



edition
{e}motion

ISABELLA HOFMANN-MÄHR

ALTE BRÄUCHE NEU GELEBT

WIE SIE UNSEREN ALLTAG
BEREICHERN

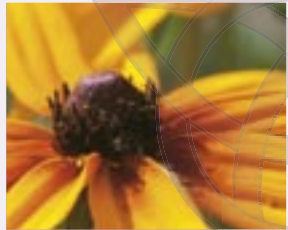


ISABELLA HOFMANN-MÄHR

ALTE BRÄUCHE NEU GELEBT

WIE SIE UNSEREN ALLTAG
BEREICHERN





Alte Bräuche neu gelebt 4

Gut für die Seele	6
13 goldene Regeln für Rituale	12

Licht 14

Lichtfest	16
Lichtrituale	19
Läuterung	22
Läuterungsrituale	26
Neues Leben	28
Rituale des Neuanfangs	34
Fest des Feuers	38
Feuerrituale	42
Kraft der Bäume	46
Baumrituale	50

Fülle 52

Hohe Zeit	54
Rituale für Harmonie	60
Volksbräuche rund um die Hochzeit	62
Der Himmel	64
Balancerituale	69
Erleuchtung	70
Klärungsrituale	74
Mittsommer	76
Mittsommerrituale	80

inhaltsverzeichnis



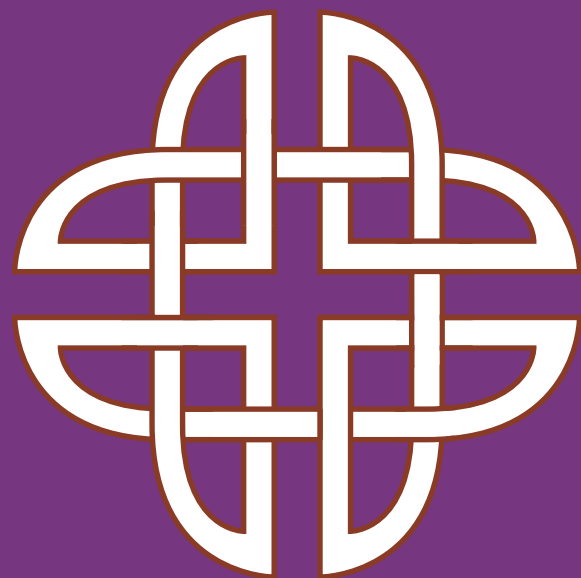
Verwandlung 84

Fest der Ernte	86
Dankesrituale	91
Kraft der Kräuter	94
Kräuterrituale	100
Dämmerung	102
Einkehrrituale	108

Geborgenheit 112

Die Anderswelt	114
Beerdigungsriten	118
Kult und Essen	122
Rituale des Gebens	126
Advent	128
Rituale der Erwartung	132
Gabenbringer	134
Gabenrituale	137
Zwölf Raunächte	138
Reinigungsrituale	141
Weihe Nacht	142
Weiherituale	145
Schutz	146
Schutzrituale	148
Altes und Neues	150
Glücksrituale	153
Erscheinung	154
Stärkungsrituale	157

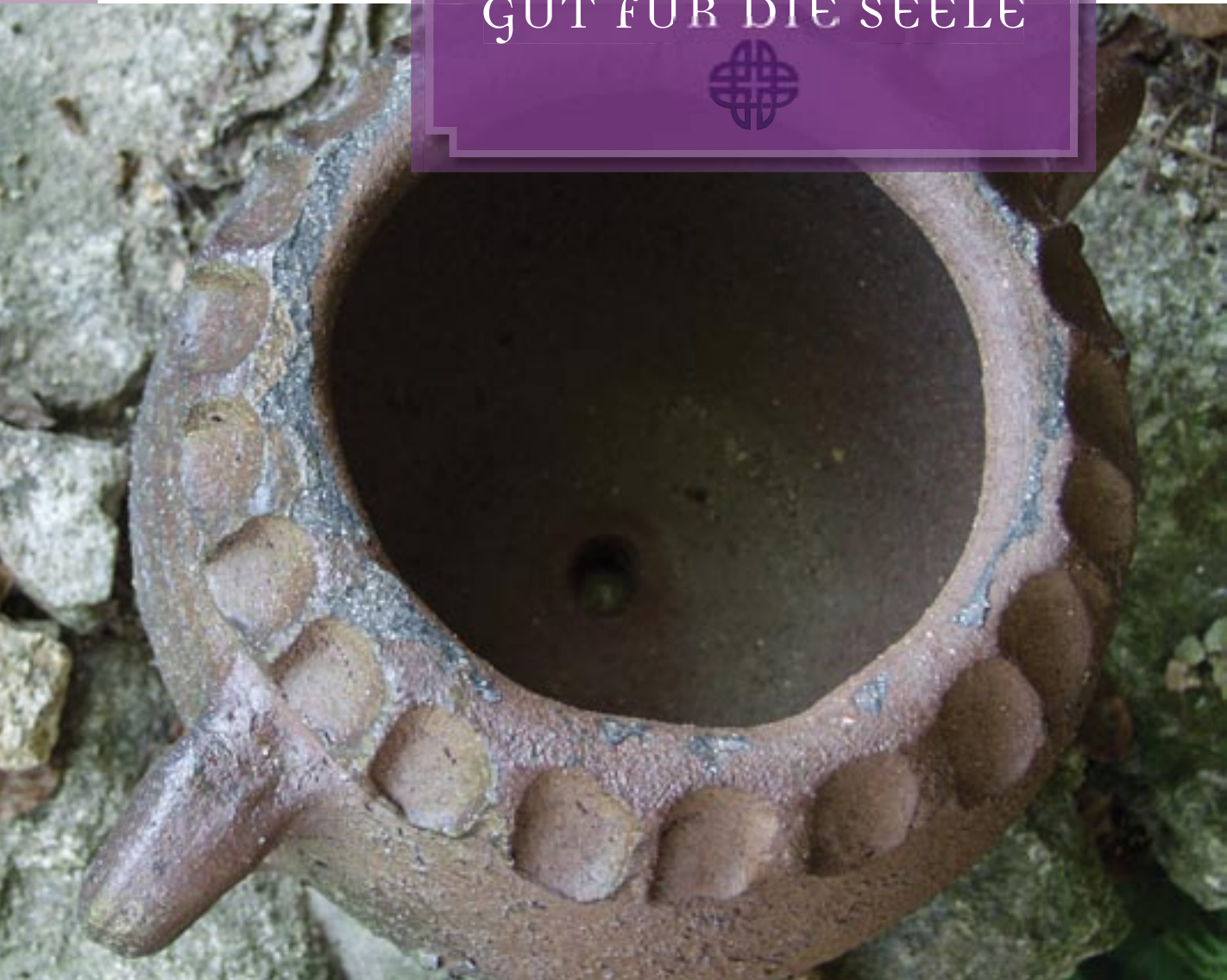
Literatur	158
------------------------	------------



Alte Bräuche neu gelebt



GUT FÜR DIE SEELE



MACHE KEINEN BRAUCH UND BRICH KEINEN BRAUCH.

Altes irisches Sprichwort



SPRACHE DES HERZENS

Warum feiern wir Weihnachten, stellen einen Christbaum auf oder pflücken Barbarazweige? Viele alpenländische Bräuche sind mit dem katholischen Glauben verbunden. Doch nur auf den ersten Blick – dahinter stecken oft heidnische Ursprünge.

Die Geschichte der keltischen Zivilisation ist voller Geheimnisse. Viele christliche Kirchen wurden direkt auf keltischen Kultplätzen errichtet. Angeblich kamen die Kelten aus der Steppe und siedelten sich im ersten Jahrtausend v. Chr. im Südwesten Mitteleuropas an. Ihr Wissen gaben sie nur mündlich weiter. Julius Cäsar besiegte die keltischen Stämme in Gallien. Deren Unterdrückung hatte aber schon früher begonnen. In der Folge versuchten insbesondere die Christen, die keltische Spiritualität zu unterbinden. Die keltische Mystik stand im Einklang mit der Natur: Himmel und Erde waren untrennbar verbunden, die Religion immer ein Teil des täglichen Lebens: Gott ist in allem und alles ist in Gott. Es gab keinen Glauben der Berechnung und Bestrafung. Es gab nichts zu befürchten (weder den Tod noch das Leben), Sex wurde nicht mit „Sünde“ gleichgesetzt. Die keltische Spiritualität lebt in vielen Märchen, Mythen, Sagen, aber auch Bräuchen weiter.





RAD DER ZEIT

Ein Brauch markiert bestimmte Einschnitte im Leben und zeigt den Lebenszyklus – das unendliche Rad der Zeit – auf. So gibt es Bräuche, die im Jahreskreis verankert sind, etwa Advent, Weihnachten oder Silvester. Sie bringen uns die Natur in Form der Jahreszeiten näher. Traditionelles Brauchtum findet sich aber auch im Zyklus eines Menschenlebens, in Form von Geburt, Taufe, Hochzeit, Tod. Bräuche leiten somit den Menschen durch sein Leben und markieren wichtige Stationen.

RAUS AUS DEM ALLTAG

Viele Menschen sehen Bräuche nur noch als Feiertage im Kalender. Ein Brauch hat aber eine wesentliche Funktion. Er holt oft eine ganze Gemeinschaft, ein Land oder eine Region aus dem Alltag. Ein Brauch unterbricht bewusst unsere Alltagshandlungen. Er wird festlich und in Gemeinschaft mit der Familie und Freunden begangen. Er zeigt uns eine andere Welt. Oft erinnern wir uns gerade an Anlässe, die eigentlich mit einem Brauch verknüpft sind, ohne dies bewusst wahrzunehmen – so zum Beispiel die Erinnerung an ein Osterfeuer oder ein Weinlesefest. Jeder Mensch hat diese Erinnerung.

RITUALE MACHEN DIE WELT EINFACHER

Rituale finden sich aber auch in unserem Alltag. Was tun Sie jeden Tag – immer und immer wieder? Bereiten Sie sich am Morgen zuerst einen Kaffee, um richtig wach zu werden? Duschen Sie eiskalt? Springen Sie lachend aus Ihrem Bett, treiben Sie Gymnastik? Jeder Mensch hat seine ganz speziellen Rituale.

Rituale sind Handlungen, die wiederkehren. Ein Ritus kann aber auch Teil eines Kultes oder einer Religion sein. Religiöse Rituale finden wir zum Beispiel im kirchlichen Gottesdienst. Eine rituelle Handlung macht oft erst einen Brauch zu einem Brauch. Es gibt eine Fülle an Ritualen: persönliche, familiäre, soziale oder auch magische. Rituale sind ein besonderes soziales Phänomen. Sie machen die Welt einfacher. Sie bringen Ordnung und Sicherheit, an die wir uns halten können. Rituale bringen einen gewissen Rhythmus in unseren Alltag.

FREIRAUM ZUM LEBEN

Vielfach werden wir mit einem Überfluss an Kommunikation und Konsumgütern konfrontiert. Das Leben wird in der Regel immer schneller. Wir müssen schneller reagieren, um Anteil haben zu können. Das macht Angst. Viele Menschen suchen daher nach klaren Regeln und Normen. Dann besteht die Gefahr, dass viele Rituale zum Zwang werden und keinen Freiraum mehr zum Leben lassen. Viele Menschen machen auch eine Leistung daraus. Sie stehen zum Beispiel sklavisch um vier Uhr morgens auf, um zu Gott zu beten. Sie haben Angst, wenn sie dieses Ritual vor sich selbst und Gott nicht erfüllen können. Solche Rituale können krank machen.

ARCHETYPEN

Die Urbilder der Seele (auch Archetypen genannt) trägt jeder von uns in sich. Carl Gustav Jung entwickelte die so genannte „Archetypenlehre“. Er ging vom kollektiven Unbewussten aus – einer Art Urseele, die im Tiefsten unseres Inneren liegt und nach Verwirklichung sucht. Der Kampf des Lichtes gegen die Finsternis, der Glaube an Tod und Wiedergeburt sowie die Verknüpfung dieser beiden Welten sind in uns wirkende Archetypen. In Märchen, Epen, Sagen und Legenden finden wir viele Hinweise auf Archetypen. Aber auch unsere Träume führen uns diese Urbilder der Seele vor Augen – wie dies Jung in seinem Werk „Psychologie und Alchemie“ aufzeigt. Jung hat uns mit seiner Theorie vom nur triebhaft, sexuell handelnden Wesen (nach Freud) befreit.



BRÄUCHE VERBINDEN

Das Wort „Brauch“ stammt vom althochdeutschen Wort „bruh“ ab, das so viel wie Nutzen bedeutet. Ein Brauch ist innerhalb einer Gemeinschaft eine Gewohnheit, eine Tradition, die immer wiederkehrt. Bräuche geben Sinn, sie vereinen unterschiedliche Kulturen, wenn man mit Respekt miteinander umgeht. Ein Brauch ist oft angefüllt mit bestimmten rituellen Handlungen, zum Beispiel das Weihen eines Palmbuschens zu Ostern oder das Räuchern in den Raunächten.



RITUALE BANNEN ÄNGSTE

Rituale haben auch die Kraft, Ängste zu bannen. Ein einfaches Beispiel dafür ist das Zu-Bett-geh-Ritual bei Kindern. Es gilt die Angst vor der Nacht, dem Unheimlichen zu bannen. Das Gegenmittel ist Geborgenheit, etwa in Form einer Umarmung oder einer Geschichte. Kinder sind bei Riten besonders erfinderisch. Ihre Spiele folgen meist bestimmten Ritualen, die ihnen Sicherheit geben. Auch Spitzensportler haben vor ihren Wettkämpfen Rituale, die ihnen Energie geben und die Spannung nehmen.

HEILIGE HANDLUNGEN

Viele Rituale finden sich in unseren Bräuchen. Sie sind heilige Handlungen, die nach einem bestimmten Muster überliefert wurden. Bei den Kelten waren es Druiden, die heilige Handlungen ausführten, bei uns sind es Priester. Oft finden sich heilige Handlungen auch in scheinbar ganz banalen Bräuchen. Sie treten als Schutzriten, Dankriten oder Wunsch- und Heilungsriten auf. Das Abstreichen mit einer Rute am Unschuldige-Kindlein-Tag stellt nichts anderes als einen Schutzritus dar, um sich vor starken kosmischen Strahlen zu schützen. Ähnliche Riten praktizierten bereits die Kelten – verwandte Muster finden sich noch immer in unseren Bräuchen.

ALLES IN ALLEM ...

Der keltische Dichter Taliesin sagt: „Ich war in vielen Gestalten ... Ich war ein Tropfen in der Luft. Ich war ein leuchtender Stern ... Ich bin gereist als Adler ...“ Der Sufimystiker Rumi beschrieb es ähnlich: „Ich starb als Mineral und wurde Pflanze, als Pflanze starb ich und wurde Tier ...“ Alles, was es auf der Welt gibt, ist miteinander verbunden. Für unsere keltischen Vorfahren hatte alles eine Seele. Sie glaubten an Elfen, Nixen und Baumgeister. Vieles davon lebt in unseren Märchen weiter. Sie müssen sich nicht auf Reisen zu entfernten Kraftplätzen der Welt begeben. Der Halt liegt in uns, in unserem uralten Wissen, in der Urseele und verborgen in den Ritualen unserer Ahnen, die noch heute in unseren Bräuchen weiterleben.

ZEIT DER FESTE

Die Feste des Jahreskreises wurden bei unseren Ahnen, den Kelten, stets gefeiert – sie richteten sich nach dem Werden und Vergehen in der Natur. Wenn Sie die Möglichkeit haben, begehen Sie diese Tage festlich.

DIE WICHTIGSTEN FESTE AUF EINEN BLICK:

Wintersonnenwende: Diese Zeit entspricht bei uns der Weihnachtszeit. Jetzt sollte man Schutzriten praktizieren, meditieren, auch langsam in die Zukunft sehen.

Imbolc: Es ist das Fest des Lichtes und der Reinigung. Lassen Sie Ärger, Trauer und Zorn hinter sich. Nun ist die beste Zeit für einen Frühjahrsputz, sowohl innerlich als auch äußerlich.

Frühlings-Tagundnachtgleiche: Jetzt sind alle Kräfte in Balance – nutzen Sie dies für Ihre Balance. Es ist auch ein günstiger Zeitpunkt für Initiationen wie Kommunion, Hochzeit oder Taufe.

Sommersonnenwende: Es ist die Zeit der Fülle und der Reife, Kräuter werden jetzt gesammelt. Sie speichern jetzt besonders gut die Kräfte der Sonne. Es ist auch die Zeit von Lust, Liebe und Unbeschwertheit.

Lughnasadh: Die Ernte steht vor der Tür oder wird gerade eingebracht. Segnungen sollten jetzt beginnen. Es ist die Vorbereitung auf den Winter. Auch werden noch besondere Kräuter gesammelt und geweiht.

Herbst-Tagundnachtgleiche: Wieder sind alle Kräfte in Balance. Die letzte Ernte steht an, etwa Äpfel und Birnen. Dankesriten sollten jetzt stattfinden und man sollte Bilanz ziehen über das Jahr.

Samhain: Die Tür zur anderen Welt ist offen. Wieder ist es Zeit zum Aufräumen – auch was Ängste in Zusammenhang mit dem Tod betrifft. Wir besuchen Gräber von Verstorbenen und denken an sie.



RITUALE KÖNNEN HEILEN

Rituale, richtig angewandt, haben aber eine starke Heilwirkung. Ohne Rituale wäre unser Leben leer. Wir hätten ohne Rituale nicht mehr die Kraft, uns zu schützen, uns zu heilen, Energie zu tanken.

13 goldene Regeln für Rituale

12

- Rituale haben einen starken Bezug zum Glauben. An was immer Sie glauben können oder wollen, an einen Gott, an mehrere Götter, an Schutzengel oder eine Erdmutter – eines verbindet alles: die selbstlose Liebe. Durch Rituale geben wir diese durch Handlungen und Gedanken weiter. Die Kraft der reinen Liebe ist stärker als alles andere. Denken Sie daran und auch daran, dass diese Kraft in jedem Menschen schlummert.

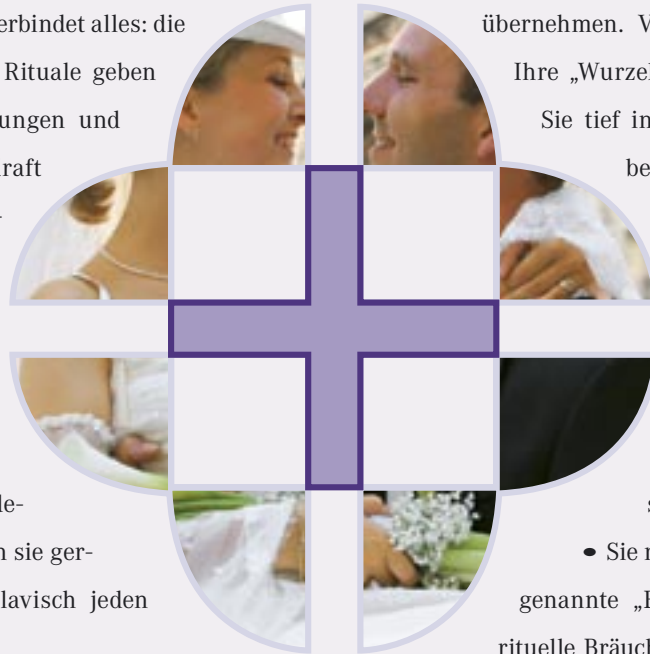
- Rituale sind alles andere als Zwang. Sie müssen sie gerne ausführen, nicht sklavisch jeden Tag zur selben Zeit.

- Führen Sie Rituale bewusst aus.
- Reinigen Sie davor Ihre Gedanken, lassen Sie selbstsüchtige und negative Dinge beiseite.
- Rituale sollten nicht ausschließlich dem reinen Selbstzweck dienen. Vergessen Sie nie zu danken.

- Seien Sie offen für anderes, für Neues – begegnen Sie fremden Kulturen und Bräuchen mit Respekt und Achtung. Sie können vieles daraus lernen und übernehmen. Versuchen Sie aber nicht, Ihre „Wurzeln“ zu verpflanzen. Wenn Sie tief in unserer Geschichte graben, werden Sie Rituale finden, die viele Kulturen miteinander verbinden.

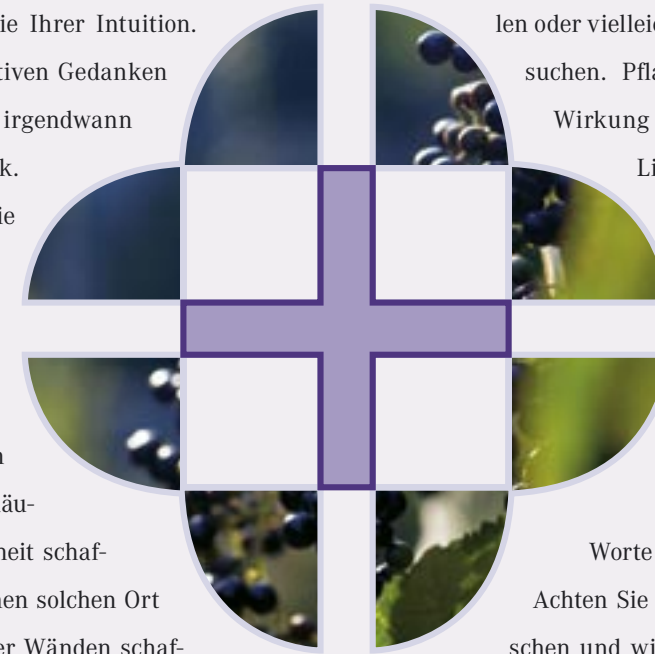
- Ein Ritual darf niemandem schaden. Ihre Gedanken dabei sollten stets positiv sein.

- Sie müssen sich nicht in die sogenannte „Esoterikecke“ stellen, um rituelle Bräuche zu leben. Im Gegenteil, Sie sollten mit beiden Beinen auf dem Boden bleiben. Das Einzige, was Sie tun sollten, ist: Öffnen Sie die Augen. Sehen Sie sich um – vor allem in der Natur. Diese gibt Ihnen den zyklischen Ritus der Jahreszeit vor. Leben Sie damit.



- Lassen Sie die Finger von schwarzer Magie, Anrufung der Toten und ähnlichen Praktiken. Machen Sie einen Bogen um alles, was Ihnen unheimlich ist, Angst macht. Folgen Sie Ihrer Intuition. Denn die meisten negativen Gedanken oder Praktiken kommen irgendwann zum Verursacher zurück.

- Orte, an denen Sie Rituale praktizieren, sollten rein sein – und das in jeder Hinsicht: gemeint ist damit nicht nur sauber, sondern auch spirituell rein. Räuchern kann diese Reinheit schaffen. Sie können sich einen solchen Ort auch in den eigenen vier Wänden schaffen: einen Tisch, eine Ecke, die Sie schmücken. In Indien hat etwa jedes Haus eine Gebetsecke, in der Alpenregion gibt es in Bauernhäusern heute noch „Hergottswinkel“. Richten Sie den Ort möglichst nach Sonnenaufgang – Richtung Osten – aus.



- Werkzeuge für Rituale: Früher oder später werden sich an Ihrem „heiligen Winkel“ verschiedene Dinge sammeln, die Ihnen einfach so in die Hände fallen oder vielleicht auch den Weg zu Ihnen suchen. Pflanzen verstärken oft die Wirkung von Ritualen, ebenso das Licht einer Kerze, geweihtes Wasser oder auch die Statue eines Engels. Wählen Sie diese Dinge bewusst aus.

- Achten Sie bei einem Ritual besonders auf Ihre Worte. Denn die Worte haben magische Kräfte. Achten Sie darauf, was Sie sich wünschen und wie – denn es geht meist in Erfüllung.

- Rituale sind zwar heilige Handlungen – sie müssen aber nicht mit allzu „tierischem Ernst“ ausgeführt werden. Bewahren Sie sich Ihren Humor, das bringt den nötigen Abstand.

13



Licht



LICHTFEST



GENAU 40 TAGE NACH WEIHNACHTEN, IN DER NACHT VOM 1. AUF DEN 2. FEBRUAR, FEIERN WIR DAS FEST DES LICHTES — LICHTMESS. DAMIT IST DIE WEIHNACHTSZEIT NUN ENDGÜLTIG ZU ENDE UND DAS LICHT KEHRT WIEDER.

MUTTER ERDE LEBT AUF

Die Kelten feierten um den 2. Februar „Imbolc“, das Mondfest des Winters, ihren Frühlingsbeginn. Das Wort Imbolc soll so viel bedeuten wie „im Bauch der Mutter“. Gemeint ist damit die zu dieser Zeit „schwangere“ Mutter Erde. Sie birgt ungeheure Kräfte und das gesamte neue Leben in sich, das man noch nicht sieht, in absehbarer Zeit aber nach außen drängen wird. Erd- und Reinigungsrituale standen zu Imbolc im Vordergrund. Man bereitet sich auf das neue Leben vor.

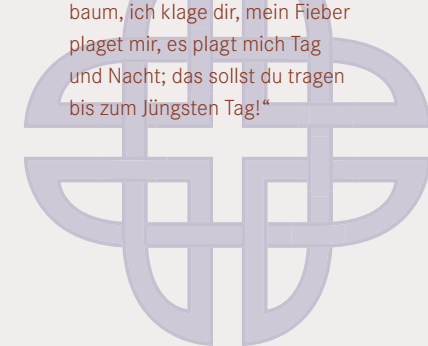
DIE LICHTGÖTTIN ERSCHEINT

Traditionell wird in Irland das Fest zu Ehren der irischen Göttin des Lichts und des Feuers, Brigid, gefeiert. Brigid wird auch als die schöne Lichtjungfrau bezeichnet. Sie löst die dunkle, schwarze Göttin ab, die als Percht, Cerridwen oder auch Morrigan den Winter beherrschte. Die Elementarwesen und Fruchtbarkeitsgeister kommen nun zusammen mit ihr aus der Erde. Das neue Leben beginnt zu sprießen. Übrigens wurde Brigid später von den Christen zur „heiligen Brigid“ oder „heiligen Brigitte“ umbenannt, da man der alten Riten um ihre Person nicht Herr werden konnte.



KRANKHEITEN AUF OBSTBÄUME ÜBERTRAGEN

Heilzauber wirken insbesondere um Lichtmess. Auf dem Land übergab man Schmerz oder Fieber an diesem Tag den Obstbäumen, indem man einen Birnbaum umfasst oder dreimal um ihn herumläuft. Mit Sprüchen wurden Krankheiten dem Obstbaum verpasst: „Fruchtbaum, ich klage dir, mein Fieber plaget mir, es plagt mich Tag und Nacht; das sollst du tragen bis zum Jüngsten Tag!“





DAS GROSSE AUFRÄUMEN

Einige keltische und alte jüdische Reinigungsriten sind im Alpenraum bis heute erhalten geblieben, z. B. der Frühjahrsputz. Es ist die Zeit des Neuanfangs und der Reinigung, der Lösung von Altem – sowohl spirituell als auch praktisch. Jetzt ist die richtige Zeit auch für den seelischen Frühjahrsputz. Lassen Sie Altes hinter sich und blicken Sie froh in die Zukunft. Schmieden Sie Pläne und überlegen Sie, was Sie im Laufe des Jahres umsetzen möchten.

REINIGUNG NACH DER GEBURT

In der katholischen Kirche wird Lichtmess auch Darstellung des Herrn genannt. Das Fest erinnert an den alten jüdischen Brauch der Reinigung nach einer Geburt. Nachdem eine Frau 40 Tage lang nach der Geburt eines Sohnes als unrein galt (bei Töchtern sogar 80 Tage) musste sie am 40. Tag ein Reinigungsopfer darbringen, etwa Tauben oder Schafe. Maria pilgerte also am 40. Tag nach Jesu Geburt in den Tempel, um ihr Reinigungsopfer darzubringen. Jesus war zudem ihr erstgeborener Sohn. Dieser galt als Eigentum Gottes und musste von seinen Eltern durch ein Geld- oder Tieropfer (4. Mose 18,16, 3. Mose 12,6–12,8) ausgelöst werden. Er wurde zum Priester gebracht und vor Gott „dargestellt“.

KERZENWEIHE

Kerzen hatten für unsere Ahnen magische Kräfte. Sie brannten an Feiertagen, aber auch wenn jemand krank war. So gab es in der keltischen Magie Kerzen für die vier Elemente, die den Himmelsrichtungen zugeordnet wurden. Man verwendete sie bei Riten, um einen Schutzkreis zu ziehen, etwa, um mit den Ahnen in Kontakt zu treten. Die rote Kerze steht für Osten und das Element Luft, die weiße für Süden und Feuer, die graue für Westen und Wasser, die schwarze für Norden und Erde. Die Kelten verehrten vor allem den Osten als erneuernde Kraft. Altare wurden zum Beispiel nach Osten ausgerichtet. An Lichtmess werden heute Kerzen geweiht und Lichterprozessionen abgehalten. Man feiert die Rückkehr des Lichtes. So ist Lichtmess auch das Kerzenfest.

Lichtrituale

Kerzen selber ziehen

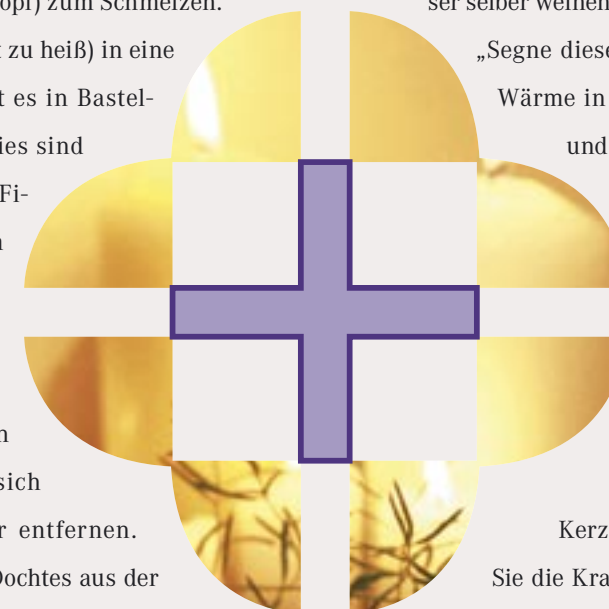
Bringen Sie alte Kerzenreste ohne Docht in einem Wasserbad (Topf in Topf) zum Schmelzen. Das flüssige Wachs (nicht zu heiß) in eine Kerzenform gießen (gibt es in Bastelgeschäften zu kaufen, dies sind Formen mit Docht und Fixierstab). Den Docht um den Fixierstab wickeln und leicht spannen. Vergessen Sie dabei nicht auf eine Unterlage, denn Wachstropfen lassen sich später nur sehr schwer entfernen. Die Kerze mit Hilfe des Dochtes aus der Form ziehen. Wenn Sie die Kerze schwer aus der Form bekommen, legen Sie sie kurz in den Gefrierschrank, dann geht es ganz leicht. Besonders schön sieht es aus, wenn man Blüten oder Gräser in die Kerzenform mischt und diese mit dem heißen Wachs übergießt. Sie können die Kerze aber auch außen mit Wachsstreifen verzieren.

Kerzen selber weihen

Besprengen Sie die Kerze mit Weihwasser (Wasser selber weihen siehe Seite 34). Sprechen Sie: „Segne diese Kerze, sie bringt Licht und Wärme in unser Haus. Sie bringt Licht und Wärme in unsere Herzen und schützt uns vor Unheil.“ Geweihte Kerzen werden nie ausgeblasen, sondern der Docht wird mit der Hand ausgedrückt.

Kraft der Kerzen

Kerzen sind Lichtbringer. Nutzen Sie die Kraft der Kerzen. Meditieren Sie im Kerzenlicht. Wenn Sie Sorgen haben oder Probleme, schreiben Sie sie auf ein Blatt Papier. Stellen Sie eine feuerfeste Schale neben Ihre ganz persönliche Kerze und verbrennen Sie das Blatt. Sprechen Sie: „Mit diesem Blatt verbrenne ich meine Sorgen, meine trüben Gedanken. Alles wird gut. Alles wird hell erleuchtet.“ Danken Sie zum Schluss dem Licht.



Ritual der Reinheit

Im Mittelpunkt keltischer Rituale steht die Farbe Weiß. Zünden Sie weiße Kerzen an, stellen Sie weiße Blumen auf und kleiden Sie sich weiß. Wenn Sie sich nach Osten und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, aus Ihren Füßen wachsen Wurzeln, die tief in die Erde reichen. Die neue Kraft hält Sie fest, gibt Ihnen neue Energie. Strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach außen in die Höhe. Fühlen Sie die Energie des Lichtes. Danken Sie dem Licht und der Erde.

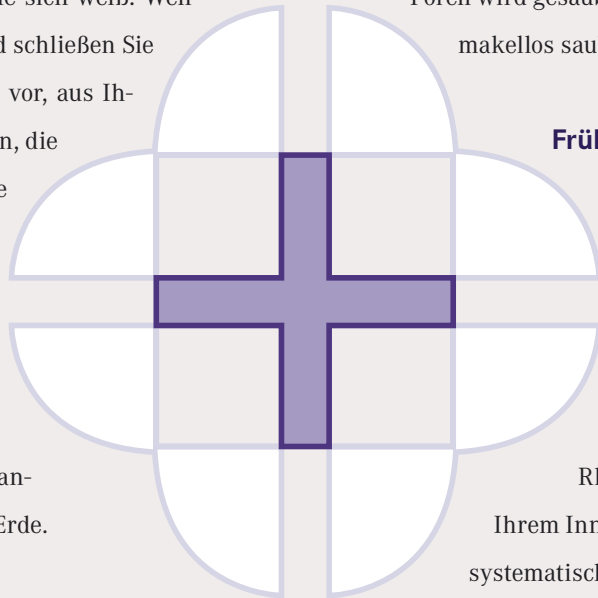
Hautpeeling

Reinigen Sie Ihren Körper um Lichtmess ganz bewusst, es ist die beste Zeit für ein Hautpeeling. Mischen Sie grobkörniges Meersalz mit einem reichhaltigen Öl (Avocadoöl oder Weizenkeimöl). Tragen Sie die Paste unter der Dusche auf, verreiben Sie sie in

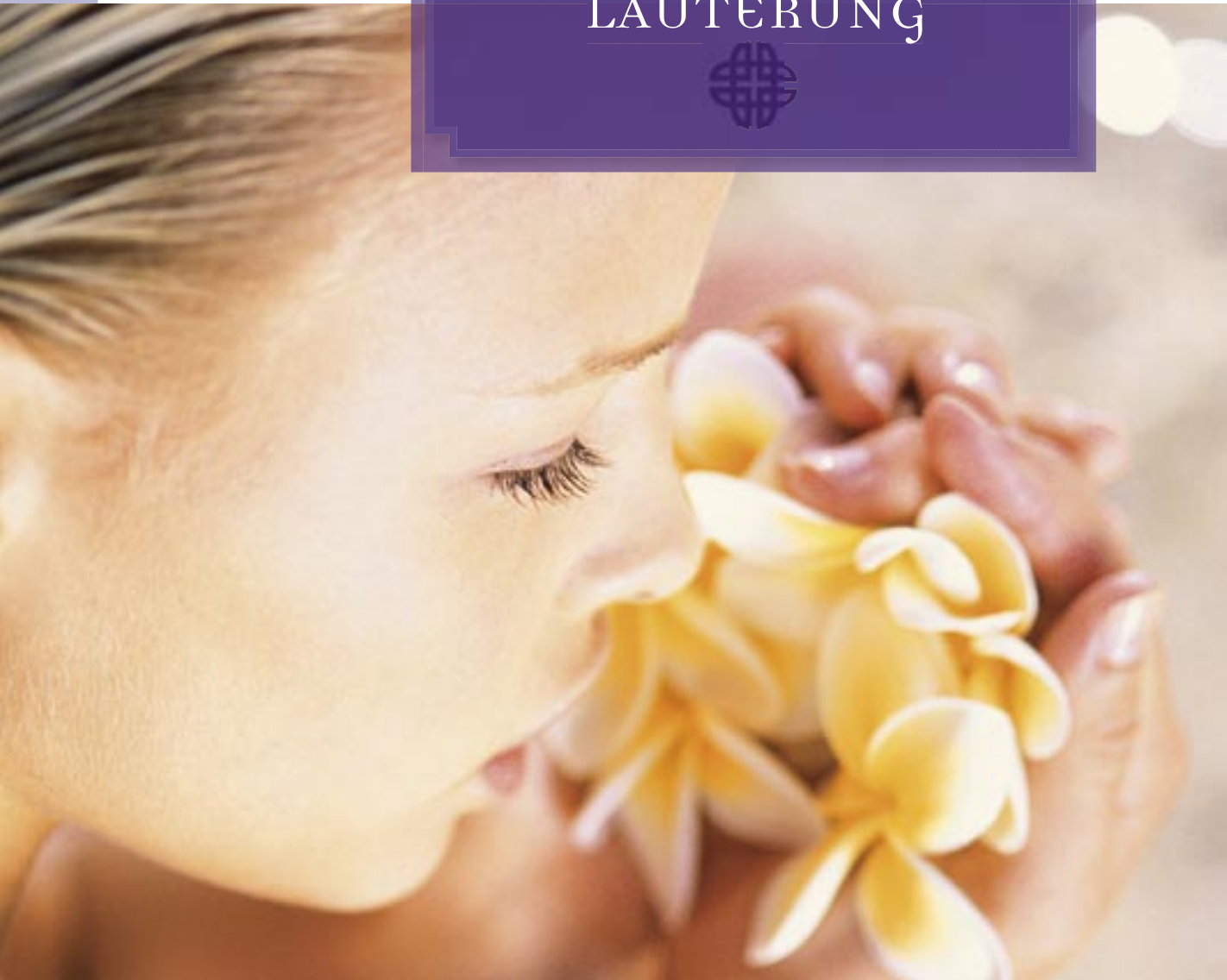
kreisenden Bewegungen, lassen Sie sie kurz einwirken und spülen Sie sich danach gut ab. Denken Sie dabei an die reinigende Kraft des Wassers. Jede Ihrer Poren wird gesäubert. Treten Sie anschließend makellos sauber aus der Dusche.

