

Inhalt

- 9** Habe Wichtelfamilie zu Hause entdeckt!

- 15** Trainiere Deine Sinne

- 21** Lerne Elemente bewusst wahrzunehmen
 - 21** Feuer
 - 24** Erde
 - 26** Wasser
 - 29** Luft

- 31** Wo Du Naturwesen findest
 - 32** Feuerwesen Kobolde, Atmanen, Fünkchen, Salamander, Alumnen
 - 38** Erdwesen Wichtel, Zwerge, Erdmännchen, Wurzelkinder
 - 43** Wasserwesen Nixen, Nymphen, Undinen, Nyaden
 - 48** Luftwesen Elfen, Feen, Geistchen, Sylphen, Wimmen

- 54** Kontaktaufnahme + Gute Gründe
 - 56** Wichtel ... fördern das harmonische Miteinander.
 - 58** Kobolde ... lösen Strenge auf und bringen Lebensfreude.
 - 60** Elfen ... wecken Deinen Sinn für Schönheit.
 - 62** Geistchen ... unterstützen Dich bei spiritueller Arbeit.

- 64** Kinder entdecken Naturwesen
- 68** Eine kleine Zwergengeschichte

- 73** Meditationen
 - 73** Im Elfenwald
 - 76** Die Botschaft der Wichtel
 - 78** Looping mit Kobold

- 81** Schütze Dich!
- 81** Im Herzen sein
- 82** Du bist Herr im Haus
- 84** Vorbeugung ist besser
- 85** Mal ordentlich reinigen

- 87** Sich outen
- 87** Errichte einen Hausaltar
- 88** Zeige Deine Liebe zu den Naturwesen

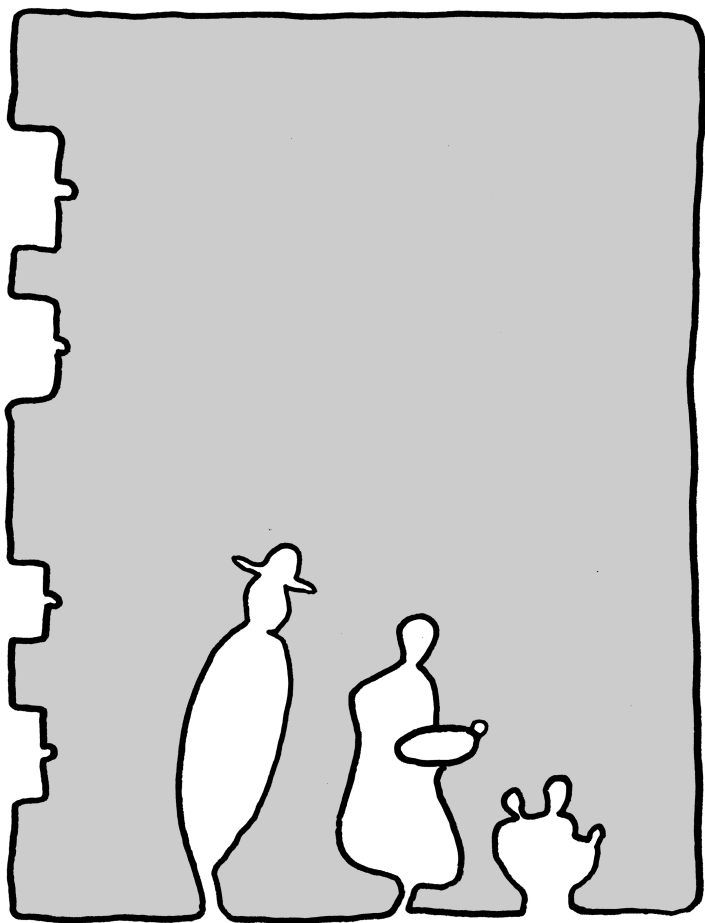
- 91** Naturwesen + Engel + Menschen
- 91** Bewege Dich mit der Natur
- 93** Lass dich tragen
- 94** Engel treffen Naturwesen
- 95** Strahl ins Dunkle

96 Habe meinen Kobold verärgert.

101 Austausch

103 Ausbildungen

105 Literatur



Trainiere Deine Sinne.

