



Rundbrief für
Göttinnen-
Spiritualität

Printausgabe 32-08

Herzlich Willkommen zur 32ten Ausgabe des Schlangengesangs. Diese Ausgabe beendet jetzt unseren Elementreigen mit dem Thema Erde. Wir wünschen Euch jetzt schon mal schöne Feiertage, denn wir hören uns erst wieder Ende Januar 2009.

Wir wünschen Euch viel Spaß und freuen uns auf Post von Euch,
Das Schlangengesang-Team

Annika, artemisathene, Cailynn, Esmerelda, Gwenthwyfar, jana, Lilia, MedeaLaLuna, Sassenach



Inhaltsverzeichnis

Göttin:

- Gaia
- Demeters Geschichte
- Hekate
- Coatlicue - Göttin von Leid und Schmerz

Thema:

- Element Erde
- Gaia Mutter Erde (Gedicht)
- Geomantie
- Plinius über die Erde
- Heilerde
- Korrespondenzliste Erde
- Münzen des Tarot
- Runen der Erde

Pflanze:

- Angelika

Praktisches:

- Selbstgemacht
- Yoga-Übung Baum
- Samenkorn-Meditation
- Earth-Day, Tag der Erde
- Kraftvolle Affirmation

Im Jahreskreis:

- Samhain (Gedicht)
- Wintersonnwende

Aufgelesen:

- Buchrezensionen:
Marco Pogacnik: Elementargeister
Baumkalender

Netze weben:

- Kleinanzeigen

Kalender:

- Feiertage
- Veranstaltungen

Impressum / Schlangengesanginfos / Kontakt /
Abmelden



Göttin:**Gaia - die Personifikation der Mutter Erde**

Im olympischen Schöpfungsmythos, wie ihn Hesiod im 7. vorchristlichen Jahrhundert überliefert, spielt die Göttin Gaia (auch Ge oder Gää), Personifikation der "Mutter Erde" die Hauptrolle. Aus dem "Chaos" entsteht die Erdmutter, gänzlich ohne fremde Hilfe. Sie ihrerseits schenkt dem Urgott Uranos das Leben. Er verkörpert das männliche Prinzip des Himmels. Hesiod schildert in seiner "Theogonie" die Schöpfung der Erde und der Welt, wie die Griechen sie sich ausmalten, folgendermaßen:



"Wahrlich, am Anfang entstand das Chaos; danach aber Gaia mit ihrer breiten Brust, stets sicherer Wohnsitz für alle Ewigen, die im Olymp die schneereichen Gipfel bewohnen oder den düsteren Tartaros tief in der wegweiten Erde; und mit ihr Eros, der schönste unter den ewigen Göttern, er, der Gliederlöser, der allen Göttern und Menschen klaren Verstand und besonnenen Rat bezwingt in der Seele....

...Gaia gebar nun zuerst, gleich weit wie sie selbst, den gestirnten Uranos, daß er sie rings von allen Seiten umhülle und für die seligen Götter ein Sitz sei, dauernd und ewig; Auch gebar sie die mächtigen Berge, den lieblichen Wohnsitz göttlicher Nymphen, die die zerklüfteten Berge bewohnen; und sie gebar das rastlose Meer, im Schwall seiner Wogen tosend, den Pontos - ohne verlangende Liebe."

Doch damit war Gaias Fruchtbarkeit noch lange nicht versiegt. Sie gebar dem Uranos eine Reihe von Söhnen: die hundertarmigen Riesen, die Kyklopen (einäugige Riesen), sowie die Geschlechter der Titanen (z.B. Rhea, Kronos, Thetys, Okeanos) und der Giganten (riesige Mischwesen aus Mensch und Schlange). Töchter des Uranos und der Gaia waren die Erinyen (die Rachegöttinnen), sowie die Nymphen (Naturgeister) und Dryaden (Baumgeister). Auch andere Götter zeugten mit Gaia Nachkommen: so entsprangen der Verbindung mit dem Meeresgott

Pontos, ihrem Sohn, weitere Meeresgötter, wie Nereus, Phorkys und Thaumatas, sowie die Meeresungeheuer Keto und deren Schwester Eurybia mit dem "Herz aus Stahl".