Frühjahrsputz einmal anders

Sicher haben Sie im Frühling Lust, aufzuräumen und sich von Altem zu trennen. Das ist ein gutes Zeichen, denn der Rhythmus der Natur klingt in Ihrem Inneren. Beginnen Sie den Putz systematisch, von Raum zu Raum, trennen Sie sich von alten Dingen, etwa Kleidern, die Sie länger als ein Jahr nicht mehr getragen haben. Wischen Sie alles mit feuchten Tüchern ab und reinigen Sie den Boden. Geben Sie ins Wischwasser ein paar Tropfen Rosenwasser – das reinigt Ihre Umgebung auch spirituell und duftet angenehm.



LÄUTERUNG



„FLEISCH, LEB WOHL“ HEISST „CARNEVALE“ ÜBERSETZT. DIE CHRISTLICHE FASTENZEIT BEGINNT MIT ASCHERMITTWOCH UND DAUERT 40 TAGE, BIS KARSAMSTAG. DABEI WERDEN NUR DIE WERKTAGE GEZÄHLT, NICHT DIE SONNTAGE.

HEILUNG DURCH FASTEN

Schon die Kelten kannten Phasen des Fastens. So war zum Beispiel unsere heutige Adventzeit ursprünglich eine Fastenzeit. Das Fasten stellte eine Zeit der Reinigung dar, der Läuterung. Der ganze Körper wurde entschlackt und mit ihm auch der Geist, denn es wurden während des Fastens auch Meditationen abgehalten, um auch den Geist zu reinigen. Das gesamte Empfinden erfuhr eine Sensibilisierung. Die angehenden keltischen Barden mussten eine lange Periode des Fastens durchmachen, um so geläutert zur Inspiration zu gelangen.

40 TAGE

Die 40 christlichen Fastentage vor Ostern gehen auf die 40-tägige Gebets- und Fastenzeit von Jesus nach der Taufe im Jordan zurück. Die Zahl 40 spielt in der christlichen Mythologie eine besondere Rolle: Das Volk Israel verbrachte 40 Jahre in der Wüste, 40 Tage dauerte die Wanderung des Propheten Elias durch die Wüste und 40 Tage verbrachte Moses auf dem Berg Sinai. Während der Fasten- und Bußzeit finden keine Festlichkeiten, auch keine Hochzeiten, statt. Auch das Verbot von Tanzveranstaltungen gibt es noch in verschiedenen Regionen.



KARFREITAG

Der Karfreitag soll nicht durch Tanzen entweiht werden. Es sollen auch weder Hammer noch Nägel verwendet werden, weil sie Leidenswerkzeuge Christi waren. Auch soll man kein Tier töten. Der Karfreitag ist ein strenger Fasttag, ein Tag des Mitleidens mit Jesus. Das Kreuz, das seit dem fünften Fastensonntag durch ein Tuch verhüllt war, wird wieder enthüllt.



DAS KREUZ — LEIDEN UND FRUCHTBARKEIT

Das Kreuz ist in unseren Breiten vor allem mit Leid und Schmerz verbunden. Schon der Name aus dem lateinischen „crux“ (von „cruciare“) bedeutet quälen, peinigen, foltern. Bei den Ägyptern hatte das Kreuzsymbol Auch eine ganz andere Bedeutung – stand es doch für Leben und Wiedergeburt. In der koptischen Kirche wird es noch heute verwendet. Die Verwendung des Kreuzes als Symbol geht zurück bis in die Steinzeit. Auch für die Kelten hatte das Kreuz sakrale Bedeutung. Es symbolisierte die vier Himmelsrichtungen und die vier Jahreszeiten. In der Mitte befindet sich ein Kreis, der das ewige Werden und Vergehen darstellt. Er symbolisiert die Brücke zu anderen Welten, zur Weisheit. Das so genannte keltische Ringkreuz stellt die Welt in ihrer Ganzheit dar. In Schweden ist es heute noch als Mittsommerkreuz anzutreffen. Leider wurde es auch von der rechtsextremen Szene als Symbol missbraucht. Von den Templern wurde ein gleichseitiges Kreuz mit sich verbreiternden Balken benutzt. Die waagrechte Linie steht für die Weiblichkeit, die senkrechte für die Männlichkeit. Es ist ein uraltes Fruchtbarkeitssymbol. Auch das indische Kreuz mit den Haken stand für Fruchtbarkeit, bevor es als Hakenkreuz im Dritten Reich verwendet wurde. Beim christlichen Kreuz stellt der vertikale Balken die Beziehung zwischen Gott und dem Menschen dar. Der horizontale die Beziehung zwischen den Menschen untereinander. Das Kreuz wurde um 431 durch das Konzil von Ephesos offiziell als christliches Zeichen eingeführt. Es steht für den Kreuztod Jesu, ist aber auch Symbol für Frieden und Erlösung.

KREUZWEGE ALS MAGISCHE ORTE

Wo zwei Wege aufeinander treffen, bildet sich ein Kreuz. Solche Kreuzwege sind magische Orte. Im Mittelalter galten sie als Treffpunkte von Geistern. Diese Besetzung mit der Angst sollte aber von ihrer eigentlichen Wirkung ablenken. Das Wissen darum war aber meist nur den Herrschenden zugänglich. Oft sind diese Kreuzungen Kanäle gebündelter Erdenergien. Ihnen folgten bereits die alten Nomadenstämme und später Pilger und Wallfahrer. Bis zur Frühgotik wurden die Kreuzwege energetisch konzipiert und angelegt. Dem chinesischen Feng-Shui zufolge ist die Erde von zwei starken, gegensätzlichen Kräften durchzogen: dem positiven Chi und dem negativen Sha. Die beiden Kräfte bevorzugten unterschiedliche Landschaftsformen. So sollen sich böse Geister entlang gerader Strecken fortbewegen. Berge und Hügel versperren den Weg und sind somit Zufluchtsstätten vor dem Bösen.

GÖTTIN DER WEGKREUZUNGEN

Hekate war die Göttin der Wegkreuzungen. Ihr Name aus dem Altgriechischen bedeutet „Einfluss aus der Ferne“ Sie gilt als „allsehend“ und „allwissend“. Wo immer sich ein Weg gabelte und man die Wahl hatte, eine richtige oder falsche Entscheidung zu treffen, berührte man das Reich von Hekate. Sie steht für Verwandlung und wurde später auch als Göttin der Hexen verehrt. Hekate war auch die Patronin der Hebammen.



VIOLETT — FARBE DES GEISTES

Die kirchliche Farbe der Fastenzeit ist Violett, Farbe der Buße, des Gebetes und der Besinnung. Es erinnert an den Purpurmantel Jesu vor der Kreuzigung. Violett ist auch eine würdevolle Farbe, Farbe der Inspiration, Mystik, Magie und Kunst. Sie kann das seelische Gleichgewicht und die Entschlusskraft fördern. Violett hat eine stark meditative Wirkung und beeinflusst das Unterbewusste.

Läuterungsrituale

26

Heilfasten

Fasten soll den Geist öffnen. Es ist eine Zeit der Reinigung von Leib und Seele. Sollten Sie sich zum Heilfasten entschließen, tun Sie dies auf keinen Fall, während Sie arbeiten. Heilfasten erfordert gezielte Vorbereitung und Ungestörtheit. Sie sollten sich vorab genau über die geänderten Vorgänge in Ihrem Körper informieren (am besten bei einem Arzt). Fasten bedeutet nicht, nichts zu essen, sondern bewusst zu essen. Meist gibt es Suppen, viel Kräutertee und Wasser. Versuchen Sie, während des Fastens Spaziergänge zu machen und ein Tagebuch zu führen. Die beste Zeit ist der Frühling.

Bäder zum Entschlacken

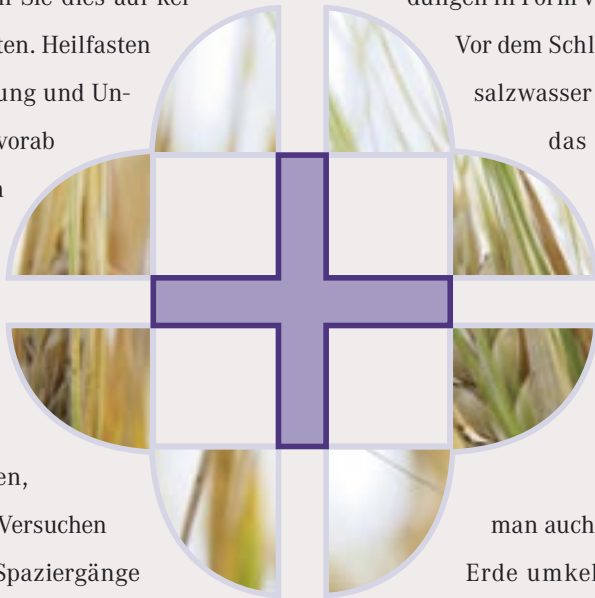
Warme Bäder helfen dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden. Den Fettabbau und die Arbeit der Drü-

sen beschleunigen Salzbäder. Lösen Sie drei bis fünf Hand voll Meersalz in warmem Wasser auf. Verwenden Sie keine anderen Badezusätze. Auch Kuranwendungen in Form von Fußbädern sind hilfreich.

Vor dem Schlafengehen die Füße in Meersalzwasser baden, zwei Tage pausieren, das Ganze in einem Rhythmus von vier Wochen. Es bringt Energie in den Unterleib zurück und fördert die Durchblutung.

Heilung für Kraftorte

Durch Meditation kann man auch den Zerstörungsprozess der Erde umkehren. Lenken Sie Licht auf Orte in der Welt, wo Gewalt und Verwüstung toben. Bitten Sie die Engel um Licht, damit die dunklen Energien ins Licht gehen. Das Licht in Form von Liebe heilt und schützt auch Sie selbst – denn Sie bekommen immer mehr zurück, als Sie aussenden. Stellen Sie sich den Ort ganz heil vor.



27



NEUES LEBEN



OSTERN BEDEUTET DIE RÜCKKEHR DES LEBENS. ES IST DAS ERSTE SONNENFEST NACH DEN RAUNÄCHTEN. JETZT BRICHT DAS ERSTE LEBEN AUS DER ERDE HERVOR. LICHT UND DUNKEL SIND VON GLEICHER DAUER.

ZUM ERSTEN FRÜHLINGSVOLLMOND

Woher die Bezeichnung „Ostern“ stammt, ist nicht geklärt. Angeblich feierten die Germanen Ostern zu Ehren der Göttin Ostara, der Göttin des Lichtes und des Lebens. Ein möglicher Ursprung wäre die angelsächsische Göttin Eostre – die Göttin der Morgenröte, des Frühlings und der Fruchtbarkeit. In der griechischen Mythologie wird sie Eos genannt, bei den Römern Aurora.

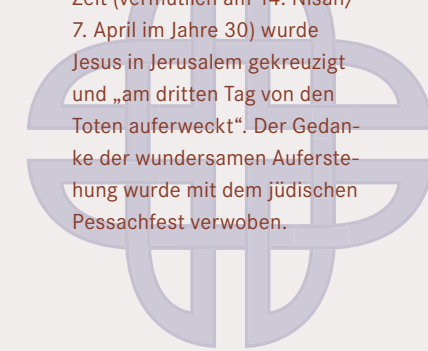
Für die Kelten war Ostern das erste Sonnenfest nach dem Winter, Alban Eilir. Es wurde zur Frühlingstagundnachtgleiche (Equinox) begangen. Zu den beiden Tagundnachtgleichen, im März und im September, steht die Sonne an den so genannten Äquinoktialpunkten. Die Frühlings-Tagundnachtgleiche fällt zwischen den 20. und den 22. März. Es war die Zeit, den Göttern zu huldigen und für die Felder und Höfe um Segen zu bitten.

Das christliche Osterfest geht auf dieses keltische Sonnenfest zurück. Beim Konzil von Nizäa im Jahr 325 wurde entschieden, dass das christliche Passah- oder Pessachfest „nach dem ersten Frühlingsvollmond zu begehen sei“. Seither wird das christliche Ostern immer am Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond gefeiert (frühestens am 22. März, spätestens am 25. April).



JÜDISCHE WURZELN

Das christliche Osterfest hat seine Wurzeln im jüdischen Pessach („Pessach“ stammt aus dem Aramäischen, der Muttersprache Jesu, bibelgriechisch wird es „Pas:cha“ ausgesprochen), dem Osterfest der Juden, das am 14. Tag des jüdischen Frühlingsmonats Nisan gefeiert wird. Um diese Zeit (vermutlich am 14. Nisan/ 7. April im Jahre 30) wurde Jesus in Jerusalem gekreuzigt und „am dritten Tag von den Toten auferweckt“. Der Gedanke der wundersamen Auferstehung wurde mit dem jüdischen Pessachfest verwoben.



PALMBUSCHEN

Am Palmsonntag, dem Sonntag vor Ostern, feiert die katholische Kirche den Einzug von Jesus als „Friedenskönig“ nach Jerusalem. „Sie nahmen Palmzweige, zogen hinaus, um ihn zu empfangen, und riefen: Hosanna! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn, der König Israels!“ (Johannes 12,13). In Erinnerung daran findet die Palmweihe statt. In Rom und in südlichen Ländern werden Oliven- und Palmzweige gesegnet, im Alpenraum Weidenkätzchen und Buchsbaum. Sie sollen Unheil von Haus und Hof fern halten.



VOGELFEST

Um Ostern kehren die Zugvögel langsam wieder zurück. Daher hat Ostern auch den Beinamen „Vogelfest“. Unsere Ahnen beobachteten den Himmel sehr genau, und sobald die Zugvögelschwärme gesichtet wurden, feierten sie den Sieg über den Winter, die Rückkehr der Göttin als Jungfrau.

In der religiösen Kultur der Kelten spielten Vögel eine besondere Rolle. Besonders bedeutend waren Wasservögel, da sie in verschiedenen Elementen leben können. So gibt es zum Beispiel Abbildungen, wo Kormorane, Enten oder Gänse in die Sonne ziehen. Einen besonderen Stellenwert hatte auch der Rabe als Vogel der Weisheit. Er galt als Bote zwischen der irdischen und der Anderswelt. Sein Flug und seine Schreie wurden für Prophezeiungen genutzt.

ZEIT DES WERBENS — EI UND HASE

Ostern ist Zeit des Werbens und der Fruchtbarkeit. Typische Symbole sind Hase und Ei. Geburt und Wiedergeburt spiegeln sich im Ei wider. Aus dem Ei entsteht Leben und es nährt Leben. Für die Kelten war das Ei auch eine Opfergabe. Bei einigen Naturvölkern gab es Grabstätten in Eiform. Auch als Grabbeigaben wurden Eier gefunden. Der gelbe Dotter steht für den Gott der Sonne (das männliche Prinzip), die Schale für die weiße Göttin (das weibliche Prinzip).

Vor allem auch Kaninchen verkörpern Ostern, die Fruchtbarkeit, das sexuelle Verlangen, können sie doch überaus zahlreiche Junge bekommen. Der Hase war auch der Begleiter der Göttin Eostre – der Göttin der Morgenröte.

AUFERSTEHUNG

Zu Ostern feierten die Kelten die Wiedergeburt der Göttin, der Mutter Erde. Jetzt ist die Zeit, in der das Unsichtbare sichtbar wird, das Verborgene an die Oberfläche kommt. Es ist der günstigste Augenblick, um Wünsche, Pläne, Träume in die Tat umzusetzen. Viele Tiere werfen zu dieser Zeit ihre Jungen. Auch die Menschen bekamen früher um diese Zeit oft ihre Kinder, sind es doch genau neun Monate nach der magischen Mittsommernacht. Die Christen feiern zu Ostern die Auferstehung Jesu von den Toten, die auch als Erlösung gilt. Das griechische Wort „egeiren“ oder „egerte“ bedeutet aufstehen, aufwecken. Dabei geht es weniger um das Auferwecktwerden nach dem Tod, sondern um das Erwecktwerden im Hier und Jetzt, weshalb Ostern traditionell auch ein Tauffest ist.

REINIGENDES WASSER

Das Wasser, das um die Frühlings-Tagundnachtgleiche geschöpft wird, soll eine besonders reinigende und heilende Wirkung haben. Schon unsere Vorfahren weihten damit ihre Felder und setzten es für rituelle Reinigungen ein. Im Christentum wurde dieser Ritus zur Taufe. Beim Gottesdienst in der Osternacht stehen neben dem Brot in der Eucharistiefeier heute noch Licht und Wasser, das als Taufwasser geweiht wird. In ländlichen Gegenden nimmt man das geweihte Wasser mit nach Hause, um damit die Felder zu weihen. Ostern war in der alten Kirche der Tag schlechthin. So war es lange Zeit üblich, in der Osternacht das Sakrament der Taufe zu spenden.

GEWEIHTE
NAHRUNG

Die Fleischweihe, die Segnung der Osterspeisen, ist in vielen Orten Österreichs Tradition. Am Karsamstag werden das Osterbrot (süßes Weißbrot, oft in Form eines Kipferls), Schinken, Fleisch, Ostereier, Salz, Kren und Kräuter in die Kirchen gebracht und nach dem Wortgottesdienst gesegnet. Die Fleischweihe ist der fröhliche Abschluss der Fastenzeit.



OSTERFEUER

Früher wurden zu Ostern Feuerräder über die Hänge gerollt. Oft wurden auch die Viehherden zwischen zwei Feuern durchgetrieben, um sie zu schützen. Ein Sprung über das Osterfeuer soll Glück bringen. Die Kohle vom Osterfeuer wurde mit nach Hause genommen, da sie Haus und Hof vor Blitzschlägen schützen sollte.

RATSCHEN

Am Gründonnerstag fliegen, so sagen die Christen, die Glocken nach Rom und kommen erst am Ostersonntag zurück. Das so genannte „Ratschen“ ersetzt das Glockengeläut. In vielen ländlichen Regionen gehen die Kinder auch heute noch „ratschen“. Die Ratsche wird mit einer Kurbel gedreht. Ein Holzfederblatt, das an einem Zahnrad befestigt ist, rattert und schnarrt um ein feststehendes Zahnrad und erzeugt dabei ein lautes, knatterndes Geräusch. Das Wort Gründonnerstag leitet sich wohl vom Wort „grinen“ ab, was „klagen, leiden“ bedeutet. An diesem Tag werden traditionell grüne Speisen gegessen.

OSTERFEUER

Viele Kulturen entzündeten um die Zeit des ersten Frühlingsvollmondes Feuer als Symbol für die Sonne. Das Feuer nimmt und gibt, es zerstört Altes, damit Neues entsteht. Ursprünglich war das Osterfeuer ein Brauch zur symbolischen Reinigung und als Schutz. Es wurde aus Steinen geschlagen oder durch Sonnenstrahlen entzündet. Mit seiner Kohle wurden Herdfeuer entzündet, um Reinigung und Schutz auf die Familien zu übertragen. Die katholische Kirche hat erst seit dem 4. Jh. eine eigene Lichtfeier, ab dem 8. Jh. hielt man eine Feuerweihe ab. Die Kirche sieht den Ursprung des Osterfeuers in der Osterliturgie. Es soll an die lichtvolle Auferstehung Christi erinnern. Mit dem geweihten Feuer wird die Osterkerze entzündet, die unter dem dreimaligen Ruf „Lumen Christi“ (Christuslicht) in die dunkle Kirche getragen wird.



Rituale des Neuanfangs

34

Verbindung mit dem Universum

Stellen Sie auf einen Tisch eine Vase mit frischen Kräutern, darum herum ordnen Sie im Kreis neun gefärbte Eier an und legen ebenfalls um diesen Kreis Zweige von fünf verschiedenen Bäumen. Zünden Sie eine Kerze als Symbol des Lichts und der Reinheit an. Setzen Sie sich bequem hin, in Richtung Osten, der aufgehenden Sonne entgegen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus. Atmen Sie alle negativen Energien aus. Lassen Sie die Gedanken, die Sie beschäftigen, wegfiegen. Sie sind ganz ruhig und gelassen. Visualisieren Sie eine Säule aus weißem Licht, das Sie einhüllt. Verbinden Sie sich mit der Sonne, dem Mond, den Sternen, mit dem ganzen Universum. Lassen Sie sich vom Licht inspirieren. Bleiben Sie in dieser Verbindung, solange es Ihnen angenehm ist. Nehmen Sie ein Ei und bedanken Sie sich bei allen Wesen, die Sie begleitet haben. Essen Sie das Ei, die Eierschale wird verbrannt oder vergraben. Ritualkerzen bitte nicht auspusten, sondern die Flamme möglichst mit einem Kerzenlöscher oder mit den Fingern ersticken.

Heiliges Wasser

Wasser, das zu Ostern geschöpft wird, soll eine besonders reinigende und beschützende Wirkung haben. Wenn Sie die Möglichkeit haben, besuchen Sie eine Quelle und füllen Sie dort Wasser ab. Bitten Sie um Segen für dieses Wasser. Visualisieren Sie das Licht, das direkt in dieses Wasser übergeht. Wenn Sie nicht die Möglichkeit dazu haben, können Sie geweihtes Wasser in einer Kirche kaufen. Dieses Wasser können Sie für alle Reinigungs- und Schutzrituale verwenden. Zum Beispiel wenn Sie länger verreisen: Nehmen Sie ein paar Tropfen und reinigen Sie sich symbolisch vom Kopf über Gesicht, Schultern, Arme, Rücken, Beine bis zu den Füßen. Tun Sie dies immer, wenn Sie besonderen Schutz brauchen oder wenn Sie etwas belastet. Sie können damit auch Steine energetisch reinigen und wieder aufladen.

Kleines Osterfeuer

Ein großes Osterfeuer ist natürlich ein besonderes Erlebnis. Wenn man nicht die Möglichkeit dazu hat, kann man auch sein ganz persönliches kleines Oster-

feuer machen. Entfachen Sie in einer Feuerschale ein kleines Feuer. Achten Sie auf einen feuerfesten Untergrund. Binden Sie aus Stroh eine kleine Strohpuppe. Sie soll den Winter darstellen. Verbrennen Sie diese Puppe dann in Ihrer Feuerschale. Damit wird der Winter ausgetrieben.

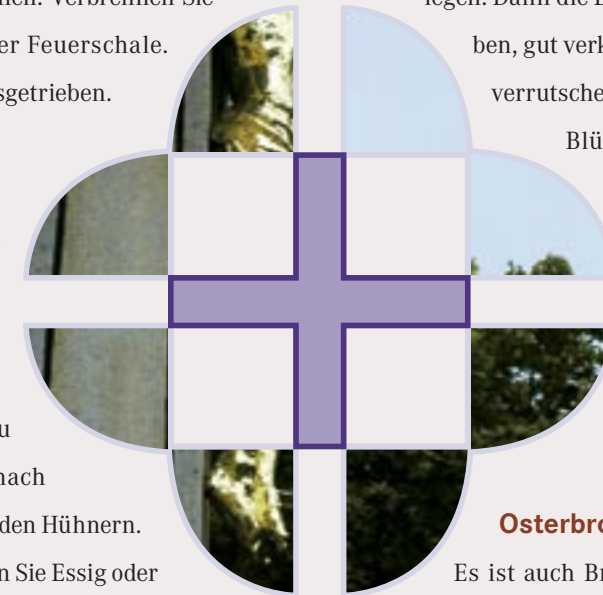
Eierrituale

Das Ei ist ein Zeichen der Fruchtbarkeit. Es wurde zur Zeit unserer Ahnen von jungen Frauen bemalt, um ihre Fruchtbarkeit zu feiern. Kaufen Sie Eier nach Möglichkeit von frei laufenden Hühnern. Die Eier hart kochen. Geben Sie Essig oder Salz in das Kochwasser, damit die Eier nicht springen. Sie können gängige Eierfarben einfach kaufen oder selbst zubereiten. Zwiebelschalen färben Eier zum Beispiel gelbbraun, Holunderbeeren oder Rotkraut blau, Rote Rüben rot, Spinat, Brennnessel oder Birkenblätter grün, Kamille und Kümmel gelb. Auch beim

Färben immer Essig beimengen, sonst wird die Farbe nicht schön. Besondere Effekte lassen sich erzielen, wenn Sie auf die gekochten Eier Blüten oder Gräser legen. Dann die Eier in einen alten Strumpf geben, gut verknoten, damit die Gräser nicht verrutschen, und färben. Die Gräser und Blüten hinterlassen einen Abdruck auf dem Ei. Bevor das Ei abgekühlt ist, noch mit einer Speckschwarte einreiben. Eine Weile einziehen lassen und mit einem Küchentuch nachpolieren.

Osterbrot

Es ist auch Brauch, zu Ostern Brot zu backen. Aus Germteig kann man Kränze, Striezel oder Sonnenräder formen. Geflochtene Teigzöpfe sind ein Symbol für die drei Aspekte der Göttin: Jungfrau, Mutter und Alte. Brot, das in der Mitte einen Einschnitt hat, symbolisiert die Vulva als Symbol der Fruchtbarkeit.



35

Saatritual

Erd- und Fruchtbarkeitsrituale wirken jetzt besonders stark. Nehmen Sie ein paar Samen, etwa Bohnen. Besprechen Sie jeden Samen mit einem Wunsch.

Gehen Sie in die Natur, graben Sie ein kleines Erdloch, streuen Sie die Samen ein. Visualisieren Sie sich in ein weißes, klares Licht, das von oben kommt. Ihr Füße sind fest mit der Erde verwurzelt. Stellen Sie sich vor, es ranken sich Wurzeln aus Ihren Füßen. Sprechen Sie: „Ihr Samen enthält meine Träume und Wünsche, gebt sie der Erde, damit sie wachsen und blühen, die Sonne sie großziehe, die Mutter Erde ihnen Nahrung gebe, damit meine Ernte reich wird. Ich danke euch.“

Weidenkätzchen und Buchsbaum

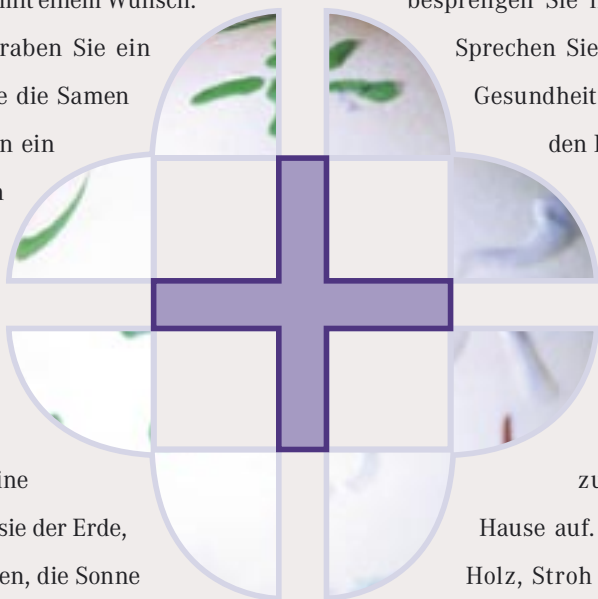
Am Palmsonntag ist in christlichen Gemeinden die Palmweihe eine Tradition. Auch heute werden

noch überall die Palmbuschen auf die Felder und in Gärten gesteckt. Suchen Sie sich Weidenkätzchen und Buchsbaum. Binden Sie diese zu einem Buschen und besprengen Sie ihn mit geweihtem Wasser.

Sprechen Sie: „Ich bitte um Schutz und Gesundheit für mein Haus.“ Stecken Sie den Palmbuschen in den Garten.

Der Hase

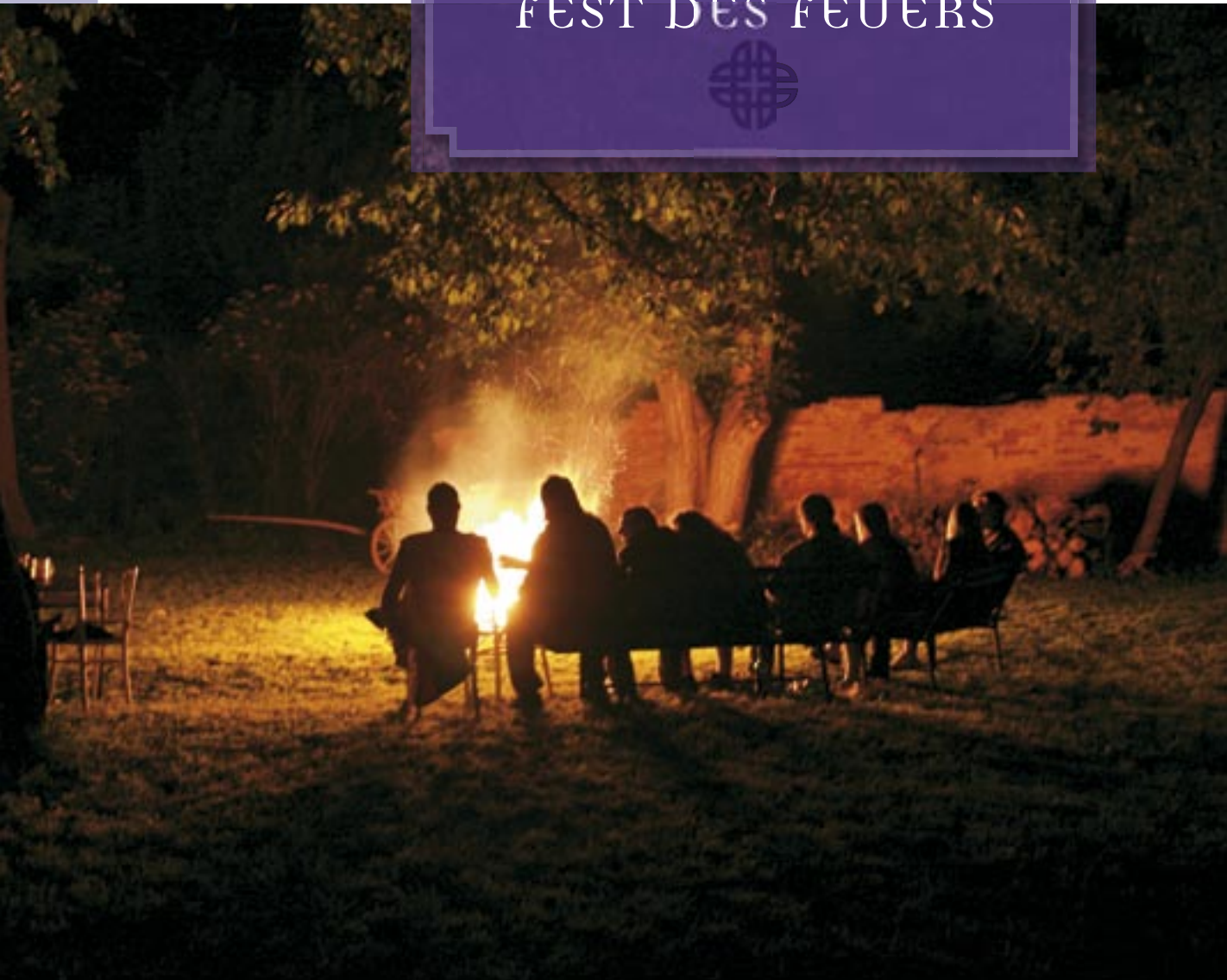
Der Hase steht für die ständige Erneuerung des Lebens, für die Überwindung des Todes. Stellen Sie zu Ostern Hasenfiguren zu Hause auf. Am schönsten sind sie aus Holz, Stroh und Heu. Sie können auch kleine Steinhasen selber basteln. Suchen Sie einen Stein, der gut als Körper passt, kleben Sie mit Superkleber vier kleine Steine als Füße an, als Ohren braunes Naturpapier und ein bisschen weiße Wolle als Bommel. Malen Sie Ihren Osterhasen zuletzt mit Filzstift Augen und Bart auf.



Rituale des Neuanfangs



FEST DES FEUERS



DIE WALPURGISNACHT, SO SAGT MAN, IST DIE NACHT DER HEXEN. AUF DEN BERGEN TREIBEN SIE IN DER NACHT AUF DEN 1. MAI IHR NÄCHTLICHES UNWESEN, SIND UNKEUSCH, REITEN AUF BESEN UND WARTEN AUF DIE ANKUNFT DES GEHÖRNTEN GOTTES.



KELTISCHER SOMMERBEGINN

Bei der Walpurgisnacht handelt es sich um einen uralten Ritus. Die Mondgöttin vereinigt sich in dieser Nacht mit ihrem Gemahl, dem gehörnten Gott. Für die Kelten war dies die Zeit des Sommerbeginns, Beltaine – das Fest des Feuers, der Blumen und der Fruchtbarkeit. Es findet in der Nacht des ersten Vollmondes zwischen der Frühjahrs-Tagundnachtgleiche und der Sommersonnenwende statt. Zu Beltaine, wie auch zu Samhain, ist die Verbindung zur Anderswelt offen. Zudem ist Vollmond, d.h. die kosmischen Kräfte sind besonders groß.

FEUER DER REINIGUNG

Der gehörnte Gott wurde vom Tierkreiszeichen abgeleitet, in dem die Sonne stand. Zur Zeit der Kelten war dies der Stier, dann der Widder. Der Stier war für die Kelten ein Symbol der Fruchtbarkeit. Stieropfer waren daher Teil vieler Rituale. Vor dem Opfer wurde stets eine Reinigung vollzogen, etwa Waschungen oder Feuerrituale. Rinder z.B. wurden nach dem Winter zur Reinigung zwischen den Beltaine-Feuern durchgetrieben, auf den Bergen Feuerräder entzündet, wie heute noch in Teilen Norditaliens.





