

Atemweg Safenwil

Atmen und Kraft tanken – eine belebende Kombination – Ausprobieren empfohlen



Inhalt

Anreiseweg mit Karte

Exakter Wegbeschrieb mit Karte

Energietankstellen auf einen Blick: jede Energietankstelle ist bezeichnet

Beschreibung der einzelnen Kraftorte und Energiekraftpunkte

WO

Anfahrt OeV	Safenwil: SBB–Fussmarsch zum Schützenhaus (ausgeschildert)
Anfahrt PW	Safenwil–Parkplätze beim Schützenhaus
Start	Schützenhaus Safenwil
Route	Atemweg: ausgeschilderte, rote Route
Kraftorte	Atem-Kraft-Bänkli–Wanderweg Hochwacht–Wegkreuzung Gemeindedreieck
Höhendifferenz	100 Meter
Ideale Besuchszeit	ganzjährig
Reine Gehzeit	ca. 2½ Stunden
Tipp	siehe auch: atemweg.ch



WEG UND GESCHICHTE



(Bildquelle: Atemweg-Flyer)

Sie starten beim Schützenhaus und wandern auf dem gut ausgeschilderten Atemweg. Wählen Sie die grössere, die rote Route von 6.8 km Länge. Es ist lohnend, bei jedem Posten den Atem-Anleitungen zu folgen und die Runde auf dem eindrücklichen Soodhubel (10) mit einem Picknick aus dem Rucksack abzuschliessen, eine grosse Grillstelle samt Holzvorrat heisst Sie willkommen. Danke, dass Sie mithelfen, den Atemweg sauber zu halten.

Geschichte des Atemwegs

Gemeinsam mit ihrem Mann, Walther Bloch, schuf die diplomierte Atemtherapeutin Lisbeth Bloch den Atemweg und gründete 2014 den Verein Atem-Weg. Wie kam es dazu? Eine veränderte Lebenssituation brachte Lisbeth Bloch aus der Balance. Beim Joggen fiel ihr ihr kraftloser Atem auf. Sie begann, sich bewusst mit dem Atmen zu beschäftigen und liess sich zur Atemtherapeutin ausbilden. Zum Durchatmen und Kraft-Tanken zog und zieht es sie immer wieder ins Gebiet Rottannen im Safenwiler Wald. Aus Dankbarkeit für diese Kraftquelle schenkte sie den Behörden von Safenwil 2009 zwei Eichenbänkli und initiierte wenig später den Atem-Weg und den gleichnamigen Verein. Ziel von Weg und Verein ist es, der Bevölkerung auf spielerische und natürliche Art den Atem als Kraft- und Energiequelle näher zu bringen, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, zu pflegen und zu fördern. Der Verein gewährleistet den Unterhalt der Anlage. Mitglieder kommen auf dem Atem-Weg in den Genuss von speziellen kulturellen Anlässen, ein Vereinsbeitritt ist bei Interesse jederzeit möglich.

KRAFTOERT SPÜREN

Atem-Kraft-Bänke

-heute: Kraft-Bank

Kraftort spüren:

-auf dem Kraft-Bänkli

Kreuzung Gemeindedreieck

-heute: Wegkreuzung bei der Hochwacht und beim Gemeindedreieck

Kraftort spüren:

-ab etwa Mitte Kreuzung bis zum tieferliegenden Wegrand in Richtung Oftringen

Hölleloch und Weg zur Waldtreppe

Neben Station 2, dem Fussparcours, fällt Ihnen das steile Tobel, das Hölleloch auf. Letztmals wurden die Steilhänge 2002 von Einheiten des Zivilschutzes gesichert und saniert. Die Flurbezeichnung «Hölle, Höll, Hell» kann auf niedrige und/oder abziehende Energien hinweise und damit ein für uns Menschen wenig lebensfreundliches Gebiet bezeichnen, was hier beim Hölleloch der Fall ist. Die Kräfte sind von geringer Intensität und von abbauender Qualität.

Je nach Geschichte eines Ortes kann es auch vorkommen, dass ein hochschwingender, ehemals heiliger Platz ganz bewusst als schlecht ausgegeben wurde, um ihn aus dem Gebrauch zu nehmen. Dies geschah bei einem Kulturwechsel, gut zu beobachten etwa beim Wechsel zum christlichen Glauben, der in Kirchen und nicht mehr bei grossen Bäumen, Steinen, Quellen zelebriert wurde.