Dem Poseidon schenkte Gaia den libyschen Riesen Antaios, der seine Stärke solange nicht einbüßte, wie er mit den Füßen auf seiner "Mutter Erde" stand. Der Held Herakles aber bezwang ihn, indem er Antaios hoch hob und ihn so von seiner "Mutter" trennte. Herakles besiegte auch Ladon, den Drachen, der die Äpfel der Hesperiden bewachte. Mit ihm hatte Gaia eine Tochter - Daphne. Die Legende von Daphne und Apollon ist weithin bekannt; Daphne wird auf eigenen Wunsch in einen Lorbeerbaum verwandelt, weil sie die Annäherungsversuche des liebestollen Apollon nicht länger erträgt.

Hephaistos und Gaia bekamen einen Sohn mit Namen Echthionios, der den Unterleib einer Schlange besaß, wie so viele Kinder Gaias. Er soll, der Legende nach, König von Athen geworden sein.

Einem Racheakt Gaias entsprang der furchtbare Typhon, dem die Erdgöttin mit dem Unterweltsgott Tartaros das Leben schenkte. Er sollte die Verbannung der Titanen und Giganten durch Zeus rückgängig machen. Auch Typhon ist ein Mischwesen aus Mensch und Drache bzw. Schlange.

Die Göttin des Gerüchtes und des Ruhmes, Peme (römisch Fama), sowie der schlangengestaltige Python, Bewacher des Orakels von Delphi, gelten als Kinder der Gaia.

Mythologie

Uranos, der Partner den Gaia sich geschaffen hat, hasst ihre gemeinsamen Kinder. Er verbannt die Kyklopen und hundertarmigen Riesen in den Tartaros, die dunkelste Unterwelt. Auch die Titanen will Uranos verbergen, im Inneren Gaias. Da bittet Gaia ihren Sohn Kronos (den siebten der Titanen) um Hilfe. Als sich Uranos zu Gaia legt, entmannt Kronos ihn mit einer Sichel. Die Blutstropfen, die auf die Erde herabstürzen, verwandeln sich in die Erinyen, die Melien (Eschennymphen) und die 24 Giganten. Diejenigen Blutstropfen, die ins Meer stürzen, bilden die göttliche Aphrodite, die "Schaumgeborene" Göttin der Liebe.

Doch auch Kronos verbannt Gaias "monströse" Kinder in den Tartaros. Dafür entgeht auch er seinem Schicksal nicht: Weil ihm prophezeit wurde, dass er durch eines seiner Kinder mit Rhea (einer Variante von Gaia, wahrscheinlich von "Era" = die Erde) entmachtet werde, verschlingt er die gemeinsamen Kinder, das Geschlecht der Olympier (Götterriege um Zeus, Hera, Demeter und Co.) direkt nach der Geburt. Einzig Zeus entgeht ihm durch eine List der Rhea. Es kommt zum "Kampf der Giganten", der sog. Gigantomachia. Gaia unterstützt ihren Sohn Kronos im Kampf gegen die Olympischen Götter, sie schickt ihm seine Brüder, die Titanen, die hundertarmigen Riesen und die Kyklopen zur Verstärkung. In diesem

Mythenkreis erkennt man noch ein wenig von der Macht, die die alte "große Erdgöttin" vor der Patriarchalisierung der griechischen Gesellschaft innegehabt haben muss. Jeder Kontakt eines Kindes der Gaia mit dem "Mutterboden" erneuert die Kräfte des Kämpfers und so dauert der Kampf unglaublich lange. Dennoch siegen die Olympischen Götter, obwohl sie die Kinder der Gaia nicht töten können. Wieder werden die Titanen, Giganten und Kyklopen, unter der Führung des Kronos, in die Unterwelt verbannt. Nach einer späteren Aussöhnung zwischen Zeus und Kronos wird dieser "begnadigt" und zum Herrscher über das Elysium, das jenseitige Paradies der griechischen Mythologie ernannt.

