

# Unsere guten Nachbarn

## Elfen, Gnomen und andere Naturwesen in der Schweiz

*Eine Annäherung in Theorie und Praxis*

Dank	4
Vorwort	5
Inhalt	6
<b>Teil I</b>	
Vom Wesen der Wesen	8
Ich sehe was, was du nicht siehst	8
Wir sind nicht allein, zum Glück nicht	8
Ein weiterer verwirrender Beitrag zur Begriffsklärung	10
Der Zeitgeist als Faktor	11
> <i>Unangebrachte Verhältnisse</i>	12
> <i>Wechselbalge</i>	12
Naturwesen – woher, wohin, wozu?	12
Who is who bei den Naturwesen	14
Welches ist Ihr Element? Welcher Typ sind Sie?	14
Kennzeichen der verschiedenen Elemente	15
> <i>Erd-Menschen</i>	15
> <i>Luft-Menschen</i>	15
> <i>Wasser-Menschen</i>	15
> <i>Feuer-Menschen</i>	15
Die landläufigen Elementargeister	16
> <i>Erdgeister</i>	16
> <i>Luftgeister</i>	18
> <i>Wassergeister</i>	19
> <i>Feuergeister</i>	21
Die ehrenwerten, höheren Naturwesen	22
> <i>Baumgeister</i>	22
> <i>Drachen</i>	23
> <i>Gletscherwesen</i>	23
> <i>Devas</i>	24
> <i>Die Blaublütigen: Titania und Oberon</i>	24
Die tierisch guten Fairy Animals	25
Krafttiere	26
> <i>Einhorn</i>	26
> <i>Phönix</i>	27
> <i>Vogel Greif</i>	27

<b>Auch das gibt es: Schauer-Haftes</b>	27
<b>Kontaktaufnahme mit Naturgeistern</b>	29
> <i>Motivation zur Begegnung mit Naturwesen</i>	30
> <i>Meditieren</i>	30
> <i>Kampf der Titanen: rechte gegen linke Hirnhälfte</i>	31
> <i>Tee trinken, aber bloss nicht warten</i>	32
> <i>Visualisierungshilfen</i>	32
<b>Tiere und Pflanzen als Vermittler zu Naturwesen</b>	34
<b>Kraftlinien überall</b>	36
<b>Rotation des Erdkerns, Sonneneruptionen und Polarlichter</b>	36
<b>Kornkreise</b>	37
<b>Ein Wort zu Ufos</b>	37
<b>Die Verschiebung der Kraftlinien – ein Blick in die Zukunft</b>	38
<b>Einige Hypothesen zu Lothar und Co.</b>	

## Teil II

<b>Ausflugsziele und Begegnungen</b>	41
1. Landläufige Naturwesen	42
> <i>Die luftigen Moorelfen im Hochmoor oberhalb von Amden SG</i>	43
> <i>Die Undinen des Wasserfalls bei Ried im Muotathal SZ</i>	45
> <i>Die derben Berggnomen auf dem Tanzboden ob Stechelberg im Lauterbrunnental, Berner Oberland</i>	48
> <i>Die klärenden Feuerwesen in Rheinau, der zürcherischen Enklave im Raum Schaffhausen</i>	51
> <i>Die bedächtigen Felsengnomen bei Murg GL</i>	53
> <i>Die unterstützenden Wasserwesen bei Flüeli-Ranft OW</i>	56
> <i>Die beiden gegensätzlichen Feuerwesen-Gruppen zwischen Ardez und Ftan, Unterengadin GR</i>	58
> <i>Die heilsamen Wasserwesen in Aigle VD</i>	61
> <i>Die kernigen Berggnomen bei der Schwägalp am Fusse des Säntis AR</i>	64
> <i>Die dreisten Uferelfen bei Weiningen/Pfyn an der Thur TG</i>	66
> <i>Die wissenden Moosfrauen bei Falera, Vorderrheintal GR</i>	68
> <i>Die feurigen Luftwesen am Itlimoos-Weiber bei Wollerau SZ</i>	71
> <i>Die fürsorglichen Wiesengnomen auf dem Rücken SG</i>	73
> <i>Die ehrenhaften Luftwesen auf dem Grossen St. Bernhard VS</i>	76

> Die tiefgründigen Wasserwesen bei Pont-la-Ville am Lac de la Gruyère FR	78
> Das Völkchen oberhalb Ausserberg VS	81
> Die Grottenwesen bei Vallorbe im Waadtländer Jura	84
> Die felsenharten Feuerwesen rund um die Taminaschlucht beim alten Bad Pfäfers SG	86
> Die bizarren Luftwesen in der Rheinschlucht bei Versam, Vorderrhein GR	89
> Die gemächlichen Feuerwesen um Schwefelbergbad, Gantrischgebiet BE	93
> Die bewahrenden Felsengnommen bei Gitschenen über dem Urnersee UR	95
> Die frechen Tinkerbells beim Seeweidbach-Wasserfall am Schwarzsee FR	97
> Die Feuerwesen bei der Einsiedelei in der Schlucht St. Verena SO	99
> Die schroffen Felsengnommen auf dem Julier, Oberengadin GR	102
> Die Bilderbuch-Gnommen und -Elfen auf dem Schalbergfels in Klus bei Aesch BL	104
<b>2. Die übergeordneten Naturwesen</b>	<b>107</b>
> Der Drachenberg Pilatus am Vierwaldstättersee LU/OW	108
> Die Gletscherwesen im Aletschgletscher bei der Riederalp VS	111
> Die Wasserwesen bei der Vogelsangbrücke bei Turgi AG	113
> Die Baumgeister im Wolfgrubwald bei Uffikon LU	116
> Die Eiswesen am Morteratschgletscher im Oberengadin GR	120

## Anhang

<b>Koordinationsübungen zur Förderung der rechten Hirnhälfte</b>	<b>124</b>
<b>Ausgewählte Musikstücke für Elfen</b>	<b>126</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>126</b>