

Helfensteine – Elfensteine

Natur, Geologie und Geschichte eines Kraftortes der Erinnerung und Heilung

Birgit Wehnert
Königsberger Str. 1
34549 Edertal
Tel: 05621 / 5143
birgitwehnert@aol.com
Heilpraktikerin (HP),
Diplom-Pädagogin,
Shiatsutherapeutin (GSD)
Praxis für Shiatsu und
Tanzheilpädagogik;
FRAUENWEGE -
Kreistanz und Reisen;
Lernende auf dem
schamanischen
Medizinpfad
www.kreistanzen.de
www.shiatsu-kassel.de



Seit mehr als 40 Jahren sind die Helfensteine mein Konstitutionsmittel. Sie sind Teil des Dörnbergmassivs im Habichtswald bei Kassel. Immer wieder hat dieser Ort mir Kraft gegeben und neue Horizonte eröffnet – nicht zuletzt dank der wunderbaren Landschaft und Aussicht dort oben. Meine Seele erinnert sich, wo sie herkommt, ich kann mich ordnen, verbinde mich mit den Rhythmen der Natur und des Lebens und mit dem was gerade jetzt wichtig ist.

"Die Gestalt einer Landschaft ist eine uralte schweigende Form von Bewusstsein. Berge sind unermesslich stumme Beobachtungen. Flüsse und Bäche leihen dem Land ihre Stimme, sind Träger der Wonne und Trauer der Erde. Die Erde ist voller Seele." (JOHN O'DONOHUE)

Was ist ein Kraftort

Kraftplätze sind Orte an denen eine besondere Energie wirkt, die uns helfen kann, die eigenen inneren Kräfte wieder zu ordnen und zu rhythmisieren. Je nach Energie des Ortes können wir uns beruhigen oder kraftvoll auftanken und wieder eintauchen in den Rhythmus des Lebens.

Kraftplätze sind untereinander vernetzte Akupunkturpunkte der Erde, denn die Erde *ist ein Körper*. Es sind Orte der Hellsicht und Einsicht, Schwellenorte, an denen wir leicht Kontakt zu verborgenen Wirklichkeiten und Wirkkräften bekommen. Aus diesem Bereich empfangen wir Hilfe, Antwort, Heilkraft.

An der Energie eines Ortes wirkt vieles mit: die Kräfte der Erde und des Himmels, der umgebenden Pflanzen, Tiere, Mineralien und Naturwesen, des Wetters und der Atmosphäre, der Menschen, die dort waren und die dorthin kommen. Kraftplätze vereinen Aspekte aller traditionellen Richtungen der Naturheilkunde. Sie sind Akupunkturpunkte der Erde (TCM), beherbergen besondere Heilpflanzen (Phytotherapie), wirken durch die Rhythmisierung des persönlichen Energiefeldes (Homöopathie) und vermitteln Heilkräfte aus der anderen Wirklichkeit: der Elemente, der Naturgeister und der Ahn/innen (Schamanische Heilweisen).

Besondere Kraft findet sich an Bergspitzen, speziellen Felsformationen, in Höhlen, bei Quellen, Wasserfällen, alten Bäumen und Wegkreuzungen, aber auch in der Wüste, im Moor und insgesamt in der Wildnatur. Wir alle kennen Kraftplätze, an denen wir uns wohlfühlen und auftanken können – und wenn es eine Ecke im eigenen Garten ist. Genauso kennen wir Plätze, an denen wir uns nicht wohlfühlen – und das ist wie bei einem homöopathischen Mittel individuell unterschiedlich. Nicht jeder Kraftplatz ist für jeden Menschen gut.

Meine persönliche Erfahrung: Wenn Du an einem Ort nichts ‚Besonderes‘ fühlst, keine Angst. Es ist alles o.k. mit Dir, dieser Ort ist vielleicht einfach nicht Dein Mittel. Es gibt sehr individuelle Plätze und Plätze, die für viele Menschen hilfreich sind. So wie es homöopathische Mittel gibt, die vielen helfen, wie etwa Arnika. Die Helfensteine sind nach meiner Beobachtung ein ‚Mittel für Viele‘.