Gaia unternimmt noch einen letzten Versuch Rache zu nehmen für die Unterwerfung der Giganten. Sie zeugt mit dem Herrscher der Unterwelt, Tartaros, das Ungeheuer Typhon. Dieser soll Zeus besiegen und Gerechtigkeit walten lassen für die Kinder der Erdgöttin. Typhon unterliegt Zeus nach langem Kampf und wird unter den Berg Ätna verbannt, wo er noch heute grollt und mit Steinen schmeißt!

Namen und Funktionen

Gaia wird auch als Ge oder Gää bezeichnet. Diese Namen stehen alle für ein und dasselbe Prinzip, das Prinzip der Erdmutter, Schöpfergöttin, der fruchtbaren "Mutter Natur". Auch Rhea und Themis gehören, als Varianten der großen Erdmutter, zu Gaias Eigennamen.

So schreibt Aischylos in seinem "Prometheus in Fesseln": "...Doch hatte meine Mutter Themis oder Gaia - trotz vieler Namen eine Gottheit - ..."

Gaia stellte für die alten Griechen die Personifikation der Erde dar, aber darüber hinaus auch das weibliche Prinzip der empfangenden und lebenspendenden Fruchtbarkeit. In Athen soll Gaia als Muttergottheit in einem Tempel verehrt worden sein; dort kam ihr die Rolle der Schützerin und Ernährerin der Kinder zu, vergleichbar der Göttin Demeter.

Sie sorgt für Fruchtbarkeit von Mensch und Tier, hat alles Leben erschaffen und nimmt, am Ende der Lebenszeit den Verstorbenen wieder in ihren Schoß auf. Kein Wunder also, wenn Gaia nicht nur die Erde an sich, sondern auch die Unterwelt und alle ihre Anteile (wie Tartaros oder Elysium) unterstanden. Entsprechend ehrfurchtsvoll und ängstlich wird Gaia als Unterweltsgöttin angerufen und verehrt. Um sie als Unterweltsgöttin kenntlich zu machen, versah man Gaia mit dem Beiwort "die dunkle". So dichtet Solon: "...Das mag mir vor dem Richterthron der Zeit die große, die gute Mutter der Olympischen bezeugen,

die dunkle Gaia, ..." und Aischylos ergänzt: "... Auf, Gaia und ihr anderen Fürsten der Unterwelt,...". Als Opfergabe schlachtete man der dunklen Gaia einen schwarzen Widder. (Nonnos, Leben und Taten des Dionysos)

Die Orakelstätten der Gaia

Gerade wegen Ihrer Macht über Leben und Tod, über Diesseits und Jenseits, wurde Gaia als Göttin der Weissagung und der Zukunftsschau mit Tempelbauten und Orakelstätten geehrt, auch wenn ihre ursprünglichen Verehrungsstätten wahrscheinlich Höhlen waren.