DIE AUF DER HECKE SITZT ...

Auch die Germanen feierten Walpurgis mit Freudenfeuern und befragten die „weisen Frauen“, die „Hagazussen“, die in den „heiligen Hainen“ auf der Schwelle zwischen der Menschen- und der Geisterwelt saßen, nach der Zukunft. So bedeutet der Begriff der Hexe auch „die auf der Hecke sitzt“. Sie vermittelt zwischen den Welten, der irdischen und der unsichtbaren.

DORN IM AUGE

Beltaine wurde zur Zeit der Christianisierung in Walpurgis umbenannt. Die Christen versuchten durch den Namen einer Heiligen den heidnischen Bräuchen ein Ende zu setzen. Der Kult der Walpurgisnacht und auch verwandte Kulte, wie der antike Pankult, waren den Christen ein Dorn im Auge. Sie konnten die Riten nur schwer aus den Herzen der Menschen verdrängen. Deshalb besetzte man sie einfach mit Verboten und Angst, der Angst vor der schwarzen Magie. Aus dem gehörnten Gott, dem Symbol des Männlichen, das sich in der Walpurgisnacht mit dem Weiblichen vereinigt, wurde der Teufel.

Aus der weiblichen Fruchtbarkeitsgöttin, „der großen Mutter“, wurden „Hexen“ – die weibliche Verkörperung des Bösen –, die mit dem Teufel im Bunde waren.

Die Riten konnten nicht völlig ausgemerzt werden, also änderte man sie ab. So wurde in der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai weiter um das Feuer getanzt – jetzt allerdings zur Abwehr der Hexen. Zum Schutz vor den Hexen streute man geweihtes Salz auf die Türschwellen und die Besen wurden in dieser Nacht mit dem Reisig nach oben aufgestellt.

Viele Riten der Walpurgisnacht leben in unseren Maibräuchen fort. Der Maibaum, eine Birke, ist das Fruchtbarkeitssymbol. Zu Walpurgis werden traditionell die Maibäume aus dem Wald geholt und man tanzt um den Baum. Der Baum symbolisiert die Fruchtbarkeit der Natur, die zu den Menschen gebracht wird. In manchen Gegenden praktiziert man noch heute alte Schutzriten, wie das Peitschenknallen, das Aufstellen von Besen oder Maibüschen.

DIE WEIBLICHE FRUCHTBARKEIT

Bei den Kelten galt die Frau als Schöpferin des Lebens, sie war privilegiert und hatte einen hohen Status in der Gesellschaft. So war es durchaus auch üblich, dass Frauen Druiden werden konnten. Die Frau war die große Gebälerin, die Fruchtbare, die Leben gab. Der Zyklus der Frau schwang im Gleichklang mit der Natur. Die Muttergöttin war die Beschützerin der Menschen (die Entsprechung dazu finden wir heute in der Muttergottes – „bitte für uns jetzt und in der Stunde unseres Todes“). Der Gedanke der Fruchtbarkeit wurde durch sexuelle Riten an die Erde übergeben. Um für ein günstiges Wachstum zu bitten, fand zum ersten Vollmond im Frühling die rituelle Vereinigung auf den Feldern statt. Bei den Kelten vollzog ein Priesterpaar die heilige Hochzeit, die Fruchtbarkeit bringen sollte. Dieser Ritus wurde in der christlichen Zeit zur wilden, orgiastischen Walpurgisnacht.

DIE ZWISCHEN DEN WELTEN SITZT

Die Kelten hatten zu Beginn ihrer Kultur mit großer Wahrscheinlichkeit eine matriarchalische Gesellschaftsstruktur, die nach und nach durch Sesshaftigkeit und die Anhäufung von Gütern abhanden kam. Die Männer wollten sicherstellen, dass ihr Reichtum, ihre Besitztümer, auch wirklich an ihre Erben übergang. Zu diesem Zweck wurde die Monogamie eingeführt. Nur noch wenigen Frauen, ausgewählten Priesterinnen, war es möglich, mystisches Wissen zu erwerben. Sie zogen sich dazu in Tempel zurück, vermittelten zwischen dem Diesseits und dem Jenseits, saßen also zwischen den Welten.

feuerrituale

42

Walpurgisfeuer

Das keltische Beltainefest markiert den Sommerbeginn. Es bedeutet so viel wie „Feuer des Bel“ (Belenos ist der keltische Lichtgott) und ist ein Fest der Reinigung und der Fruchtbarkeit. Der Gang zwischen zwei Feuern hindurch, so sagt man, reinigt und hält Krankheiten fern. Hat man einen Wunsch, soll man über das erloschene Feuer springen und dabei den Wunsch aussprechen. Der Wunsch darf aber niemandem schaden.

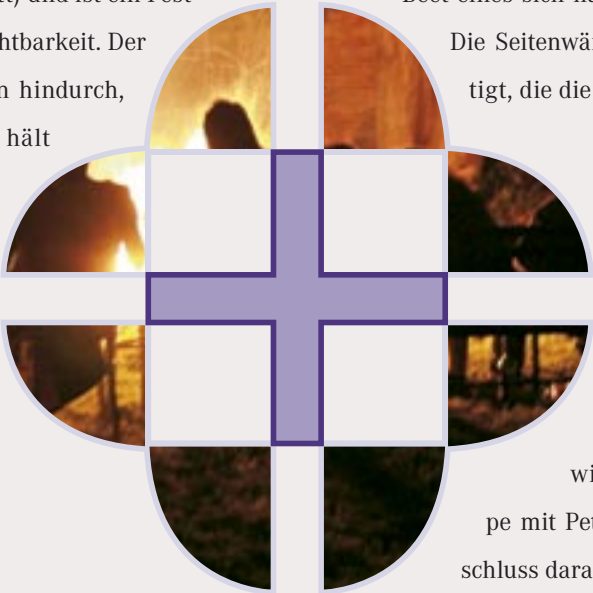
Hexenkräutergarten

Wenn Sie einen Kräutergarten haben, so pflanzen Sie die Kräuter immer ein paar Tage nach Neumond, also wenn der Mond zunimmt. Das verstärkt ihre Wirkung. Ordnen Sie die Kräuter in Form einer Spirale an. Spiralen sind ein dynamisches Symbol, das auch im Kosmos (in der Galaxie) allgegen-

wärtig ist. Die Spirale ist der kreisende Tanz des Lebens. Die Kräuterspirale wurde schon von Hildegard von Bingen verwendet. Es ist ein dreidimensionales Beet eines sich nach oben windenden Turms. Die Seitenwände sind mit Steinen befestigt, die die Wärme speichern.

Liebesmenü

Gewürze wie Pfeffer oder Rosmarin wirken sehr anregend. Auch Petersilie und Sellerie können äußerst stimulierend wirken. Bereiten Sie eine Suppe mit Petersilie und Sellerie. Im Anschluss daran gebratenes Rindfleisch mit Pfeffer und Rosmarin. Zum Abschluss als besondere Liebesspeise einen Kaiserschmarren mit Ingwer – dieser wirkt sehr lustvoll. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, mengen Sie dem Rotwein eine ganz kleine Menge Ginsengpulver bei. Vorsicht ist geboten, wenn Ihr Partner zu Bluthochdruck neigt.



43

Liebesduft für Erdung

Die sexuellen Instinkte spricht vor allem der holzige Duft von Vetiver an. Er bringt die Weiblichkeit richtig zum Strahlen. Vetiver stärkt den Kontakt zum Körper, wirkt erdend und erotisierend, zudem entspannt es aber ungemein. Für ein Parfum brauchen Sie: Zehn Milliliter Jojobaöl (ist besonders lange haltbar) und nur ein paar Tropfen ätherische Öle. Geben Sie zuerst das Jojobaöl in ein Fläschchen und darauf das ätherische Öl. Sie können Vetiver aufhellen mit Bergamotte oder Citronella. Wenn Sie ein Eau de Toilette wollen, tropfen Sie die ätherischen Öle in Alkohol (aus der Apotheke), vermischen Sie das Ganze gut und füllen Sie es mit Wasser auf. Experimentieren Sie ruhig, fangen Sie aber am besten mit nur wenig Düften an.

Reinigung mit dem Besen

Benutzen Sie einen Besen aus Hasel- oder Birkenzweigen zum Reinigen Ihres spirituellen Platzes, an dem Sie Kräfte sammeln wollen. Der Platz sollte immer nach Osten ausgerichtet sein. Wenn Sie Ritua-

le praktizieren, reinigen Sie den Platz vorher mit dem Besen. Haselsträucher haben eine starke Schutzwirkung. Zudem können Sie den Kreis auch mit vier geweihten Kerzen begrenzen, eine für jede Himmelsrichtung. Fahren Sie mit den Händen symbolisch den Kreis nach – Anfang und Ende sollten sich im Osten überlappen –, in dem Sie dann Ihre Rituale oder Gebete vorbringen.

Pentagramm

Das Pentagramm oder Fünfstern wird auch als Drudenfuß bezeichnet. Im Mittelalter sagte man ihm hexenabwehrende Kräfte nach. Dem Volksglauben nach hindert ein Pentagramm – auf die Türschwelle gezeichnet – böse Geister daran, sie zu überwinden. Die vier Ecken stehen für die vier Elemente, die fünfte für den Geist. Wenn es auf der Spitze steht, gibt es spirituelle Kraft. Sie können das Pentagramm z. B. als Amulett tragen. Es gibt viele Darstellungen von Pentagrammen, etwa die Sterne in der amerikanischen Flagge. Auch in der Natur finden sich Pentagramme. Zeichnen Sie mit dem Finger ein Pentagramm an Ihre

Haustür, bevor Sie eine lange Reise antreten. Sprechen Sie: „Schütze dieses Haus und seine Bewohner, schenke ihnen Gesundheit und Frieden.“

Rose – Kraft der Liebe

Die Rose öffnet das Herz. Verwenden Sie Badeöle mit Rosenessenzen. Sie können ein paar Tropfen ätherisches Rosenöl mit einer neutralen Körpermilch (in der Apotheke erhältlich) vermischen. Der Duft der Rose gibt dem Menschen, der ihn trägt, eine ungeheuer liebevolle Ausstrahlung. Er wirkt dabei auch anziehend auf das andere Geschlecht.

Reinigung mit dem Besen

Benutzen Sie einen Besen aus Hasel- oder Birkenzweigen zum Reinigen Ihres spirituellen Platzes, an dem Sie Kräfte sammeln wollen. Der Platz sollte

immer nach Osten ausgerichtet sein. Wenn Sie Rituale praktizieren, reinigen Sie den Platz vorher mit dem Besen. Haselsträucher haben eine starke Schutzwirkung. Zudem können Sie den Kreis auch mit vier geweihten Kerzen begrenzen, eine für jede Himmelsrichtung. Fahren Sie mit den Händen symbolisch den Kreis nach – Anfang und Ende sollten sich im Osten überlappen –, in dem Sie dann Ihre Rituale oder Gebete vorbringen.

Kardamom

Bei Müdigkeit und Erschöpfung hilft Kardamomöl, zum Beispiel als Massage. Geben Sie nur ein paar Tropfen reines ätherisches Kardamomöl in ein Trägeröl, etwa Weizenkeimöl. Sehr anregend ist auch die Mischung mit Mandarine. Es hellt die Stimmung auf und bringt Freude. Cremen Sie sich vor der morgendlichen Dusche damit ein. Das Öl macht die Haut weich.



KRAFT DER BÄUME



BÄUME SPENDEN KRAFT. SIE GEBEN UNS LUFT ZUM ATMEN, IHR HOLZ SCHÜTZT UND WÄRMT. IN JEDER RELIGION GIBT ES AUCH EINE SPIRITUELLE VEREHRUNG DER BÄUME. DIESE DIENEN DABEI HEILZWECKEN UND VERBINDEN DIE MUTTER ERDE MIT DEM KOSMOS.

MAIBAUM — LEBENSBAUM

Den Maibaum kannten schon die Römer. Der Monat Mai war der Göttin Maia geweiht, der Göttin des Wachstums und der Fruchtbarkeit. Das Maifest wurde stets um den 1. Mai gefeiert. Maia zu Ehren wurden Bäume aufgestellt und um sie getanzt. Die Kelten entwickelten ganz besondere Baumkulte. Die Zweige der Esche etwa wurden für Ruten und Amulette verwendet. Die Weide dient noch heute zum Flechten von Körben. Sie steht für Flexibilität und Erneuerung. Der Maibaum galt bei den Kelten als Fruchtbarkeitssymbol und Lebensbaum. Um die Zeit des 30. April bis zum 1. Mai feierten die Kelten Beltaine, Walpurgis. Dabei wurden Bäume aufgestellt und mit Bändern und Sonnensymbolen geschmückt. Am 1. Mai, dem Sommerbeginn, wurden an einem Baum rituelle Blutopfer dargebracht. Archäologische Funde zeigen, dass der Maibaum ursprünglich ein Opferbaum war. Der Phallus (der Maibaum) verband sich dabei mit Mutter Erde. Jetzt begann die Zeit der Fruchtbarkeit, Fülle und Lust, für die Kelten nichts Verwerfliches, sondern Natürliches. So verschwanden bei Maibaumfesten Jungen und Mädchen im Wald und liebten sich. Bei der Geburt eines Kindes pflanzte man stets einen Baum; unter seinen Wurzeln vergrub man die Plazenta.



SPRUCH AUS CHINA

**«Planst du für ein Jahr,
so säe Korn.**

**Planst du für ein Jahr-
tausend, so pflanze Bäume.»**

Dieser Spruch stammt aus China, ca. 7. Jahrhundert vor Christus, und wird dem chinesischen Minister Kuan Chung zugeschrieben.





WEIDENRINDE GEGEN RHEU- MATISMUS

Die Kelten benutzten die Rinde der Weide gegen Fieber und Rheumatismus. Aus ihr wurde die Salizylsäure (von lateinisch „salix“, Weide) gewonnen, der Wirkstoff des Aspirins.

GERMANEN UND CHRISTEN

Auch die Germanen verehrten die Bäume als heil- und segenbringend. Ihre Kultur vermischte sich mit der keltischen, nachdem die Römer bereits zuvor versucht hatten, den Glauben der Kelten auszulöschen. Auch bei den Germanen war der 1. Mai ein Feiertag: Die mütterliche Göttin Freia vermählte sich mit dem Himmelsgott Wotan. Wie bei den Kelten wurde ein Baum aufgestellt, meist ein Birken- oder Buchenstamm.

Das Christentum versuchte in hohem Maße, den Glauben an die Natur auszumerzen. Nur ein einziger Gott sollte heilig sein. Doch die Mythen und Bräuche der Vorfahren lebten in den Menschen weiter. Viele der Baumbräuche wurden später in den christlichen Glauben aufgenommen. Das Christentum sieht den Maibaum nunmehr als österliches Symbol für Erlösung und Auferstehung.

HOLZFÄLLERRITUAL

Bis Mitte des 20. Jahrhunderts gab es in Kärnten ein besonderes Ritual der Holzfäller. Bevor ein Holzfäller einen Baum fällte, nahm er den Hut ab, gab dem Baum einen Namen und taufte ihn. Dann wurde der Baum mit Namen angesprochen und um Verzeihung gebeten. Erst danach wurde er umgesägt.

BAUMBRAUCH BEI DEN INDIANERN

Ähnlich unserem Maibaumbrauch fällten auch die Omaha- und Ceiba-Indianer einen Baum, bemalten ihn und stellten ihn auf. Um den Baum fanden dann rituelle Tänze statt.

MAIBAUMBÄUCHE

Meist wird in ländlichen Gebieten noch heute eine junge Birke aus dem Wald geholt, abgeästet und entrindet, wobei die Äste des Wipfels (als Träger der Segenskraft) auf jeden Fall unangetastet bleiben. Der Baum muss aber schon vor Sonnenaufgang gefällt und in der Dorfmitte aufgestellt werden. Der Wipfel wird dabei mit bunten Bändern und Kränzen geschmückt. Der Maibaum wird in der Regel umtanzt (Bandltanz) und gilt als Bote des Frühlings- und Sommersegens. Auch das Maibaumklettern hat lange Tradition: Burschen klettern am glatten Stamm empor und versuchen einen befestigten Gegenstand zu erhaschen. Auch Wettläufe und Pferderennen um den Baum sind an vielen Orten üblich. Das Klettern sowie der Lauf sind Symbole dafür, „den Sommer zu gewinnen“. Um die Kraft des Sommers zu gewinnen, versuchen die Burschen der Nachbarorte oft den Baum zu stehlen, der deshalb bewacht werden muss. In vielen Gegenden, etwa dem Innviertel, wird der Maibaum beim Sonnwendfeuer verbrannt. Auch vielen Mädchen wird ein Maibaum vor ihr Fenster gesetzt, meist von ihren Liebsten. Der Bursche gibt damit seine Liebe offen zu erkennen. Der Maibaum soll Haus, Hof und den Menschen Lebensfülle und Stärke bringen, dabei alles Böse vertreiben. Daher wird das frische Grün des Maibaums auch oft an den Häusern angebracht. Für das Einholen dieses Grüns wird mancherorts der Ausdruck „den Mai suchen“ gebraucht. Kinder tragen es von Haus zu Haus. Der Maibaum vor den Ställen macht die Kühe milchreich. Auch auf den Misthaufen setzen manche Bauern eine grüne Birke, damit sie das Vieh behüte.

Baumrituale

50

Geistige Verbindung mit einem Baum

Meditationen mit Bäumen schenken Ruhe und Kraft. Oft spüren wir dies unbewusst, wenn wir in der Nähe eines Baumes sitzen. Vielleicht haben Sie einen Lieblingsbaum. Setzen Sie sich darunter. Sie müssen den Baum ja nicht gleich umarmen, dies könnte in Ihrer Umwelt falsch verstanden werden. Setzen Sie sich in seine Nähe und versuchen Sie die Welt mit den Sinnen des Baumes zu fühlen: die Verbindung mit Erde und Himmel, die Bewegung der Luft, den Flug der Vögel. Atmen Sie all diese Erfahrung ein. Vergessen Sie nicht, dem Baum zu danken.

Wunsch an die Weide

Trauerweiden sind besonders gute Wunschbäume. Wenn Sie einen Wunsch haben – vorausgesetzt, dieser Wunsch ist rein und schadet niemandem –,

dann machen Sie einen Knoten in einen Zweig. Sprechen Sie Ihren Wunsch aus. Wenn Ihr Wunsch erfüllt wurde, kehren Sie zur Weide zurück und lösen den Knoten. Vergessen Sie nicht, sich bei der Weide zu bedanken.

Kleiner Maibaum im Garten

Sie können sich in Ihrem Garten selbst einen kleinen Maibaum, etwa eine Birke, aufstellen. Wenn Sie die Birke fällen, geben Sie ihr einen Namen, danken Sie ihr. Die Birke ist der Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit geweiht. Schälen Sie den Stamm und befestigen Sie an seinem oberen Ende einen Kranz mit bunten Bändern. Verankern Sie die Birke fest in der Erde, bitten Sie dabei um Liebe und Fruchtbarkeit. Verbrennen Sie Ihren kleinen Maibaum beim Sonnwendfeuer in der kürzesten Nacht des Jahres, am 21. Juni.



51

Kleines Baumlexikon

BIRKE

Mit der Birke kann man sich angeblich den Liebesten herbeiwünschen. Sie steht für Wachstum, Segen, Leben und Fruchtbarkeit. Es ist der Baum der weiblichen Kraft. Eine alte Bauernregel besagt: „Im Mai die Birke auf die Felder gesteckt, die Erde fruchtbar macht.“

EIBE

Die Eibe steht für Tod und Wiedergeburt. Geäst und Holz werden auf Gräber gelegt um die Seele daran zu erinnern, dass dies nur ein Zwischenstadium des Lebens ist und sie bald wiedergeboren wird.

EICHE

Die Eiche ist der heilige Baum der Druiden – die Kelten wurden auch „die Eichenkundigen“ genannt, die Zauberstäbe aus Eichenholz fertigten. Verbrennt man die Blätter, reinigt dies die Umgebung. Eicheln

wird ein starker Fruchtbarkeitszauber zugesprochen.

Eichen stehen für Geduld und Beständigkeit.

ESCHE

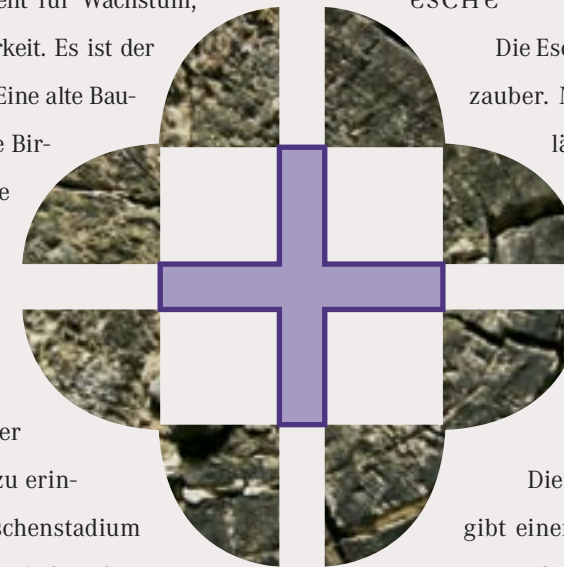
Die Esche ist gut für Heil- und Sonnenzauber. Mit Ruten aus Eschenzweigen lässt sich Wasser finden. Eschenblätter unter dem Kopfkissen sollen hellsichtige Träume schenken.

WEIDE

Galt schon bei den Druiden als der magische Baum. Die Weide schenkt Inspiration und gibt einem die Fähigkeit, Prophezeiungen zu erhalten, auch soll sie Krankheiten heilen können.

ZEDER

Sie hat die Kraft, einen wieder mit der Erde zu verbinden. Besonders gut, wenn man zu viel vom Element Luft in sich hat. Handspitzen auf die Blätter legen und die ruhige Energie des Baumes spüren.





fülle



HOHE ZEIT



DIE „HOHE ZEIT“ IST JENE ZEIT, ZU DER SICH ZWEI MENSCHEN VERBINDEN. DABEI STEHT INSBESONDERE DER GEDANKE DER REINEN LIEBE IM VORDERGRUND, NICHT DAS BESITZEN DES ANDEREN.



LIEBT EINANDER

Der Rat, den der Dichter Khalil Gibran Brautleuten mit auf den Weg gibt, ist nicht nur besonders schön, sondern spricht für sich – man sollte einander achten, aber dem anderen die Freiheit lassen:

«Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel:

Lasst sie eher ein wogendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen sein.

Füllt einander den Becher, aber trinkt nicht aus einem Becher.

Gebt eure Herzen. Aber nicht in des anderen Obhut. Denn nur die Hand des Lebens kann eure Herzen umfassen. Und steht zusammen, doch nicht zu nah:

Denn die Säulen des Tempels stehen für sich,

und die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten des anderen.»

(Khalil Gibran, „Der Prophet“)

In vielen Kulturen sagt man, dass die Ehe vorherbestimmt ist. So sagt ein chinesisches Sprichwort: „Es benötigt 100 Reinkarnationen, bevor zwei Menschen im selben Boot sitzen; es benötigt 1000 Reinkarnationen, bevor zwei Menschen dasselbe Kopfkissen teilen.“





ZWEI LEBENS- KREISE

Die Hochzeit war zur Zeit der Kelten ein Ereignis, das nicht nur die beiden betroffenen Menschen betraf, sondern die ganze Sippe. Denn damit verbunden war der Sippenwechsel der Braut oder auch die Neugründung einer Sippe. Der Freundeskreis und die Ahnen der Brautleute wurden in die Zeremonie miteinbezogen. Denn eine Hochzeit veränderte damals wie heute entscheidend die Struktur einer Gemeinschaft. Sie war die Verbindung zweier Lebenskreise.

MAI BIS OKTOBER — DIE BESTE ZEIT

Keltische Hochzeiten fanden stets zwischen Beltaine (1. Mai) und Samhain (31. Oktober) statt. Eine beliebte Zeit zum Heiraten war auch an Lughnasadh (August), was so viel wie „Hohe Zeit“ bedeutet. Das Eheversprechen gaben sich die Brautleute immer in der freien Natur, vor allem an fließenden Gewässern. Auch in der katholischen Kirche übrigens waren Eheschließungen in der Adventzeit lange nicht üblich. Für die Kelten war das Zusammenleben zweier Menschen von besonderer Bedeutung. Sie schlossen meist „Eheverträge auf Zeit“, für die Dauer eines Jahres und eines Tages. Bei Nichtfunktionieren wurden die Güter wieder getrennt.

EHEVERSPRECHEN AM WASSER

Ein keltisches Paar suchte für ihr Eheversprechen stets einen Ort in der freien Natur auf, etwa eine Quelle, einen Bach oder einen Fluss. Dort reichten sie sich die Hände, tauchten diese ins Wasser und versprachen sich Liebe, Verantwortung und Ehrerbietung. Der Schwur wurde von den Geistern des Flusses bezeugt. Der Fluss trug die Kunde ins Land hinaus bis zum Weltenmeer. Wasser ist dem Glauben unserer Ahnen nach reinigend für Geist, Seele und Körper. So auch reinigend für die Liebe, die klar und ohne Selbstzweck sein sollte. Das keltische Hochzeitsritual wurde immer bei zunehmendem Mond vollzogen, denn der aufbauende Mond spendet Kraft und Liebe. Erst nachdem sich zwei Liebende einig waren, wurde der Pakt der Gemeinschaft mitgeteilt.

HERDFEUER — SITZ DER AHNEN

Die Ahnen, die Verstorbenen, waren in die Lebenskreise stets miteingeschlossen. Bis heute gibt es die Tradition, wonach die Braut, um die Hochzeit zu vollziehen, auf einen Stein, als Symbol für einen Grabstein, treten muss. Auch der Ritus, um das Herdfeuer zu gehen, ist indogermanischen Ursprungs. Die Braut geht dabei um das Herdfeuer; den Sitz der Ahnen. Diese Tradition findet sich auch im altindischen und im altgriechischen Hochzeitsritual. Auch bei den Römern wurde die Braut am Tag ihrer Hochzeit beim Betreten des Hauses zuerst an den Herd geführt, um dort „aqua et ignis“, Wasser und Feuer, zu empfangen.

ROT — FARBE DER LIEBE

Rot ist in den meisten Kulturen und Religionen die Farbe der Liebe und des Lebens, ein Symbol für die Kraft des Blutes. In vielen asiatischen Kulturen, etwa in China, spielt Rot bei Festen als Farbe der Freude und des Wohlstands eine wichtige Rolle.

Bei chinesischen Hochzeiten trägt die Braut hellrote Kleidung, auch Einladungskarten, Gästebuch und Tischschmuck sind rot. In Indien ist Rot die Farbe der Reinheit und der Freude. Die Hochzeitssaris der Frauen sind sowohl bei den Hindus als auch den Sikhs rot. Der Ehemann streut der Frau nach der Trauung als Zeichen der Zugehörigkeit rotes Puder ins Haar. Im Christentum gehört Rot zu den liturgischen Farben, es ist die Farbe des Heiligen Geistes, wie man zum Beispiel an Pfingsten sehen kann. Rot ist auch die empfohlene Farbe für Konfirmationen.



In europäischen Kalendern werden Festtage rot markiert. Diese Sitte stammt aus vorchristlicher Zeit. Im Runenkalender wurden die Todestage der Helden rot gekennzeichnet.

LINDE — BAUM DER LIEBE

Linden können über 1000 Jahre alt werden. Sie galten bei den Kelten als jener Ort, an dem die guten Geister der verstorbenen Ahnen wohnten. Bei den Germanen wurde die Linde der Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit, Freia, geweiht. Sie war auch die Wächterin über Geburt, Vermählung, Ehe und Frieden. Im Alpenraum vollzog man unter dem Blätterdach der Linden in der Regel die Hochzeitsriten. Unter Linden wurde auch stets viel getanzt. Alte Tanzlinden finden sich mancherorts im Herzen alter Dörfer.

EHERINGE — NICHT ENDEN WOLLENDE LIEBE

Der Ring hat keinen Anfang und kein Ende. Er ist das Symbol der Ewigkeit und des Lebenszyklus. Die Urform des Schmucks ist der Ring – er steht für das Unendliche, das Wiederkehrende. Der Kreis ist der Schutz vor allem Bösen. Zauberrituale werden deshalb stets in einem Kreis aus Kerzen vollzogen. Dem Ring werden seit Urzeiten geheime Kräfte zugeschrieben. Die allerersten Eheringe waren aus Eisen, das Bescheidenheit, Sparsamkeit und Treue verkörpert. Alten Legenden zufolge würde der Ring brechen, wenn die Treue gebrochen wird. Erst ab dem 2. Jahrhundert schmiedete man die ersten Verlobungsringe aus Gold. Im Christentum ist der Ring Bestandteil der Trauungszeremonie. Im 15. Jahrhundert kam es in Mode, den Ring mit einem oder mehreren Diamanten zu besetzen. Der Diamant galt als Garant für die Harmonie der Ehe, als Zeichen für Treue und Ewigkeit.



Rituale für Harmonie

60

Liebesschwur unter Linden

Die Germanen weihten die Linde der Göttin Frigja/Frigg/Freyja. Sie war die Hüterin der Liebe und Fruchtbarkeit, Symbol für Heirat, Ehe und Frieden. Unter einer Linde soll es noch bis tief ins Mittelalter üblich gewesen sein, Hochzeitsriten zu vollziehen. Lindenbäume wurden auch als Zeichen für Friedensverträge gepflanzt. Versuchen Sie mit Ihrem Partner spielerisch, den Stamm zu umfassen, und halten Sie sich so einen Moment lang an den Händen. Der Baum ist zwischen Ihnen, verharren Sie kurz so und geben Sie sich dann einen leidenschaftlichen Kuss.

Ehering an der linken Hand

Bei den alten Ägyptern galt der vierte Finger der linken Hand als Liebesfinger, an dem vor der Hochzeit der Liebesring getragen werden sollte. Von

dort aus, so meinte man, würde eine Vene direkt zum Herzen führen.

Es gibt Vorlieben für bestimmte Metalle. Wenn zwei Menschen mit unterschiedlichen Vorlieben aufeinander treffen, so ist dies oft die Verbindung verschiedener Elemente – an sich ein gutes Zeichen. Binden Sie dieses Wissen in die Gestaltung der Ehe rings ein, z. B. Weißgold (Luft) außen und Rotgold (Erde) innen oder umgekehrt.

Ein Zelt bauen

Bei den Tuareg ist es üblich, dem Ehepaar eine Hochzeitskiste zu schenken. Übersetzt heißt bei den Tuareg heiraten „ein Zelt knüpfen“. Schenken Sie dem Brautpaar eine schöne Holzkiste mit besonderen Dingen, etwa Halbedelsteine, Kochlöffel, Salz und Wasser ... Dinge, die Ihnen wertvoll erscheinen. Erzählen Sie dazu eine kleine Geschichte.



Bei zunehmendem Mond

Wenn Sie Ihre Hochzeit planen, achten Sie darauf, dass der Mond zunimmt. Die positiven Kräfte der Natur und des Kosmos werden so verstärkt. Heiratet man bei abnehmendem Mond, so soll auch das Glück abnehmen. Achten Sie bei der Fixierung des Termins darauf, dass die Sonne noch im Steigen ist – sagen Sie also besser am Vormittag „ja“ als am Nachmittag.

Brautstrauß mit großer Bedeutung

In einem Brautstrauß sollten Rosmarin, Myrte und weiße Rosen nicht fehlen. Die Rose ist die Blume der Liebe, sie öffnet das Herz. Weiß steht für Reinheit, Klarheit, Erhabenheit und Unschuld. Rosmarin wird mit Beständigkeit gleichgesetzt. Die Myrte ist die Blume der Götter und steht für erneuertes Leben. Der Tischschmuck sollte Efeu enthalten, denn dieser bedeutet Unsterblichkeit und beständige Liebe.

Feuerritual

Der rituelle Gang um den Herd soll das Brautpaar den Ahnen bekannt machen und Segen bringen. Sym-

bolisch kann auch eine Feuerschale aufgestellt und dreimal im Uhrzeigersinn umschritten werden. In der Feuerschale können Sie verschiedene Kräuter verbrennen.

Liebestrunken

Versetzen Sie Weißwein mit etwas Honig und erwärmen Sie alles zusammen auf kleiner Flamme. Geben Sie etwas Muskatnuss und Koriander hinzu. Lassen Sie das Ganze abkühlen und füllen Sie es in eine Flasche. Nach keltischem Brauch trinkt man einen Monat lang täglich auf die Hochzeitsnacht folgend ein Glas von diesem Honigwein. Er soll besondere Höhepunkte der Lust bescheren.

Hochzeitskerze selber ziehen

Das gemeinsame Ziehen der Hochzeitskerze ist ein schöner Brauch, um sich auf das Freudenfest vorzubereiten. Erwärmen Sie Wachs in einem Wasserbad und gießen Sie es langsam in eine Kerzenform. Achten Sie darauf, dass der Docht in der Form gespannt ist. Abwechselnd gießen Sie, dann Ihr Partner. Sie können auch Blüten oder Gräser einbinden.

61

volksbräuche rund um die Hochzeit

62

Hochzeitsbräuche sind vor allem Schutzriten. Sie haben den Sinn, Unglück und böse Geister fern zu halten. Bei fast jeder Hochzeit sind diese überlieferten Traditionen mehr oder weniger anzutreffen.

MORGENGABE

Am Hochzeitmorgen schenkt sich das Brautpaar ein ganz persönliches Geschenk. Wenn der Bräutigam das Geschenk unter den Kopfpolster der Braut legt, heißt es, werden ihm noch viele glückliche Ehejahre beschert.

BRAUTSCHLEIER

Der Hochzeitsschleier darf nicht vor dem Hochzeitstag ins Haar der Braut gesteckt werden. Nach altem Aberglauben könnte dies das Paar schon bald wieder auseinander bringen.

KLAPPERN UND SCHEPPERN

Der Brauch, zur Hochzeit Lärm zu machen, zu klappern und zu scheppern, ist uralt. Man will damit böse Geister von der Hochzeitsfeier fern halten. Die Amerikaner binden zum Beispiel alte Dosen an das Hochzeitsauto.

BLÜTEN STREUEN

Blumenkinder tragen kleine Körbe mit bunten Blüten, die nach der Trauzeremonie um Braut und Bräutigam ausgestreut werden. Durch diesen Brauch sollen die Fruchtbarkeitsgötter angelockt werden.

VIER DINGE FÜR DIE BRAUT

Jede Braut sollte an ihrem Hochzeitstag vier ganz spezielle Dinge tragen, um in der Ehe glücklich zu werden:

- Etwas Altes, um die Tradition weiterzuführen; dies bedeutet auch das Ende der Junggesellenzeit.
- Etwas Neues als Zeichen für Optimismus und den Neubeginn als Ehefrau.
- Etwas Geliehenes als Zeichen für Glück und Freundschaft.
- Etwas Blaues, oft ein blaues Strumpfband, als Zeichen der Treue.

GELDSTÜCK IM BRAUTSCHUH

Damit das Geld in der Ehe nie ausgeht, soll die Braut ein Geldstück im Brautschuh haben.

63

ERSTE ZERREISSPROBE

Nach der Zeremonie wird vor der Kirchentür ein Seil gespannt, das vom Brautpaar überwunden werden muss. Die junge Ehe soll sich als stärker erweisen als alle Hindernisse, die sich ihr in den Weg stellen.