Menschen laden Orte oft zusätzlich auf durch ihr Dasein, ihr Gebet, durch Gestaltungen wie Labyrinth, Steinsetzungen oder Architektur, durch die Achtung und Bedeutung, die sie dem Platz schenken. Dort können wir nicht nur mit Naturgeistern, sondern auch mit der Kraft von Ahn/innen, die vor uns hier gewirkt haben, in Verbindung kommen. Im guten wie im schlechten Sinne: Kenne die Geschichte / die Geister eines Ortes, schau genau, mit welcher Kraft und welcher Zeit Du in Kontakt gehen willst.

Wenn wir uns mit der Geschichte unserer Kraftorte auseinandersetzen, merken wir, dass einige gestört sein können, z.B. durch gewaltsame Christianisierung, Missbrauch durch Sekten und rechte Gruppen. Andere haben ein großes Potential durch ihre positive Geschichte. Ein Ort kann ‚krank‘ sein und die Kraft kann ‚auswandern‘, so wie ein homöopathisches Mittel seine Wirkung verlieren kann. Aber ein Ort kann auch wieder heilen.

Kraftorte sind auch Projektionsfläche für unsere Wünsche und Sehnsüchte. Wenn wir z.B. die Helfensteine vorwiegend als keltisches Heilzentrum betrachten, engen wir die Kraft auf diese Zeit ein. So oder so kann ein Kraftort nicht besser sein als wir, denn es kommt darauf an, wie wir dem begegnen, was uns da entgegen kommt und geschenkt wird.

Wie begegne ich einem Kraftort

Sei achtsam mit dem Besuch von Kraftorten, wenn Du nicht genügend geerdet / in dieser Realität bist. Dann mache lieber erst den Abwasch, putze die Wohnung und koche Dir ein gutes Essen, um ins Gleichgewicht zu kommen. Das gilt besonders für Menschen, die gerne ‚davonfliegen‘.

Wenn Du einem Ort und seiner Kraft begegnen willst, dann lerne ihn mit möglichst vielen Facetten kennen, behalte diese Facetten wie eine Hintergrundmusik. Mache Dich auf den Weg und werde leer, um dem Ort mit all seinen Wesen zu begegnen. Frage, ob Du mit Deinem Anliegen willkommen bist. Begegne dem Ort und all seinen Wesen mit Achtung. Tanze, singe, tromme, zaubere, rufe, flüstere, schweige, spüre, lausche, genieße, bitte – alleine oder gemeinsam – und dann schau, was passiert. Frage den Ort / die Ahn/innen, ob sie etwas von Dir brauchen, lasse ein Geschenk da, bedanke Dich, wenn Du gehst.

Die Helfensteine

Geologie

Das Gebiet um den Dörnberg hat seine Form vor 65-2,6 Millionen Jahren im Erdneuzeitalter, dem sog. Tertiär bekommen. Muschelkalk mit Versteinerungen von Seelilien und Hornschwämmen weisen auf einen vor Urzeiten gehobenen Meeresboden. Darauf entstanden in unserer Zeit die typischen botanischen Trockenrasengesellschaften. Im Tertiär war die Erde noch aktiv: Lavaergüsse von kleinen Vulkanen haben die Basaltkegel der heutigen Landmarken "Helfensteine" und "Wichtelkirche" gebildet. Senkrecht zur Abkühlungsfläche bildeten sich typische Bündel von Säulen mit fünf- und sechseckiger Form. Im Laufe der Zeit wurden die weichen Schichten von Wind und Wetter abgetragen und der Basalt blieb erhaben stehen. Wir sind also ganz nah an einer vulkanischen Verbindung tief ins Erdinnere – und gleichzeitig erhoben – dem Himmel nah – verbunden mit der erdig-feurigen Energie der Drachin, die in der Höhle haust und durch die Lüfte fliegt.