Innere Stimme

Das wichtigste ist, dass ihr Menschen lernt auf Eure Innere Stimme zu hören. Übe dies täglich und bei jeder Gelegenheit. Lass Dich von dieser Stimme führen und nicht vom Verstand ablenken. Lerne im Moment zu sein und werde langsam. Die Achtsamkeit ist ein wichtiges Tor zur Welt der Naturwesen. Wenn Du im Moment sein kannst, dann nimmst Du das Pulsieren, das Leben in jeder Pflanze, in jedem Stein, in der Natur wahr. Du fühlst Deine Verbundenheit. Du spürst Dich als Teil der Natur.

Samen der Liebe

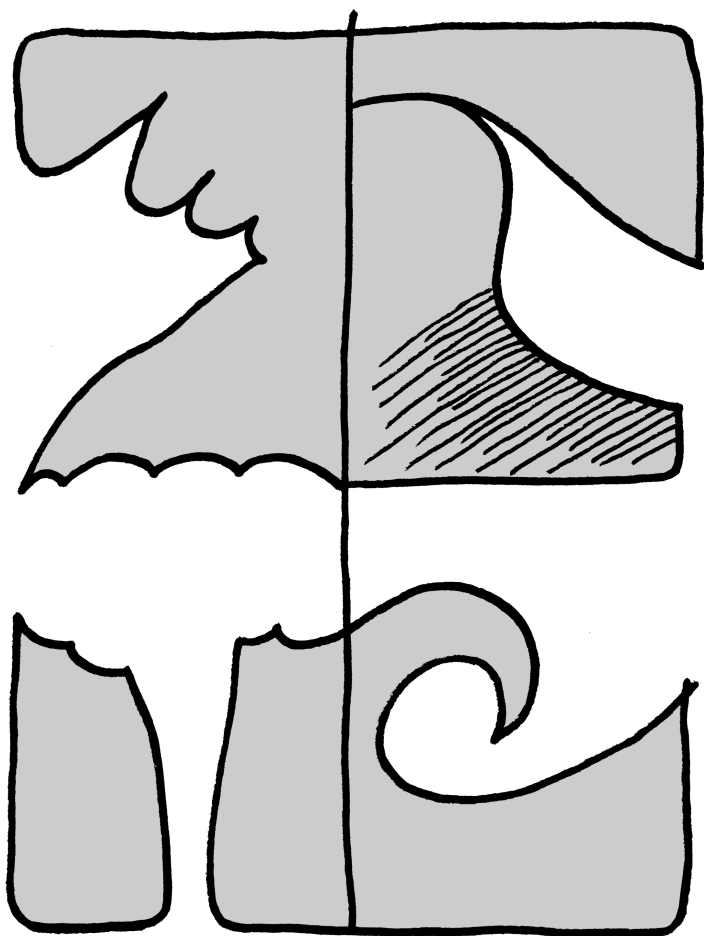
Sät den Samen, damit Liebe wachsen kann. Nur in einer liebevollen Grundstimmung kannst Du mit uns Kontakt aufnehmen. Sei geduldig, gib nie auf. Auch wenn Du nicht sofort etwas siehst oder Antwort bekommst, ist das kein Grund aufzugeben. Alles ist Entwicklung, Du musst erst einmal wachsen, einen Schritt nach dem anderen tun. Du kannst keinen Schritt überspringen, alles baut auf einander auf. Alles passiert zum passenden Zeitpunkt, nach Gottes Plan.