BAUMSÄGEN

Braut und Bräutigam zersägen nach der Trauung einen Baustamm als Zeichen für ihr gemeinsames Handeln voller Glück.

HOCHZEITSTORTE

Die meisten Brautpaare legen viel Wert auf eine prunkvolle, meist mehrstöckige Hochzeitstorte. Sie wird von Braut und Bräutigam gemeinsam angeschnitten. Dies gilt als Zeichen für ihren Zusammenhalt und ihre Einigkeit in der bevorstehenden Ehe. Wer beim gemeinsamen Anschneiden der Hochzeitstorte die Hand obenauf hat, der soll die Hosen in der Ehe anhaben.

BRAUTSTRAUSSWERFEN

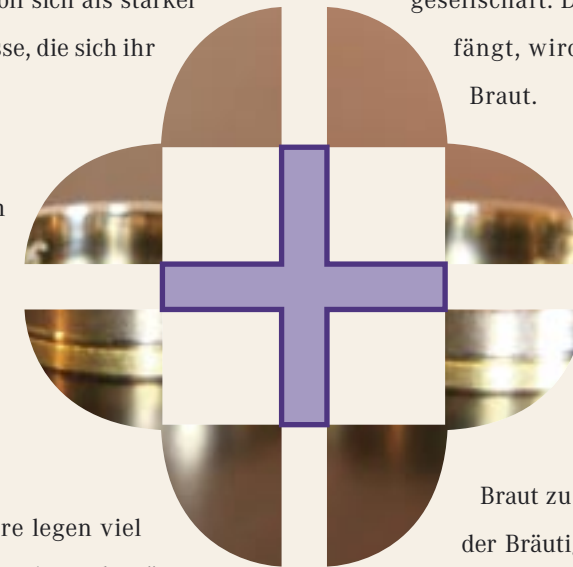
Die Braut wirft ihren Brautstrauß in die Menge der nicht verheirateten Frauen der Hochzeitsgesellschaft. Diejenige, die den Brautstrauß fängt, wird – so sagt man – die nächste Braut.

BRAUTSTEHLEN

Das so genannte Brautstehlen findet immer während des Hochzeitsfestes statt. Freunde der Brautleute lenken den Bräutigam und den Trauzeugen ab, um die Braut zu entführen. Der Trauzeuge und der Bräutigam müssen die Braut daraufhin suchen gehen und auslösen.

DIE BRAUT ÜBER DIE SCHWELLE TRAGEN

Dem Volksglauben nach wohnen die bösen Geister, die das Eheleben stören können, unter der Schwelle des Hochzeitshauses. Deshalb wird die Braut vom Bräutigam über die Schwelle getragen.



DER HIMMEL



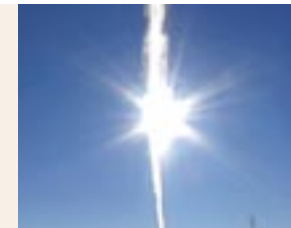
DER HIMMEL IST IN VIELEN RELIGIONEN DER SITZ DER GOTT-HEIT UND DER SITZ DER SEELEN, DIE EIGENTLICHE VERBINDUNG ZUM KOSMOS, IN DEM PARADIESISCHE ZUSTÄNDE HERRSCHEN.

SITZ GOTTES

Der Himmel ist für das Christentum der Ort, an dem die Seelen der Verstorbenen wohnen. Auch gilt er als der Ort, an dem Gott sich aufhält. Im Islam ist der Himmel „djanne“ (arabisch für „Wunder“), ein Paradies mit Bächen aus Milch und Honig. Sofort ins Paradies gelangen allein die für den Islam gefallenen Märtyrer, die „shahid“. Im Judentum sind „die Himmel“ (Plural) auch ein Ausdruck für Gott selbst. Den direkten Aufstieg zu den Himmeln erreichten im Alten Testament die Propheten Henoah (Gen 5,24) und Elias (2. Kön 2,1–2,18).

FAHRT IN DEN HIMMEL

Die Christen feiern am 40. Tag nach Ostern die Himmelfahrt Christi, an einem Donnerstag genau neun Tage vor Pfingsten. In der Apostelgeschichte heißt es dazu: „40 Tage ist er ihnen erschienen und hat vom Reich Gottes gesprochen ...“ Die Auferstehung von den Toten ist der Sieg des ewigen Lebens. An den neun Tagen vor Pfingsten ist es üblich, um die Gabe des Geistes zu beten. Bis zum Ende des 4. Jh. wurden Geistsendung (Pfingsten) und Himmelfahrt an einem Tag gefeiert. Bereits Ende des 4. Jh. wurden die beiden Feste getrennt.





Blau ist die Farbe der Heilung. Die Muttergottes wurde oft mit blauem Mantel dargestellt, weil man ihr große Heilkräfte nachsagte. Blau weckt zudem Verständnis und Weisheit. In „the deep blue“, der Tiefe des Meeres, liegt auch die negative Bedeutung von Blau. Man kann sich darin verlieren – die Realität verschwimmt. Der Begriff „Blausein“ drückt dieses Verlorensein besonders drastisch aus.

LEBENSBAUM ALS KOSMOS

Für die Kelten ruhte der Himmel auf dem Lebensbaum. Dieser gab ihnen das Gefühl von Zusammenhalt und Schutz. Nichts fürchteten die Kelten angeblich mehr, als dass der Himmel über ihnen einstürzen könnte. Der Baum des Lebens ist das Symbol der keltischen Mythologie schlechthin. Seine Wurzeln und Äste bilden den Kosmos, in dem alle Dinge miteinander verbunden sind. Er steht für Erneuerung, Wiedergeburt und die Kraft des Lebens. Er steht für Balance zwischen den Welten, die Vereinigung von oben und unten, für Gleichgewicht und Harmonie. Der Baum des Lebens wird oft in einem Kessel dargestellt, ein Symbol für die Mutter Erde, der alles Leben entspringt.

Die Vorstellung vom Baum des Lebens existiert in vielen Kulturen: Bei den Germanen ist es die Weltenesche Yggdrasil, bei den Christen der Garten Eden und der Baum der Erkenntnis. Auch in der jüdischen Kabbala findet sich der Lebensbaum. Hier besteht er aus zehn Stationen, den Sephiroth. Man kann sich diese als farbige Säulen vorstellen, Säulen von ungeheurer Macht, durch die magische Energie fließt. Jeder Sephira wird ein Engel zugeordnet. So heißt die Krone des Lebensbaumes Sephira Kether, der zugehörige Erzengel ist Metatron. Seine Säule ist reines Licht. Im kabbalistischen Lebensbaum liegt eine tiefe Lebensweisheit – jeder kreative Akt im Leben eines Wesens durchläuft stets diese zehn Stationen. Manchmal bricht er auch an der Stelle ab, wo die Kräfte in einer Sephira zu groß werden und ein Hindernis bilden, vor allem dann, „wenn etwas nicht sein sollte“.

ZEITLOSE ANDERSWELT

Für die Kelten war mit dem Tod kein Wechsel in den Himmel oder die Hölle verbunden. Der Mensch änderte vielmehr seine Form und lebte in der astralen Welt – der Anderswelt – weiter, bis er wiedergeboren wurde. Für die Kelten war die Anderswelt aber nicht von der realen Welt getrennt. Um in sie zu gelangen, suchte man Schnittstellen, meist Höhlen, Seen, Hügel oder Lichtungen. Die Anderswelt ist zeitlos, Augenblicke sind Jahre, und was lange dauert, ist in Wirklichkeit schnell vorbei. Diese Zeitdarstellungen finden sich in vielen unserer Märchen.

BLAU — FARBE DES HIMMELS

Blau steht für die Unendlichkeit des Himmels, für Göttlichkeit, Inspiration, Treue und Wahrheit. In der christlichen Mythologie ist der Mantel der Maria immer blau. Dass wir die Farbe Blau Knaben zuordnen, ist erst seit dem frühen 20. Jahrhundert üblich. Davor trugen auch Männer Rosa und Blau war durchaus auch eine Farbe für Mädchen. Im Mittelalter war Blau die Farbe der Macht und wurde mit Indigo hergestellt, das zu den teuersten Rohstoffen zählte. Indigo wurde aus den Säften einer in Indien beheimateten Pflanze gewonnen.

Die Bezeichnung „blaues Blut“ für den Adel rührt daher, dass Ritter, Herzöge und Könige früher eine viel hellere Haut hatten als Bauern, die den ganzen Tag draußen arbeiten mussten. Blässe galt als Vornehmheit. Die Adeligen schützten sich in der Regel vor der Sonne, weshalb man durch ihre somit helle Haut die blauen Adern durchscheinen sehen konnte.



DEM HIMMEL NÄHER

Kinder, vor allem kleine, sind dem Himmel oft näher als wir selbst und besitzen noch die natürliche Fähigkeit, in andere Welten zu reisen. Auch besitzen Gebete, die von Kindern gesprochen werden, viel mehr Kraft. Denn Kinder sind „reinen Herzens“, sofern sie nicht von jemandem beeinflusst werden, und verbinden damit keinen Zweck.

HEXAGRAMM — HIMMEL UND ERDE BERÜHREN SICH

Das Hexagramm ist ein sechseckiger Stern, der aus zwei sich überlappenden gleichseitigen Dreiecken besteht. Er symbolisiert die Elemente Feuer und Wasser. Feuer steht für das männliche, Wasser für das weibliche Prinzip. Das Dreieck mit der Spitze nach oben ist dem Männlichen, das Dreieck mit der Spitze nach unten dem weiblichen Prinzip zugeordnet. Das Hexagramm steht aber auch für die Symbolik „wie oben, so unten“. Die Kräfte, die in uns wirken, sind die gleichen, die auch im Universum wirken – der Mikrokosmos ist ein Teil des Makrokosmos. Auch was im Geist geschieht, findet sich in der Materie wieder. Bei jedem Vaterunser, das im Christentum gebetet wird, ist diese Symbolik enthalten: „... wie im Himmel, so auch auf Erden.“ Die Vorstellung der Verbindung von Himmel und Erde findet sich auch in Schöpfungsberichten, etwa der Bibel, wieder. Im Hinduismus werden im Körper des Menschen sieben Energiezentren zugeordnet. Das Symbol für das mittlere Chakra oder Herzchakra ist ein Hexagramm. In ihm berühren sich Himmel und Erde. Die sechs Ecken des Hexagramms stehen für die Zahl Sechs. Sie steht für Harmonie, Stabilität und Ausgewogenheit. In der jüdischen Kabbala gilt die Sechs als Zahl der Schönheit. Das Hexagramm wird auch als Davidstern bezeichnet, das Siegel König Salomons. Mit dem Hexagramm, in dessen Mitte der Gottesname stand, beschwor Salomon Engel und Dämonen. Das Hexagramm als Amulett hat ähnlich dem Pentagramm eine starke Schutzwirkung.

BalanceRituale

Blaue Stunde

Die Zeit um Sonnenuntergang oder Sonnenaufgang – die blaue Dämmerung – ist am besten für Tagträume und Meditationen geeignet. Es ist die Zeit, wo sich zwei Welten verbinden. Nutzen Sie diese Zeit für eine Meditation oder lassen Sie einfach Ihre Seele baumeln, stimmen Sie sich langsam auf den Tag oder die Nacht ein. Vielleicht nehmen Sie auch einen Satz oder Spruch mit in den Tag oder die Nacht, etwa: „Nimm dir Zeit zum Lachen – es ist die Musik der Seele.“

Himmel in mir

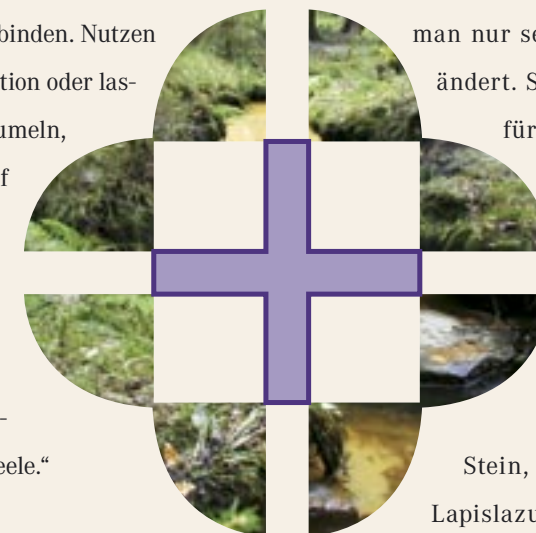
Legen Sie sich in die Wiese und blicken Sie in die Wolken. Was sehen Sie? Sehen Sie sich die Welt und den Himmel einmal kopfüber an! Machen Sie dazu eine Rumpfbeuge, die Beine sind in einer leichten Grätsche. Mit den Händen wandern Sie dabei nach vorne, bis sie auf dem Boden aufliegen. Atmen Sie re-

gelmäßig und ruhig. Bleiben Sie einige Minuten so stehen, blicken Sie durch Ihre Beine. Wo auf der Welt stehen Sie? Wie sehen Sie die Welt?“ Denken Sie darüber nach, wie anders die Welt sein kann, wenn man nur seine Situation oder Einstellung ändert. Spulen Sie sich langsam Wirbel für Wirbel wieder hoch. Denken Sie dabei: „Das Licht ist in mir, der Himmel ist in mir.“

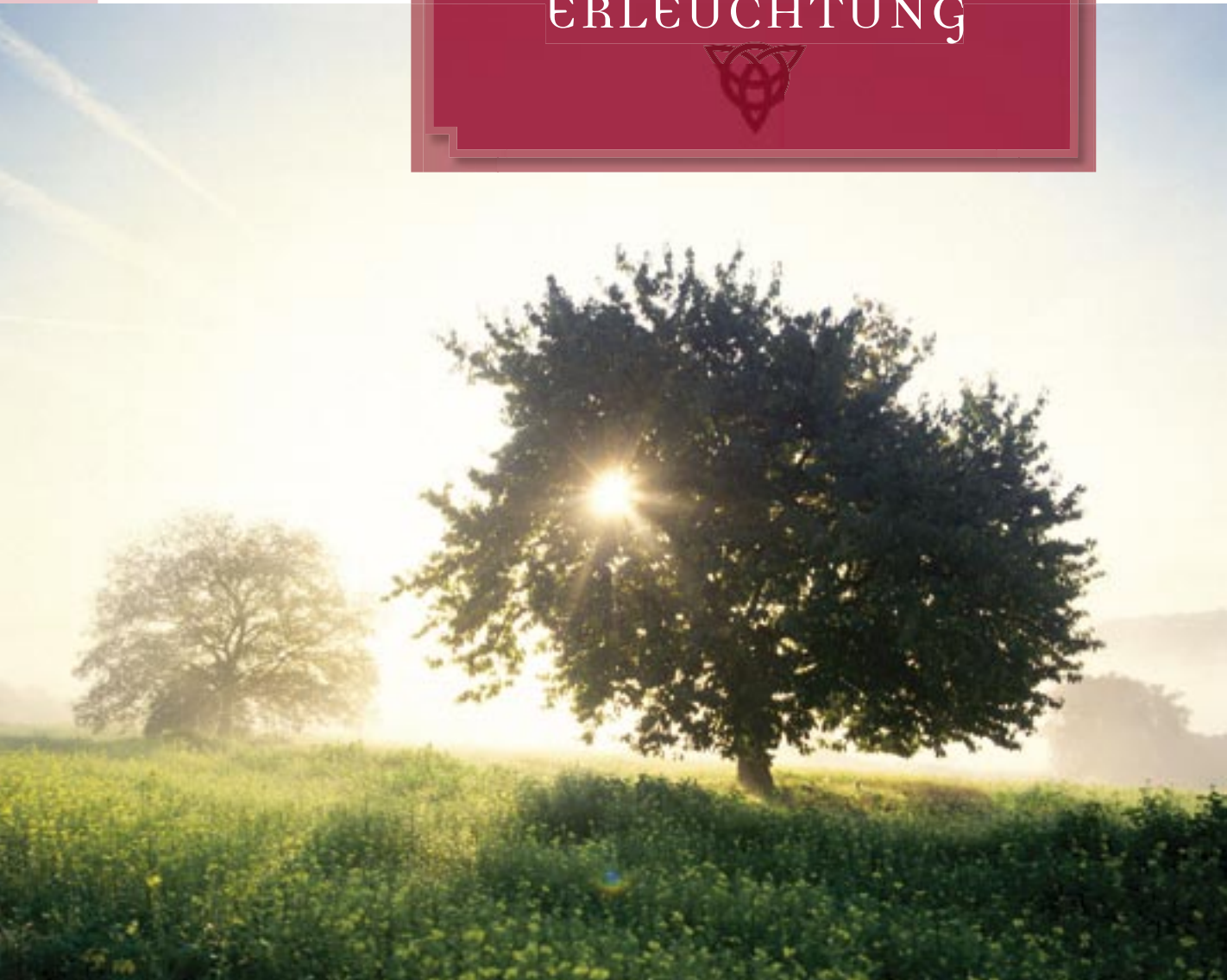
Farbmeditation mit blauen Steinen

Nehmen Sie einen blauen Stein, zum Beispiel einen Opal oder Lapislazuli. Zünden Sie eine Kerze an. Betrachten Sie den Stein im Kerzenlicht.

Wenn Sie sich ausschließlich auf den Stein konzentrieren, werden Sie merken, dass Sie ruhiger und ruhiger werden. Opale regen die Phantasie an, wirken kräftigend und vitalisierend. Der Lapislazuli gilt als Stein der Wahrheit und hilft, Kritik anzunehmen.



ERLEUCHTUNG



ZU PFINGSTEN FEIERN DIE CHRISTEN „DIE AUSGIESSUNG DES HEILIGEN GEISTES“. ES IST EINE ART INITIATIONSFEST — DIE ERLANGUNG DER ERLEUCHTUNG NACH EINER LANGEN PHASE DER LÄUTERUNG (FASTENZEIT, JESU KREUZIGUNG).



INITIATION

Initiation bedeutet geistige Geburt, wie etwa die Priesterweihe im christlichen Glauben. In vielen Glaubensrichtungen ist die Zeit vor der Initiation eine Zeit des Fastens, des Nachdenkens. Erst danach kommt das Licht. Die Initiation ist eine Art Prüfung und Läuterung, um uns von allem Irdischen zu trennen. Dieses Sichbefreien führt zur Erleuchtung. Die Buddhisten nennen diese „Bodhi-citta“, die Christen „Erleuchtung“ in Form des Heiligen Geistes.

50 TAGE NACH OSTERN

Genau zu Pfingsten begann das missionarische Wirken der Jünger Jesu. Theologen sehen in diesem Ereignis die Geburtsstunde der katholischen Kirche. Gefeierte wird Pfingsten am 50. Tag nach Ostern (zwischen 10. Mai und 13. Juni). Daher kommt auch der Name, er leitet sich vom griechischen „pentekoste“ („der Fünfzigste“) ab. Pfingsten ist stets zehn Tage nach Christi Himmelfahrt. Hier endet die Osterzeit. Die Wurzeln des christlichen Pfingstfestes liegen im Judentum. Am 50. Tag nach Passah, dem Anfang der Getreideernte, wurde Schawuot gefeiert, das Fest der Weizenernte.



GEIST UND RAUCH

Zu Pfingsten verbindet sich Geist mit Geist. Alles ist eingebunden in völlige Harmonie mit den Naturkräften, mit dem gesamten Kosmos. Initiationen feierten unsere Ahnen stets an einem Ort der Kraft. Der Tempel der Kelten war die Natur. Der Himmel war das Gewölbe, die Bäume die Wände. Den Kelten war es fremd, eine Gottheit in einem geschlossenen Raum zu verehren. Diese Form des Ausgießens des Geistes (in Form von Prozessionen) ist heute noch im christlichen Pfingstfest verankert. Für die Kelten war das Zeichen für Geist der Rauch. Bei vielen keltischen Riten wurde daher geräuchert. Auch in der katholischen Kirche gibt es den heiligen Rauch in Form von Weihrauch. Der Rauch dieses Harzes verbindet die geistige mit der materiellen Welt.

DER HEILIGENSCHIN — DIE AURA

Die Darstellung des Heiligenscheins auf christlichen Bildern ist nichts anderes als das Sichtbarmachen der Aura. Jedes Lebewesen ist von einer unsichtbaren Farbhülle umgeben. Nur wenige Menschen können diese Aura erkennen und z. B. davon ableiten, welche gesundheitlichen Probleme etwa ein Mensch hat. Auch die Erde hat eine solche Aura. Die Aura der Erde spürten bereits unsere Ahnen, die Kelten. Für sie war die Erde ein Lebewesen, mit dem sie in Symbiose lebten. Sie verfügten über ein profundes Wissen über Erdströme und Energiezentren und nutzten diese für ihre religiösen Riten an besonderen Orten – Steinkreise, Menhire und Tempel zeugen davon.

PFINGSTOCHSE

In vielen Gegenden war Pfingsten traditionell jener Tag, an dem das Vieh zum ersten Mal auf die Weide getrieben wurde. Dies geschah meist in Form einer feierlichen Prozession über die Felder. Das kräftigste Tier, der Pfingstochse, wurde mit Blumen, Bändern, Glocken und Kränzen geschmückt. Die Redensart „herausgeputzt wie ein Pfingstochse“ geht auf diesen Brauch zurück. Der Pfingstochse wurde im Anschluss an die Prozession geschlachtet. Der Ursprung dieses Brauchs dürfte in den germanischen Maifesten liegen, mit denen unsere Vorfahren, die Kelten, den Sommer begrüßten.

PFINGSTROSE

Die Pfingstrose ist eine beliebte Zierpflanze, die nach dem Pfingstfest benannt ist und genau dann blühen sollte. Botanisch zählt sie allerdings nicht zu den Rosen, sondern zu den Hahnenfußgewächsen. Wegen ihrer heilenden Wirkung bekam die Pfingstrose ihren Namen von dem Götterarzt Paion (Paeonia officinalis). Der Arzt Paion heilte in der griechischen Mythologie den durch Herakles verwundeten Hades. In der christlichen Mystik steht die Pfingstrose für Reichtum und Heilung sowie die Schönheit des Weiblichen. Die Pfingstrose galt als Symbol für die „Rose ohne Dornen“, die Muttergottes. Gesammelt werden bis September Samen und frische Wurzeln. Früher bereitete man daraus Tinkturen, Pulver und Essenzen, welche Krämpfe mildern, die Nerven stärken, Gicht und Asthma lindern sowie Blutungen stillen sollten.



PFINGSTFEUER

Pfingstfeuer sind heute im Alpenraum nur noch selten zu sehen. Es galt früher einerseits als Symbol für den Heiligen Geist, andererseits aber auch als Zeichen der Reinigung und Erleuchtung. Ein Brauch im Zusammenhang mit dem Symbol Feuer ist die Pfingstkerze auf dem Frühstückstisch. Sie steht brennend in der Mitte. An ihr kann jedes Familienmitglied seine eigene Pfingstkerze anzünden.

Klärungsrituale

74

Licht öffnet das Herz

Entdecken Sie hinter den Verschiedenheiten der Kulturen universelle Werte. Visualisieren Sie zum Beispiel beim Besuch einer heiligen Stätte Licht um Sie und um den heiligen Ort. Wenn Sie sich über jemanden ärgern oder Hass empfinden, visualisieren Sie dieses Licht. Die innere Arbeit mit Licht öffnet Ihr Herz. Es wird Ihnen Toleranz und Menschenliebe bringen. Der Weg zum Licht ist mit vielen Steinen gepflastert, vor allem muss das eigene Ego überwunden werden.

Lichtgebet

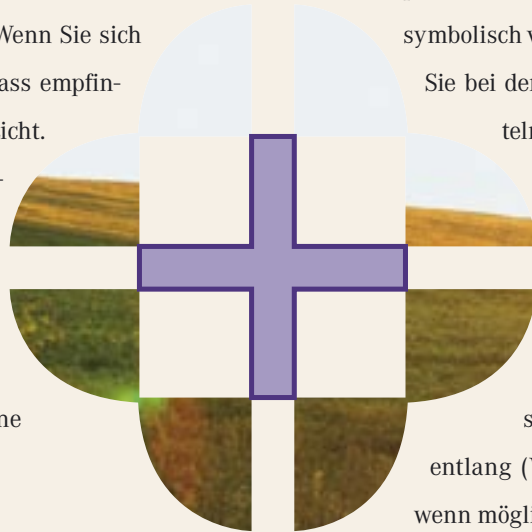
Wenn Sie einmal ganz schlecht gelaunt sind, sprechen Sie ein kleines Gebet in Richtung Osten. Sprechen Sie: „Licht über mir, Licht unter mir, Licht vor mir, Licht hinter mir, Licht neben mir, Licht in meinem Herzen.“ Das wird Ihre Stimmung verändern und ist den Versuch wert.

Reinigung der Aura

Wenn Sie müde und erschöpft sind, hilft eine Reinigung der Aura. Reiben Sie die Handflächen aneinander, spreizen Sie die Finger und kämmen Sie sich symbolisch von oben bis zu den Füßen. Wenn Sie bei den Beinen angekommen sind, schütteln Sie die Hände aus, als wären sie nass geworden. Sie können dies symbolisch auch mit geweihtem Wasser durchführen oder auch mit Räucherwerk. Fahren Sie dabei mit der Räucher- schale vorsichtig an Ihrem Körper entlang (Vorsicht, Verbrennungsgefahr), wenn möglich, hinten und vorne.

Bergamottöl

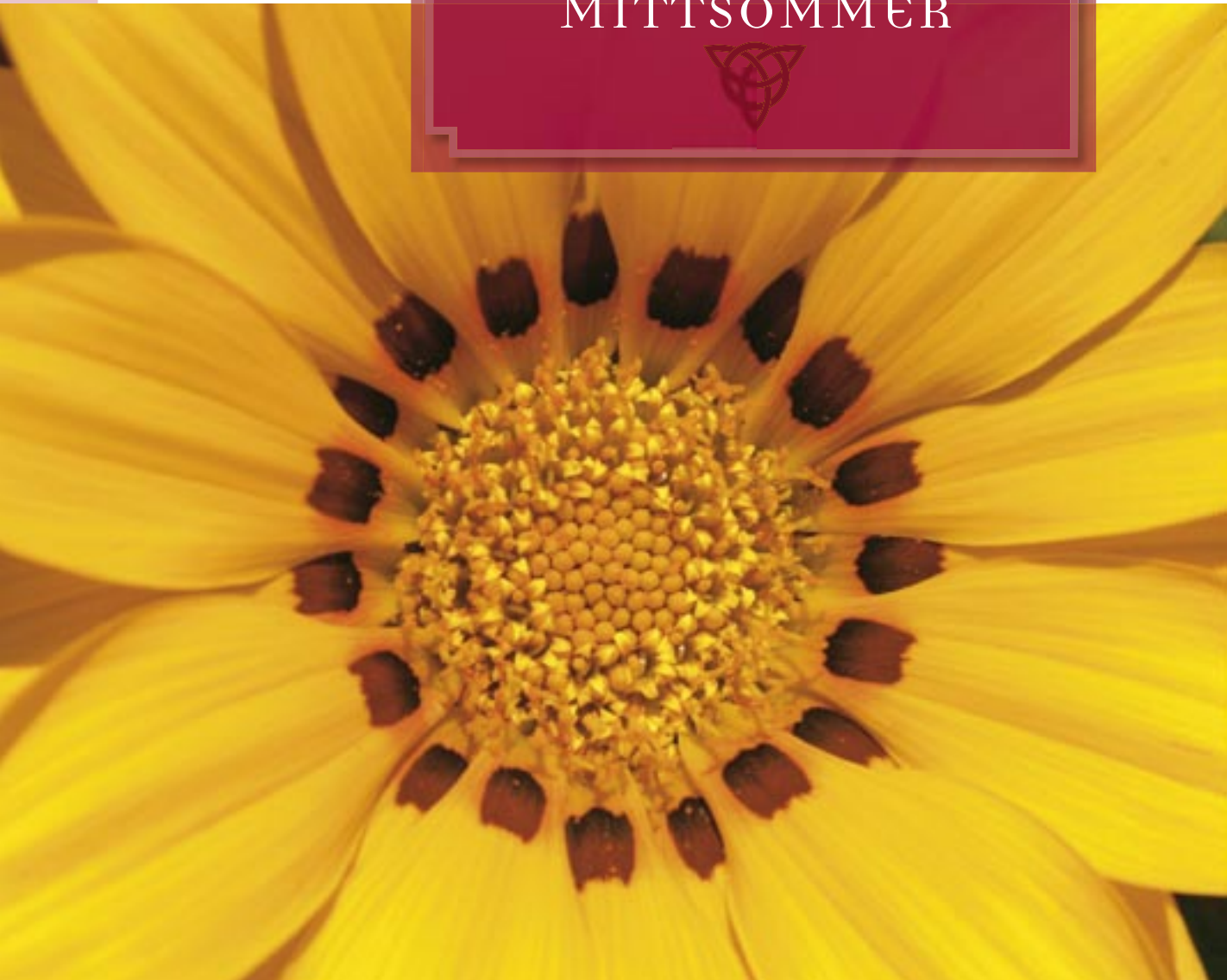
Mischen Sie ein paar Tropfen ätherisches Bergamottöl in einem Trägeröl, zum Beispiel Jojobaöl, an. Sie können es dann zum Beispiel nach dem Bad als Massageöl verwenden. Es hellt die Stimmung auf und duftet zart und frisch.



75



MITTSOMMER



ZUR SOMMERSONNENWENDE ERREICHT DIE SONNE IHREN HÖCHSTSTAND. DIES IST DER LÄNGSTE TAG DES JAHRES, DIE SONNE HAT JETZT IHRE GRÖSSTE KRAFT. DIE ZEIT DER REIFE HAT EINGESETZT. DIE FARBEN DER NATUR SIND SATT UND KRÄFTIG.



LOCHSTEINE ALS HÜTER

Der Zeitpunkt der Sommersonnenwende wurde bei den Kelten durch Lochsteine genau bestimmt. Sie wurden an sakralen Orten aufgestellt, um diese als Türhütersteine zu bewachen und den genauen Zeitpunkt von Riten zu bestimmen. In Vorau in der Steiermark gibt es vor der Hubertuskapelle einen Lochstein. Durch ihn fallen genau am Johannistag die ersten Sonnenstrahlen.

FRUCHTBARKEITS- UND GESUNDHEITSRITUAL

Die Sommersonnenwende war bei den Kelten die Zeit für das machtvollste Fruchtbarkeits- und Gesundheitsritual. In den Flammen des reinigenden Sonnwendfeuers wurde Belastendes und Krankes rituell verbrannt. Zwölf Tage lang wurde das Mittsommernfest, ein Fest der Freude und des Dankes, gefeiert. Es war die sorgloseste Zeit des Jahres. Die aufgeschichteten Feuer wurden umtanzt und übersprungen, dabei Liebesschwüre geleistet und Kinder über das Feuer geworfen, um sie gegen Krankheiten zu stärken. Die Tänze riefen oft tranceähnliche Zustände hervor. Die Tänzer waren nackt und trugen einen Gürtel aus Beifuß (diesem sagte man besondere Kräfte zur „Härtung des männlichen Gliedes“ nach) oder Eisenkraut.



SONNENKULTE ZU JOHANNIS

Sonnengottkulte finden sich in vielen Kulturen, etwa der Kult um Dionysos, Mithras oder Nimrod. Einer der ältesten Namen von Nimrod, als er zurückkehrte, nachdem er symbolisch geopfert worden war, war Oannes, ähnlich dem Namen Johannes. Das Mittsommerfest wurde von der katholischen Kirche mit Johannes dem Täufer besetzt – daher auch der Name der Johannismacht. Im Zuge der Christianisierung ersetzte die katholische Kirche das Fest der Sommersonnenwende gänzlich durch jenes der Geburt von Johannes dem Täufer, dessen Geburtstag am 24. Juni gefeiert wird. In der Kirche hat dieser Tag den Rang eines Hochfestes. Doch die alten Riten und Bräuche konnte man nicht verbannen. Noch immer zählen Sonnwend- oder Johannismacht zu den beliebtesten Bräuchen im Jahreslauf. Der Sprung über das Johannismacht sollte sowohl baldige Heirat als auch Schutz vor Hexen und Geistern versprechen. Angebrannte Holzstücke steckte man in Felder und Äcker, um diese vor Ungeziefern zu schützen.

JOHANNISKRAUT

Das Johanniskraut gilt als Symbol für Vitalität, Lebensfreude und Fruchtbarkeit. Seine Heilkraft, so sagt man, ist am 21. Juni und am 24. Juni (Johannismacht) am stärksten. Deshalb sollte man es auf jeden Fall in der Johannismacht sammeln. Früher trugen die Frauen gerne Kränze aus Johanniskraut um die Hüften, weil es eine wohltuende Wirkung auf den Unterleib haben soll. Das Johanniskraut galt schon im Altertum als Wund-, Heil- und Schmerzmittel.

FRONLEICHNAM UND DIE BIRKE

Fronleichnam, das 1246 eingeführt wurde, ist ein weiteres katholisches Fest, das in engem Zusammenhang mit dem keltischen Mittsommerfest steht. Das Wort „Fronleichnam“ leitet sich von den althochdeutschen Wörtern „fron“ (Herr) und „liknam“ (Leib) ab. Fronleichnam ist das Fest der Gegenwart Christi in Leib und Blut. Es wird stets am Donnerstag nach dem Dreifaltigkeitsfest gefeiert. Üblich sind in ländlichen Gebieten Prozessionen mit Darstellungen der Heilsgeschichte, vom Sündenfall bis zum Jüngsten Gericht. Die Gegenüberstellung von Gut und Böse war immer schon eines der Hauptthemen der Prozession sowie der Fronleichnamsspiele, in denen Heilige oder Engel gegen die Mächte des Bösen kämpften und so den Weg zur Erlösung zeigten.

Die Birke spielt zu Fronleichnam eine wichtige Rolle. Von alters her gilt sie als heiliger Baum, der die jungfräuliche Göttin symbolisierte. In der Heilkunde werden die Blätter der Birke vor allem im Nieren-Blasen-Bereich und für Haut und Haare eingesetzt. Der Name „Birke“ bedeutet so viel wie „glänzend, schimmernd“.

Zu Fronleichnam ziehen in vielen katholischen Ortschaften Prozessionen durch Birkenalleen. Ähnlich wie in manchen keltischen Ritualen werden Altäre in der Natur aufgestellt und mit Birkenblättern und Blüten geschmückt.

Dem Volksglauben nach sollen Birken den Blitz anziehen. Aus diesem Grund duldet man früher Birken nur selten in der Nähe von bäuerlichen Anwesen. Unter einer einzeln stehenden Birke soll einer alten Sage nach auch die letzte Weltenschlacht stattfinden.



GEOPFERTER SONNENKÖNIG

Beim Sonnenfest erleidet der keltische Sonnengott Belenos einen rituellen Tod. Der Sage nach soll er, Sohn der Frigg, von einem Mistelzweig getötet worden sein. Alle Wesen der Welt hatten Frigg zuvor geschworen, ihrem Sohn nichts anzutun. Einzig auf die Mistel hatte sie vergessen. Aus einem Mistelzweig schnitzte der Feuergott Loki den tödlichen Pfeil, der Baldur treffen sollte.

Mittsommerrituale

80

Kräuter sammeln

Zu Mittsommer ist für viele Pflanzen der erste Höhepunkt ihrer Reife erreicht. In der dunklen Winterzeit wirken gerade diese Pflanzen heilsam auf Seele und Körper. Sammeln Sie in der Sommersonnwendnacht Heilkräuter, vor allem das Johanniskraut, es wirkt antidepressiv und heilt Entzündungen. Legen Sie die Kräuter im Mondlicht zum Trocknen auf, binden Sie sie erst dann zu Büscheln und lassen Sie sie von der Decke hängen. Der zweite Sammelzeitpunkt von Kräutern ist dann erst wieder um den 15. August.