Basalt ist ein basisches Ergussgestein aus Eisen- und Magnesium-Silikaten und weiteren Bestandteilen mit der gleichen chemischen Zusammensetzung wie Plutonit. Meine HP-Kollegin GERTRUDE ERNST-WERNECKE sagt dazu: „Gute *Erdung* durch das Eisen, *Herzöffnung* durch das Magnesium, *Antennen zum Kosmos* durch Silicium.“

Genau so empfinde ich die Energie an diesem Platz: Gut geerdet kann ich mich ins Universum verbinden und mein Herz für die Ebene der Menschen / der Gegenwart öffnen – in die untere, obere und mittlere Welt, die wir aus der schamanischen Arbeit kennen!

Die Dreifache

Insgesamt drei Basaltgruppen bilden die Helfensteine. Als junge Frau stürmte ich immer zuerst ungeduldig steil bergan auf die erste Gruppe hinauf. Später umging ich diese Felsen und fühlte mich auf der mittleren Gruppe wohl, die mir wie ein Thron vorkam. Seit einigen Jahren wähle ich den langsamen und längsten Weg, den Spiralfeld auf die hintere und größte Gruppe (den Kopf der Rufenden / der Sphinx, der eingefriedet ist). Hier ist die Energie ruhig und stark, und ich spüre so etwas wie den Zugang zur Weisheit der Alten. Hier habe ich auch

meine Trommel eingeweiht, und von hier kann ich auf das Labyrinth (dazu s.u.) schauen, darüber meditieren und den Gesang der Rufenden hören. Diese spezielle Dreiheit ist sicher schon vor langer Zeit aufgefallen und hat vielleicht in früheren Initiations-Ritualen eine Rolle gespielt. Ich beobachte jedenfalls mit Vergnügen, dass jüngere Generationen es intuitiv immer noch genauso machen wie ich.



Geschichte

Kraftplätze haben meist eine lange Geschichte, Menschen kommen immer wieder an die gleichen Orte, deren wohltuende Wirkung sie spürten und die ihnen heilig waren.

Die Helfensteine sind ein solches Naturheiligtum.

Bis ins 17. Jahrhundert wurde noch von ihrer heilenden Wirkung berichtet, die ja auch ganz klar mit den Worten ‚Helfen‘ und ‚Heilen‘ (‚Heilerbach‘ für Wasser, das sich am Fuß der Helfensteine sammelt) bezeichnet ist. Üblicherweise hat die Kirche solche Naturheiligtümer mit Kreuzen und Kapellen besetzt, oft wurden sie zu christlichen Wallfahrtsorten umgewandelt. Das ist bei den Helfensteinen nie der Fall gewesen. Sie sind immer wild und frei geblieben, ein Reich der Elfen, die helfen. Aus Richtung des Hohen Dörnbergs betrachtet sehen sie wie eine liegende Sphinx aus. Besonders markant ist von dort die hintere Basaltgruppe, die deutlich den Kopf einer Frau zeigt, die in den Himmel ruft oder singt.



Jungsteinzeit – Mutter Erde ist heilig

Funde der jungsteinzeitlichen Michelsberger Kultur zeigen, dass der Platz bereits vor 5500 Jahren besiedelt war. In den frühen Ackerbaukulturen wurde die Erde als heiliger Frauenkörper betrachtet, der das Leben hervorbringt und wieder aufnimmt. Beispiele dafür finden sich in zeitgleichen Steinkammergräbern der Region wie Züschen, wo eine sogenannte Dolmengöttin verehrt wurde. Aus dieser Zeit – 3000 Jahre vor den Kelt/innen – stammt nach Scherbenfunden vermutlich der Rest des kleinen Ringwalls, der die hintere Gruppe der Helfensteine als Naturheiligtum einfasst (und Teile des Hohen Dörnbergs).

„Heilige Stätten sind für gewöhnlich durch eine Grenze oder Schwelle von der sie umgebenden Welt getrennt. Überschreitet man die Schwelle, so kann man teilhaben an der Kraft des Ortes.“ (MIRCEA ELIADE) ¹

Keltische und germanische Zeit – Übergangskulturen

Scherbenfunde der Hallstatt- und LaTène-Zeit zeigen eine ausgedehnte keltische Siedlung der Eisenzeit um 800-100 v.Chr. auf dem Hohen Dörnberg mit Wall und Vorburg und Blick auf das Naturheiligtum Helfensteine vor dem Tor. Keltischen Bezug hat vermutlich auch die Bezeichnung "Kesselberg" für den kleinen Dörnberg.