Widerstände durchbrechen

Sei fleißig und durchbrich Deine Widerstände. Dein Verstand, Dein Ego erschafft sie, um Dich klein zu halten. Das Ego fürchtet nichts mehr, als die Kontrolle zu verlieren. Die meiste Angst hat der Mensch nicht vor seinen Schatten, sondern vor seinem Licht, vor seiner wahren Größe. Höre auf Dein Herz und lass es siegen. Lass Dich nicht durch Geschäftigkeit und Deinen Alltag abhalten, nimm Dir immer wieder Zeit mit uns Naturwesen in Kontakt zu treten. Werde still, werde ruhig und öffne Dich. Am besten Du gehst an einen Ort in der Natur, an dem Du Deine Ruhe hast. Fortgeschrittene können mit uns auch an belebteren Orten in Kontakt treten.

Zentrierung

Zentriere Dich. Stell Dir eine innere Achse vor, die Dich mit dem Himmel und der Erde verbindet. Zieh Dich in Deine innere Welt zurück. Spüre, wie Du Deine Aufmerksamkeit in Deinem inneren Körper oder im Außen haben kannst. In diesem inneren Raum ist Stille und hier kannst du Deine Innere Stimme hören. Hier kannst Du Bilder empfangen, sie sortieren, heraus finden was für eine Bedeutung sie haben. Hier kannst Du mit uns in Kontakt treten. Es ist, als würdest Du innerlich einen Schritt nach hinten treten und einfach nur sein.



Lerne Elemente bewusst wahrzunehmen.

Elementarwesen sind das Bewusstsein der Elemente – Feuer, Erde, Wasser und Luft. Sie sind Naturwesen übergeordnet, genauso wie Erzengel, eine Hierarchie über Engeln stehen. Elementarwesen haben umfassendere Aufgaben als Naturwesen und koordinieren deren Wirken.

Feuer

Lausche dem Knistern des Feuers

Vertiefe Dich in die Flammen. Schau mit starrem Blick und lass das Bild verschwimmen. Lehne Dich innerlich zurück und entspanne Dich dabei. Lass den Tanz der Flammen vorbei ziehen und grüße innerlich die Wesen, die das Feuer beleben.

Nähre Dein inneres Feuer

Spüre Deinen Körper, konzentriere Dich nacheinander auf all Deine Körperteile. Lenke Deinen Atem zu den Füßen, in Deine Beine, Deinen Unterleib, Deinen Bauch, Deinen Solarplexus. Spüre Deinen Brustkorb, Deine Schultern, Deine Arme, Hände, Hals, Nacken. Entspanne Dein Gesicht, Deine

Erde

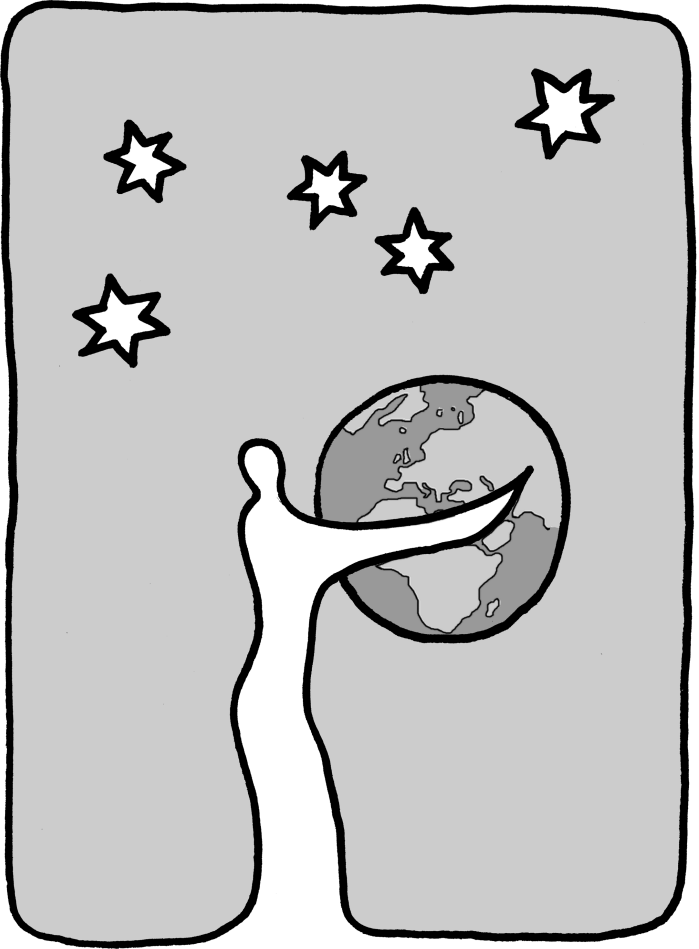
Nimm frische Erde mit Deinen Händen auf, betrachte sie, fühle sie, rieche sie, zerbrösel sie. Mach Dir bewusst, dass Erde kein „Dreck“ ist. Gehe so oft wie möglich barfuß und verbinde Dich mit Mutter Erde. Lass Deine Energie in die Erde fließen, stell Dich barfuß in ein Beet mit frisch umgegrabener Erde.