Kinderwunsch

Am 21. Juni ist die Nacht der Fruchtbarkeit. So wurden bei den Kelten zur Sommersonnenwende die meisten Kinder gezeugt. Frauen, die sich ganz besonders ein Kind wünschen, sollen – so sagt man – in der Nacht vom 21. Juni über eine blühende Blumen-

wiese gehen und einen Strauß Johanniskraut mit sich tragen. Dabei sollen sie intensiv an das Kind denken, so als würden sie es bereits in den Armen halten

Sinnliche Rose

Gönnen Sie sich den Luxus, Ihren Körper in der sinnlichen Sommerzeit nach dem Bad oder der Dusche mit einem besonderen Öl zu verwöhnen. Verwenden Sie ein reichhaltiges Basisöl, z. B. Jojobaöl, geben Sie fünf Tropfen Sandelholz, fünf Tropfen Rosenholz und noch weitere fünf Tropfen Rosenblütenöl dazu. Es pflegt die Haut und hüllt Sie in einen warmen, sinnlichen Duft. Die Rose öffnet das Herz für die Liebe.

Johanniskrautöl

Geben Sie frisch gesammelte Blüten in ein Glas und gießen Sie mit Olivenöl oder Jojobaöl auf, bis die Blütenmasse zu schwimmen beginnt. Stellen Sie das

81



Ganze mehrere Wochen in die Sonne und schütteln Sie es täglich. Ist das Öl dunkelrot, seihen Sie es ab, pressen es aus und füllen es in kleine, dunkle Flaschen. Lagern Sie es kühl. Verwenden Sie es äußerlich zum Einreiben bei Insektenstichen, Sonnenbrand und Hautabschürfungen. Vorsicht: Es erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut.

Johanniskrauttee

Johanniskrauttee wirkt gegen Nervosität, Schlafstörungen und eine träge Verdauung. Setzen Sie zwei Teelöffel Kraut in einem halben Liter kaltem Wasser an und bringen Sie diese Mischung zum Kochen. Lassen Sie das Ganze zehn Minuten ziehen, dann seihen Sie es ab. Trinken Sie morgens, mittags und abends je ein Drittel. Die Wirkung erfolgt erst nach einigen Wochen. In der Zeit der Einnahme sollten Sie eine zu große Sonnenlichteinwirkung nach Möglichkeit vermeiden.



Johannistag in den Bauernregeln

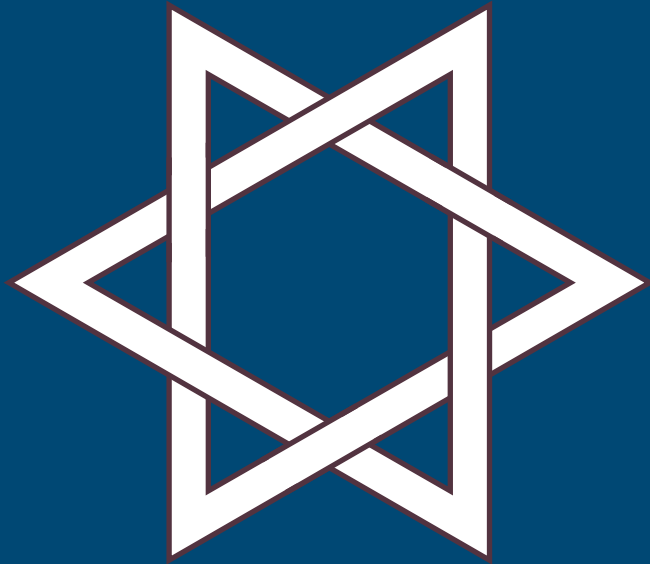
Johanni ist als Lostag in der Überlieferung für die Landwirtschaft und das Wetter von zentraler Bedeutung. Die Sommersonnenwende am 21. Juni läutet die Erntesaison ein. Die Futtergräser sind jetzt reif. Traditionell wird auch der Spargel bis zu diesem Tag gestochen. Johanni gilt als Termin für die natürliche Heuernte. Der Begriff Johannschnitt wurde so geprägt.

Heilpflanze Holunder

Der Holunder war Schutz- und Heilstrauch der Kelten. Unter jedem Holunderbusch soll es dem Volksglauben nach eine Verbindung zur Anderswelt geben. Seine Früchte enthalten viele Vitamine und Mineralien, stillen Husten und stärken das Immunsystem. Auch helfen sie gegen Blähungen und Sodbrennen. Seine Blätter fördern die Durchblutung und helfen Entzündungen zu hemmen.

Mittsommerrituale





verwandlung



FEST DER ERNTE



ANFANG AUGUST SIND DIE ERSTEN FELDFRÜCHTE REIF. ES IST NUN DIE ZEIT DER SCHNITTER — DES KORNSCHNEIDENS. IN VIELEN LÄNDLICHEN GEGENDEN WIRD NOCH HEUTE UM DEN 1. AUGUST DAS SCHNITTERFEST GEFEIERT.



SCHNITTERFEST

Die Kelten nannten dieses Fest Lughnasadh. Es wird am achten Vollmond des Jahres, um den 1. August, gefeiert. Lughnasadh ist der Beginn der Ernte und steht somit für den eigentlichen Herbstbeginn. Die neue Ernte wird bereits freudig erwartet, da die Getreidevorräte des Vorjahres schon aufgebraucht sind.

OPFERFEST

In manchen Gegenden wird noch heute traditionell Brot aus den ersten Getreidekörnern gebacken. Um die Götter um eine günstige Ernte zu bitten, brachten unsere Ahnen, die Kelten, Opfer dar. Im angelsächsischen Raum heißt dieses Opferfest „Lammas“; in Irland wird es noch immer „Lughnasadh“ oder nach der Ziehmutter des Gottes Lug auch „Oenach Tailten“ genannt. Das Fest beginnt eigentlich bereits zwei Wochen vor Lughnasadh und endet am 15. August. Die katholische Kirche feiert an diesem Tag die Himmelfahrt der Gottesmutter Maria. Lughnasadh war stets ein ausgelassenes Fest mit Wettkämpfen und vielen religiösen Ritualen. Vieles findet sich heute noch in den Kirtagen, die im August und September stattfinden.



LICHTGOTT LUG

Lugh oder Lug ist der Meister aller Künste (der Leuchtende oder der Krieger). Er war der keltische Sonnenheros, ein Lichtgott, dessen Antlitz hell wie die Sonne war und der die Erdmutter befruchtete. Lug wird auch als der Feuerträger (Blitzheros) gesehen. Auf dem Höhepunkt seiner Macht – so will es das Ritual – muss er aber sterben. Durch sein Werk ist die Erde im August trocken und verbrannt. Die Erdmutter muss Lug jetzt wieder beruhigen, damit die Ernte gut ausfällt. Lug markiert auch den Abstieg der Sonne zur Dunkelheit des Winters. Es ist die Zeit der Transformation, der Löwe ihr Sternzeichen.

KORNKÖNIGS REISE

Das Schnitterfest ist die Zeit, in der man sich auf die Herbst-Tagundnachtgleiche vorbereitet. Es ist auch die Vorbereitung für die Opferung des Heros, des Kornkönigs. Mit seinem Blut wird die Fruchtbarkeit der Erde für die nächste Ernte garantiert. Jetzt tritt der Kornkönig seine Reise in die Unterwelt der Göttin an, um im Frühling wieder neu aufzuerstehen. Die große Erdmutter wird dabei zur Schnitterin, die sich vom Leben ernährt, damit neues Leben wächst. Mit dem Schnitt der Sense stirbt Lug und kehrt in den Leib der Erdgöttin zurück.

Städtenamen wie Lugdunum (heute: Lyon) gehen auf Lug zurück, der viele Gaben besitzt, unter anderem die des Geschichtenerzählens, der Heilkunde und der Zauberei. Er besitzt die Vielseitigkeit und Flexibilität, sich zu verändern.

STURZ DES LUZIFER

Die Gestalt des Lug war in unseren Breiten mit großer Wahrscheinlichkeit Vorlage für die gehörnte Gestalt des Luzifer, denn der heidnische Feiertag des Schnitterfestes wurde von der Kirche nicht mit einem Feiertag, sondern mit einem Unglückstag belegt. Es ist der Tag, an dem Luzifer vom Himmel in die Hölle stürzt – ganz ähnlich der Opferung des Lug. Seit jeher ist dieser Tag mit viel Aberglauben verbunden. Das Bild des Teufels mit den beiden Hörnern, so wie wir es kennen, kommt aber nicht von ungefähr. So hat auch der Heros, der die Göttin zu Frühlingsbeginn befruchtet und symbolisch in der Blüte seiner Zeit geopfert wird, Hörner. Die Wintergestalt des Cernunnos, dieses gehörnten Gottes, ist der Hirsch. Er herrscht über die Anderswelt und alle Seelen und Wesen, die dort leben. Im Frühling wird er bei der heiligen Hochzeit wieder in seine Sommergestalt zurückverwandelt.

HAHN UND SICHEL

Die Symbole von Lughnasadh sind Blut (es steht für Opfer und Leben), Lehm (für fruchtbare Erde), Weizen (für Fruchtbarkeit und Nahrung) und die Sichel. Letztere steht für den Zyklus des Mondes, in dessen Rhythmus alles abläuft – der Zyklus der Frau ebenso wie die Feld- und Erntearbeiten. Auch Hahnentänze gehören zu Lughnasadh, denn der Hahn besitzt eine halbkreisförmige Schwanzfeder, ähnlich einer Sichel, die zum Mähen der Kornähren verwendet wurde.

„Wir haben den Hahn gefangen“, hieß es zu Großvaters Zeiten mancherorts, wenn das Korn geschnitten war.



ALTES MIT NEUEM

In vielen ländlichen Gebieten ist ein fixer Brotbacktag pro Woche noch immer üblich. Meist ist dies der Freitag. Vor dem 1. August wird noch heute Brot aus den ersten Körnern der geernteten Ähren gebacken. Dabei ist es Brauch, immer auch ein paar „alte“ Körner aus dem letzten Jahr darunter zu mischen. Dabei geht es um folgende Vorstellung: „Es gibt keinen Anfang und kein Ende. Alles Neue entsteht aus dem Alten.“



Beim Hahnentanz, dem keltischen Freudenfest zur Einbringung des Korns, erhielt der beste Tänzer meist einen Hahn als Preis. In vielen ländlichen Gegenden war bis vor kurzem noch der Schnittertanz, ähnlich dem Hahnentanz, üblich.

HAHN UND HAHNENFEDER ALS SYMBOLE

In vielen Sagen hat sich die Legende der Hahnenfeder gehalten. Oft wird sie als ein Zaubermittel angesehen, das Prüfungen zu bestehen hilft. Der Hahn ist ein Wächter. Im antiken Griechenland war er Apollon, dem Gott des Lichts, geweiht, und man glaubte, dass er die Sonne begrüßt. Für die Kelten war er hingegen ein Vogel der Unterwelt. Daraus ist wohl auch der Glaube entstanden, dass Luzifer von einem schwarzen Hahn begleitet wird. Eine rote Hahnenfeder am Hutband galt im Mittelalter als Symbol für den Teufel. Die Goten trugen eine Abbildung des Hahns wegen seines Kampfgeistes auf ihrer Kriegsflagge. Der Hahn steht für Wandlung und Stolz. Er wird mit Attributen wie Glück und Treue verbunden.

EIGENTLICHER HERBSTBEGINN

Mit Lughnasadh beginnt am 1. August der Herbst. Es ist das erste der drei keltischen Erntefeste (neben Alban Elfed und Samhain). Das deutsche Wort „Herbst“ und das nordische „haust“ (gesprochen „höist“) bedeuten wie das englische Wort „harvest“ eigentlich „Ernte“.

Mit dem Herbstfest beginnt wieder die dunkle und stille Zeit des Jahres, in der die Nächte länger sind als die Tage. Bei den Kelten wurden die ersten Brotlaibe mit dem neuen Korn zu Lughnasadh geopfert. Auf den Feldern wurden in der Regel nicht alle Ähren abgeerntet, sondern einige stehen gelassen als Tribut der Menschen an die mächtigen Götter.

Sterben, um zu leben

Rund um das Schnitterfest steht das Leben in der Natur in voller Blüte. Das Korn wurde früher mit Sense oder Sichel geschnitten. Daher stammt wahrscheinlich auch das Symbol des Sensenmannes als Darstellung des Todes: Das Alte muss vergehen, damit Neues entstehen kann. Sterben bedeutet aber keine endgültige Vernichtung. Die Ähre, die stirbt, gibt sterbend ihre Energie, damit der Zyklus des Lebens weitergehen kann. In der Erntezeit sollte man über das Sichverschenken, das Sichopfern nachdenken. Die Urgöttin bereitet sich jetzt auf ihren Weg in die Unterwelt vor. Mahlen Sie etwas Korn, etwa mit dem Mörser, von gesammelten Getreideähren und mischen Sie es in Kuchen- oder Brotteig. Sprechen Sie dabei zum Dank: „Huf und Horn, Huf und Horn, alles, was stirbt, wird wieder

geboren; Geist und Saat, Geist und Saat, die Göttin gibt und nimmt. Wir sagen Dank der Saat.“

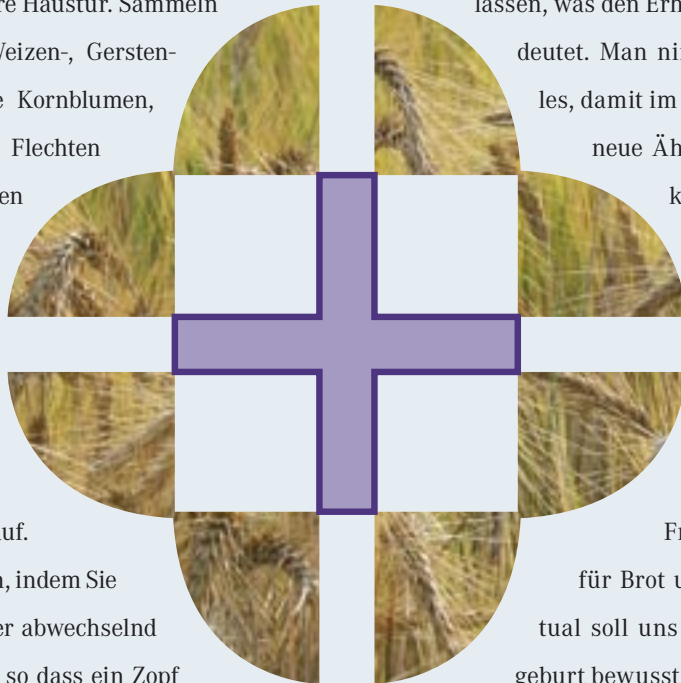
Erntedank im eigenen Garten

Wenn Sie einen Garten haben, können Sie sich eine Ecke oder einen kleinen Bereich für Ihren persönlichen Erntedank einrichten. Bereits im Frühling können Sie Getreide, Korn- und Mohnblumen aussäen. Lassen Sie es in diesem Bereich ruhig wuchern, wachsen und blühen. Zum Schnitterfest schneiden Sie die Ähren. Damit können Sie dann Ihr Haus schmücken oder Kränze flechten; vielleicht sogar ein Dankesbrot backen. Bereiten Sie ein besonderes Essen zu und schmücken Sie die Festtafel mit Ähren. Das Wachsen und Reifen des Korns bringt Ihnen den Rhythmus der Natur näher.



Früchte- und Getreidekränze

Jetzt ist die Zeit, den Zyklus der Ernte zu feiern. Hängen Sie einen Kranz aus ersten Früchten als unendliches Symbol an Ihre Haustür. Sammeln Sie auf den Feldern Weizen-, Gersten- oder Haferähren sowie Kornblumen, Schlehen oder Beeren. Flechten Sie aus den Ähren einen Kranz und schmücken Sie ihn mit den Blumen. Auch ein Erntezopf macht sich gut: Nehmen Sie drei Büschel Ähren und legen Sie sie nebeneinander auf. Beginnen Sie zu flechten, indem Sie die Büschelenden immer abwechselnd übereinander schlagen, so dass ein Zopf entsteht. Geben Sie zu jedem Büschel Ähren immer wieder neue hinzu, damit der Zopf schön füllig wird. Am Ende binden Sie ihn mit einem Blumendraht zusammen, damit ein Kreis entsteht.

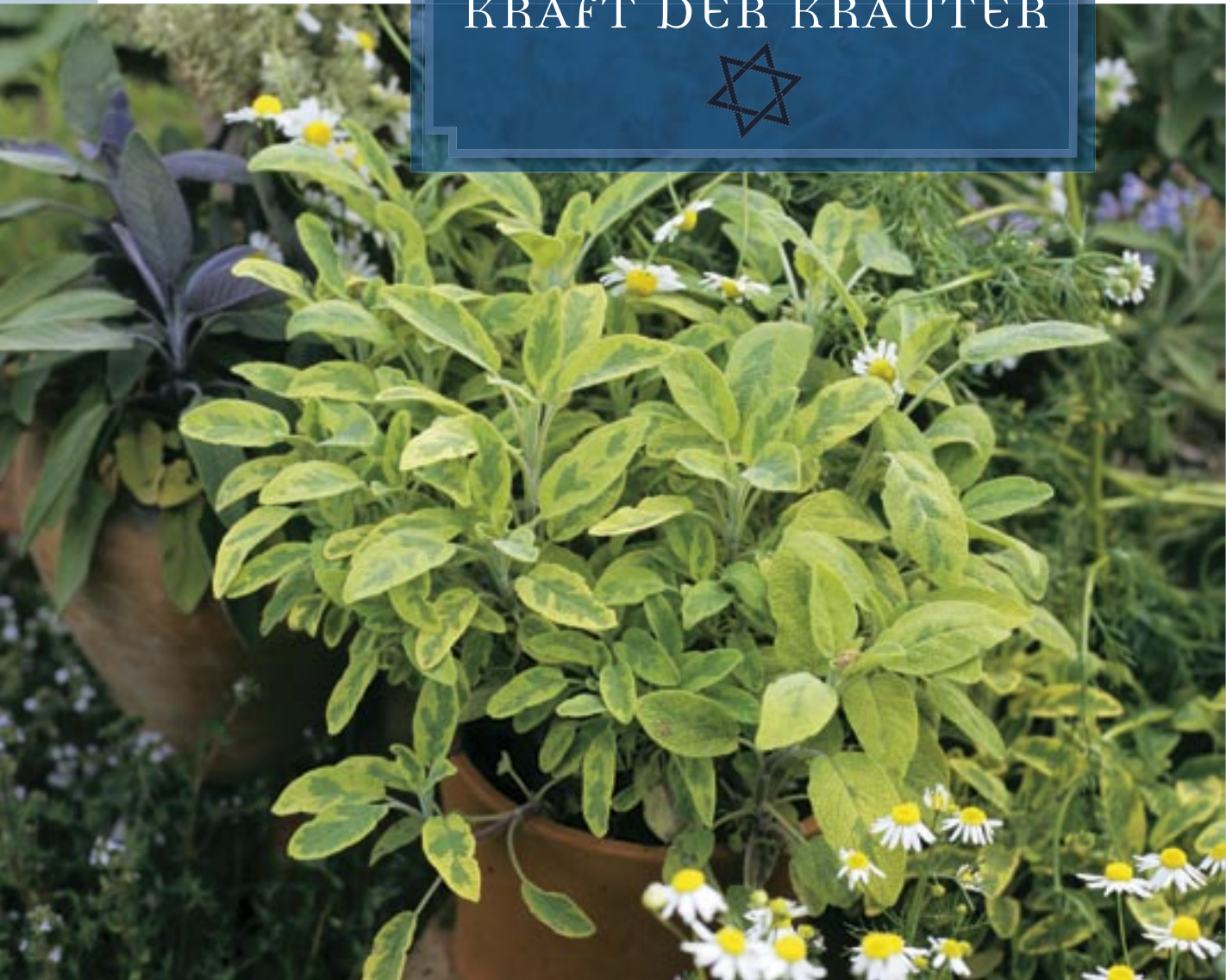


Etwas zurücklassen

In manchen Gebieten ist es heute noch Brauch, bei der Ernte einige Ähren auf dem Feld stehen zu lassen, was den Erhalt des Lebenszyklus bedeutet. Man nimmt der Natur nicht alles, damit im kommenden Jahr wieder neue Ähren wachsen und reifen können. Diesen Brauch pflegen heute noch viele Sammlervölker, etwa die australischen Aborigines. Lassen Sie in Ihrem Garten immer ein paar Früchte zurück, als Dank für Brot und Nahrung. Dieses Ritual soll uns das Gesetz der Wiedergeburt bewusst machen. Sie können dieses Ritual auch beim Einkaufen praktizieren. Meist kaufen wir zu viel und müssen dann etwas wegwerfen. Nehmen Sie weniger, lassen Sie mehr den anderen und Sie werden auch genug haben.



KRAFT DER KRÄUTER



DIE KRÄUTER HABEN IM SPÄTSOMMER DIE GANZE KRAFT DER SONNE UND DER FRUCHTBAREN ERDE IN SICH AUFGESOGEN. DIESE WIRD GESPEICHERT UND UNS BEI IHRER VERWENDUNG IN DER LANGEN, KALTEN WINTERZEIT WIEDERGEgeben.



KRÄUTER SAMMELN UND WEIHEN

Die 30 Tage zwischen dem 15. August (Mariä Himmelfahrt) und dem 13. September nennt man auch Frauendreibürger. Nach altem Volksglauben liegt dann auf Wurzeln und Heilpflanzen ein besonderer Segen. Viele Kräuter, die in dieser Zeit gesammelt werden, finden in der Frauenheilkunde Verwendung – zur Linderung von Menstruationsbeschwerden, zur Verhütung oder zur Erfüllung des Kinderwunsches. Für die bäuerliche Bevölkerung war dieser Abschnitt früher eine „heilige Zeit“, geprägt von Mariengebeten und -wallfahrten. Besonders in ländlichen Gebieten ist der Brauch der Kräuterweihe an Mariä Himmelfahrt noch sehr lebendig.

ZU EHREN DER GÖTTER

Bei den Germanen wurden die Götter mit Kräutersträußen geehrt. Durch die Berührung dieser Lebensruten ging Fruchtbarkeit und Heilung auf die Menschen über. Jedes Kraut war einer speziellen Gottheit geweiht. Das Galium verum (Labkraut) war der Fruchtbarkeitsgöttin Freia geweiht. Die Donnerrebe (Donar-Rebe) erinnerte an den Gott Donar. Der Bärenklau, auch Donnerbohne genannt, gilt heute noch als wirksames Mittel gegen Blitzschlag.



HIMMELFAHRT MARIENS

Um das Jahr 58 soll die Jungfrau Maria, Mutter Gottes, der Legende nach bei Ephesus gestorben sein. Die zwölf Apostel waren zu ihrer Beerdigung gekommen, nur der ungläubige Thomas hatte sich um drei Tage verspätet. Da er aber die Mutter seines Herrn noch einmal sehen wollte, öffnete man ihm zuliebe das Grab, doch es war leer. Eine andere Legende erzählt, dass die Jünger Jesu das Grab der Maria öffneten und darin nicht mehr Marias Leichnam, sondern nur noch eine Fülle von Blüten und Kräutern vorfanden.

BESCHÜTZERIN ALLEN LEBENS

Die Marienverehrung geht auf die große Urmutter, die Große Göttin, zurück. Bereits die Kelten verehrten diese Muttergöttin. Sie war die Beschützerin der Menschen und allen Lebens. Figuren aus dieser Zeit zeigen eine Muttergotttheit, unter deren Mantel die Menschen Schutz suchen – ganz ähnlich den uns bekannten Mariendarstellungen.

MARIA MAGDALENA

Die Jungfrau Maria wird meist mit einem blauen Umhang dargestellt, der ihr unbeflecktes Herz symbolisieren soll. Wahrscheinlich geht der Marienkult aber eher auf Maria Magdalena (das Zölibat wurde erst beim Konzil von Nizäa im Jahr 325 eingeführt) zurück. Sie soll eine große Heilerin gewesen sein und die Frau, „die Christus mehr liebte als alle seine Jünger“.

SCHWARZE MADONNA

Auf Maria Magdalena geht wahrscheinlich auch der Kult der schwarzen Madonnen zurück. So schreibt Laurence Gardner in seinem Buch „Das Vermächtnis des Heiligen Grals“: „Die Frauen des Stammes von Dan waren Laien-nazoräer. Maria Magdalena fungierte in ihrer Eigenschaft als Mirjam als eine Leiterin des Ordens und war daher zum Tragen einer schwarzen Robe berechtigt, wie sie die Priesterinnen der Isis trugen. So breitete sich um das Jahr 44 im Zuge der frühen Marienverehrung auch ein Kult der schwarzen Madonna aus, der in der Gegend von Ferrières seinen Ursprung hatte.“ Die Ausgrenzung Maria Magdalenas in der noch jungen Kirche hatte zur Folge, dass die Erbfolge Jesu durch eine künstliche – nämlich durch Petrus und die kirchlichen Ordensmänner – ersetzt wurde.

Der Legende nach soll sich Maria Magdalena nach dem Tod Jesu in der Provence niedergelassen haben. Von dort verbreitete sich der Marienkult durch die Anhänger des Heiligen Grals. Diese, auch Templer genannt, pflegten das Erbe Maria Magdalenas. So soll König Artus ein direkter Nachfahre von Jesus gewesen sein. Die Templer standen auch anderen Lehren sehr offen gegenüber. Politisch hatten sie oft die Funktion von Mittlern oder Diplomaten. Die Anhänger der Templer standen für Liberalität in der Kirche und die Pflege alter Bräuche. Als sie zu mächtig wurden, begann die römisch-katholische Kirche sie zu verfolgen und wie die Hexen auf dem Scheiterhaufen zu verbrennen.



VERBOTENES BETTSTROH

Es dauerte lange, bis man die Heilkräuter unter den Schutz der Gottesmutter stellte. Ursprünglich waren sie der großen Fruchtbarkeitsgöttin Freia zugeordnet. Im Konzil von Leptinae wurde 743 der Glaube vom „Bettstroh Freias“, d. h. die Verbindung der Heil bringenden Kräuter mit der Urgöttin Freia, kirchlich verboten. Doch der Glaube daran war tief verankert, weshalb man die Kräuterweihe an Mariä Himmelfahrt ansetzte und so unter den Segen Marias stellte.



FRUCHTBARE ZEIT

Kälber, die um den Frauen-dreißiger (zwischen dem 15. August und dem 13. September) geboren werden, sind dem Volksglauben nach robuster und fruchtbarer als andere. Die Kühe geben jetzt die beste Milch, die Hühner legen die größten und schönsten Eier, die so genannten „Fraueneier“.

IN DER KIRCHE GEWEIHT

Im Allgemeinen werden die um Mariä Himmelfahrt gesammelten Kräuter zu einem dicken Strauß gebunden und in der Kirche geweiht. Die Kräutersträuße können aus sieben, neun, 15, 77 oder gar 99 Kräutern bestehen, lauter magischen Zahlen. Mit nach unten hängenden Blüten werden sie nach der Weihe zum Trocknen aufgehängt. In alten Bauernstuben hängt der Kräuterbuschen noch heute im Herrgottswinkel. Er findet bei Krankheit in Form von Tee, Umschlägen, Dampfbädern oder Vollbädern Verwendung. Auch krankem Vieh werden Kräuter aus dem Buschen unter das Futter gemengt. Ein übers Bett gehängter Kräuterbuschen bringt Paaren angeblich den erwünschten Kindersegen. Bei Gewitter verbrannte man einen Teil des Buschens im Herdfeuer, um das Haus vor Blitzeinschlägen zu schützen. In den Raunächten, zwischen Weihnachten und dem 6. Januar, wurde ein Teil des Buschens zum Ausräuchern von Haus und Stall verwendet. Früher gehörten zu einem richtigen Kräuterbuschen 77 verschiedene Gräser und Kräuter.

MAGISCHE SIEBEN, MAGISCHE NEUN

Kräutersträuße sollten zumindest aus sieben verschiedenen Kräutern bestehen. Die Sieben symbolisiert die sieben Sakramente oder die sieben Schmerzen Mariens. In vorchristlicher Zeit symbolisierte sie die kosmische Ordnung. Die Zahl Neun steht in der christlichen Theologie für Ewigkeit, Vollkommenheit und Maria. Bei den Hebräern war neun die Zahl der Wahrheit.



Kräuterrituale

100

Kräuter weihen

Sie Können Ihre Kräuter auch selber weihen. Ziehen Sie zuerst einen Schutzkreis um sich und heben Sie die gesammelten Kräuter in der freien Natur hoch in den Himmel, zuerst Richtung Osten, danach in jede Himmelsrichtung. Sprechen Sie: „Himmlische Kräfte, ich bitte euch um euren Segen für diese Kräuter. Durch die Heilkräuter und Blumen schenkt ihr uns Gesundheit und Freude. Segnet diese Kräuter. Ich danke euch für alle Wunder der Schöpfung.“

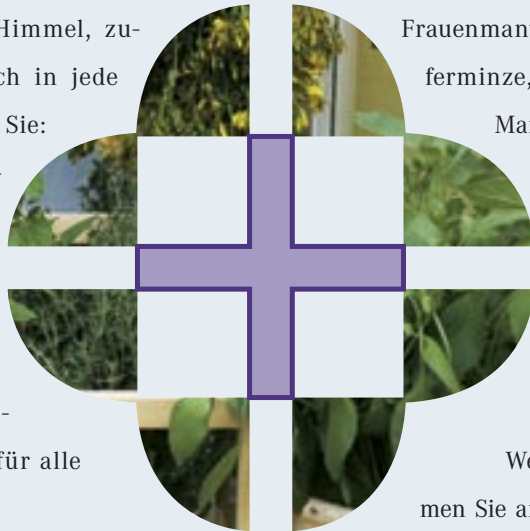
Magischer Kräuterstrauß

Sammeln Sie um den 15. August Kräuter und binden Sie sie zu einem Buschen. Achten Sie bei der Anzahl der ausgewählten Kräuter darauf, die magischen Zahlen einzuhalten. Es sollten sich mindestens sieben Kräuter im Strauß befinden. Für den 9er-Bu-

schen geeignet sind Johanniskraut, Tausendgüldenkraut, Schafgarbe, Kamille, Wermut, Baldrian, Pfefferminze und Arnika. Im 15er-Kräuterbuschen sollten nicht fehlen: Arnika, Baldrian, Beifuß, Frauenmantel, Kamille, Liebstöckel, Pfefferminze, Schafgarbe, Salbei, Wermut, Margerite, Pfefferminze, Rainfarn, Raute. Als Zepter in der Mitte steckt stets eine Königskerze (Verbascum) oder Muttergotteskerze.

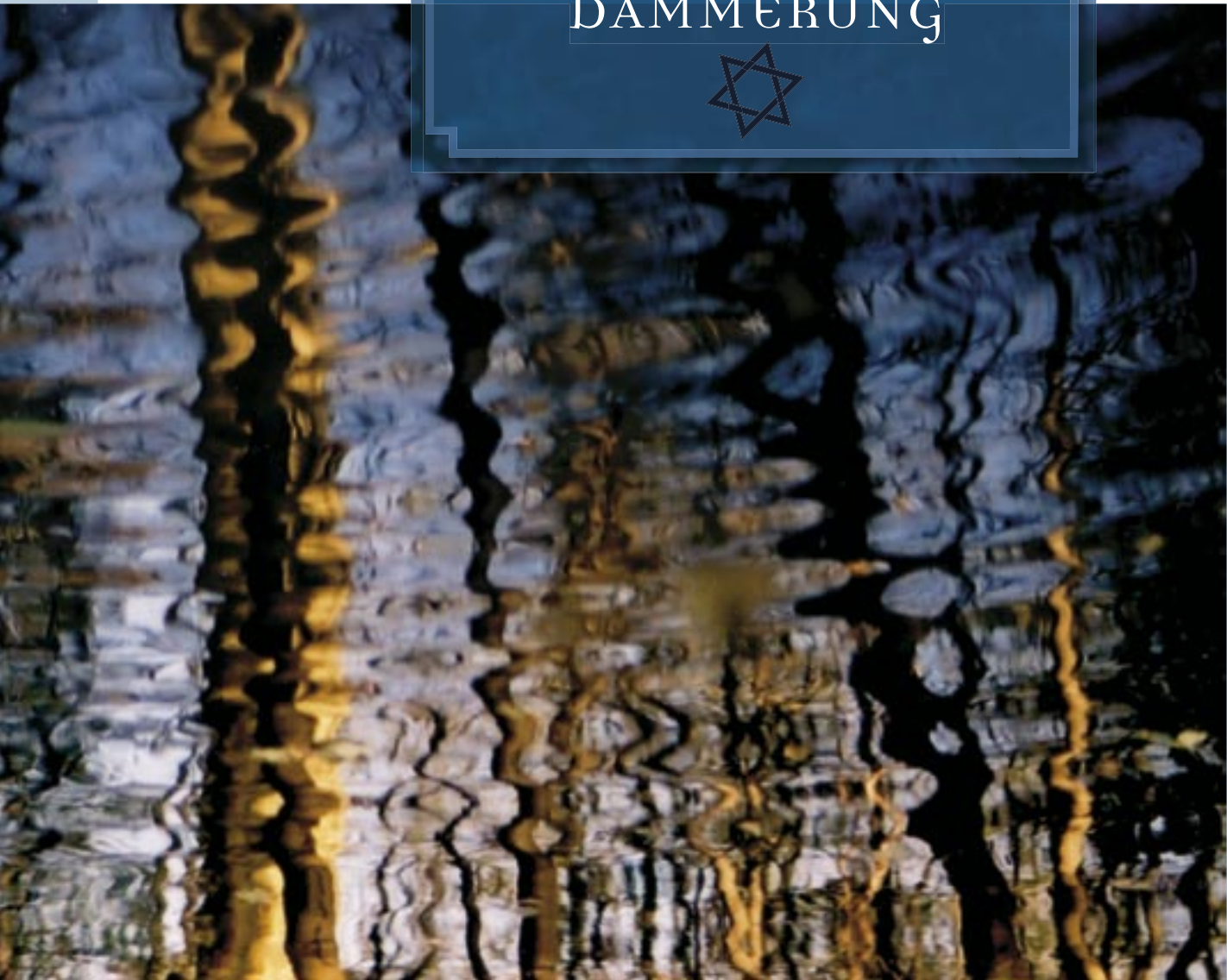
Räuchern bei Krankheit

Wenn jemand krank ist, so nehmen Sie am besten etwas von dem Kräuterbuschen. Zerreiben Sie die Kräuter zwischen den Fingern und geben Sie sie zusammen mit Weihrauch in eine Feuerschale, in der Sie zuvor eine Glimmkohle entzündet haben. Diese Mischung ist besonders heilkräftig. Räuchern Sie damit die Räume – im Osten beginnend – und bitten Sie um Gesundheit. Vergessen Sie als Abschluss nie, Dank zu sagen.



101

DÄMMERUNG



IM SEPTEMBER IST DIE SAMMEL- UND ERNTEZEIT NOCH VOLL IM GANGE, IM OKTOBER FAST ABGESCHLOSSEN. UM DEN 21. SEPTEMBER SIND TAG UND NACHT WIEDER GLEICH LANG. JETZT WIRD DIE NACHT AN STÄRKE WEITER ZUNEHMEN.