Die Kelt/innen waren eine Übergangskultur von frauenzentrierten zu Männer-Gesellschaften. Frauen hatten noch eine geachtete Stellung. Landschaft und Natur wurden als beseelt betrachtet. Ebenso bei den germanischen Chatten, die sich ab der Zeitenwende ausbreiteten und erst in fränkischer Zeit unter Bonifaz zwangschristianisiert wurden, aber dennoch *„immer noch und immer wieder heimlich an ‚heiligen‘ Bäumen, Felsen und Quellen opferten“*. ²

Mittelalter – Patriarchale Zeiten

Im frühen Mittelalter (700 nach Chr.) in fränkischer Zeit wurden weitere Wälle errichtet, die im 11. Jahrhundert in kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen Heinrich dem 4. und Otto von Norheim der Verteidigung dienten. Seit dem Mittelalter wird der Dörnberg von Bauern aus Zierenberg und umliegenden Dörfern beweidet. Das hat ihm sein charakteristisches fast irisches Aussehen gegeben. Auch Spuren alter Äcker sind noch an den Hängen der Helfensteine zu erkennen.

Neuzeit – Erinnerung und Wiederentdeckungen

In den 20er Jahren entstand auf dem Gelände begünstigt durch Landschaft und gute Aufwinde einer der ersten Segelflugplätze der Erde, daneben ein Freizeitalager der Falken (Sozialistische Jugend Deutschlands, hervorgegangen aus der Jugendarbeiterbewegung). Es wehte der Wind von Aufbruch und Freiheit – unterbrochen durch die Jahre der nationalsozialistischen Herrschaft.

Passend zum Freigeist des Ortes wurde in den 60er Jahren ein Jugendhof des Landes Hessen errichtet, in dem politische Bildungs- und Gewerkschaftsarbeit stattfand. Konservative Politik und Sparmaßnahmen der CDU-Regierung führten 2000 zur Schließung. 2005 wurde das leer stehende Anwesen durch eine Privatinitiative aufgekauft und in das „Heil- und Seminar-Zentrum Helfensteine“ umgewandelt.

Vor etwa 20 Jahren ist in der Senke zwischen den beiden Hauptfelsgruppen der Helfensteine ein Labyrinth entstanden, gebaut von Student/innen der Kunsthochschule Kassel im Rahmen eines Projektes „Kunst im Außenraum in der Nachfolge von Joseph Beuys“. Das Labyrinth ist ein Heilraum der ErInnerung / des nach-Innen-Gehens-und-der-Wandlung. Frauen haben an diesem Platz immer wieder Labyrinth-, Mond- und Jahreskreisfeste gefeiert, gesungen, getanzt, getrommelt, gewacht und geschlafen.

Die Helfensteine werden nicht nur von Sonntagsausflüglern und Wandergruppen, sondern auch von den Besucher/innen des Zentrums als Ausflugs-, Heilungs- und Meditationsort rege genutzt.

Auf der Ostseite des Dörnbergs finden wir eine weitere eingefriedete Basaltgruppe, den "Hohlestein", mit einem künstlich ausgehöhlten (Wasser)-Becken unklarer Funktion, der sowohl in der späten Eisenzeit als auch heute als Kraftort genutzt wird. Mehrere Leylines (Kraftlinien / Meridiane der Erde) sollen sich dort kreuzen. Auch dort ist ein Labyrinth entstanden.



