

Die märchenhafte der Naturgei



„Avanti“ begleitete Monika Hitzfeld (39) magischen Ort – ange jeder neue Lebens

Elfen gelten als besonders liebevolle Wesen. Sie wollen immer nur das Gute und hassen nichts mehr als Hinterlist. Sie sehen sich als unsichtbare Helfer des Menschen und wer sie ruft, kann sich ihrer Unterstützung sicher sein. Es gibt dafür eigentlich nur eine einzige Voraussetzung – man muss selbst ein gutes Herz besitzen.

Alles nur Legende oder steckt da etwa ein Fünkchen Wahrheit dahinter? Tatsache ist: Der Glaube an Naturgeister wie Elfen, Feen oder Kobolde ist so alt wie die Menschheit selbst. So wissen Historiker, dass die Sage rund um das Einhorn bereits 300 vor Christus im Orient entstand, im alten Ägypten glaubte man an den kleinen Wundervogel Phoenix, der mit seinen Tränen Wunden heilen konnte und in der keltischen Mythologie Irlands tauchte ein rothaariger Kobold namens Leprechaun auf, der eine Art Hei-

Der tiefe Zauberwald

Monika Hitzfeld zeigt uns einen Platz, an dem Elfen leben sollen. Die Expertin für Naturgeister ist auch Heilerin und hilft in allen Lebenslagen. Kontakt: Praxis für geistiges Heilen Baden-Baden, Telefon: 07221/54497, www.privatpraxisgeistigesheilen.de

„Der Glaube ist so alt wie die Menschheit“

zelmännchen ist und als ein Wahrzeichen der grünen Insel gilt.

Erstaunlich: Bis heute glauben viele Menschen, dass solche Gestalten nicht ins Reich der Phantasie gehören, sondern wirklich existieren. Manche behaupten sogar, mit Feen & Co. in Kontakt treten zu können. Wir wollten das genauer wissen und haben eine Frau besucht, die als Elfen-Expertin gilt. Monika Hitzfeld (39) ist als Geistheilerin in Baden-Baden tätig und interessierte sich schon immer für esoterische Phänomene. „Für mich sind Elfen oder Kobolde keine reinen Fabelwesen“, sagt die zweifache Mutter. „Sie sind seit ewigen Zeiten Bestandteil unserer Kultur.“ Um ihre These zu untermauern, hat uns die

Das kleine Feen-Lexikon

Was sind eigentlich Holda?

- **Alfen.** Nordische Feen, die den Kontakt zu Menschen suchen. Sie sind sehr empfindsam. Wer sie ärgert, z.B. durch lautes Geschrei, dem sollen sie Unheil können.
- **Alven.** Unsichtbare Feen und Elfen, die hauptsächlich in Gewässern leben. Sie sind meist nachts aktiv.
- **Brownie.** Schottischer Hausgeist, der sich Familien anschließt um sie vor Bösem zu beschützen.
- **Holda.** Die mitteldeutsche Fee belohnt die Fleißigen und bestraft

die Faulen. Sie wohnt an einem Teich und soll wunderbar singen.

- **Niß Puk.** Der kleine Kobold lebt in Norddeutschland, passt auf den Herd auf und spricht den Segen für den Kochkessel, damit sich dessen Inhalt verdreifacht.
- **Pumphut.** Hausgeist aus der Lausitz und dem Vogtland. Er hilft bei allen Arbeiten im Haushalt.

● **Skogsra.** Schwedische Elfe, die über die Natur gebietet. Sie wohnt in Berghöhlen und Felshöhlen.



Die Worte „Fee“ und „Elf“ hatten einst die gleiche Bedeutung. Sie waren der Überbegriff für „unirdische Wesen“

Weltster

Elfen-Expertin an einen Blick kann dort Energie tanken



Heilerin zu einem besonderen Ort mitgenommen, den Gertelbach-Wasserfällen bei Bühlertal (Baden). „Hier tummeln sich unzählige Naturgeister“, behauptet sie. „Rauschendes Wasser, lichtdurchflutete Plätze, alte Bäume und tiefer Wald sind ideal für die Geistwesen.“ Nun muss man aber vorweg sagen, dass Monika keinesfalls verspricht, dass man den Feen und Elfen dort das

„Elfen lieben lauschige Plätze“

Händchen schütteln kann. „Für das menschliche Auge bleiben sie meist unsichtbar. Was wir aber genau spüren können, ist die positive Energie, die sie an uns weitergeben. Es ist ein Gefühl der Leichtigkeit. Man kann seine Sorgen vergessen und neue Kraft tanken. Nur ein bisschen Geduld sollte man mitbringen. Elfen wollen entdeckt werden. Ihr Zauber erschließt sich nur demjenigen, der sich auch wirklich auf eine Begegnung mit ihnen einlässt.“