Erde Dich

Werde so stabil wie ein Baum. Stell Dich, Beine hüftbreit auseinander, in Position. Fühle, wie Du starke Wurzeln ausbildest, die tief in die Erde reichen. Nicht nur direkt nach unten, sondern wie die Krone eines Baumes, weit ausladend, in alle Richtungen. Nimm Dir Raum. Lass Deine Energie in die Erde fließen, bitte die Erdelementarwesen, Deine Energie tief in die Erde hinein zu tragen.

Schenke Mutter Erde Heilung

Fliege in Gedanken in den Himmel, lass Dich ins All treiben. Betrachte von dort oben unsere Erde. Nun umarme sie und schenke ihr all Deine Liebe. Hülle sie zusätzlich in rosafarbenes Licht aus Deinem Herzchakra. Mach das ein paar Minuten, dann komm wieder zurück auf die Erde. Ganz ins Hier und Jetzt und erde Dich wieder gut.



Wasser

Schau das Wasser an, wie es Wellen schlägt. Spüre, wie weich und geschmeidig es Dich um fließt. Nimm es auf mit den Händen und lass es durch Deine Finger rinnen. Schau Dir die Tropfen an, wie sie die ganze Welt spiegeln. Entdecke die verschiedenen Geräusche, die Wasser machen kann. Glucksen, plätschern, tropfen, brodeln, trommeln ...

Heilquellen der Erde

Sieh, wie das Wasser durch das Gestein ins Erdinnere rinnt, folge ihm. Tiefer und tiefer. Vor Dir erscheint eine klare, sprudelnde Quelle mit goldenem Wasser. Die Hüterwesen der Quelle begrüßen Dich. Steig hinein, das Wasser ist angenehm warm. Bade Deinen ganzen Körper. Tauche unter, wenn Du magst. Spüre das Wasser, wie es Dich trägt, reinigt und belebt. Du kannst die Hüterwesen nach einer Botschaft oder einem Geschenk fragen. Wenn Du etwas über das Element Wasser erfahren möchtest, dann kannst Du sie auch dazu befragen. Wenn Du genug hast, dann bedanke Dich und komm wieder ganz zurück ins Hier und Jetzt.

Luft

Spüre die Luft als kühlen Windzug auf Deiner Haut. Fühle die Frische und Reinigung, die sie bringt. Übergib dem Wind all Deine Sorgen. Lass ihn Deinen Kopf, Deine Gedanken frei blasen. Lass Dich von seinem Tanz, der Wildheit und Leichtigkeit anstecken.