DER GROSSE SOHN KEHRT ZURÜCK

Die Kelten feierten Mabon oder Alban Eluen – die Herbst-Tagundnachtgleiche – um den 22. September. Das Wort „Mabon“ ist walisisch und bedeutet so viel wie „Großer Sohn“. Der Legende nach war die Erde, die Mutter von Mabon, in tiefer Trauer über sein Verschwinden, denn Mabon war in die Anderswelt – die Bauchhöhle der Mutter Erde – zurückgekehrt. Hier konnte er als der Sohn des Lichts im Frühling wiedergeboren werden. Die Kelten schmückten in dieser Zeit ihre Häuser mit Äpfeln, Trauben, Nüssen und Herbstblumen. Es beginnt nun die Zeit der Besinnung, in der Altes losgelassen wird. Auch die reifen Jahre eines Menschen verkörpern Alban Eluen, denn dann – so heißt es – hat er alles erreicht.

Die Kelten feierten diese Zeit auch mit Kornpuppen aus Stroh. Diese wurden aufgestellt, aufgehängt, begraben oder verbrannt. Sie standen für das Opfer des Gottes – des „Großen Sohnes“. Als besonders gutes Omen galt, wenn die Kornpuppe, die in die Erde gelegt wurde, im Frühjahr wieder grüne Knospen austrieb. Denn genau das geschieht in der Natur: Die Früchte geben ihre Samen wieder an die Erde ab. Unsere Vorfahren machten sich diese Erkenntnis durch genaue Beobachtungen in Form von Bräuchen begreiflich und nutzbar.





LAUB- HÜTTENFEST

Das jüdische Laubhüttenfest ist ebenfalls ein Erntefest, das im Oktober stattfindet und dessen genaues Datum (ähnlich wie Ostern) von der Mondphase abhängt. Im Judentum gibt es zwei Erntefeste im Jahreslauf: das Pfingstfest als Getreideerntefest und das Laubhüttenfest als Wein- und Gesamterntedankfest. Letzteres ist Ashera, der Himmelskönigin, gewidmet, da Frucht und Fruchtbarkeit mit dem Prinzip des Weiblichen verbunden sind.

ERNTE-DANKFEST

In der katholischen Kirche sind Erntedankfeste seit dem 3. Jahrhundert belegt. Sie finden allerdings weltweit nicht an einem einheitlichen Termin statt, da der Festzeitpunkt je nach Klimazone unterschiedlich fällt. In jeder Eucharistiefeier danken Christen für „die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit“. Was die Natur hervorbringt, wird als Gottesgeschenk betrachtet. Einmal im Jahr bietet dieses Danken allen Christen Anlass zu einem eigenen Fest, dem Erntedankfest. Nach dem Gottesdienst gibt es oft Umzüge, wobei man die Erntedankkrone mitführt. In manchen Regionen werden auch Wettbewerbe ausgetragen, etwa um die schönste Erntekrone. In manchen ländlichen Gemeinden gibt es zu Erntedank auch Jahrmärkte (Kirchweih, Kirmes, Kirtag). Oft ist es auch Brauchtum, Stroh puppen auf dem Feld zu verbrennen.

THANKSGIVING

Thanksgiving (wörtlich „Dankgebung“) ist in den USA ein offizieller Feiertag und wird als Familienfest gefeiert. Auch dieses Fest hat mit Sicherheit eine Verbindung zu Mabon. 1621, ein Jahr nach ihrer Landung in Amerika, wurde es von den Pilgrims, den ersten Siedlern, zum ersten Mal begangen. Den ersten Winter hatten viele von ihnen nicht überlebt und so dankten sie Gott für die gute Ernte des nächsten Jahres. Dieses erste Thanksgiving wurde zusammen mit einer Gruppe von Indianern gefeiert, die den Siedlern über das erste Jahr geholfen hatten. Traditionell gehören Truthahn und Kürbis zum Thanksgivingmahl.

FESTE IN SCHLUCHTEN

In der Mythologie wird der Lichtgott (Lug) zum Gott der Dunkelheit. Die Krönung des Gottes der Unterwelt wird jedoch erst zu Samhain gefeiert. Im Jahreskreis kommt jetzt die Zeit der schwarzen Göttin, der weisen alten Frau. In der griechischen Mythologie war dies Hekate – sie ist die griechische Version der dreifachen Göttin. Ihr zu Ehren wurden Feste in Höhlen und Schluchten gefeiert, denn symbolisch führt der Weg der Natur nun in die Unterwelt. Die Germanen dankten in erster Linie dem Donnergott Thor für die glückliche Einbringung der Ernte. Ihm zu Ehren klopfen wir heute noch dreimal auf Holz, wenn wir Glück wünschen. Holz und die Zahl Drei entsprechen dem Donnergott, an den uns auch jeder Donnerstag erinnert. Auch die Kirchweihfeste (Kirmes) dieser Zeit sind in Wirklichkeit Ernte- und Opferfeste.

MICHAELIS

Der kirchliche Gedenktag des Erzengels Michael (St. Michael, im angelsächsischen Raum auch Michaelmas) findet einige Tage nach Mabon, am 29. September, statt und markiert das Ende der Erntezeit. Er ist ein alter Lostag, um den sich viele Bauern- und Wetterregeln ranken. Michael bedeutet so viel wie „Wer ist wie Gott?“. Er wird oft mit einem Schwert, einer blauen Flamme des Schutzes und einer Waage dargestellt, in der er die Seelen der Verstorbenen wiegt. Auf vielen Abbildungen sieht man Michael mit einem Drachen kämpfen. Er besiegt „Luzifer“, dessen Name „Lichtträger“ bedeutet.



Auch das Gebirgsaufschießen ist ein traditioneller Brauch. Mit Böllerschüssen markiert es den Beginn der Weinlese. In früheren Tagen durfte man vor der Erteilung der offiziellen Erlaubnis keine Trauben ernten.

WEINFEST

Es gibt auch Regionen, in denen am Ende der Weinlese Weinfeste das Erntedankfest ersetzen. Sie zählen weder zu den dunklen noch zu den hellen Festen und sind Dankesfeste: Alle Pflanzen gehen nun in die Unterwelt ein und haben die Fülle ihrer Samen und Früchte hinterlassen. Bei den Griechen wurde Dionysos als Patron des Weines verehrt. Er ist der Geist des Wachstums und wohnt – so heißt es – in Efeu und Weinstock. Nach dem Keltern des jungen Weines gibt es in einigen Alpengebieten, vor allem in Südtirol, noch die Tradition des „Törggellens“. Dabei wird junger Wein mit heißen Maroni und einer Jause gereicht.

ALMABTRIEB

Ende September, meist um Michaelis, wird das Vieh von den Almen wieder ins Tal getrieben. Es ist dies ein Dankfest der Bauern, dass das Vieh wieder gesund zurück in den Stall kommt. Die Kühe sind geschmückt mit Tannengrün und Alpenblumen, verziert mit bunten Bändern und Spiegeln. Auch tragen sie je nach Rangordnung meist unterschiedlich klingende Glocken um den Hals. Der festliche Schmuck geht auf vorchristliche Zeiten zurück. Auf dem Hof und der Alm konnte man sich und die Tiere gut vor bösen Geistern schützen: etwa mit Sterntüren, Sinnbildern, die in die Türstöcke gehackt waren, und anderen bewährten Zaubermitteln. Auf dem Weg von und zur Alm hingegen war das Vieh schutzlos. Daheim angekommen, wird die Herde dreimal um den Hof getrieben, bevor sie in den Stall darf.



Schutzriten für innere Kraft

Bei der Herbst-Tagundnachtgleiche um den 21. September ist die Nacht wieder gleich lang wie der Tag. Alles ist jetzt noch kurz im Gleichgewicht, bevor die Nacht stärker wird. Das Sternkreiszeichen der Waage ist das Symbol dafür. Schutzrituale wirken jetzt besonders stark. Füllen Sie Pfefferkörner in kleine rote Tücher und binden Sie diese an den Enden zusammen. Diese Säckchen können Sie im Eingangsbereich aufhängen und damit schädliche Kräfte abwehren. Ein Schutzschild ist das Pentagramm – das Zeichen der Erde. Zeichnen Sie es symbolisch mit dem Finger in die Luft, wenn Sie Schutz brauchen. Beginnen Sie dabei immer links unten, gehen Sie nach oben, dann nach rechts unten, nach links, rechts und wieder nach links unten. Stellen Sie sich vor, wie das Pentagramm in Licht erstrahlt.

Die Erde spüren

Machen Sie im ersten Herbstwind lange Spaziergänge. Nehmen Sie die Gaben der Erde bewusst in sich auf. Fühlen Sie den Boden unter Ihren Füßen,

den Stamm eines alten Baumes oder atmen Sie nur die herrlich frische Luft ein. Zerkrümeln Sie etwas fruchtbare schwarze Ackererde zwischen den Fingern. Nehmen Sie Verbindung mit dem Mutterschoß der Erde auf. Wie erscheint Ihnen die Mutter Erde? Als junges blondes Mädchen? Als schwarze Frau? Ist sie gesund oder krank? Wer umgibt sie? Wo lebt sie – in einer Eishöhle oder einem Vulkan? Sprechen Sie ruhig mit ihr und danken Sie ihr für das Leben. Sie können ihr auch mental Energie senden, um ihr wieder neue Kraft zu geben.

Angenehme Träume

Die Erntezeit ist eine Zeit, in der wir uns nicht nur mit einem Vorrat an Nahrung eindecken, sondern uns auch geistig auf die dunkle Zeit vorbereiten. Wir können jetzt bewusst geistige Schutzzentren errichten. Schutz vor Albträumen bietet z. B. ein kleiner Traumfänger. Die Herstellung ist ganz einfach: Umwickeln Sie einen Drahtkreis mit Garn, etwa rotem, und spannen Sie die Fäden von links nach rechts zu einem Muster. Sie können auch ein Stück häkeln und

dieses in der Kreismitte befestigen. Befestigen Sie am Kreis Fäden, auf die Sie Perlen aus Holz oder Glas oder Halbedelsteine fädeln, dazwischen Federn Ihrer Wahl. Der Traumfänger hat die Kraft, Sie vor Albträumen zu bewahren.

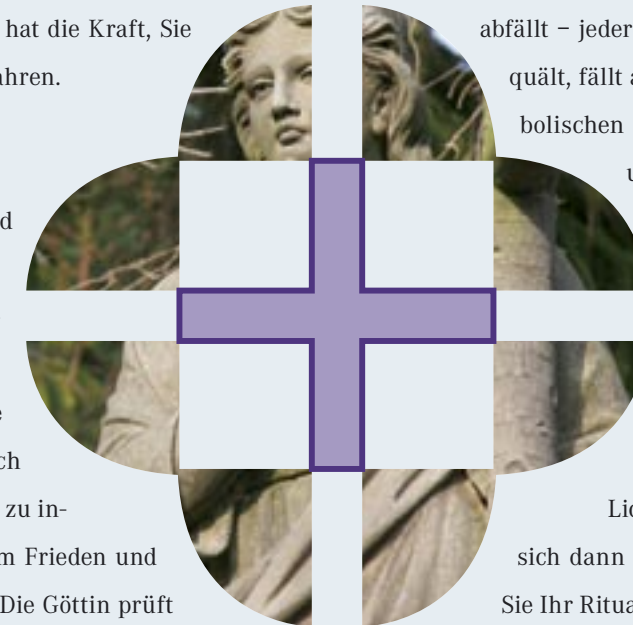
Zeit der Klärung

Auf dem Lebensrad steht nun die schwarze Göttin. Für uns Menschen symbolisiert der Herbst das Alter, die Erinnerung, aber auch die Klärung. Wir sollten zu innerer Stärke, zu innerem Frieden und zu Gelassenheit finden. Die Göttin prüft und verwirft jetzt alles, was dem Göttlichen nicht entspricht, und webt die Linien des Lebens neu. Die Buddhisten nennen diesen inneren Frieden Nirwana, die allumfassende Leere. Im Alltag ist es schwer, sich vom täglichen Ballast zu befreien. Nutzen Sie deshalb die Morgenstunden, um Ihren Geist

zu leeren. Stellen Sie sich nach Osten gewandt hin, ziehen Sie einen Schutzkreis um sich. Stellen Sie sich vor, wie der Ballast in Form von Asche von Ihnen abfällt – jeder schlechte Gedanke, der Sie quält, fällt ab. Nehmen Sie diesen symbolischen Abfall, kehren Sie ihn auf und verbrennen Sie ihn in einer Feuerschale zusammen mit ein paar Kräutern aus Ihrem Kräutergarten. Sprechen Sie dabei: „Und alles werde Licht. Alles werde zum Licht der Liebe.“ Bedanken Sie sich dann bei dem Licht und beenden Sie Ihr Ritual.

Heiliger Ort

Richten Sie sich in Ihrem Zuhause einen kleinen „heiligen Ort“ ein. In Bauernhäusern ist ein solcher der Herrgottswinkel. Dort hängt meist ein Kreuz, umwunden mit Blumen. Suchen Sie diesen Ort bewusst



aus. Lassen Sie sich dabei von Ihrer Intuition leiten. Schmücken Sie diesen Ort mit einer Marienstatue oder einer Figur der Erdmutter. Schmücken Sie diese mit Blumen und Halbedelsteinen. Je nach Jahreszeit können Sie den Schmuck verändern – zu Erntedank passen etwa Nüsse, ein paar Äpfel und ein paar Ähren. Ein solch kleiner heiliger Schrein bringt den Zyklus der Natur direkt zu Ihnen nach Hause und in Ihr Herz.

Luftrituel

Die ersten Herbststürme brausen über das Land. Der frische Wind macht den Kopf frei. Nehmen Sie die Luft, die Sie einatmen, bewusst wahr. Stellen Sie sich in der freien Natur mit Blick nach Osten hin und atmen Sie ruhig durch die Nase ein und aus. Ziehen Sie die Luft bis in Ihre Bauch-

höhle. Atmen Sie dabei aber aus dem Zwerchfell heraus. Der Bauch wird beim Einatmen groß, beim Ausatmen flach. Atmen Sie ein und halten Sie dann einen Nasenflügel zu. Atmen Sie nun stoßweise aus, wechseln Sie dabei die Nasenflügel. Atmen Sie wieder ganz ruhig weiter, versuchen Sie sich die Luft, die Sie einatmen, als Licht vorzustellen, das Sie völlig ausfüllt. Danken Sie der reinen Luft. Die Himmelsrichtung der Luft ist Osten, sie steht für die aufgehende Sonne.

Korn- und Apfelmännchen

Basteln Sie jetzt mit Ihren Kindern Apfel- und Kornmännchen. Nehmen Sie einen großen Apfel, befestigen Sie darauf mit einem Zahnstocher eine Kastanie als Kopf, an die Stelle der Arme kommen Eicheln. Malen Sie ein Gesicht auf die Kastanie

und fertig ist das Apfelmännchen. Nehmen Sie einen Buschen Stroh, binden Sie mit roten Fäden Kopf, Arme und Beine ab. Als Kopfschmuck bekommt das Kornmännchen bunte Blätter. Zum Abschluss wird sein Gesicht noch bemalt.

Dankesritual mit den Elementen

Erdreligionen, wie man sie heute in schamanischen Kulturen findet, waren auch im vorchristlichen Europa weit verbreitet. Nach alter Tradition können Sie folgendes Dankritual abhalten. Ziehen Sie einen Schutzkreis um sich. Rufen Sie die Hüter der vier Elemente und Himmelsrichtungen sowie Himmel und Erde an und bitten Sie sie um Schutz. Bringen Sie in einer Schale Weizenähren dar. Sprechen Sie: „Es ist jetzt die Zeit des Gleichgewichts, wenn Tag und Nacht sich

gleich gegenüberstehen. Doch ist es die Nacht, die nun wächst, und der Tag, der schwindet; denn nichts bleibt je das Gleiche im Rhythmus von Himmel und Erde. Was sich erhebt, muss auch niedergehen, und was niedergeht, wird sich wieder erheben“ (aus: „Eight Sabbats“). Danken Sie den Elementen und verbrennen Sie die Ähren in der Feuerschale.

Duftlampe mit Myrrhe

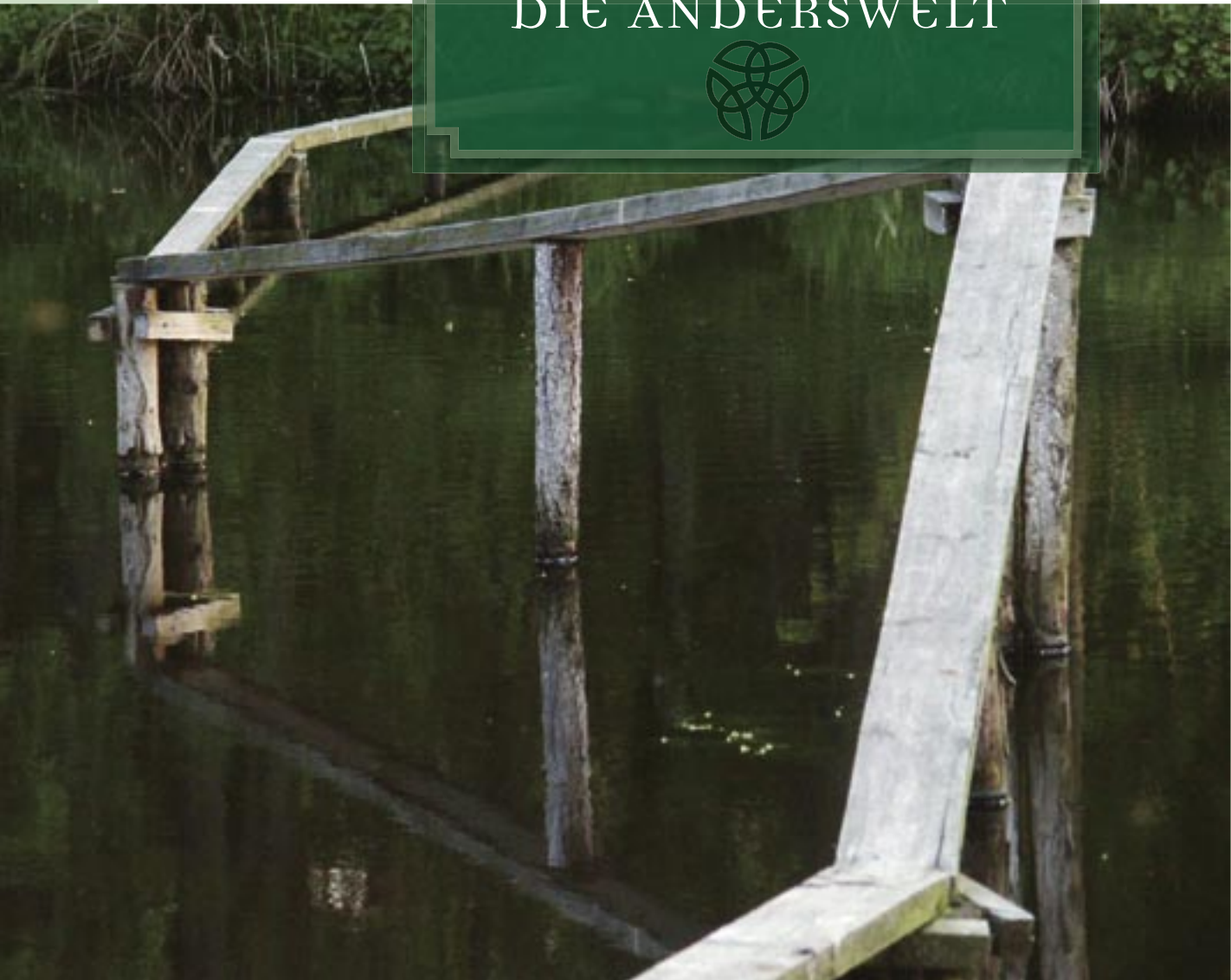
Spirituell gesehen kann Myrrhe dazu dienen, den Engelwesen näher zu kommen, die uns helfen, loszulassen und im Leben weiterzugehen. Der Duft der Myrrhe hilft uns, uns zu öffnen und unsere Gefühle zu zeigen. Ihr ätherisches Öl in der Duftlampe hat eine warme, balsamische Note. Man kann es gut mit Mandarine oder Weihrauch kombinieren.



geborgenheit



DIE ANDERSWELT



ZU ALLERHEILIGEN UND ALLERSEELLEN GILT DER ALLGEMEINE GLAUBE, DASS MAN TRAUERN SOLL. ALLERHEILIGEN IST ABER IN WIRKLICHKEIT KEIN TRAUERTAG. IM GEGENTEIL — ES WIRD DAS NEUE LEBEN GEFEIERT, IN DAS DIE SELIGEN EINGEGANGEN SIND.



JAHRESBEGINN UND KELTISCHES TOTENFEST

Für die Kelten war der 1. November der Jahresbeginn. Am Abend davor feierten sie das so genannte Totenfest oder „Samhain“. Dieses war ein „Schwellenfest“, was bedeutet, dass die Tür zur Anderswelt, zum Reich der Toten, vorübergehend offen war. Man glaubte, dass das Leben mit dem Tod nicht zu Ende sei, dass die Seelen in einer anderen Welt weiterlebten, um dann wieder geboren zu werden. Zu Samhain glaubte man, dass die Geister der toten Ahnen wieder ihre irdischen Wohnstätten aufsuchen, was den Verwandten durchaus Glück bringen konnte.

Samhain galt als Glückstermin, weshalb das Fest auch als der letzte Termin für Eheversprechen im keltischen Jahr angesehen wurde. Samhain war kein Fest der Trauer, im Gegenteil, es fanden gemeinschaftliche Festmahle statt.

Stets wurde ein großes Feuer entzündet, mit dessen Glut dann alle Feuer in den Herden entzündet wurden. Danach wurden Opferrituale abgehalten, um die Göttin der Erde mit dem Gott der Fruchtbarkeit zu vereinen, damit im übertragenen Sinn auch den Geist des Landes. Dabei wurden Tiere geopfert, neben Schweinen auch ein weißes Pferd als Symbol für Licht und Weisheit.





GEBÄCK UND GEBILDBROTE

Früher wurde für die „armen Seelen“ auch gebacken. Dieser Brauch geht auf die Kelten zurück, die für die Verstorbenen Essen zubereiteten. Auch heute bäckt man vielerorts noch Allerheiligenstriezel für die Patenkinder. Damit verbunden werden Segen, Glück und Gesundheit gewünscht.

KERZEN IN RÜBEN

Nachdem die Römer die Britischen Inseln erobert hatten, entstand eine Kombination aus dem Totenfest der Römer und dem keltischen Samhain. In Irland wurden z. B. Kerzen in Rüben gestellt. Damit wollten die Inselkelten die Geister fern halten. Die ausgewanderten Iren brachten diesen Brauch nach Amerika. Dort verwendete man anstelle von Rüben einfach Kürbisse. Aus den USA kamen die ausgehöhlten Kürbisse dann wieder zu uns nach Europa zurück. Die Iren pflegten zu Samhain auch den Brauch, von Haus zu Haus zu wandern. Auch diesen brachten sie nach Amerika – heute gehen dort Kinder von Haus zu Haus und bitten um Süßigkeiten. Das irisch-keltische Samhain wird noch heute als Halloween gefeiert. Halloween leitet sich aus der englischen Bezeichnung „All Hallows Eve“ ab und bedeutet so viel wie „Vorabend von Allerheiligen“.

HEIDNISCHER URSPRUNG

Zu Allerheiligen führte man früher auch theologische Dispute – war dies doch eine günstige Zeit für Buße und Ablass: Wenn man armer Seelen gedachte, gedachte man oft auch seiner eigenen Seele. Die Kirche profitierte von dem weit verbreiteten Fegefeuerlauben und den damit verbundenen Ablasszahlungen.

Die tief verankerten heidnischen Samhainbräuche waren wohl auch einer der Gründe, warum die katholische Kirche, als Papst Gregor IV. Allerheiligen im Jahr 835 offiziell einführte, den 1. November dafür wählte. So haben viele kirchliche Feiertage in Wirklichkeit einen heidnischen Ursprung.

ALLERHEILIGEN FÜR DIE „NORMALEN“ TOTEN

Am Tag nach Allerheiligen folgt das Gedenkfest für die „normalen“ Toten – Allerseelen, das im Jahr 998 von Abt Odilo von Cluny zum ersten Mal begangen und danach für alle seine Klöster vorgeschrieben wurde. An Allerheiligen und Allerseelen besuchen die Menschen die Gräber ihrer Angehörigen, schmücken sie mit Blumen als Zeichen der Wertschätzung und Liebe und entzünden Kerzen als Zeichen der Hoffnung auf ein ewiges Leben. In manchen Gemeinden gibt es noch die Segnungsprozession (seit dem späten 15. Jahrhundert). Dabei geht der Priester segnend von Grab zu Grab.

ALPENLÄNDISCHE ALLERSEELENBRÄUCHE

Im Alpenraum gab es immer schon viele verschiedene Allerseelenbräuche. Bekannt sind etwa die so genannten „Heischegänge“. Dabei gehen Kinder, Bettler oder Dienstboten stellvertretend für die „armen Seelen“ von Haus zu Haus und bitten um Almosen, ganz ähnlich dem Halloweenbrauch, wo Kinder um Naschereien bitten. In Osttirol sind am Allerheiligentag noch heute die „Krapfenschnapper“ unterwegs. Kinder gehen mit so genannten Schnappern von Haus zu Haus und machen dabei Lärm. Der Schnapper ist eine Holzstange, auf der ein geschnitzter Tierkopf angebracht ist, der mit seinem Unterkiefer klappert und so Lärm macht. Diese Schnapper sind oft echte Kunstwerke. Die Krapfenschnapper erhalten Süßigkeiten, Salzgebäck, Geld, überwiegend aber immer noch Krapfen. Sie bedanken sich mit dem Spruch: „Vergelt's Gott tausendmal für die armen Seelen!“

Beerdigungsriten

118

Beerdigungsriten

In der Regel wird der Tote gewaschen und in ein Totenhemd gekleidet. Im jüdischen Glauben schenkt dieses Totenhemd die Braut dem Bräutigam zur Hochzeit. Bis zur Beerdigung soll – so ist es üblich – der Tote nie allein gelassen werden, man hält die so genannte Totenwache. Beim Leichnam sollte auch stets eine Kerze brennen. Sie bringt die Seele zum Licht und Dämonen können sich der Seele nicht bemächtigen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, halten Sie Totenwache, vielleicht helfen Ihnen Freunde und Familienmitglieder. Im katholischen Glauben ist es üblich, dass Psalmen und Lieder gesungen werden. Am Abend vor der Beerdigung finden sich alle Trauernden zusammen und beten gemeinsam den Rosenkranz. Der Gedanke, der diesem Ritus zugrunde liegt, ist, dass das Leben des Toten Gott übergeben wird.



Kleine Steine auf dem Grab

Auf jüdischen Gräbern finden sich oft kleine Steine. Das kommt daher, dass jeder Besucher einen Stein auf das Grab legt. Die kleinen Steine sagen: „Ich war hier. Ich habe dich besucht.“ Dieser Brauch stammt aus der nomadischen Vorzeit, als Steinhügel den Leichnam vor wilden Tieren schützten.

Trauer, aber mit Freude im Herzen

Wenn man einen geliebten Menschen verliert, glaubt man zu fallen, in einen Abgrund zu stürzen. Trauer ist oft vermischt mit Schuldgefühlen, Hilflosigkeit, Einsamkeit und Wut. Lassen Sie diese Gefühle beiseite und verleihen Sie der Seele des Verstorbenen Flügel: Öffnen Sie die Fenster in dem Zimmer, in dem der Tote liegt. Wenn er nicht bei Ihnen ist, öffnen sie trotzdem die Fenster. Dies ist ein symbolischer Akt des Loslassens. Lassen Sie die Seele gehen. Schicken Sie die Seele zum Licht.

119



Schicken Sie der Seele Liebe, nicht Verzweiflung. Je mehr Sie trauern, umso länger halten Sie die Seele fest. Geben Sie die Seele frei. Damit hat der geliebte Mensch die Möglichkeit, in andere Dimensionen zu gelangen.

Die Eibe – Trost spendender Baum

Die Eibe gilt als Symbol der Ewigkeit und als Baum des Todes. Eiben – so sagt man – sind beliebte Aufenthaltsorte von feinstofflichen Wesen und den Seelen Verstorbener. Eiben spenden Kraft in der Trauer. Versuchen Sie folgende Meditation: Stellen Sie sich dicht an den Stamm einer Eibe, verbinden Sie sich mit ihren Wurzeln. Fühlen Sie die Kraft der Erde, die Ruhe, die Balance. Fühlen Sie den Stamm empor zu den Zweigen, die sich in den Himmel strecken. Sehen Sie die Welt mit den Augen des Baumes. Übergeben Sie ihm Ihre Trauer.



Reise zum Selbst

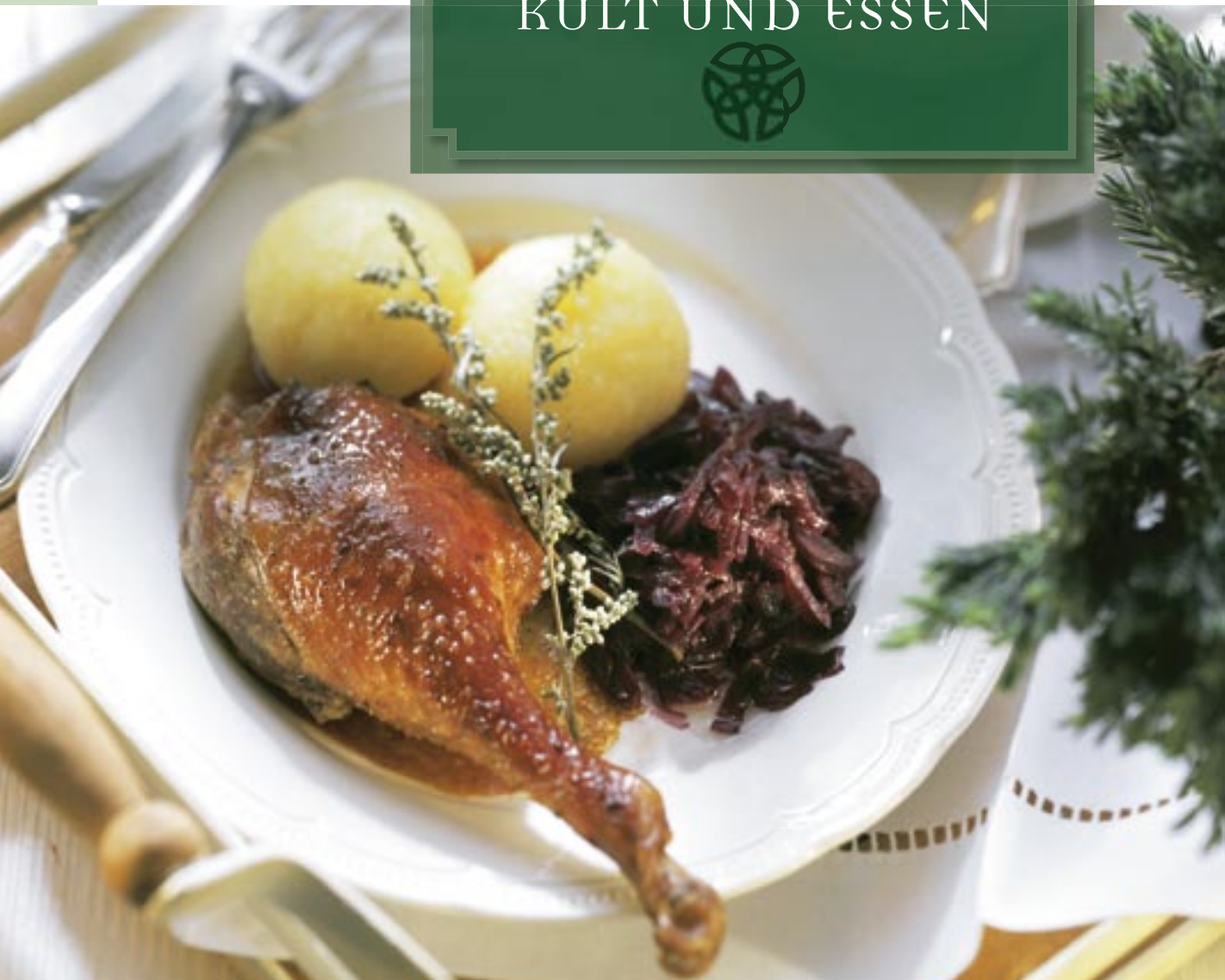
Zu Allerseelen ist die Pforte zur Anderswelt – zur geistigen Welt der Seelen und Wesenheiten – geöffnet. Jetzt ist die Zeit, sich des Ballastes, des Unnötigen, zu entledigen. Auch die Natur tritt ihre Reise in die Zurückgezogenheit nur mit dem Nötigsten an. Versuchen Sie folgende Meditation: Atmen Sie tief ein und aus (fünfmal). Was drückt auf meine Schultern? Was halte ich fest? Wovon kann ich mich nicht trennen? Sprechen Sie: „Ich lege es ab, ich werfe es ins Licht.“ Übergeben Sie den Ballast symbolisch dem Licht.

Seelenausläuten

In manchen Orten werden zu Allerheiligen von zwölf Uhr mittags an eine volle Stunde die Glocken geläutet. Die „armen Seelen“ sollen so aus dem Fegefeuer befreit werden und auf die Erde gelangen. Dies aber nur bis zum anderen Morgen, bis wieder geläutet wird.



KULT UND ESSEN



AM MARTINSTAG, DEM 11. NOVEMBER, BEGINNT IN LÄNDLICHEN GEBIETEN AUCH HEUTE NOCH DIE VORBEREITUNG AUF DIE WEIHNACHTSZEIT. IM BÄUERLICHEN ARBEITSKALENDER WAR AM MARTINSTAG WINTERANFANG, ZU DEM ZINS- UND PACHTZAHLUNGEN FÄLLIG WAREN. TRADITIONELL BEKAMEN DANN AUCH DIENSTBOTEN IHREN LOHN UND KONNTEN IHREN ARBEITGEBER WECHSELN.



DIE MARTINSLEGENDE

Die römisch-katholische Kirche gedenkt am 11. November des heiligen Martin von Tours (316–397). Er war der Sohn eines römischen Tribuns und wurde in Steinamanger (Szombathely) im heutigen Ungarn geboren. Bereits mit 15 Jahren musste er in der römischen Armee dienen. Mit 18 Jahren trat er zum Christentum über und ließ sich taufen. Martin war bekannt für seine asketische Strenge und Willenstärke und gründete im Laufe seines Lebens mehrere Klöster, vor allem in Gallien, dem heutigen Frankreich. Frankreich ist mit mehr als 3.000 dem heiligen Martin geweihten Kirchen bis heute das Kerngebiet seiner Verehrung. Von den vielen Legenden, die über sein Leben erzählt werden, ist die Mantelepisode vom Stadttor von Amiens wohl am bekanntesten. Der junge, ungetaufte Martin überließ dieser Legende nach an einem kalten Wintertag einem frierenden Bettler seinen halben Mantel, den er mit dem Schwert teilte. Daraufhin, so die Legende, erschien ihm Jesus in der Gestalt des Bettlers. So konvertierte er zum Christentum.





Ein ganz besonderer Martini-
brauch sind die Lichtumzüge,
an deren Beginn die Kinder-
segnung steht. Auch der
Brauch der Martinibrezel, die
man nicht alleine isst, sondern
mit einem anderen Menschen
teilt, gehört zum Martinsfest.

DIE GANS — KULT UND BAROMETER

Der Brauch des Martinigansessens reicht aber noch weiter zurück. Bereits die Kelten schlachteten im Alpengebiet kurz nach Samhain ihre Gänse und verpeisten sie anschließend bei zeremoniellen Mahlen. Gänse wurden bei den Kelten als Barometer angesehen, da sie sehr wetterfähige Tiere sind. Sie kündigen schon Stunden vorher einen Wetterumschwung an. „Stehen die Gänse auf einem Fuß, dann kommt bald ein Regenguss“, so lautet eine alte Bauernregel. Im Herbst, wenn die Gewitter aufhörten, wurden die Gänse geschlachtet. Nur das Zuchtpaar wurde über den Winter gefüttert. Der Zeitpunkt für das Schlachten wurde genau gewählt. Mitte November durchläuft die Erde das Sternbild der Plejaden. Dies ist die Zeit vieler heller Sternschnuppen. Genau danach richteten die Kelten ihr rituelles Kultessen aus, das bis heute erhalten geblieben ist. Auch für die Kelten begann danach eine Fastenperiode bis zur Wintersonnenwende.