Bei Posten 2 wird Ihnen klar, wie Sie dank bewusstem Atmen auch mit nicht optimalen Umgebungs-kräften leben können. Probieren Sie es aus. Solange Sie sich weder regelmässig noch dauerhaft hier aufhalten, sollte es funktionieren.

Der Weg zur Waldtreppe erscheint freundlich. Er ist angenehm zu gehen und weist da und dort leicht erhöhte Kräfte auf.

Waldtreppe

Die hübsch abgelegte lange Waldtreppe führt Sie schnell in Richtung Kiwanis-Platz. Die eher unruhigen Energien sind immer wieder tief und auch nicht nur aufbauend, was Sie, je nach persönlicher Fitness, beim Aufsteigen spüren und was Sie dem Baumwuchs entlang der Treppe immer wieder entnehmen können. Es geht sich nicht so leicht wie gewünscht. Sie müssen sich nach oben arbeiten. Mit bewusstem Atmen geht es sich leichter. Sind Sie mit Lisbeth Bloch unterwegs, weist sie Sie darauf hin, dass Sie beim Gehen immer durch die Nase atmen sollten, also Ihr Tempo so wählen sollen, dass Sie durch die Nase atmen können. Ein spannendes Experiment, das sich auszuprobieren und sich zu merken lohnt. Die erste Waldstrasse queren Sie, die zweite begehen Sie nach links, indem Sie dem Atem-Wegweiser zu Posten 4 folgen.

Atem-Kraft-Bänkli



Machen Sie hier einen Halt und tanken Sie Kraft, sie befinden sich an einem Ort der Kraft. Sind Sie mit der Initiatorin des Wegs unterwegs, erzählt sie Ihnen hier von ihrer Weg-Vision, hierher zog es sie, hierher zieht es sie noch immer, hier begann das Projekt und das aus gutem Kraft-Grund. Es mag ein Zufall sein, wie die beiden Bänke beschriftet und gestellt wurden. Die Beschriftung stimmt mit den Ortskräften überein. Kraftort spüren: auf dem Kraft-Bänkli.

Verweilen Sie so lange, wie es sich gut anfühlt. Ihr Körper signalisiert Ihnen, wann er

genügend Kraft getankt hat.

Kiwanis-Platz und Weg zur Hochwacht

Der Kiwanis-Platz bedeutet Ankommen, Verweilen. Geniessen Sie die Aussicht, Picknicktische, Bänke und Liegen laden ein zum Sein, Plaudern, Sonnenbaden.

Der Weg über die Hochebene Rottannen geht sich erstaunlich leicht. Was könnte der Grund sein? Spüren Sie die Kraftlinie, welcher der Weg folgt? Kraftlinien wurden von unseren Ahnen mit Steinen gelegt. Diese Linien datieren in der Regel aus der Jungsteinzeit. Sie führt Sie direkt zur Hochwacht, die damals noch keine Hochwacht war, sondern, aller Wahrscheinlichkeit nach, ein Steinkreis und Kraftplatz. Kraftlinie spüren: auf dem schnurgeraden Wanderweg nach dem Kiwanis-Platz.

Kreuzung Gemeindedreieck

Auf der heutigen Wegkreuzung bei der Hochwacht und beim Gemeindedreieck, hier grenzen die Gemeinden Safenwil, Oftringen und Zofingen aneinander, wobei die Kreuzung auf Oftringer-Boden liegt, spüren Sie die hohen Kräfte, die auf einen alten heiligen Platz unserer Ahnen hinweisen. Sie stehen mitten auf dem heutigen Weg, wie es scheint, auf einem ehemals genutzten Kraft- und Kultort, der später in Vergessenheit geriet. Sind Sie spürig, wandern Sie immer wieder in besonders starke Zonen hinein, die Ihnen auffallen. Die aktuelle Nutzung der Landschaft richtet sich schon lange nicht mehr nach den vorhandenen Natur-Energien. Tiere richten sich noch danach aus, wir Menschen haben diese Fähigkeit zu einem grossen Teil verloren. Das Wissen darüber ist längst nicht mehr Teil unserer Kultur, dennoch prägt es unsere frühe Kulturgeschichte. Kraftort spüren: ab etwa Mitte Kreuzung bis zum tieferliegenden Wegrand in Richtung Oftringen.