Tanz der Freude

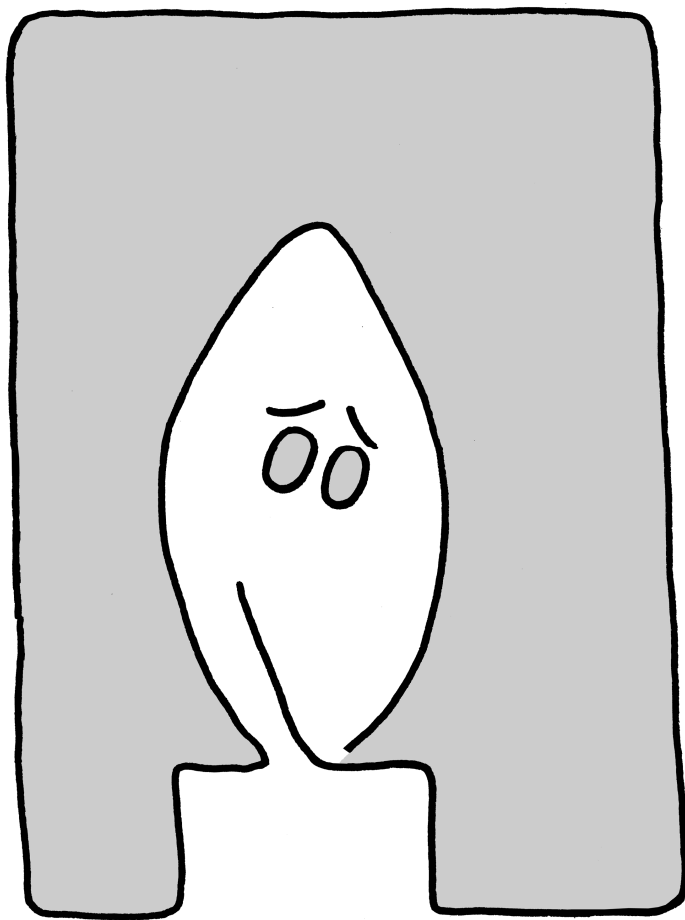
Schwebe zum Himmel und fliege durch die Lüfte. Lass Dich wirbeln, drehen, schlage Salti. Tanze mit dem Wind! Lass Dich tragen, spüre die Frische und Leichtigkeit, die er Dir schenkt. Genieße das Temperament, die Wildheit und die grenzenlose Freiheit. Sieh die Luftwesen, nimm sie an der Hand und tanze mit ihnen. Wenn Du genug hast, dann bedanke und verabschiede Dich von ihnen. Komm wieder zurück ins Hier und Jetzt. Spüre Deinen physischen Körper, recke und strecke Dich. Lass Deine Energie tief in die Erde fließen. Erde Dich gut!

Wo Du Naturwesen findest

Alle Naturwesen werden aus Mutter Erde, der göttlichen Mutter, geboren. Wenn sie sterben, kehren sie wieder in den Schoß der Mutter zurück. Es gibt weitaus mehr Arten von Naturwesen, als die nachfolgend genannten. Für alle gemeinsam gilt: Es gibt keine böartigen Naturwesen, sie sind alle liebenswerte, gute Wesen. Es gibt jedoch ein paar unter ihnen, die Dich in die Irre leiten wollen. Es ist ihr Spiel, ein Test, ob Du ängstlich bist oder ob Dein Vertrauen und Deine Liebe schon felsenfest sind. Lass Dich also nicht aus der Ruhe bringen.

Jeder Baum, jeder Strauch, jede Blume, jeder Stein, alles in der Natur ist belebt und hat Bewusstsein. Naturwesen sind emotionale Wesen, die mit den menschlichen Emotionen in Resonanz treten. Naturwesen helfen u.a. den Pflanzen zu wachsen. Sie sind für die Lebendigkeit verantwortlich, ohne sie würde die Natur fahl und matt wirken. Nachts, wenn Tiere und Menschen schlafen, ruhen auch die meisten Naturwesen. Nur ein paar wenige haben dann besondere Aufgaben.