GEISTERHAFTE WESEN

Am Vorabend zu Martini gehen Kinder in vielen Alpentälern als Kasmandln verkleidet von Haus zu Haus und wünschen den Hausleuten Glück, wofür sie kleine Gaben erhalten. Die Kasmandln sind geisterhafte Wesen. Bevor sie in die von den Sennern verlassenen Hochalmen einziehen, kommen sie am Vorabend zu Martini zu den Menschen. Im mittleren Ennstal werden sie als „Almraunzl“ bezeichnet, während sie im Mur- und Mürztal „Hüttenwaberl“ oder „Winterschwoagerin“ heißen.

BISCHOF WIDER WILLEN

Die Reliquie des heiligen Martin ist der halbe Mantel, die „cappa“. Sie wurde in einer eigens dafür geschaffenen „capella“ aufbewahrt, mit einem zu ihrer Betreuung bestellten „capellanus“. „Kapelle“ und „Kaplan“ leiten sich davon ab. 371 rief die Bevölkerung Martin zum Bischof von Tours aus, gegen den Willen mehrerer Bischöfe. Die Legende sagt, dass Martin sich nicht des Bischofsamts würdig fühlte. Er versteckte sich im Gänsestall, um sich der Aufgabe zu entziehen. Leider schnatterten die Gänse zu laut und verrieten ihn. So musste er sich wohl oder übel zum Bischof weihen lassen. Der heilige Martin wird in der Regel als römischer Soldat mit einem Bettler zu seinen Füßen oder als Bischof mit Gans dargestellt.

SCHMAUSEN VOR DER BUSSZEIT

Der 11. November wird in ländlichen Gebieten der Alpen auch „Martini-loben“ genannt. Denn traditionell werden an diesem Tag die Martinigänse gegessen. Es ist dies ein sehr reichhaltiges, üppiges Mahl, bevor die 40-tägige Buß- und Betzeit vor Weihnachten beginnt. Der 11. ist nämlich in Wirklichkeit das Pendant zum Aschermittwoch. Im 5. Jahrhundert bestimmte Bischof Perpetuus von Tours den Martinstag als Beginn der Bußzeit vor Weihnachten. Am Martinstag gab es somit den letzten Festbraten vor Weihnachten. Die Knechte und Mägde bekamen an diesem Tag ihren Lohn ausbezahlt. Als Draufgabe gab es zudem meist eine Gans, damit man nicht zu viel des Federviehs über den Winter bringen musste.

Rituale des gebens

126

Teilen mit anderen

Das Martinifest ist das Fest des Teilens, da der heilige Martin seinen Mantel der Legende nach mit einem Bettler teilte. Backen Sie am Martinstag Brezeln aus Germteig; bewusst und in Ruhe für jemanden, den Sie lieben, oder für jemanden, mit dem Sie Streit hatten. Backen Sie „mit Liebe“, denn auch das Essen trägt die Energie von dem, der es zubereitet, in sich. Noch heute werden im Burgenland Doppelkipferln gebacken.

Beifuß für die Martinigans

Damit die Martinigans gut bekommt, würzen Sie sie innen am besten mit Beifuß. Beifuß kurbelt die Verdauung an. Er hilft dabei nicht nur Magen und Darm, sondern unterstützt auch die Bauchspeicheldrüse. Er entspannt das Nervensystem und lindert Nervosität und Schlafstörungen, z. B. als Tee vor dem Schlafengehen oder indem man Blüten und Blätter in ein Bettkissen einnäht. Zusammen mit

Baldrianblüten und Lavendel ergibt das eine beruhigende Wirkung.

Fruchtbarkeit und Fülle

Die Gans ist ein Symbol für Fruchtbarkeit: Das Martinimahl sollte ein Essen mit Freunden und der Familie sein, das man bewusst zelebriert. Laden Sie Freunde ein, decken Sie den Tisch zum Beispiel in sattem Rot mit herbstlichen Früchten wie Kastanien und Kürbissen. Kerzen sollten in keinem Fall fehlen.

Bitten für die jungen Seelen

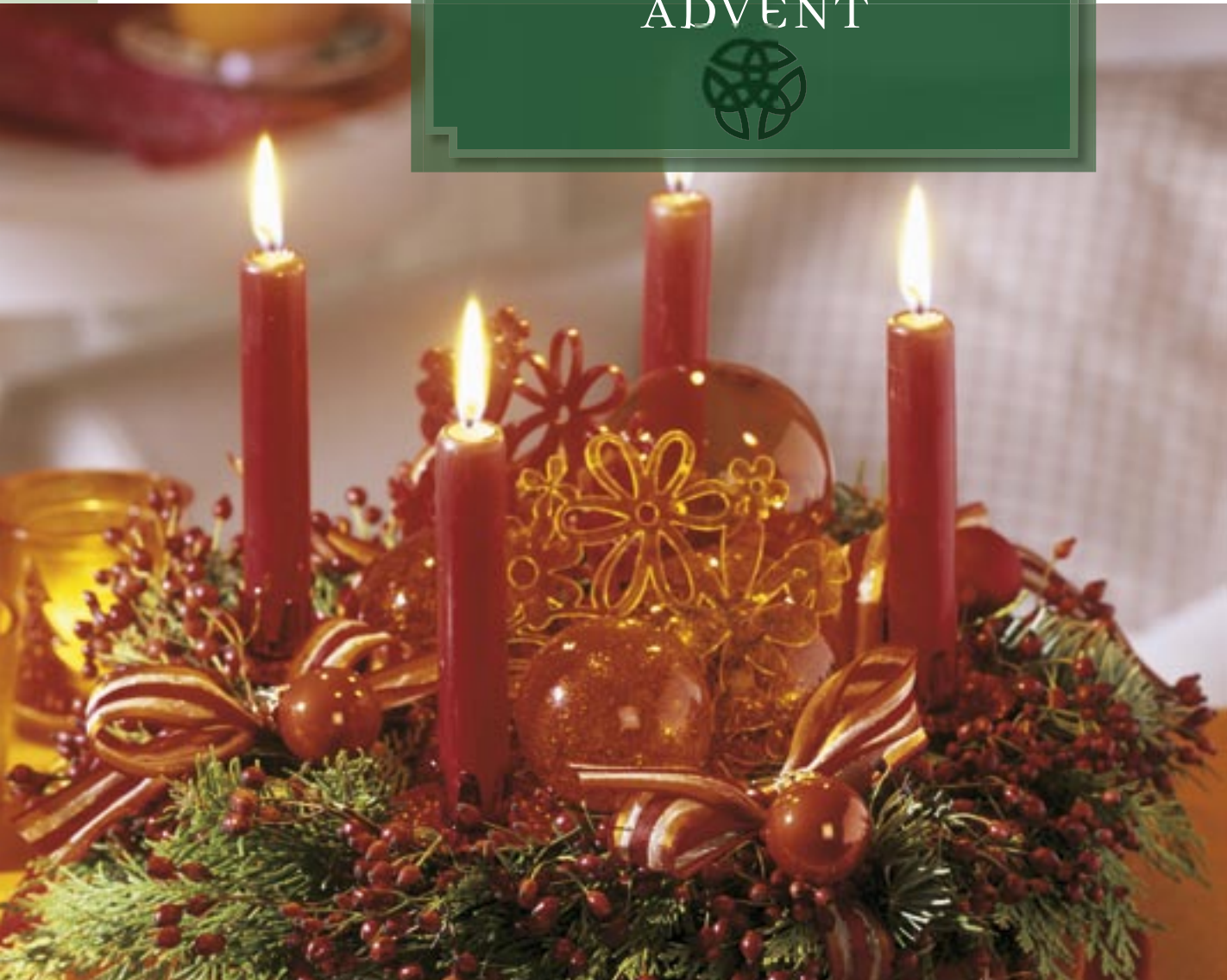
Besonders für Kinder ist teilen schwer. Das Licht der Kinder beim Laternenumzug symbolisiert das Licht des Gebens. Bitten Sie für die Kinder: „Die Kinder sind die Kraft der Erde. Gesegnet sei das Licht in ihren Lampen. Es möge ihnen helfen, zu teilen, was sie besitzen. Auf dass sie ein Licht der Warmherzigkeit auf dieser Welt säen.“



127



ADVENT



ADVENT BEDEUTET ANKUNFT. IN DER KATHOLISCHEN UND EVANGELISCHEN KIRCHE BEGINNT MIT DEM ADVENT DAS KIRCHENJAHR. DIE ADVENTZEIT DAUERT GENAU VIER WOCHEN UND ENDET AM HEILIGEN ABEND MIT SONNENUNTERGANG.



FASTENZEIT

In der orthodoxen Kirche erstreckt sich die Adventzeit über sechs Wochen, sie beginnt am 15. November und endet am 24. Dezember. Innerhalb der orthodoxen Kirche bedeutet dieser Abschnitt eine Fastenzeit von sechs Wochen, drei Wochen leichtes Fasten (mit Fisch) und drei Wochen mittelschweres Fasten (ohne Fisch).

Ursprünglich war auch in der katholischen Kirche die Adventzeit eine Fastenzeit. Sie umfasste die Zeit vom 11. November (Martinsfest) bis zum ursprünglichen Weihnachtstermin, dem Erscheinungsfest am 6. Januar. Dies waren genau 40 Wochentage, die Samstage und Sonntage, an denen nicht gefastet wurde, nicht eingerechnet. Der Advent ist somit eine Entsprechung der Fastenzeit vor Ostern, also ebenfalls eine Vorbereitungszeit auf das Licht. Der „rosa Sonntag“ vor Ostern (Laetare) findet seine Entsprechung im dritten Adventssonntag (Gaudete), an dem auf dem Adventkranz eine rosa Kerze angezündet wird. Zu Weihnachten feiern die Katholiken die so genannten „drei Messen“; das entspricht genau dem österlichen Triduum (Karfreitag, Karsamstag, Ostersonntag).



Rituale der Erwartung

132

Erwartung des Lichtes

In der Adventzeit feiern die Christen das Warten, die Erwartung des Lichts und die Freude. Sie ist verbunden mit der Frage: Wer sind wir und woher kommen wir? Versuchen Sie folgende Meditation: Setzen Sie sich in den dunklen Morgenstunden an jedem Adventssonntag still vor eine Kerze. Lassen Sie bewusst die Hektik des Alltags draußen. Sehen Sie in die Kerze, in das kleine Licht, das in der Dunkelheit wärmt. Das Licht, das in Ihnen steckt, das Licht, das nur Sie nähren können. Geben Sie ihm Kraft, beginnen Sie neu. Nehmen Sie sich vor, was Sie in der kommenden Adventwoche neu und besser machen können. Es müssen keine großen Dinge sein.



Adventkranz binden

Das Binden des Adventkranzes gehört zu den schönsten vorweihnachtlichen Beschäftigungen. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Vielleicht an einem Abend, wo die ganze Familie zusammensitzt, bei schöner Musik mit Kerzenlicht. Noch schöner ist es, wenn Sie durch den stillen Wald gehen und selbst Reisig holen. Sie brauchen: einen Styropor- oder Strohring, Reisig (vorzugsweise Tanne), Blumendraht, eine Zange, vier Kerzen, Kerzenschalen bzw. stärkeren Draht zur Befestigung der Kerzen, Ilex und Mistel zur Dekoration sowie bunte Bänder. Legen Sie ein oder zwei Reisigzweige um den Ring und fixieren Sie diese am hinteren Ende mit Blumendraht. Legen Sie nach und nach weitere Zweige um den Ring, dabei die Spitze im-

mer über das hintere Ende der vorhergehenden Zweige legen, um dieses zu verdecken. Fixieren Sie diese neuen Zweige wieder mit Blumendraht. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis der Ring komplett mit Reisig überdeckt ist. Stecken Sie nun noch Kerzenschalen bzw. den stärkeren Draht in den Kranz und befestigen Sie daran die Kerzen. Dekorieren Sie den Kranz noch nach Belieben mit Bändern oder natürlichen Materialien wie Ilex.

Kranzsegnung

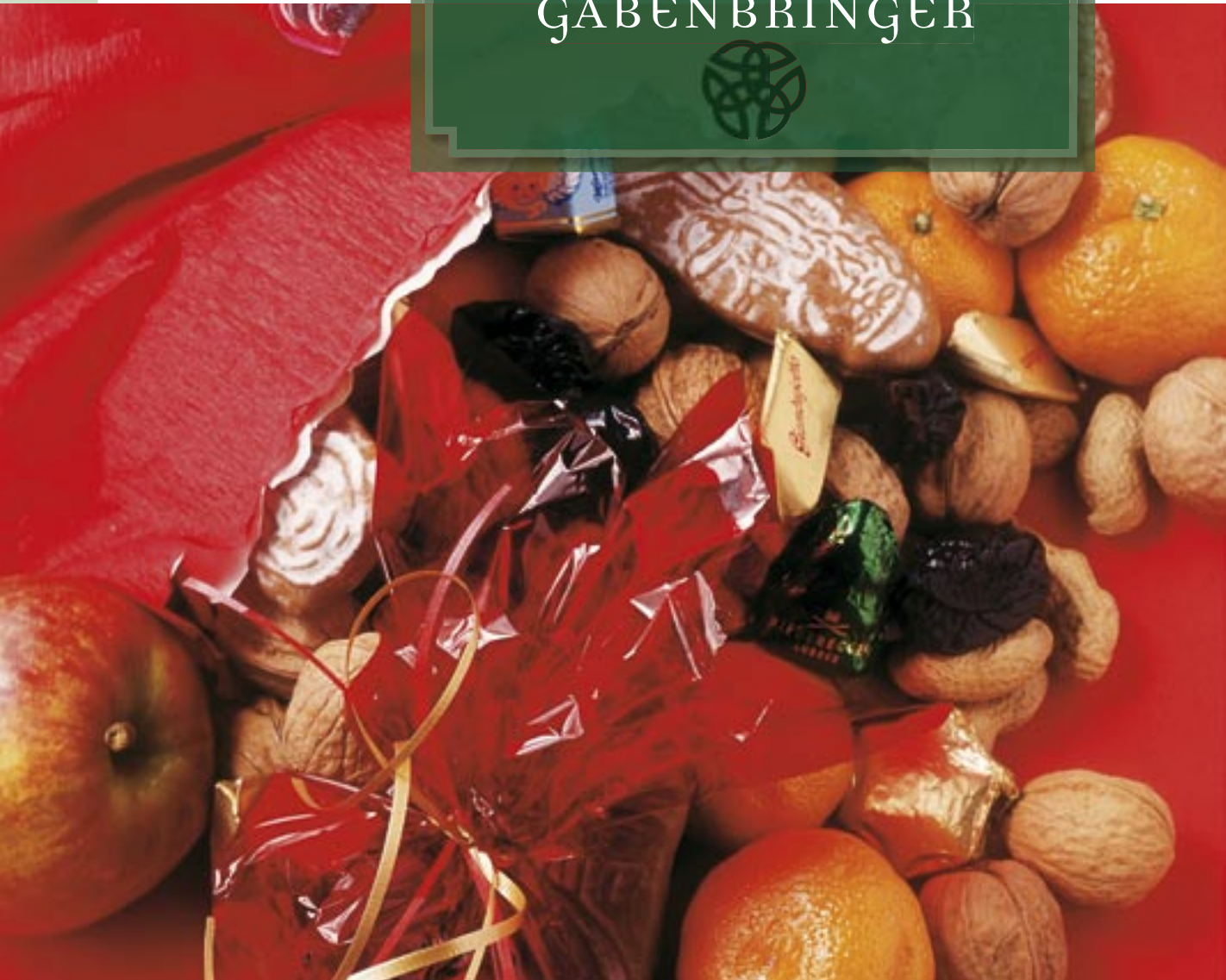
In vielen Kirchen findet auch heute noch die Segnung des Adventkranzes statt. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, Ihren Kranz segnen zu lassen, umso schöner und intensiver erlebt man dann oft die Adventzeit. Früher war es üblich, drei violette und eine rosa gefärbte Kerze auf dem Kranz zu haben. Die rosa Kerze wurde am dritten Adventssonntag, dem so genannten Freudentag, entzündet. Es gibt auch die Tradition, dass die Kerzen gegen den Uhrzeigersinn angezündet werden. Der Kranz steht für den ewigen Kreislauf des Lebens.

133

Adventkalender einmal anders

- Viele Kinder bekommen heute als Gabe in ihrem Adventkalender Spielsachen. Wie wäre es, wenn Sie die Sache einmal umdrehen? Legen Sie jeden Tag eine kleine Gabe für ein Kind in Not auf die Seite.
- Bauen Sie gemeinsam eine Weihnachtskrippe aus Holz. Die Krippe ist noch leer. Jeden Tag darf das Kind einen Strohalm hineinlegen, damit das Jesuskind auch weich liegt.
- Malen Sie mit Ihren Kindern 24 Engel. Diese kleben Sie auf einen Karton. Darüber kleben Sie buntes Papier, in das vorher kleine Türen eingeschnitten wurden. Vergessen Sie nicht, die Türchen mit Zahlen zu versehen.
- Schneiden Sie 24 Sterne in Scherenschnitttechnik aus buntem Papier aus. Jeden Tag wird ein Stern an das Fenster geklebt. Zum Scherenschnitt falten Sie ein Blatt zusammen und schneiden nach Lust und Laune ein Muster in Sternform in das Papier. Falten Sie es dann auseinander – so haben Sie einen schönen, gleichmäßigen Stern.

GABENBRINGER



DER HEILIGE NIKOLAUS IST WOHL DIE AM WEITESTEN VERBREITETE FIGUR DER ABENDLÄNDISCHEN KULTURGESCHICHTE. ES GIBT KAUM EIN KIND, DAS DEN HEILIGEN NIKOLAUS NICHT KENNT. DIESEB GLAUBE GEHT AUF NIKOLAUS VON MYRA ZURÜCK.



BISCHOF IN ANTALYA

Nikolaus, der im Jahr 350 starb, war Bischof im Gebiet von Antalya in der Türkei. Er ist einer der 14 Nothelfer und gilt als Fürsprecher für alle, die in Not sind. Die katholische Kirche gedenkt am 6. Dezember seines Sterbetags. Nikolaus von Myra schreibt man zahlreiche Wundertaten zu. So soll er drei Mädchen vor dem Weg in die Prostitution bewahrt haben, indem er ihnen des Nachts Goldklumpen durchs Fenster in die Stube warf. Wahrscheinlich geht darauf der heutige Gabenbrauch zurück, Schuhe in die Fenster zu stellen und Geschenke hineinzulegen.

EIN UNGLEICHES PAAR ...

Die Weihnachtsgaben wurden den Knaben im Mittelalter am Nikolaustag überreicht, den Mädchen am Luzientag (13. Dezember). Heute macht der Nikolaus mit dem Krampus am 6. Dezember einen Hausbesuch und belehrt und beschenkt die Kinder. Der Krampus ist die Gegenfigur des Heiligen und hat seinen Namen vom Zwetschkenkrampus, einer Figur aus getrockneten Pflaumen. Noch heute wird etwas Vertrocknetes im Alpenraum als „Krampn“ oder „Krempn“ bezeichnet. Der Krampus symbolisiert die bösen Geister.



DRUIDE, BRAUTPAAR UND KRAMPUS

Schon die Kelten feierten einen ähnlichen Brauch. Dabei ging der Druiden von Haus zu Haus. Begleitet wurde er von einem Brautpaar und dem ruten-schwingenden Krampus, der die schädigenden Kräfte dieser Zeit verkörperte. Vor allem sollte so die Botschaft der Enthaltsamkeit vermittelt werden. Denn die meisten Kinder, die in der stillen Zeit gezeugt wurden, erachtete man als krank und schwächlich. Deshalb gilt der Krampus auch als „Kinderfresser“. So war es in einigen katholischen Gebieten üblich, in der Adventzeit keine Eheschließungen zu vollziehen.

URMUTTER UND HEROS

Die Figur des Nikolaus geht mit großer Wahrscheinlichkeit auf den keltischen Heros, den männlichen Begleiter der Muttergöttin, zurück. Während die Mutter Erde als unsterblich und fruchtbar galt, war der Heros der sterbliche Teil der Verbindung, der sich im Kreislauf der Natur veränderte. Überall auf der Welt gab es seit der Steinzeit den Glauben der Menschen an die große Urmutter. Sie kam ohne männliches Prinzip aus und erneuerte sich selbst. Die Rolle der Männer im Schöpfungsakt kam erst in der Jungsteinzeit hinzu. Die urtümliche Form des Heros ist Dagda, ein Fruchtbarkeitsheros und Schutzpatron der Druiden. Er besaß eine große Keule: Mit ihrem dicken Ende konnte er töten, mit ihrem dünnen Ende zum Leben erwecken, ganz ähnlich dem Nikolausstab. Dagda gebot über den Kessel der Urmutter (Vulva) sowie die Inspiration und Wiedergeburt.

gabenrituale

Milde und Güte

Der heilige Nikolaus hilft den Kindern, „heil zu werden“. Er ist der Gerechte, der für unschuldige Menschen kämpft. Er macht uns Mut, damit wir zu unseren wahren mütterlichen und väterlichen Seiten stehen. Stärken Sie an diesem Tag jemandem den Rücken, ermutigen Sie jemanden, schenken Sie jemandem Geborgenheit.

Schuhe putzen

Damit der Nikolaus Gaben bringt, müssen die Kinder ihre geputzten Schuhe (oder Strümpfe) am Vorabend des Nikolaustages ans Fenster oder vor die Tür stellen. Der Nikolaus füllt sie über Nacht mit Süßigkeiten und kleinen Geschenken. Verbinden Sie das Nützliche mit dem Angenehmen und machen Sie mit Ihren Kindern ein Schuhputzfest. Das kann durchaus Spaß machen, wenn die ganze Familie gemeinsam ans Werk geht und sich auf den Nikolaus freut. Servieren Sie danach Kekse

und Tee und lesen Sie Ihren Kindern zum Ausklang des Abends schöne Geschichten vor.

Nikolaussäcke selber machen

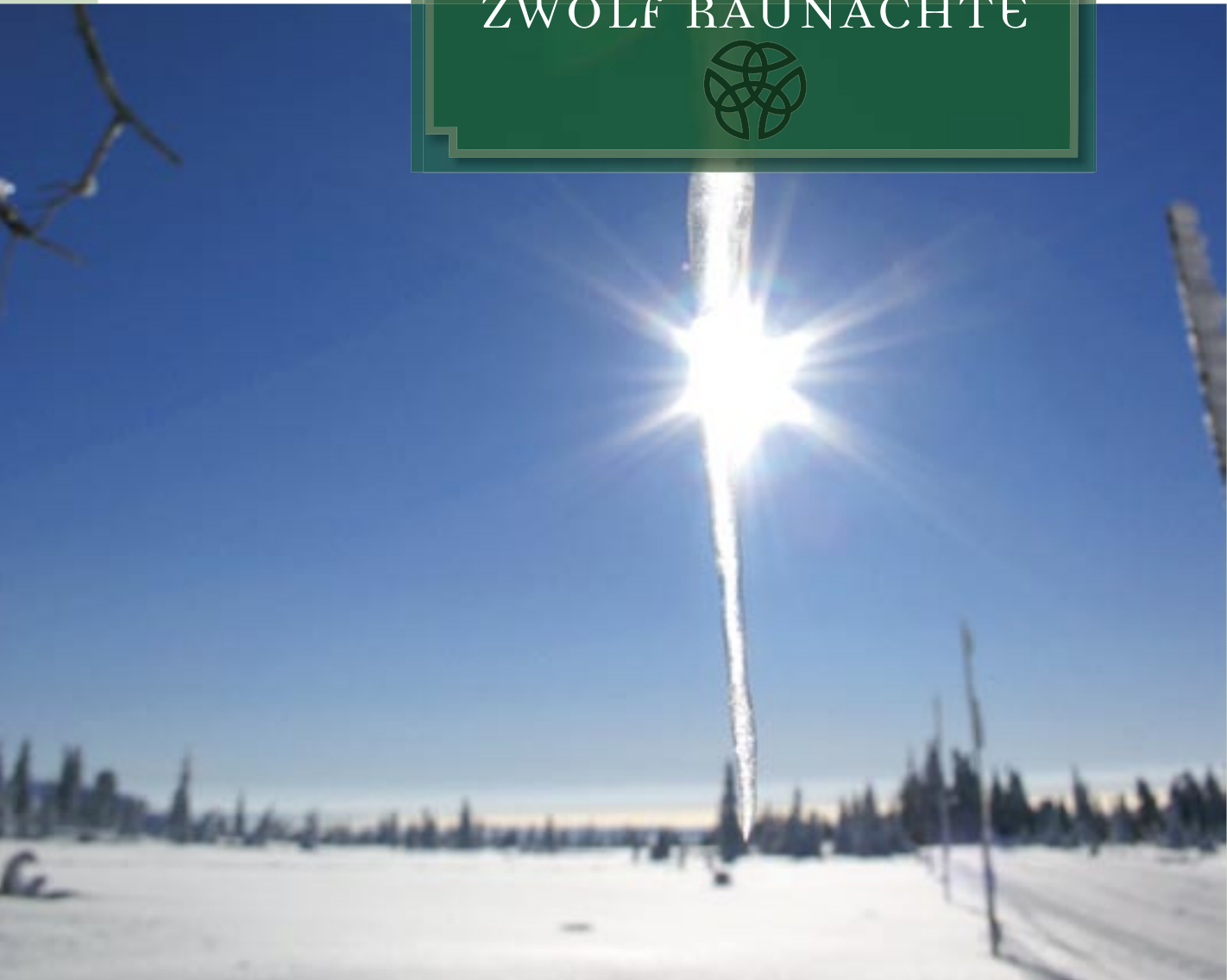
Für den Nikolaus sollten alle Kinder einen Nikolaussack bereit haben. Nehmen Sie einen kleinen Jutesack und Filz in bunten Farben. Schneiden Sie Kerzen, Äpfel und andere phantasievolle Dinge aus dem Filz aus und kleben Sie diese auf den Sack. Fertig ist der selbst gemachte Nikolaussack.

Orangen mit Zimtnelken

Stecken Sie Zimtnelken in Orangen. So können Sie wunderschöne Muster stecken. Am Vorabend des Nikolaustags wäre dies z. B. eine angenehme Beschäftigung mit den Kindern. Sie können auch Namen in die Orange stecken: So hat jedes Kind seine eigene Duftorange. Dem Zimt sagt man eine ausgleichende Wirkung, das heißt Harmonie und Liebe, nach.



ZWÖLF RAUNÄCHTE



SIE SIND DIE ZEIT DER GEISTER UND DER SEELEN. DURCH DIE LÜFTE BRAUST DIE WILDE JAGD, ZWERGE KOMMEN ZU BESUCH, TIERE KÖNNEN SPRECHEN; ES IST DIES AUCH DIE ZEIT FÜR ORAKEL, MAGIE UND VIELE BRÄUCHE.

SCHUTZRITEN AN LOSTAGEN

Die Raunächte zwischen 25. Dezember und 6. Januar werden auch Lostage („losen“ bedeutet so viel wie „die Zukunft vorhersagen“) oder „heilige Nächte“ genannt. Die Kelten praktizierten in diesen Nächten vor allem Schutzriten. Das „Räucherngehen“ oder das Abstreichen mit Ruten am Tag der Unschuldigen Kinder sind solche Riten. Diese Nächte sind eine Zeit der Ruhe und Einkehr, Altes vergeht, Neues beginnt. Die Strohsäcke wurden in diesen Nächten stets neu gefüllt, denn auch Heilkräuter entfalten nun ihre Wirkung.

GEHEIMNIS DER MISTEL

Um sich vor den kosmischen Strahlen zu schützen, hängte man früher Mistelzweige auf. Die Mistel wird dem Element Feuer zugeordnet. In Italien und der Schweiz glaubt man, dass die Mistel Feuer löschen kann. Ihr wird nachgesagt, dass sie den Zugang zu anderen Welten öffnen kann. Der griechische Sagenheld Aeneas verschaffte sich damit Eintritt in die Unterwelt. Die Mistel dient auch als Schutz vor schwarzer Magie. In dieser Funktion wird sie oft über die Schwelle des Hauses gehängt. Die Weihnachtsmistel dient als Glücksbringer und Schutzpflanze.





RUNENORAKEL

Bei den Kelten wurden in den Raunächten Runen gezogen und so in die Zukunft geblickt. Runen sind Zeichen, die in Holzstückchen, Knochen oder Steinen eingeritzt wurden. Jede Rune hatte eine besondere Bedeutung. Sie waren die Zeichen der magischen Vorstellung und dienten als Talismane, zur Weissagung und zum Schutz. Krieger verzierten mit ihnen ihre Waffen, Schamanen nutzten sie, um mit den Toten in Kontakt zu treten. Die Druiden warfen die Runen auf weißes Tuch, um sie dann zu deuten.

LOSEN — IN DIE ZUKUNFT SEHEN

Durch „Losen“ (in die Zukunft schauen) erfuhr man früher in Tirol etwa, ob man bald heiraten wird. In Südtirol gab die Fallrichtung eines geworfenen Schuhs Hinweise auf das Schicksal. Auch ging man in den Raunächten um Mitternacht mancherorts schweigend zu einer Wegkreuzung und lauschte („losen“ bedeutet auch „hören“, daher die andere Bezeichnung für die Losnächte) auf Zeichen, die sowohl das Wetter als auch die Zukunft vorhersagen ließen.

DIE WILDE JAGD

Mythen, Sagen und Märchen ranken sich noch heute um die Perchta, Hauptgestalt der Wilden Jagd. Für die Perchta/Percht, in einigen Gegenden auch Habergeiß genannt, stellen noch heute die Menschen in ländlichen Gebieten etwas zum Essen hin. Die Perchta kümmert sich um die Seelen ungetaufter verstorbener Kinder. Eine volkstümliche Darstellung der Wilden Jagd findet sich im Perchtenlauf, der meist in der letzten Raunacht stattfindet und den Sieg der Lichtkräfte symbolisiert.

REINIGENDER RAUCH

Unsere Ahnen begrüßten das werdende Licht mit Räucherwerk aus Weihrauch und Wacholder. Es sollte das Böse vertreiben. Auf dem Land werden in den Raunächten noch heute Haus und Stall geräuchert. Dafür werden Blumen aus dem Hausgarten und Heilkräuter verwendet. Man gibt Glut auf eine Schaufel, dazu Weihrauch und geweihte Kräuter und geht damit durch alle Räume.

Ein Traumbuch führen

Der Volksglaube besagt, dass sich jene Träume, die man in den Raunächten träumt, erfüllen. Legen Sie sich neben dem Bett Stift und Papier zurecht und nutzen die stillen Morgenstunden, um sich ihren Traum zu notieren, das Wesentliche aufzuschreiben, bevor es sich verflüchtigt. Versuchen Sie, den Traum genau zu beschreiben. Notieren Sie die Gefühle, die Sie beim Aufwachen empfinden. Analysieren Sie den vergangenen Tag. Fassen Sie zusammen, was der Traum bedeuten kann.

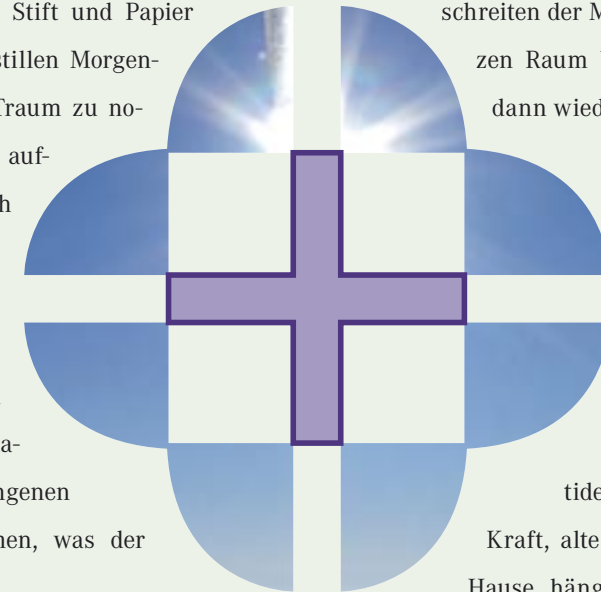
Schützendes Räuchern

Durch Räuchern, insbesondere mit Wacholder, in den Raunächten können Sie sich vor schädlichen Schwingungen schützen. Beim Räuchern sprechen Sie: „Glück ins Haus, Unglück hinaus.“ Legen Sie

Weihrauch, Wacholder, Beifuß, Engelswurz und Fichtenharz auf die Räucherkohle oder Glut. Mit dem Räuchern beginnen Sie am besten immer im Osten, schreiten der Mauer entlang durch den ganzen Raum bis nach Norden und gehen dann wieder zur Tür hinaus.

Welches Rauchwerk wofür?

Der Rauch von Wacholder desinfiziert die Raumluft. Engelwurz gilt als immunstärkend und antidepressiv. Sie hat aber auch die Kraft, alte Informationen, die noch im Hause hängen, zu transformieren und verstorbene Seelen zum Licht zu führen. Fichtenharz wirkt keimtötend und wundheilend. Mit Beifuß werden Donnergötter beschworen, heilige Gegenstände geweiht und Besen gefertigt, um damit sakrale Orte zu fegen. Beifuß öffnet das Herz. Weihrauch ist ein starker atmosphärischer Reiniger.



WEIHE NACHT



DAS WORT „WEIHNACHTEN“ BEDEUTET SO VIEL WIE „IN DEN HEILIGEN NÄCHTEN“. GEMEINT SIND DAMIT DIE „BAUNÄCHTE“, IN DENEN DIE KELTISCHEN PRIESTER WEIHEHANDLUNGEN VOLLZOGEN.



WINTERSONNENWENDE

Der Tag der Wintersonnenwende war und ist in vielen Kulturen ein besonderer Tag. Im vorderasiatischen Mithraskult wurde die Geburt des Lichtgottes gefeiert, im ägyptischen Isiskult die Geburt des Horus. Die Römer begingen die Saturnalien zu Ehren des Saatgottes Saturn. Bis nach Skandinavien wurde in der KeltENZEIT das Julfest gefeiert, ein Toten- und Fruchtbarkeitsfest.

DIE GEBURT CHRISTI

Papst Hippolyt versuchte, dem heidnischen Treiben zur Wintersonnenwende ein Ende zu setzen, indem er um 217 die Geburt Christi auf den 25. Dezember verlegte. Hier kam ihm das Evangelium zu Hilfe. Christus selbst habe sich das „Licht der Welt“ (Joh. 8,12) genannt und sei als das „wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet“ (Joh. 1,9), in diese Welt gekommen. Auf dem 2. Konzil von Konstantinopel im Jahr 381 wurde die Geburt Christi am 25. Dezember offiziell zum Glaubensgrundsatz. Der 25. Dezember blieb der Tag der Geburt Christi, obwohl im gregorianischen Kalender die Wintersonnenwende auf den 21. Dezember fällt.





Zur Zeit der Kelten wurden die Winter- und Sommersonnenwenden immer mit großen Feuern gefeiert; etwas von diesem Brauch steckt noch heute in den Kerzen auf dem Weihnachtsbaum.