Und wie läuft eine Kontaktaufnahme mit Naturgeistern ab? Monika: „Das ist kinderleicht. Probieren Sie es am besten an einem Platz, der Ihnen heilig ist und meditieren Sie, z.B. unter Ihrem Lieblingsbaum, im heimischen Garten, an einem Was-

serfall oder im Wald. Durch die Meditation an diesem Kraftplatz können Sie Elfen-Energie aufnehmen.“

Würde Monika Hitzfeld in Island leben, wäre ein solcher Ausflug ins Reich der Mystik nichts Ungewöhnliches – dort werden Naturgeister als völlig normal angesehen. „Wir Isländer haben ein entspanntes Verhältnis zum Übersinnlichen“, sagt der Volkskundler Arni Björnson, der sich früher am isländischen Nationalmuseum mit alten Mythen und dem Volksglauben beschäftigte. „Laut einer Umfrage sind zwar nur zehn Prozent meiner Landsleute gänzlich von der Existenz fabelhafter Wesen überzeugt, aber auch nur

zehn Prozent streiten es vehement ab. Die restlichen 80 Prozent sind skeptisch, wollen die Möglichkeit aber auch nicht vollständig ausschließen.“ Das führte immerhin dazu, dass es in Island tatsächlich eine staatliche „Elfenbeauftragte“ gibt. Erla Stefansdottir (48) kümmert sich um die Belange des „kleinen Volkes“, wie Elfen dort auch genannt werden. „Ich kann sie sehen und mit ihnen sprechen“, sagt die Klavierlehrerin. „Diese Fähigkeiten stelle ich jedem zu Verfügung, da ich die Elfen schützen möchte.“ Erlas Hauptaufgabe besteht deshalb auch darin, bei Bautätigkeiten darauf zu achten, dass möglichst keine Elfen-Behausungen zerstört werden ...

Nun kann man über so etwas schmunzeln – oder es glauben. So wie die deutsche Feen-Forscherin Ruth Schuhmann, die ein Buch über

„Meist sieht man sie in der Dämmerung“

Naturgeister geschrieben hat („Die wunderbare Welt der Feen und Elfen“, Eulen-Verlag, 19,90 €). Auch sie hat einen Tipp für den direkten Kontakt parat: „Man muss Abstand nehmen vom täglichen Alltags-Einerlei und sich öffnen für das Wunderbare, das uns umgibt. Wer das ausprobiert, entwickelt ein Gefühl dafür, wo Elfen unterwegs sind. Meist sind sie direkt vor unserer Nase, machen sich z.B. durch Rascheln in Blättern bemerkbar. Die günstigste Zeit, Elfen zu treffen, ist die frühe Dämmerung und der beste Ort ist die Natur. Probieren Sie's aus.“

In Island gibt es keine Berührungsängste Warum der Geysir-Staat ein Elfen-Dorado ist

Der Volkskundler Arni Björnson bringt es auf den Punkt: „Wir leben in einem höchst unberechenbaren Land voller Vulkane und Geysire (heiße Quellen, die ihr Wasser in Fontänen ausschießen). Was heute noch Gras und Wiese ist, kann morgen Lava und Asche sein. Daraus haben wir gelernt, uns nicht zu sehr auf den Augenschein zu verlassen. Diejenigen, die Elfen sehen können, sind nicht verschämt, sondern stolz darauf.“ Eine von ihnen ist Erla Stefansdottir. Sie sagt: „Viele Elfen ähneln den Menschen. Mit ihren wunderbaren Stimmen singen sie oft stundenlang, sie tragen bunte Kleidung und sind gesellig.“ 60 Elfenarten will Erla kennen und daheim hat sie sogar einen eigenen Hauself, der gerne Brei isst. „Für den Menschen sind Elfen unsichtbar. Nur in Notsituationen treten sie in Erscheinung: um zu helfen, oder weil sie selbst Hilfe brauchen. Sie sollen uns an die Bedeutung der Natur erinnern.“

Elfen-Meditation

So tanken Sie positive Energie



1. Besinnen
Konzentrieren Sie sich in dieser Position auf die Energie der Umgebung. Schließen Sie Ihre Augen, atmen Sie tief ein. Dauer: 3 Minuten



2. Kraft tanken
Mit weit ausbreiteten Armen öffnen Sie sich für die Elfen-Energie. Sagen Sie drei Mal: „Gebt mir bitte etwas von eurer Kraft.“



3. Gefühle spüren
Am Ende steht eine weitere Entspannungsphase, in der Sie Ihre Gefühle auf sich wirken lassen. Dauer: 3 Minuten

BUCH Tipp



„Feen, Elfen, Gnome“ ist ein informativer Begleiter in die Reiche der Natur (Schirner. Verlag, ca 21 €).