Feuerwesen



Kobolde

In der Natur findest Du Kobolde an Stellen mit Feuerenergie. An Feuerstellen, bei Pflanzen, die dem Element Feuer zugeordnet sind (Brennnessel, Feuertorn) oder an Orten, an denen es temperamentvoll zugeht (Jahrmarkt, Feste) und Orten mit großer Unordnung (nach Stürmen, Überschwemmungen). Sie sind liebenswerte Lausbuben oder Mädels, die zu jedem Schabernack bereit sind. Sie lieben es, Menschen dazu zu bringen, albern zu sein. Sie sorgen dafür, dass die Menschen ihre Echtheit und Natürlichkeit behalten. Die Kobolde würden Euch gerne begleiten, aber ihr müsst sie dazu einladen. Dann sitzen sie auf Eurem Kopf oder Eurer Schulter. Konzentriere Dich, vielleicht kannst Du ein leichtes Kribbeln spüren oder ihre Größe ertasten. Lass Dich nicht foppen, sie mogeln gerne, halten die Hände hoch oder springen in die Höhe, um sich größer zu machen. Sie sind eben kleine Witzbolde. Sie wünschen sich, dass Du sie in dein Leben lässt und sie anerkennt. Wenn Du ein Glas oder eine Zuckerdose um stößt, Dir etwas Ungeschicktes passiert, dann kannst Du darauf wetten, dass die Kobolde im Spiel sind. Damit wollen sie Dich aus Deinen Gedanken aufwecken oder aus einer gezwungenen Situation befreien.

Kontaktaufnahme + Gute Gründe

Von den Naturwesen, mit denen ich lebe, bekam ich nachfolgend ein paar Anleitungen für Dich, wie Du mit ihrer Spezies in Kontakt treten kannst. Außerdem nannten sie mir ein paar gute Gründe, warum Du mit ihnen leben solltest.

Es kann sein, dass Du gar keine Stimme hörst, sondern auf Deine Fragen Bilder empfängst, die es zu entschlüsseln gilt. Prima, jeder hat seine eigene Wahrnehmung! Vielleicht siehst Du uns sogar bei geöffneten Augen, vielleicht erkennst Du unsere Energie als Lichtpunkte oder Flirren in der Luft. Das kann bei jedem anders sein. Es gibt kein richtig oder falsch. Sei einfach achtsam, was sich bei Dir zeigt. Es kann auch sein, dass Du mit den Naturwesen einen bestimmten Geruch verbindest. Jedes Mal also, wenn zum Beispiel Wichtel in Deiner Nähe sind, scheinst Du diesen Geruch in der Nase zu haben. Selbst das ist möglich! Vertraue auf Deine Art der Wahrnehmung, tue sie nicht als Spinnerei ab. Folge jedem noch so kleinen Impuls. Vertrauen und Übung werden Dich zum Meister machen!

Zur Morgen- und Abenddämmerung sowie zur Mittagszeit, wenn die Sonne am höchsten steht, können wir am besten Kontakt mit Naturwesen aufnehmen.

Kinder entdecken Naturwesen

Kinder nehmen die Welt der Naturwesen viel leichter wahr als Erwachsene. Kinder leben im Moment und schauen mit dem Herzen. Beides sind wichtige Voraussetzungen, um das Tor in die Welt der Naturwesen zu durchschreiten. Lass Dich von Deinem Kind durch die Natur führen und schaue mit seinen Augen. Entdeckt gemeinsam die kleinsten Details. Staunt über die Schönheit und Vollkommenheit der Natur.

Geh mit Deinem kleinen Wirbelwind an ein fließendes Gewässer und halte ihn gut fest. Erzähl ihm, dass dort die **Nixen und Wassermänner** leben. Frag ihn, ob er sie sehen kann, wie sie aussehen und ob dort noch andere Wesen leben.

Geht zusammen in den Wald. Lass Dein Kind die **Bäume fragen**: „Wer möchte eine Umarmung von mir?“ Es soll dem Baum, der sich auf seine Frage hin meldet, eine Umarmung schenken. Dann lass Dein Kind den Baum erneut fragen, ob er etwas erzählen möchte.

Betrachtet die Wolken. Erkennt ihr die Gesichter und Gestalten der Luftwesen, die den Wolken Leben einhauchen? Wer entdeckt zuerst ein Gesicht am Himmel? Wer sieht zuerst das nächste Tier dort oben?