Alte Eiche

Die alte Eiche ist einer der mächtigsten Bäume, denen Sie auf Ihrer Runde begegnen. Allerdings muss sie sich an ihrem Wuchsort mit ortsüblichen Kräften zufriedengaben. Aber auch wenn sie keinen Ort

der Kraft markiert, ist sie mit ihrem pilzigen Moosbewuchs und ihrem Umfang durchaus sehenswert. Wussten Sie, dass jeder Eichel eine Blüte vorausgeht und dass es 60 Jahre dauert, bis eine Eiche das erste Mal blüht? Erst wenn sich Wurzeln und Krone kräftig entwickelt haben, beginnt der Baum, Blüten und Früchte zu bilden. Das könnte der Grund sein, weshalb Sie selten Eichenblüten begegnen.

Sandsteinwinkel

Der nächste Posten ist der Sandsteinwinkel. Hier finden Sie Abbauspuren des begehrten Steins. Die Kräfte sind abziehend. Auch wenn die Kulisse interessant erscheint, lohnt es sich nicht, länger zu verweilen. Denken Sie immer daran, dass Sie die Umgebungskräfte aufnehmen, sich angleichen, was übrigens auch bei Menschen passiert. Sie wissen, als Chefin oder Chef können Sie sich keine schlechte Laune erlauben, ansonsten Ihre gesamte Abteilung in nuce miesepetrig drauf ist. Genau das passiert mit den Umgebungskräften, denen Sie sich automatisch angleichen. Sind diese hoch, schnellen Ihre Kräfte hinauf, sind sie aber tief, sacken Ihre Kräfte in ein Loch. Am besten umgehen Sie kraftraubende Plätze und Menschen. Sie haben nicht immer eine Wahl, aber wahrscheinlich öfter, als Sie denken.

Römertreppe



Ob die Tritte der sogenannte Römertreppe tatsächlich von den Römern ausgehauen und begangen wurden, ist nicht ganz sicher. Dennoch führt die spezielle Treppe im weichen Sedimentgestein diesen Namen. Das Begehen ist faszinierend, wenn auch je nach Nässe und Laub, nicht immer ganz einfach. Die Kräfte liegen im ortsüblichen Rahmen. Die Treppe führt Sie direkt nach unten und zum letzten Posten, dem Sodhubel.

Sodhubel

Der grosszügige Grillplatz wirkt freundlich und ist mit seinen ortsüblichen Energien einladend und gut geeignet zum Verweilen. Leicht erhöhte, aber nicht ganz so verträgliche Kraft finden Sie auf den beiden behauenen Sandsteinblöcken. Die Sandsteinreliefs stammen aus den Jahren 1939-1945. Geschaffen wurden sie vom gebürtigen Safenwiler Steinhauer und Holzschnitzer Hans Widmer (1887-1964). Dargestellt finden Sie biblische, märchenhafte und geschichtliche Motive. Der Versuch, die Reliefs gegen die Verwitterung zu schützen, ist bisher noch nicht gelungen.

Der bewaldete Hügel mit seinen steil abfallenden Felswänden und einer, aus Sicherheitsgründen nicht zugänglichen Höhle war



im Mittelalter Standort einer Burg. Sie gehörte den Herren von Iffenthal und Scherenberg und wurde um 1200 erstmals erwähnt. Von dieser Vergangenheit erzählt noch der Flurname Schlossweid. Er weist darauf hin, dass hier kein Wald gestanden hat. Die Burg verfiel im 14. Jahrhundert. Der tiefe Schacht auf dem Hügel wird als Rest eines Sodbrunnens gedeutet, er gab dem Hügel seinen aktuellen Namen.

Anhang

Kartenausschnitt: Atemweg Safenwil.

Lüscher, E. (1993). Steinskulpturen beim Sodhubel in Safenwil. Heimatkunde Wiggertal Bd. 51. Willisau: Grafisches Unternehmen Willisauer Bote, S. 223ff.

Wieder sicher durchs Hölleloch. (2003). Action: Zivilschutz, Bevölkerungsschutz, Kulturgüterschutz Bd. 50. Solothurn: Vogt-Schild/Habegger Medien AG, S. 12f.

Foto Kraftbänkli: Susanne Wild, die Bildrechte liegen bei der Fotografin.

Übrige Fotos: Forschungsstelle Kraft-& Kulturorte Schweiz, die Bildrechte liegen bei der Fotografin.