

PRESSE SPIEGEL „Lokalpresse Cuxhaven“ 12.11.2025

Mittwoch, 12. November 2025

Plätze erscheinen in neuem Licht

Mit einem Buch öffnen sich die Kraftorte der Stadt wie stille Räume: Die Kraft der Resonanz spüren

VON JOACHIM TONN

Cuxhaven. Die Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH hat das Buch „Cuxhaven Natureresponse – Da ist mehr, als du denkst“ vorgestellt. Das Projekt lässt besondere Plätze der Region in einem neuen Licht erscheinen und ermutigt dazu, ihnen mit innerer Offenheit, Stille und Achtsamkeit zu begegnen. Cuxhaven zeigt dadurch eine Seite, die vielen bislang verborgen blieb.

Für das Vorwort gewann die NHC Hardy Krüger jr., Schauspieler, Autor und Botschafter für Achtsamkeit sowie Naturverbundenheit. Für ihn ist Natur nicht nur Ruheort, sondern ein lebendiger Quell von Kraft, Klarheit und Inspiration. „Mach dich auf den Weg zu dir selbst, schaffe dir einen Resonanzraum“, rät er. Schon als Kind sei er in der Wildnis zu Hause gewesen, geborgen unter einem unsichtbaren Dach aus Schutz und Stille. Je mehr Menschen sich der Natur zuwenden und ihre Gedanken darin spiegeln, desto tiefer öffne sich ihr Bewusstsein.

Das Buch „Natureresponse“ sei eine Einladung, das innere Sehen zu schärfen und die feine Schönheit der Natur mit neuen Sinnen zu entdecken. Wer die Kraftorte auf sich wirken lasse, spüre schnell, wie alles miteinander verwoben sei: Natur, Fortschritt und Mensch – ein stilles Geflecht, das lehre, achtsam und dankbar zu sein.

Gemeinsam mit Sabine Schulz, der Erfinderin der Natureresponse-Methode und Konzeptentwicklerin des Projekts, sowie Olaf Raffel, Kurzdirektor und Geschäftsführer der Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH, wurde das Buch in einem Podcast vorgestellt, in dem persönliche Einblicke und intuitive Wahrnehmungen ihren Raum bekamen. Ein Höhepunkt war eine Fahrradtour zu drei Kraftorten, bei der Hardy Krüger jr., Sabine Schulz und spontane Mitwirkende die Energie der Plätze, die Resonanzübungen und die Nähe zur Natur gemeinsam erfahren – und Cuxhaven von einer ungewöhnlichen, fast poetischen Seite erleben.

Impulsgeberin Sabine Schulz, in Bremen aufgewachsen und aus Wien angereist, erinnert sich



Hardy Krüger jr. (M.) zeigt Plätze, die Energie liefern. Die Begegnung mit der Natur lädt ein, die Kraft der Resonanz – den feinen Austausch zwischen Mensch und Natur – bewusst zu erleben. Fotos: Tonn

an ihre vielen Urlaube in Cuxhaven. „Ein Kraftort ist jeder Ort, an dem wir Verbindung spüren“, betont die Resonanzexpertin. Manche dieser Orte lägen verborgen und warteten darauf, innerlich erkannt zu werden. „Meine Aufgabe ist es, den Menschen über die Natur zu ihrer eigenen Natur zu führen.“ Ihr Herzensort ist die schiefe Kiefer im Wernerwald. „Ich habe sie nach Jahren wiedergefunden – als würde sie mich erneut begrüßen.“

Kraftort: „Jeder Ort, an dem wir Verbindung spüren“

Ob „Zeichen im Sand“ am Surferstrand Sahlenburg, der „Gang durch Hüterbäume“ am Spanger-Heide-Hügel oder „Sanfter Atem – langer Atem“ an den Moorwiesen: Zu jedem der 36 Kraftorte hat sie ein Sternzeichen und eine Resonanzübung entwickelt. Ihre langjährigen Erfahrungen aus Tanz, Atemarbeit, meditativen Entspannungsformen und Kreisspielen flossen in die Übungen ein. „Jede Übung ist ein Juwel“, wirbt sie. „Sie enthalten Momente des Staunens, kleine Überraschungen, Leichtigkeit und ein kindliches Sich-Fallenlassen.“



Hardy Krüger jr. (M.) schreibt das Vorwort für das „Cuxhaven Natureresponse“. Auch bei der Vorstellung ist er mit dabei.

„Cuxhaven einmal aus der zweiten Reihe entdecken: Das war unsere Intention“, erklärt NHC-Pressesprecherin Katharina Ziersch. Ihr Lieblingskraftort liegt ebenfalls im Wernerwald. „Ich war schon so oft dort, aber nie an dieser Stelle. Obwohl man

mitten im Wald steht, öffnet sich plötzlich ein weiterer Blick.“

Der Favorit von Olaf Raffel liegt in Lüdningworth: die „Ja-Nein-jein-Bäume“ im Schatten des Bauernrunds St. Jakobi. Die beiden alten Charakterbäume sollen dabei helfen, Entscheidungen

gen intuitiv zu klären. „Natureresponse ist Symbolik pur“, wirbt Sabine Schulz. Das Buch greift ein Bedürfnis vieler Menschen auf: den Wunsch, tiefer hinter die Dinge zu blicken und zu erkennen, dass Cuxhaven weit mehr ist als nur Strandleben.