OBSTZWEIGE ALS VORLÄUFER DES CHRISTBAUMS

Ein Brauch der Mittwinterzeit war bereits bei unseren Ahnen das „Wintermaien“. Dabei holte man Obstzweige, die zum Blühen gebracht wurden, ins Haus (Barbarazweige). Ihr Aufblühen bestimmte die Zeit der Wintersonnenwende. Grüne Zweige standen für Schutz und Fruchtbarkeit. Die Lebenskraft, die in immergrünen Pflanzen steckt, wurde schon damals als Heilkraft gedeutet. Schon die Römer schmückten ihre Häuser zum Jahreswechsel mit Lorbeerzweigen. In den Alpen verwendete man je nach Landschaft Eibe, Stechpalme, Wacholder, Mistel, Buchs, Tanne und Fichte. Dies waren die direkten Vorläufer des Weihnachtsbaums. Im 18. Jahrhundert wurde dieser ursprünglich heidnische Brauch von der Kirche übernommen, die damit klug einen heidnischen Brauch christianisierte. Henriette von Nassau-Weilburg (Gattin von Erzherzog Karl, dem Sieger von Aspern über Napoleon) brachte 1816 den ersten Christbaum nach Österreich. Sie schmückte für ihr erstes Kind den Baum mit zwölf Kerzen, eine Kerze für jeden Monat.

GESCHMÜCKTER BAUM

Die Freiburger Bäcker waren 1419 die Ersten, die die Idee hatten, einen Baum mit Naschwerk, Früchten und Nüssen zu behängen. Christbaumkugeln gab es zum ersten Mal 1830. Das erste Lametta wurde 1878 in Nürnberg als Ersatz für glitzernde Eiszapfen erfunden und an die Bäume gehängt.

Neuanfang

Ab der Wintersonnenwende werden die Tage wieder länger, auch wenn dies nicht sofort sichtbar wird. Die Natur ist nun vollständig in sich gekehrt. Es ist nun die Zeit der Besinnung, die Dunkelheit hat scheinbar gesiegt und doch kehrt das Licht zurück. Die Sonnenwende ist eine ideale Zeit, um mit Problemen abzuschließen und Neues zu beginnen. Befreien Sie sich noch vor Neujahr von altem Ballast, sortieren Sie Ihre Kästen. Legen Sie Ihre Ziele für das neue Jahr fest.



geweihtem Mistelblatt – so sagt man – hilft Kindern wider den bösen Blick. Erneuern Sie es sechsmal, an jedem Neumond. Ein Mistelzweig auf der Türschwelle schützt vor Alpträumen. Im Kuhstall aufgehängt soll Mistelgrün der Kuh das Kalben erleichtern. Mistelzweige, die in der Heiligen Nacht an die Obstbäume gebunden werden, schützen diese vor Schaden. Ein Mistelzweig im Schlafgemach soll Kinder segnen bringen.

Obstbäume um Fruchtbarkeit bitten

In einigen ländlichen Gegenden werden die Obstbäume zur Wintersonnenwende mit Stroh umwunden. Nehmen Sie Stroh und umwickeln Sie damit Ihre Obstbäume (hilft auch gegen zu strengen Frost). Schütten Sie den Baum dabei kräftig und bitten Sie für das kommende Jahr um viele gesunde Früchte.

Mistelzweige und die Weihnachtszeit

Die Mistel wurde schon von den Kelten als Heilpflanze verwendet. Die Druiden schrieben ihr neben der rein organischen Wirkung auch einen magischen Einfluss zu. Mit der Mistel behandelten sie Sterilität, Epilepsie und Vergiftungen. Ein Amulett mit dreimal

SCHUTZ



DIE MEISTEN ÜBERLIEFERTEN RITEN UNSERER AHNEN SIND SCHUTZ- UND DANKESBRÄUCHE. BESONDERS IN DEN RAU- NÄCHTEN WURDEN SCHUTZRITEN FÜR DIE ERDE, ABER AUCH FÜR DIE FAMILIE UND VOR ALLEM FÜR KINDER PRAKTIZIERT.



LEGENDE DES KINDERMORDES

Die katholische Kirche begeht am 28. Dezember den Tag in Gedenken an die Kleinkinder von Bethlehem, die laut dem Evangelium nach Matthäus (Mt 2,13) auf Befehl von König Herodes nach Jesu Geburt ermordet wurden. Bis heute ist allerdings nicht geklärt, ob dieser Mord tatsächlich stattfand, denn geschichtlich nachweisbar ist er nicht.

KINDERFEST UND KINDERPAPST

Im Jahr 505 wurde dieser Tag in einem Kalender in Nordafrika erstmals erwähnt; im Mittelalter in Schulen und Klöstern zum Kinderfest. Dabei wurde ein Kind zum „Abt“ oder „Bischof“ gewählt. In den Kirchen wurden die liturgischen Feiern unter Leitung des „Kinderbischofs“ abgehalten, der wie ein Bischof mit Chorkleidung, Mitra und Stab ausgestattet war. Noch bis zur jüngsten Liturgiereform hieß es am Fest der Unschuldigen Kinder im Introitus: „Aus dem Mund von Kindern und Säuglingen, o Gott, verschaffst du dir Lob, deinen Feinden zum Trotz“ (Psalm 8,2). Beim 6. Konzil von Konstantinopel wurde das „festum puerorum“, wie dieses „Fest der Kinder“ auch hieß, verboten.

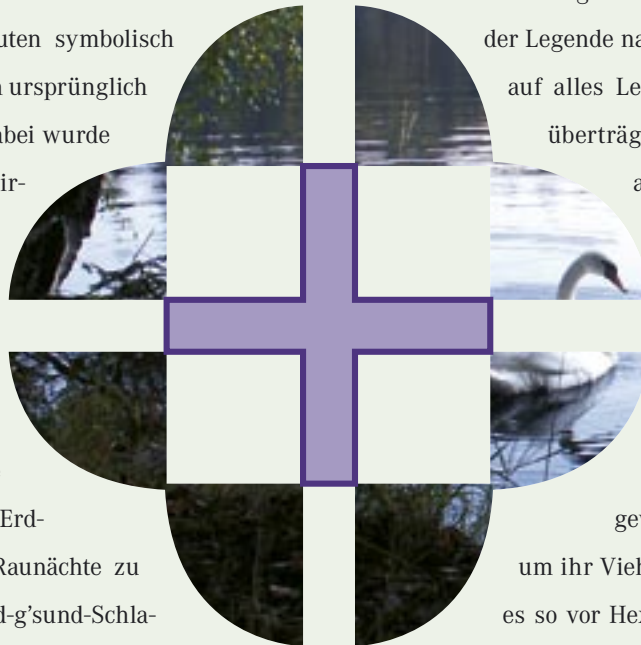


Mit Birkenruten schlagen

Am Tag der Unschuldigen Kinder (auch Kindes-tag) werden die Kinder in ländlichen Gebieten noch heute mit Birkenruten symbolisch geschlagen. Es ist dies ein ursprünglich keltischer Schutzritus. Dabei wurde mit einer Rute aus Hasel, Birke oder Weide am Körper entlanggefahren. Dies galt nicht als Bestrafung, sondern stellte einen Reinigungs- und Schutzritus dar, um die Kinder vor der starken Erdstrahlung zur Zeit der Raunächte zu schützen. Das „Frisch-und-g’sund-Schlagen“ findet sich in abgewandelter Form auch in anderen Kulturen, etwa in Südamerika, wo Schamanen den Kindern mit einer Rute über den Körper streichen, damit sich ihre Chakren öffnen. Anfang des 20. Jh. war es mancherorts noch üblich, das Jungvieh zum Schutz symbolisch mit Birkenruten zu schlagen.

Kraft der Birke

Die Birke – so sagt man – hat die Kraft, negative Strahlungen zu neutralisieren. Sie birgt der Legende nach Wunderkräfte, die sich auf alles Lebendige, das sie berührt, überträgt. Im Mittelalter galt sie als Schutzbaum gegen böse Geister. Zum Beispiel hängte man Birkenzweige über Türen und Fenster, um streunende Dämonen fern zu halten. Bauern nahmen geweihte Äste und Zweige, um ihr Vieh damit abzustreichen und es so vor Hexerei zu schützen. Traditionell sind auch die so genannten „Hexenbesen“ aus Birkenholz gefertigt. Man schreibt ihnen die Kraft psychischen Schutzes zu, weshalb in der Regel auch Wiegen daraus gemacht sind. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum in manchen Gegenden bis heute Wiegen aus Birkenholz gefertigt



werden. Säuglinge galten im Volksglauben schon immer als besonders schutzbedürftig.

Zum Schutz der Kinder

Das „Frisch-und-g’sund-Schlagen“ ist ein Schutzritus, um starke schädliche Energien zu neutralisieren. Es ist ein sehr fröhlicher Brauch. Brechen Sie ein paar Birkenzweige ab und fertigen Sie daraus eine kleine Rute. Streichen Sie Ihren Kindern am 28. Dezember am Körper entlang, nach unten zur Erde. So werden schädliche Energien abgeleitet. Gleiches Recht für alle: Auch die Kinder dürfen die Eltern symbolisch schlagen. Früher war es so, dass ausschließlich die Kinder die Erwachsenen mit Birkenruten schlugen. Dabei wurde folgender Spruch aufgesagt: „Frisch und g’sund, frisch und g’sund, frisch und g’sund. Nix klunzn und kloagen, bis i wieda kimm schloagn. Es



Christkindl mit die goldenen Hoar, wünscht a glückliches neues Joar“ („Frisch und gesund, frisch und gesund, frisch und gesund, nicht klagen und raunzen, bis ich wieder komme schlagen. Das Christkind mit dem goldenen Haar wünscht ein glückliches neues Jahr“).

Schutzkreis

Wenn Sie Schutz brauchen, sich zum Beispiel vor jemandes negativen Gedanken schützen wollen, so visualisieren Sie einen Schutzkreis in Form einer blauen Flamme oder von klarem Licht um sich. Beginnen Sie im Osten, stellen Sie sich die blaue Flamme vor, die Sie jetzt umhüllt. Selbstverständlich können Sie für dieses Ritual auch eine andere Farbe wählen, mit der Sie sich wohl fühlen. Sie können auch einen rosafarbenen, einen zartgrünen oder auch einen goldenen Lichtkegel visualisieren und sich darin einhüllen.

ALTES UND NEUES



NEUJAHR IST DAS FEST DER „BESCHNEIDUNG DES HERRN“. IN LUKAS 2,21 HEISST ES: „ALS ACHT TAGE VERGANGEN WAREN UND DAS KIND BESCHNITTEN WERDEN SOLLTE, ERHIELT ES DEN NAMEN JESUS, WIE DER ENGEL ES GENANNT HATTE.“



JULIUS CÄSAR UND PAPST SILVESTER

Ursprünglich war Neujahr kein Kirchenfest. Julius Cäsar verlegte in seiner Amtszeit den Jahresbeginn vom 1. März auf den 1. Jänner. Bei den Römern wurde Neujahr immer sehr exzessiv begangen. Dem wollten die Christen etwas Gemäßigteres entgegensetzen. So setzten sie um den 1. Jänner ein Marienfest an, das später zu Neujahr und zum Tag der Beschneidung des Herrn wurde. Die Bezeichnung „Silvester“ geht auf Papst Silvester I. zurück. Er verstarb am 31. Dezember 335 in Rom. Zum Gedenken an ihn benannte man den letzten Tag im Jahr. Mit Silvester endete früher das Wandern der Dienstboten von einem Arbeitgeber zum nächsten.

LOSEN — IN DIE ZUKUNFT SEHEN

Am Silvesterabend beginnt wieder eine Raunacht. Wohnräume und Stallungen werden geräuchert. Anschließend versammelt sich die ganze Familie zur inneren Rückschau. Daraufhin folgt das Abendessen. Die Zeit bis Mitternacht vertreibt man sich stets mit dem „Losen“, der Erforschung der Zukunft. Bleigießen gehört zu den Losbräuchen und war schon immer sehr beliebt.





Ein Volksglaube besagt, dass alle Wäschestricke auf dem Dachboden vor der Neujahrsnacht entfernt werden sollen, sonst könnte sich im neuen Jahr alles verstricken und ungünstig ausgehen. Besonders in der dunklen Jahreszeit haben die bösen Geister große Macht und so versucht man stets, sie mit Lärm (Feuerwerk zu Silvester, Perchtenläufe etc.) zu verscheuchen.

GUTEN RUTSCH!

Eine Reihe von Neujahrsbräuchen hängt mit dem Glauben zusammen, dass von dem Tun und Treiben am ersten Tag das ganze folgende Jahr beeinflusst wird. Zu Silvester und Neujahr wünscht man einander Glück. Der Wunsch „Guten Rutsch“ geht auf das Wort „rosch“ zurück, was „Anfang“ bedeutet.

GLÜCKSSBRINGER

Glücksschwein

Dieses geht auf Esus – den wilden Eber und keltischen Gott des Handelns – zurück. Zu Samhain wurde er symbolisch geopfert. Die Sau war stets ein Symbol für Wohlstand und Fruchtbarkeit. Zu Neujahr sollte man Schweinefleisch essen, damit man im kommenden Jahr, so der Volksglaube, Glück hat.

Glückskee

Dieser bringt nur dann Glück, wenn man ihn verschenkt. Zuvor muss er ohne Suchen gefunden worden sein. Er soll vor Zauber und Hexen schützen und „hellsichtig“ machen. Unter das Kopfkissen gelegt zeigt es den Mädchen im Schlaf ihren Zukünftigen.

Hufeisen

Ein Hufeisen bringt Glück, wenn es gefunden wird. Wenn noch drei Hufnägel daran sind, so bedeutet das ein ganz besonderes Glück. Das Hufeisen wird über der Schwelle der Haustür angebracht oder an einem Deckenbalken, am besten am Silvesterabend, in der Johannisnacht oder am Karsamstag.

glücksrituale

Den Segen des Baumes erbitten

Wünschen Sie Ihren Obstbäumen Glück und Gesundheit. Früher gingen die Knechte und Mägde zu Neujahr in die Obstgärten, umtanzten die Bäume und sangen dazu. Dabei machten sie viel Lärm und Geknall, um die bösen Geister zu verscheuchen. Damit der Obstbaum auch recht viele Früchte trägt, steckt man nach altem Brauch Geldmünzen in seine Rinde.

Wünsche verschenken

In Vorbereitung auf die Silvesterfeier schreiben Sie für Ihre Gäste, liebe Freunde oder Verwandte, persönliche Briefchen. Formulieren Sie Ihre Gedanken und Wünsche und legen Sie all Ihre guten Gedanken in die Worte. Legen Sie die Zeilen auf den festlich gedeckten Tisch.

Silvesteressen

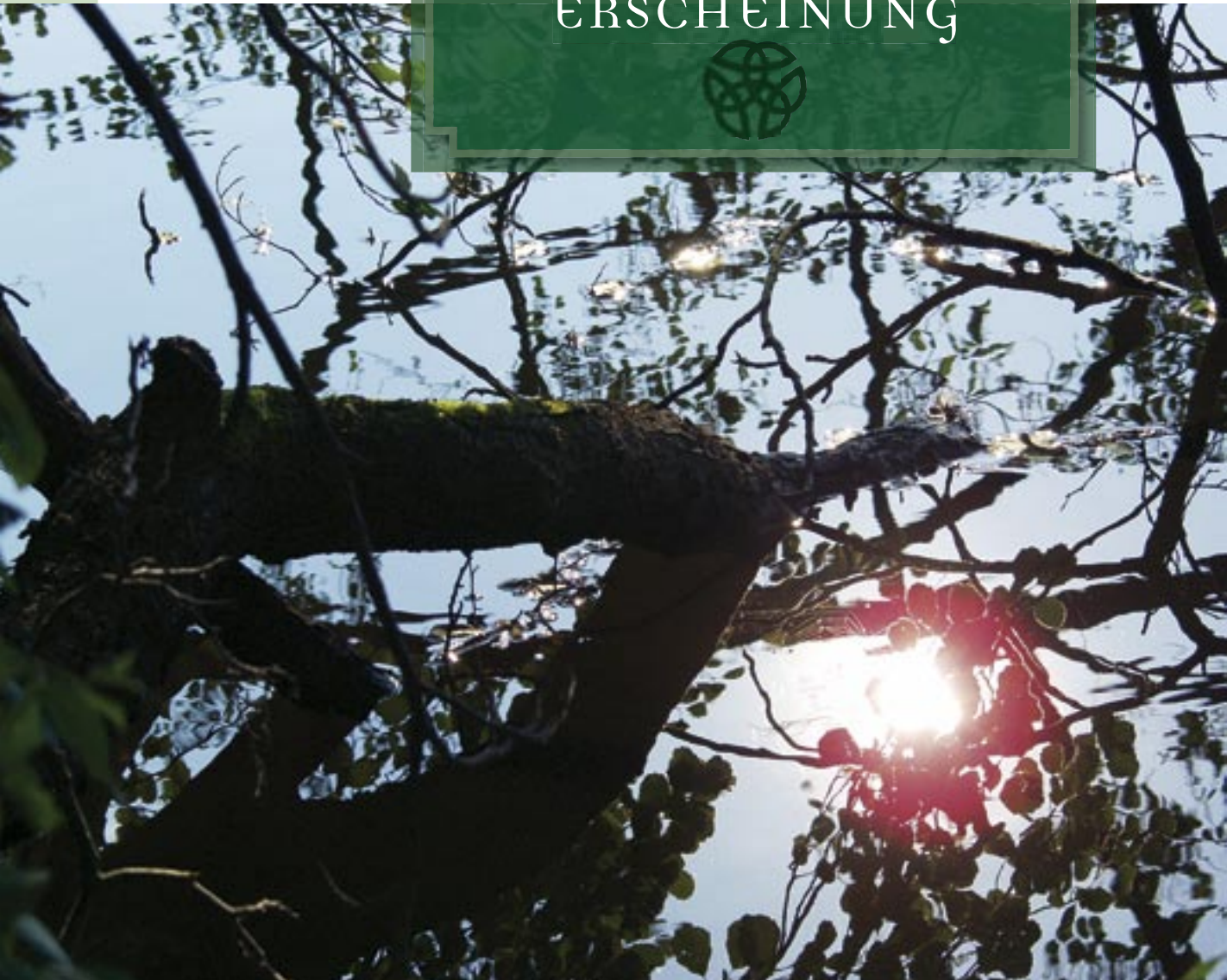
Silvester feiert man am besten im Kreise der Liebsten. Das bietet den größten Schutz vor Dämonen, die diesen Kreis nicht zerstören können. Lassen Sie vom Silvesteressen immer etwas übrig, dann haben Sie das ganze nächste Jahr immer genug zu essen. Folgende Speisenfolge ist im Alpenraum traditionell: Erbsensuppe – für Reichtum und Wohlstand – sowie als Hauptgang Schweinebraten; das Schwein ist ein Glückssymbol.

Schifflein setzen

Burschen und Mädchen können mit Kerzchen beleuchtete Nussschalen in ein Gefäß mit Wasser stellen. Wenn man auf das Wasser bläst, entstehen Wellen. Treffen zwei Schiffchen zusammen, so finden die beiden Liebenden im kommenden Jahr zueinander.



ERSCHEINUNG



DAS ENDE DER WEIHNACHTSZEIT MARKIERT DAS FEST DER HEILIGEN DREI KÖNIGE — AUCH ERSCHENUNG DES HERRN GENANNT (EPIPHANIE). DIE CHRISTEN GEDENKEN AN DIESEM TAG DER TAUFTE JESU MIT EINER WASSERWEIHE.

GENGEN ZAUBER UND HEXEN

Mit geweihtem Wasser werden von den Sternsängern in ländlichen Gebieten noch immer Häuser und Wohnungen besprengt. Dies soll dem Volksglauben nach ein wirksames Mittel gegen Zauber und Hexen sein. Geweiht werden am Dreikönigstag Salz, Weihrauch und Kreide. Salz, weil es schal gewordenes Wasser wieder lebendig macht, Weihrauch als Zeichen des Gebetes, das zu Gott aufsteigt, und Kreide für den Haussegen.

LETZTE RAUNACHT

Die Dreikönigsnacht (vom 5. auf den 6. Jänner) ist die letzte der zwölf Raunächte. Diese sind nach dem jahrtausendealten Brauch des Ausräucherns benannt, das Unheil abwehren und Segen bringen soll. Betend und segnend geht insbesondere die ländliche Bevölkerung dabei mit einer Räucherschale von Raum zu Raum und versprengt Weihwasser. Im Viehstall schwenkt man die Rauchpfanne über jeder Kuh, versprengt Weihwasser und betet. Viele Leute halten auch ihre Hüte über die Rauchpfanne und setzen sie dann rasch wieder auf, um das Jahr über keine Kopfschmerzen zu bekommen.



„Ist bis Dreikönig kein Winter, folgt keiner dahinter.“





Wenn bei der Besprengung der Felder mit Weihwasser der Sprengwedel des Priesters weiß und eisig wird, so bedeutet dies ein gutes Getreidejahr. Bleibt er jedoch weich, so wird das Getreide blau, das heißt von Pilzkrankheiten befallen.

DIE TRADITION DES STERNSINGENS

Das Sternsingen ist ein sehr junger Brauch. Erste urkundliche Erwähnung findet das Sternsingen um die Mitte des 15. Jahrhunderts im bayerisch-salzburgischen Alpen- und Voralpenraum. Erst 1955 wurde es aufgrund der Dreikönigsaktion der Katholischen Jungschar überall in Österreich Tradition: Jugendliche, als die drei Weisen aus dem Morgenland Kaspar, Melchior und Balthasar verkleidet, sammeln Geld für karitative Zwecke. Eine Sonderform gibt es in Oberndorf (Salzburg) und Heiligenblut am Großglockner (Kärnten). Hier stellen nicht Kinder die Heiligen Drei Könige dar, sondern ausschließlich Männer mit kunstvoll bemaltem Stern; ohne Verkleidung und unter Musikbegleitung ziehen sie von Hof zu Hof.

PERCHTEN — SCHÖN UND HÄSSLICH, STRENG UND AUSGELASSEN

In der Nacht zu Dreikönig ziehen in vielen ländlichen Regionen die Perchten schweigend von Haus zu Haus und überprüfen mit Besen „bewaffnet“ die Sauberkeit der Haushalte. Perchten sind Gaben bringende, aber auch Furcht einflößende Sagen- und Umzugsgestalten. Die Percht zieht mit einer Schar ungetaufter verstorbener Kinder durch die Gegend. Um sie abzuwehren, veranstalten die Menschen so genannte Perchtenjagen. Die Percht verkörpert oft das Gegensätzliche: das Schöne und Hässliche sowie das Strenge und Ausgelassene. Früher war es üblich, in der Perchtnacht Brot und gefüllte Nudeln für die Percht auf den Küchentisch zu stellen. Aß sie dies, so hoffte man auf ein gutes Jahr.

stärkungsrituale

Schützendes Mus aus Dörrfrüchten

Möchten Sie das ganze Jahr über gesund bleiben, dann sollten Sie am Dreikönigstag ein Mus aus Dörrfrüchten essen. Sie kochen gedörrte Äpfel, Birnen, Zwetschken, Pflaumen, Marillen und andere Früchte in Wasser auf und treiben sie durch ein Sieb. Die Kerne belassen Sie allerdings im Mus, sie können als Heiratsorakel dienen. Um gesund zu bleiben, musste früher von diesem „Koch ohne Salz und ohne Schmalz“ jeder Hausbewohner essen.

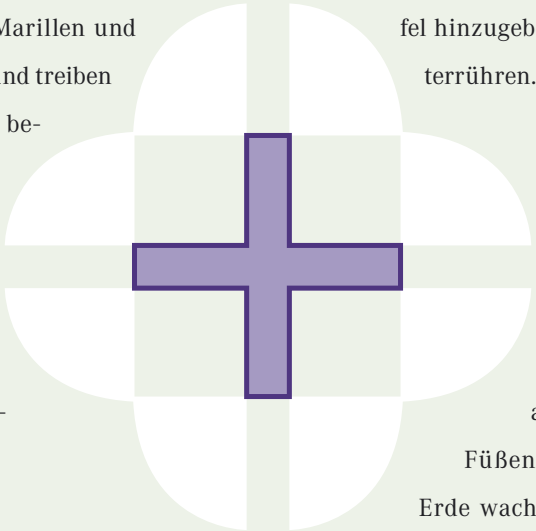
Holunderkoch à la Joseph

Der Holunder gilt seit alters als Schutz- und Heilstrauch. Probieren Sie folgendes Rezept: Ca. 1 kg gerebelte Holunderbeeren mit 1/2 kg Zwetschken (geviertelt und entkernt), 2 Birnen (entkernt, gehäutet und würfelig geschnitten), 1 Apfel (entkernt, gehäutet und würfelig geschnitten), frisch gerissenem Ingwer,

1 Hand voll Fruchtzucker, 1 Prise Salz und dem Saft 1 Zitrone in einem großen Topf auf kleiner Flamme 1/2 Stunde köcheln lassen. Noch einmal mit Zucker abschmecken und je nach Belieben Semmelwürfel hinzugeben sowie 4 Esslöffel Butter unterrühren.

Zwischen Himmel und Erde

Stellen Sie sich fest auf die Erde. Atmen Sie mehrmals tief aus und ein. Visualisieren Sie, dass von Ihren Füßen viele kleine Wurzeln in die Erde wachsen und sich dort verankern und dass sich von Ihrem Kopf ein breiter Kanal zum hellsten göttlichen Licht öffnet. Atmen Sie das Licht ein, durch Ihren Körper hindurch tief in die Erde. Nehmen Sie Erdenergie von unten auf und atmen Sie sie durch Ihren Körper hinauf ins Licht. Mit diesem kraftvollen Ritual werden Sie zum lebendigen Bindeglied zwischen Erde und Kosmos.



Ansha: **Das große Praxisbuch weiße Magie.** Weiße Magie im Alltag. Hilfsmittel und Techniken, um die eigenen magischen Kräfte zu wecken, Südwest Verlag, München 2006

Eckhard Bieger: **Das Kirchenjahr zum Nachschlagen.** Entstehung, Bedeutung, Brauchtum, Druckwerkstätten Gebr. Nauth, Mainz–München 1985

D. J. Conway: **Die Zauberwelt der Kelten.** dtv, München 2001

Tom Cowan: **Feuer im Kopf.** Mystische Traditionen der keltischen Schamanen, Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen–München 1998

Anthony Duncan: **Keltische Mystik.** Mit den Göttern wandeln, Urania, Neuhausen 2001

Susanne Fischer-Rizzi: **Medizin der Erde.** Heyne, München 1999

Sigrid Früh: **Rauhnächte. Märchen, Brauchtum, Aberglaube.** Stendel Verlag, Waiblingen 1998

Laurence Gardner: **Das Vermächtnis des Heiligen Gral.** Die Nachfahren Jesu und die geheime Geschichte Europas, Heyne, München 1999

Clare Gibson: **Zeichen und Symbole.** Ursprung, Geschichte und Bedeutung, Tandem Verlag, Königswinter 2005

Georg Graber: **Volksleben in Kärnten.** Leykam, Graz 1938

Nikolaus Grass: **Ostern in Tirol.** Wagner, Innsbruck 1957

Karin Greiner, Angelika Weber: **Kräuter.** Das neue Standardwerk mit über 200 Kräutern im Porträt, Gräfe und Unzer, München 2006

Anselm Grün: **Geborgenheit finden – Rituale feiern.** Wege zu mehr Lebensfreude, Kreuz Verlag, Stuttgart 1997

Anselm Grün: **Die Osterfreude auskosten.** 50 Impulse, Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach 2004

Anselm Grün: **Die Taufe. Feier des Lebens.** Sakramente, Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach 2005

Anselm Grün: **Die Trauung.** Segen für ein gemeinsames Leben. Sakramente, Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach 2005

Anselm Grün: **Quellen innerer Kraft.** Herder, Freiburg 2005

Anselm Grün, Michael Reepen: **Heilendes Kirchenjahr.** Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach 2004

Amselm Grün, Gerhard Riedl: **Mystik und Eros.** Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach 2005

Eduard Gugenberger: **Kelten, Krieger, Kulte.** Österreichs Urvölker von den Rättern bis zu den Slawen, Ueberreuter, Wien 2004

Joan Hanger: **Das kleine Buch der Träume.** Heyne, München 2004

Hildegard von Bingen: **Über die Liebe.** Ausgewählt und mit einem Nachwort von Peter Dinzelbacher, dtv, München 2005

C. C. Jung: **Archetypen.** dtv, München 1995

Claus Krämer: **Keltische Heilkunst.** Bauer Verlag, Freiburg i. B. 2002

Alexa Kriele: **Von Naturgeistern lernen.** Die Botschaften von Elfen, Feen und anderen guten Geistern, Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen–München 2005

Horst Krohne: **Geheimnis des Lebenskalenders.** Heilen mit dem Gedächtnis des Energiekörpers, Ansata, München 2004

Françoise Le Roux, Christian-J. Guyonvarc'h: **Die hohen Feste der Kelten.** Arun Verlag, Uhlstädt-Kirchhasel 1997

Enrico Malizia: **Liebestrank und Zaubersalbe.** Gesammelte Rezepturen aus alten Hexenbüchern, Orbis Verlag, München 2002

Bernhard Michels: **Abendrot, Schönwetterbot.** Wetterzeichen richtig deuten, blv, München 2003

Olivia Moogk: **Beauty Feng Shui.** Die acht Säulen der Schönheit, Silberschnur, Göllesheim 2001

Morwenna: **13 Monde mit deiner Fee.** Magie und Rituale für alle wichtigen Feentage im Jahr, Südwest Verlag, München 2004

Géza von Neményi: **Heilige Runen.** Zauberszeichen des Nordens, Heyne, München 2003

Manfred Neuhold: **Mythen, Kräfte, Phänomene.** Kultplätze in der Steiermark, Steirische Verlagsgesellschaft, Graz 1998

Jakob Oertli: **Schamanisches Praxisbuch.** Das Tor zu Lebenskraft, Erfolg und Freiheit, Langen Müller, München 2004

Will-Erich Peuckert: **Geheim-Kulte.** Das Standardwerk, Nikol Verlag, Hamburg 2005

Richard Reschika: **Die Weisheit der Kelten.** Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen–München 2006

Georg Rohrecker: **Die Kelten Österreichs.** Auf den Spuren unseres versteckten Erbes, A & M, Salzburg 2005

Antoine de Saint-Exupéry: **Der kleine Prinz.** Arche Verlag, Zürich 1983

Hans Schöpf: **Volksmagie.** Vom Beschwören, Heilen und Liebe zaubern, Styria Verlag, Graz 2001

Aljoscha A. Schwarz, Ronald P. Schweppe: **Das Mondbüchlein.** Wege der Heilung & Erkenntnis, Moewig, Rastatt 1998

Martha Sills-Fuchs: **Wiederkehr der Kelten.** Knaur Verlag, München 1983

Sun Bear & Wabun Wind: **Das Medizinrad.** Eine Astrologie der Erde, Goldmann Verlag, München 1997

Gisela Leonie Teschke: **Der Weg zur Schönheit mit den fünf Tibetern.** Mehr Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und Attraktivität, Scherz Verlag, Frankfurt/M. 2003

Thea: **Hexenwissen.** Beschwörungen und Hexenrituale für ein glückliches Leben, Bassermann, München 2005

Piers Vitebsky: **Schamanismus.** Reisen der Seele, magische Kräfte, Ekstase und Heilung, Knaurverlag, München 1998

Klausbernd Vollmar, Konrad Lenz: **Traumdeutung.** Gräfe und Unzer, München 2003

Barbara G. Walker: **Das geheime Wissen der Frauen.** Arun Verlag, Uhlstädt-Kirchhasel 2003

Ingeborg Weber-Kellermann: **Saure Wochen, frohe Feste.** Bucher, München 1985

Monika Werner: **Ätherische Öle für Wohlbefinden, Schönheit und Gesundheit.** Gräfe und Unzer, München 1996

Harald Wessbecher: **Die Energie der Wünsche.** Integral, München 2004

Denise Whichello Brown: **Mit Engeln heilen.** Ein erfülltes und reiches Leben durch Schutz und Führung himmlischer Mächte,

Südwest Verlag, München 2004

Anton Wieser: **Der Vierbergelauf.** Ein Kärntner Brauch, Kärntner Druck- und Verlagsgesellschaft, Klagenfurt 1981

Helga Maria Wolf: **Österreichische Feste und Bräuche im Jahreskreis.** NP Buchverlag, St. Pölten 2003

<http://members.surfeu.at/veitschegger/texte/osterbrauch.htm>

<http://www.donegal.de/historisches/kelten/kelten-feste.htm>

www.allmystery.de

www.alpenschamanismus.de

www.arche-noah.at

www.blumenschule.de

www.brauchtumsseiten.de

www.druidenschule.org

www.engelchen.de

www.frauenwissen.at

www.heiligenlexikon.de

www.kirchensite.de

www.kirchenweb.at

www.magieheim.at

www.mahkah.com

www.mara-chin.net

www.matriarchat.info

www.mondfrau.com

www.puramaryam.de

www.rabenclan.de

www.ruebe-zahl.de

www.sagen.at

www.sternenkreis.de

www.tolos.de

www.uibk.ac.at/volkskunde

www.waldwissen.net

www.wurzelwerk.at

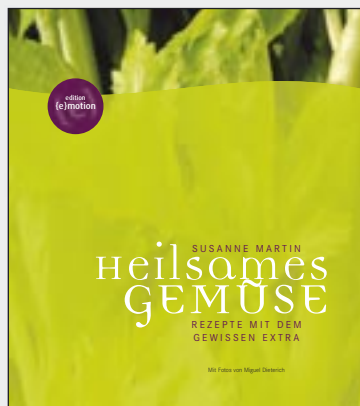
www.zauber-pflanzen.de

Ebenfalls erschienen in der Edition (E)motion:



DIE HEILKUNST DER FRAUEN

ISBN-13: 978-3-7040-2173-1



HEILSAMES GEMÜSE

ISBN 3-7040-2103-1



HONIGMILCH & ROSENÖL

ISBN 3-7040-2104-0

Abbildungsnachweis:

Alle Abbildungen: Linda Dziacek, außer: BuenosDias (Coverfoto), Image Source/Beauty Spa (S. 18, S. 19, S. 21, S. 23, S. 81), Image Source/Healthy Food (S. 30, S. 98), Goodshot/Senses (S. 22), Bildagentur Waldhäusl (S. 15/ Rössler Andreas, S. 28/Imagebroker/ Arco Digital Images, S. 64, S. 70/Arco Digital Images/Frank R., S. 71/Guichaoua Yann, S. 107/Ebner H., S. 151/Begsteiger), Miguel Dieterich (S. 83), Flora Press (S. 94, S. 128), Thomas Laimgruber (S. 121), Eisig/Stockfood (S. 122), Simone Andreas (S. 86, S. 130, S. 134), CMA (S. 43), Petr Svestka (S. 113, S. 114)

Impressum

© 2006 avBUCH im Österreichischen Agrarverlag Druck- und Verlagsges.m.b.H. Nfg. KG, Sturzgasse 1a, 1141 Wien,
E-Mail: buch@avbuch.at, Internet: www.avbuch.at

© 2006 Verlag GESUNDHEIT GmbH, Achauerstraße 49a,
2333 Leopoldsdorf, E-Mail: gesundheit@gesundheit.co.at,
Internet: www.gesundheit.co.at

Das Werk ist einschließlich all seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Projektleitung:

Alexandra Mlakar, avBUCH

Ilse Königstetter, Verlag Gesundheit

Design und Satz: **Studio Svestka**, Wien

Bildreproduktion: **Hantsch & Jesch PrePress Services OEG**

Druck: **Landesverlag Denkmayr**, Linz

Printed in Austria

ISBN-10: 3-7040-2172-5

ISBN-13: 978-3-7040-2172-4