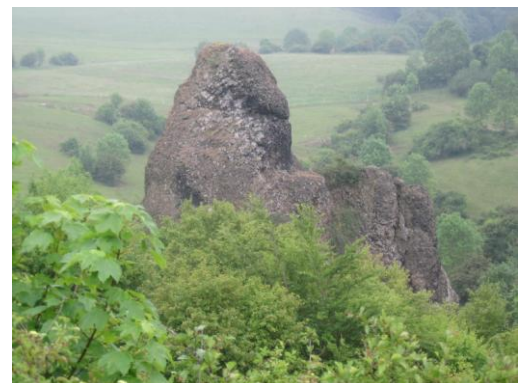
Die Frauen

Die Helfensteine gehören aus meiner Sicht zu den sogenannten Frauenbergen, von denen es weit mehr als hundert in Deutschland gibt, und die in vorchristliche Zeit zurückreichen. Ursprung und Funktion sind ungeklärt. Die Kelt/innen verehrten wohl auf solchen Bergen eine Dreiheit aus heil- und himmelskundigen Frauen/Heilrätinnen in drei Lebensaltern (siehe dazu die Frauen-Dreiheit auf den Matronensteinen im Rheinland). Die Helfensteine mit ihrer natürlichen Dreier-Formation und dem Kopf der Rufenden boten sich geradezu als ein solcher Frauenberg an!

In der Nähe von Frauenbergen finden wir häufig die christliche Verehrung der ‚Drei heiligen Frauen‘ Katharina, Margarete, Barbara oder die Darstellung von Anna Selbdritt (Marias Mutter), so auch hier in wunderbaren Fresken aus dem 14. Jahrhundert in der Kirche von Zierenberg: Anna mit Maria und Kind im Arm auf einem steinigem Berggipfel, vermutlich den Helfensteinen. Als Ahnin (selbst-zu-dritt!) verkörpert sie ebenso wie die drei heiligen Frauen die Lebensalter: die Schwarze, Rote und Weiße Kraft oder Erde, Sonne und Mond. Gleich daneben – typisch für Frauenkraftplätze und das Ringen von Christentum mit Naturreligion – ein Bild der Drachin, die vom Heiligen Georg getötet wird – wen wundert's!

Auch die bezeichnende Sage von der "Wichtelkirche", einem Basaltfelsen im Heilerbachtal sollte Frauen wohl vom Praktizieren ihrer Naturreligion abhalten:

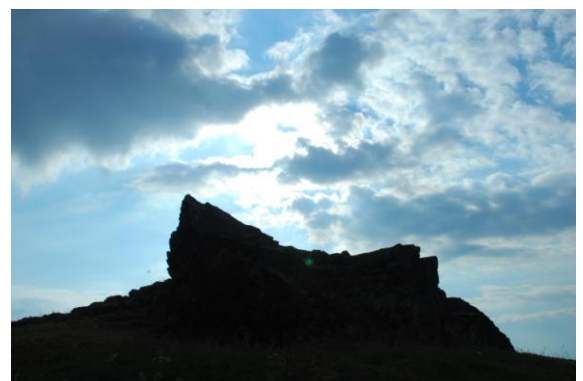
Im Schoß des Berges hauste ein Wichtelkönig mit seinem Volk. Eines Tages erblickte er eine junge Menschenfrau beim Blumenpflücken am Heilerbach und entbrannte in großer Liebe zu ihr. Sie nahm seinen Heiratsantrag an unter der Bedingung, dass sie in einer Kirche von einem Priester getraut würden. In der Mittsommernacht stand tatsächlich eine helle festliche Kirche aus Kristall an der Quelle, darinnen der Wichtelkönig mit seinem Gefolge und ein Priester, der die Trauung vollziehen sollte. Der Braut wurde aber plötzlich in all dem Kristall und Glitzern eiskalt ums Herz, so dass sich ihr Ja in ein Nein verwandelte. Mit einem Donnerschlag verschwand der ganze Zauber und die junge Frau fand sich alleine vor der versteinerten Kirche wieder.



Himmlicher Kalender und Jahreskreis

Häufig zeigen sich an Kraftplätzen eindruckliche Himmelsphänomene wie starke Halos (regenbogenfarbige Zweitsonnen, die durch Lichtbrechung in Eiskristallen entstehen), Sonnenuntergänge, Regenbögen, Blitze – oder fallen sie uns dort besonders auf?