Das berühmte Orakel von Delphi war ursprünglich der Gaia geweiht und der Python, ein drachengestaltiges Kind der Erdmutter, bewachte es. Der Name "Delphi" kommt von dem griechischen Wort "delphos" = Gebärmutter und macht die Bedeutung des heiligen Platzes der Erdgöttin deutlich. Die an Höhlen und Quellen reiche Umgebung Delphis kannte schon früh einen Kult der Erdgöttin. So zeugt eine tönernerne Frauenfigur aus dem 13. Jahrhundert v.u.Z. von der Verehrung der Fruchtbarkeitsgöttin an diesem Platz. Über die Weitergabe des Tempels mit dem berühmten "Atem aus dem Leib der Mutter Erde" an den Sonnenheros Apollon, gibt es mehrere Legenden. In der "Orestie" des Aischylos verkündet eine Priesterin (Pythia): "...Am Anfang bete ich zu jener Göttin, die zuerst Orakel gab, zu Gaia; dann zu Themis, die nach der Mutter, wie es heißt, sich niederließ an der Orakelstätte; drittens nahm den Platz, durch Übereinkunft, ohne jemanden zu zwingen, ein andres Kind der Erde ein, vom Stamme der Titanen, Phoibe; zum Geburtstag schenkte sie ihn Phoibos (Apollon), der nach ihr den Namen künftig trug."

Einer anderen Legende nach hat Apollon den Hüter des Tempels, Python, im Kampf besiegt und sich zum Herren über die Orakelstätte gemacht. Aus Ehrfurcht vor Gaia, habe er dessen Namen der Orakelpriesterin in Delphi verliehen - Pythia.

Die Pythia saß auf einem Dreifuß in einer, in den Tempel eingelassenen Vertiefung, sozusagen im "Schoß von Gaia" um ihre Weissagungen zu empfangen. So stand sie in direkter Verbindung zu den Urkräften der Erde. Die berühmte Darstellung der Pythia auf ihrem Dreifuß stellt, laut Marion Giebel, Themis, die Erdgöttin und nicht die Priesterin Pythia dar.

Im Zentrum des Orakelheiligtums in Delphi steht der "Omphalos", ein eiförmiger Stein, der seit Urzeiten verehrt wurde. Er gehörte zum Kult der Erdmutter Ga oder Gaia und man glaubte, dass von ihm segenspendende Kräfte der Erde ausgingen. Diese Kräfte hofften die Orakelbesucher durch Berührung auf sich übertragen zu können. (Marion Giebel, Das Orakel von Delphi, Reclam)

In Olympia gab es ein "Gaion", ein Heiligtum der Göttinnen Gaia und Themis. Dort soll ein Orakel vergleichbar dem von Delphi seinen Sitz gehabt haben. Für dieses Gaion gibt es, wie in Delphi, Legenden von einem Erdspalt (Stomion) aus dem der "Atem der Göttin Gaia" aufstieg und die Orakelpriesterin in Trance versetzte. Pausanias berichtet von dem Altar der Gaia, bei dem die Orakel stattgefunden hätten.

Ein weiteres Orakelheiligtum, das vor seiner Umwidmung der Gaia geweiht war, ist das Eichenorakel von Dodona. Ausgrabungen haben ergeben, dass ab dem 2. Jahrtausend v.u.Z. auf die Verehrung der "heiligen Eiche", ein Kult der Erdgöttin Ge (Gaia) folgte. Erst ab dem 13. Jahrhundert v.u.Z. hat sich der Zeus-Kult in Dodona entwickelt. Die Antwort auf die Fragen der Pilger wurde von speziellen Priestern im Rauschen der Eichen vernommen. (Philipp Vandenberg, das Geheimnis der Orakel, tosa-Verlag)

Wenig bekannt ist der Kult der Erdmutter (Gaia?) in Samothrake. Hier wurden von der ursprünglich thrakischen Bevölkerung "große Götter" verehrt. Allen voran eine große Erdgöttin, der an einem Altar mit einer anschließenden Erdvertiefung Opfertiere dargebracht wurden.

Feste der Gaia

Die Festlichkeiten zu Ehren Gaias sind wohl mit den Pythischen oder Delphischen Spielen identisch. Zumindest lässt eine Äußerung des Lyrikers Pindars das vermuten: "... Auch in den olympischen Spielen und denen der tiefgegürteten Gaia...".