Fragt große Steine, Felsbrocken oder an Felswänden, wer darin wohnt. Bevor Ihr los stürmt, nähert Euch langsam von weitem und fragt zuerst, wer mit Euch sprechen möchte. Lass Dich von Deinem Kind zu dem Stein führen, der Euch ruft. Steinmeister beleben Gestein und in Felsspalten können Zwerge wohnen. Was erzählt der Stein Deinem kleinen Engel.

Legt Euch auf den Bauch. Horcht, ob Ihr den **Herzschlag von Mutter Erde hören** könnt. Ihr könnt den Rhythmus mit der Hand auf den Boden trommeln. Vielleicht hört Ihr auch Töne, dann singt sie gemeinsam! Bleibt am Boden liegen. Frag Dein Kind, ob es die Männchen hört, die in der Erde wohnen. Was erzählen sie? Wie sehen sie aus und was tun sie?

Zeige Deine Liebe zu den Naturwesen

Du solltest Dein Faible für Naturwesen nicht verstecken. In Deinem Freundeskreis gibt es sicherlich mindestens eine Person, die dafür auch zu begeistern ist. Gemeinsam macht es viel Spaß, die Erlebnisse auszutauschen und Ihr könnt Euch gegenseitig motivieren, wenn es mal nicht so gut läuft. Gemeinsam könnt Ihr in die Natur spazieren, schauen was Euch dort erwartet. Als Gruppe bekommt Ihr viele sich ergänzende Informationen, die Ihr wie Puzzleteile zusammen fügen könnt. So zeigt sich Euch ein Ort in seiner Vielfältigkeit. Natürlich solltest Du beim Outen vorsichtig sein,

sobald Du den geringsten Widerstand bei deinem Gesprächspartner spürst, das Gefühl hast Dein Gegenüber belächelt Dich, dann schütze Dich und wechsle das Thema. Wenn Du das Gefühl hast, die Person tut die Welt der Naturwesen und Deine Wahrnehmung, als esoterischen Schwachsinn ab, dann sprich erst gar nicht darüber. Du solltest andere lieber nicht von deiner Weltanschauung überzeugen wollen, das führt in den meisten Fällen zu einem Eigentor. Es raubt Dir nur unnötig Energie und schwächt Dich. Entweder ist die Person offen dafür oder eben nicht. Das ist nicht Dein Problem, Du bist glücklich mit dem was Du weißt.

Naturwesen + Engel + Menschen

Bewege dich mit der Natur

Der Mensch ist nicht getrennt von der Natur, er ist ein Teil von ihr. Es ist an der Zeit, die Trennung wieder aufzulösen und zu den Wurzeln zurück zu kehren. Leider haben sich die meisten Menschen stark von der Natur entfremdet. Sie fühlen sich ihr übergeordnet, denken, sie könnten Alles kontrollieren. Jede Naturkatastrophe zeigt, wie machtlos der Mensch ist und wie unbezwingbar Naturgewalten sind. Komm zurück zum Ursprung! Gewöhne Dich wieder an das Gefühl der Verbundenheit mit jedem Tier, mit den Elementen, mit den Naturwesen und mit Mutter Erde. Versuche so oft wie möglich in die unberührte Natur zu gehen und tanke dort auf. Spüre, wie die Natur die Stadt durchdringt. Beachte alles Grün in der Stadt. Entdecke selbst den kleinsten Grashalm, der die Betondecke durchbricht. Spüre den Wind, atme die Luft, die die Stadt durchströmt. Lausche den Vögeln. Natur ist überall. Verbinde Dich mit ihr, wann immer Du daran denkst. Erinnerung Dich an Deine Ausflüge in die Natur. Verbinde Dich mit Deinen liebsten Orten in Gedanken, so lädst Du diese Energie zu Dir ein. Das erfrischende Bächlein oder die ruhige Waldlichtung sind dann bei Dir energetisch anwesend. Ohne diese Orte real zu besuchen, wirst Du trotzdem von