. gab es den Begriff Äther als feinstoffliche Kraft, die als Basis des Lebendigen angesehen wurde. Nachdem die Naturwissenschaften in der Erklärung der Natur und der Beschreibung ihrer Gesetzmäßigkeiten immer mehr auch ohne den Ätherbegriff auskamen, wurde im 20. Jhd. letztendlich der Äther als Erklärungsmodell abgeschafft. Aktuell gibt es Naturwissenschaftler, die den Äther wieder in ihre Modelle einführen: der Physiker Burkhard Heim, der Biophysiker Fritz-Albert Popp und der Chemiker Klaus Volkamer. Die besten und detailliertesten Beschreibungen des Ätherischen findet man im Werk von Rudolf Steiner.

Die Wahrnehmung von Äther funktioniert nicht mehr über die „vermeintlich objektiven“ äußeren Sinne. Eine Brücke bildet zunächst die seelische Empathie, die den ätherisch Forschenden in gewisser Weise in einen resonanten Zustand für den jeweiligen Wahrnehmungsbereich verwandelt. Die ätherische Sensibilisierung „benetzt“ dann sozusagen die sinnliche Wahrnehmung.

Man findet so Kraftströmungen mit einer bestimmten Ausrichtung und spürbaren Abgrenzungen. Ätherische Phänomene interagieren mit der Vorstellungskraft. Sie sind daher nicht mehr objektiv. Diese in sich weniger abgegrenzte Räumlichkeit und die starke Reaktion auf den Wahrnehmenden erfordert ein bewussteres subjektives Vorgehen.

Jeder kann Ätherisches mit einer einfachen Übung selbst erfahren: Man öffnet die Handflächen und breitet die Arme aus. Dann lässt man die Handflächen langsam aufeinander zu gleiten. Je nach persönlicher Konstitution bemerkt man bei einem Abstand von 10 bis 40 cm um die Hände herum ein leichtes Prickeln.

## Ätherische Wahrnehmung

Die ätherische Wahrnehmung lässt sich anhand der sogenannten vier Elementeäther näher aufschlüsseln.

## A

**Abenberg** 153, 154  
 Adlerstein 105  
 Albertshof 102, 108  
 Alte Kanal 142  
 Altenstein 26, 32, 34, 36, 37  
 Alter Kanal 142  
 Annaquelle 92, 96  
 Aufseßtal 102, 108  
 Augustusfelsen 111

## B

**Bad Colberg 18**  
 Bad Staffelstein 43, 47  
 Bamberg 24, 32, 51, 79, 83, 84, 86, 99  
 Barbarakapelle 24  
 Bärenberg 150, 155  
 Bismarckturm 156, 158, 164  
 Bramberg 30, 31  
 Brückkanal 143, 144, 148, 149  
 Buchenberg 92, 94  
 Burg Abenberg 153  
 Burg Niesten 70  
 Burg Wernfels 153  
 Burggrub 86  
 Burgkunstadt 60  
 Burgstall 94, 96, 120, 122  
 Büttnerloch 114

## D

**Demmelsdorf 76, 78, 84, 85**  
 Deutschordenschloss 162  
 Diebskeller 32, 35, 36  
 Dietersberg 112  
 Dietersberghöhle 112  
 Doktorshöhle 103  
 Doos 102, 105, 108  
 Dooser Berg 102  
 Dorfhaus 124 – 126  
 Dornig 50, 57  
 Dörnwasserlos 48, 58  
 Dragonerspitz 95, 98  
 Dürrnhof 32

## E

**Ebern 24, 29, 30, 32**  
 Egloffstein 110 – 112, 115  
 Ellingen 156, 160 – 162  
 Enzenberg 134  
 Eselsloch 73

## Das Autorenteam



### **ANDREAS BUSSE**

Jahrgang 1965, wohnhaft in Nürnberg  
Gelernter Werkzeugmacher und hauptberuflich im  
Vertrieb tätig, schamanische Ausbildung, geomanti-  
sche Führungen und Untersuchungen.

Kontakt: [abusse03@gmx.de](mailto:abusse03@gmx.de)



### **ANDRE HAMMON**

Jahrgang 1962, wohnhaft in Scheßlitz  
Diplom-Sozialpädagoge (FH), Verleger, Herausgeber  
PRISMA-Magazin, Satzgestalter und Schriftsetzer,  
Musiker, Audio-Engineer und Produzent im Puolo-  
studio Scheßlitz, Astrologe seit 1986.

Ich hatte das Glück, in einem kleinen oberfränkischen  
Dort aufwachsen zu dürfen. Am liebsten be-  
suchte ich meine Großmutter, die in einer Einöde am  
Waldrand lebte. Dort lernte ich die Natur lieben.

Homepage: [www.andre-hammon.de](http://www.andre-hammon.de)



### **WOLFGANG MICHAEL KÖRNER**

Jahrgang 1950, wohnhaft in Nürnberg  
Studium Landschaftsarchitektur und Landschafts-  
ökologie, seit 1981 Mitglied der Bayerischen Archi-  
itektenkammer und selbstständiger Landschafts-  
architekt. 1993 – 1995 Ausbildung zum Geomanten  
bei Hagia Chora, seitdem Dozent für Geomantie.  
1997 - 2003 Leitung der Stadtheilungsgruppe Nürn-  
berg. Entwicklung geomantischer Konzepte für neue  
Siedlungen. Geomantische Beratung bei Neubauten  
im privaten und gewerblichen Sektor  
geomantische Heilungsarbeiten.

Kontakt: [wolfgang.koerner@norisgeo.de](mailto:wolfgang.koerner@norisgeo.de)

Homepage: <http://energierraum.norisgeo.de>

## Kulinarische Tipps für die Einkehr

### **Ausgezogene Krapfen**

Krapfen werden außerhalb Frankens auch gerne Pfannekuchen oder Kreppel genannt und sind ein Hefeteiggebäck, das in Fett schwimmend ausgebacken wird. Aus'zogne werden nicht nur zur Kerwa (Kirchweih) gebacken und sind häufig eine wahre Köstlichkeit. Ein flaumiger Rand und eine knusprig rösche Mitte.

### **Baggers**

Baggers heißen andernorts Reibekuchen, Reiberdatschi oder Kartoffelpuffer. Der fränkische Baggers besteht aus dem Kloßteig grüner Klöße und fein gehackten Zwiebeln. Gut gewürzt und knusprig gebraten schmeckt er zu Süßem wie einem frischen Apfelmus und Deftigem.

### **Blaue Forelle**

Forelle muss man nicht immer nach Müllerin Art gebacken essen! Blau, in einem Zwiebel-Weißweinsud gegart, erhält das zarte, weiße Fleisch der Forelle einen herrlichen Geschmack und unvergleichliche Zartheit. Dazu frische Salzkartoffeln und etwas zerlassene (im Idealfall nussig angebräunte) Butter... Himmlisch!

### **Blaue Zipfel**

Blaue Zipfel sind Bratwürste, die nicht gebraten, sondern in einem Zwiebelsud mit diversen Gewürzen, oftmals auch mit einem kräftigen Schluck Frankenwein gesotten werden. Diese Spezialität sieht etwas seltsam aus, doch wenn man sich überwinden kann, schmecken Blaue Zipfel vor allem, wenn's draußen schon kühler wird, wirklich prima.

### **Bratwurst mit Sauerkraut**

„Broodwöschd“ sind der Grund, warum viele Franken keine Vegetarier sind. Bratwürste in Franken sind so vielfältig und so verschieden wie die Franken