Durch besondere Landmarken und Himmelsbeobachtungen wurden diese Orte zu Kalendern. Direkt am Labyrinth liegt eine natürliche Basalt-Formation, gebogen wie zwei Kuhhörner oder eine liegende Mondsichel: die Sonnenschale. Vom Hasunger Berg und ehemaligen Kloster aus gesehen geht die Sonne zur Sommersonnenwende exakt in dieser Schale auf und verleiht dem Ort eine weitere magische Bedeutung.



Pflanzen- und Tierwelt³

Große Teile des Dörnberggebietes stehen unter Naturschutz und sind als "europäisches Schutzgebiet Natura 2000" eingerichtet. Dazu gehören Wacholderhuten und Kalkmagerrasen, die durch Rückschnitt und extensive Beweidung von Gehölzen frei gehalten werden, sonst hätte sich dort schon lange ein lichter Buchenwald ausgebreitet.

Ein ungeheurer Reichtum an Pflanzen (über 500 Arten) findet hier Lebensraum – davon viele (Frauen)kräuter mit großer Heilkraft, die extremen Bedingungen standhalten können (Trockenheit, Hitze, Wind, Wetter, Beweidung). Auf den Kalkmager- und Hutewiesen besonders des Kesselbergs breiten sich im April und Mai unzählige Himmelschlüssel aus, außerdem 21 Orchideenarten, u.a. das purpurrot leuchtende Knabenkraut, im Sommer die rosarote Mücken-Händelwurz und mehrere tausend Pflanzen der Bienenragwurz.

Seltenheiten sind der Lothringer Lein mit seinen blauen Blüten, Berg-Gamander und Silberdistel, im Spätsommer und Herbst dann die blauen Skabiosen und Enziane.

All das bietet Lebensraum für zahlreiche Insekten: farbenprächtige Falter wie der kleine zartblaue Bläuling, Schachbrettfalter, leuchtendrote Widderchen und der Schwalbenschwanz, der über der Kuppe des kleinen Dörnbergs seinen einzigartigen Hochzeitsflug macht.

Charaktervögel sind Feldlerche und Wiesenpieper. Die Feldlerchen brüten in den Grasbüten der Rinderweiden und bieten ab Frühjahr ein jubilierendes Vogelkonzert. In den Hecken an den Hängen des Dörnbergs erfreuen uns die melodischen Gesänge von Nachtigallen und Grasmücken.

Als Besonderheit sind mir oben an den Helfensteinen immer wieder die Rosengewächse (Rosacea) aufgefallen: Weißdorn und Wildrose, besonders aber die vielen sehr kleinen Bergfrauenmantel-Pflanzen. Flach an den Boden gedrückt schützen sich vor den Mäulern der hungrigen Kühe. Zäh, gut verwurzelt und voll konzentrierter Kraft (anders als ihre große Frauenmantel-Verwandte unten im Tal) halten sie extremen Bedingungen stand. Sie erzählen uns vom Zauber, dem Widerstandspotential und der Heilkraft des kleinen helfenden Elfenvolkes, das diesen Ort hütet und dafür bekannt ist, Frauen beizustehen, ihnen das Herz zu heilen, Mut zu machen und Schutzmäntel zu schenken.

Anmerkungen

¹ ELIADE, MIRCEA: Religionen und das Heilige (1998) zitiert nach WALSER-BIFFIGER S. 46

² <http://de.wikipedia.org/wiki/Chatten> (Abruf 18.10.2011)

³ siehe Faltblatt NITSCHKE, SIEGLINDE & LOTHAR (Konzeption): Das Dörnberggebiet. Hrsg. von der Stadt Zierenberg u.a., <http://naturschutz-hessen.de/doernbergflyer.pdf> (Abruf am 01.11.2011)

Literatur

WALSER-BIFFIGER, URSULA: Vom schöpferischen Umgang mit Orten der Kraft. AT (2006)

O'DONOHUE, JOHN: Anam Cara – Das Buch der keltischen Weisheit. DTV (1999)

NITSCHKE, SIEGLINDE & LOTHAR: Das Dörnberggebiet im Naturpark Habichtswald. Cognitio (2010)

Copyright

Fotos © Birgit Wehnert (1-6) Jessica Diedrich (Sonnenschale)