Die Pythischen Spiele waren nach den Olympischen Spielen die wichtigsten Wettkämpfe der Antike. Bis 586 v.u.Z. wurden die Spiele alle acht Jahre, danach alle vier Jahre abgehalten. Ursprünglich waren es musische Wettbewerbe mit Gesang und Begleitung auf der Kithara. Später gab es auch gymnastische Wettbewerbe und Pferderennen. Etwa 400 n.u.Z. hat man die Spiele aufgegeben.

Da Gaia auch ein Heiligtum in Olympia hatte, gibt es Vermutungen, dass es vor den, dem Zeus gewidmeten, Olympischen Spielen, bereits Wettkämpfe musischer und sportlicher Art für die Göttin Gaia gegeben habe. Schließlich ist ihr Orakel-Kult dort der älteste.

Darstellung und Beschreibung der Gaia

Als Personifikation der Erde wurde Gaia besonders in der Frühzeit der klassischen Antike nur selten figürlich dargestellt. Später, vor allem unter römischem Einfluss, gibt es einige Darstellungen, von denen man vermutet, dass sie Gaia zeigen. Meist handelt es sich bei den Darstellungen um eine mütterliche, matronenhafte Frau im langen Peplos (griechisches Gewand mit vielen Falten). Oft hält sie ein oder zwei Babys im Arm oder wird von den Personifikationen der Erdteile oder der Jahreszeiten (Horen) begleitet.

In der Literatur wird Gaia je nach ihrer Funktion beschrieben. Als "dunkle Gaia" wird die Unterweltsgöttin bezeichnet. Als "lebensspendende" Mutter und mütterliche Göttin wird ihre Fruchtbarkeit beschrieben.

So dichtet Nonnos angesichts des Brautlagers von Zeus und Hera: "...Während die beiden in köstlichem

Liebesspiel innig sich einten, öffnete Gaia ihren duftenden Schoß und umkränzte heiter das Lager der Gatten mit anmutig leuchtenden Blumen. Krokusse aus Kilikien und Stechwinden ließ sie ersprießen, flocht ineinander männliche Blätter und weibliche Pflanzen, zärtlichen Liebeshauch atmende Gatten auch unter den Blumen, schmückte die Bettstatt des Paares mit paarweise rankenden Sprossen, hüllte ganz dicht den Kroniden und Hera in Krokus und Winden..."

Als Erdgöttin wird sie mit dem passenden Äußeren versehen. Besonders der Autor Nonnos beschreibt sie sehr fantasievoll: "...Die Mutter Gaia schleuderte von sich den Schleiergrünender Bäume vor Kummer beim Anblick der qualmenden Köpfe Typhons..." und an anderer Stelle:

"...Doch Gaia zerriss ihr Steingewand, warf sich vor Kummer nieder, und statt sich die Haare zum Zeichen der Trauer zu scheren, ließ sie durch Sturmwinde knicken die Bäume, vom waldreichen Haupte reißen die Locken wie sonst zur Herbstzeit, im Monat des Laubfalls. Tief in die Wangen kratzte sie Furchen für reiße Bäche, durch die vom Naß durchfluteten Schluchten schossen mit lautem Rauschen, Strömen vergleichbar, die Tränen der trauernden Gaia."

Quellenangaben und Literaturhinweise:

antike Quellen: Hesiod: "Theogonie", Nonnos: "Leben und Taten des Dionysos", Pindar: "Pythien", Solon: "Lyrik", Aischylos: "die Perse", "Prometheus in Fesseln" und "die Orestie"

alle in Digitale Bibliothek Band 30: Dichtung der Antike von Homer bis Nonnos, (c) Aufbau-Verlag

Sekundärliteratur: Robert von Ranke-Graves: "Griechische Mythologie", rowohlts enzyklopädie, Marion Giebel: "Das Orakel von Delphi", Reclam und "Das Geheimnis der Mysterien" Patmos-Verlag, Philipp Vandenberg: "Das Geheimnis der Orakel", tosa-Verlag

Links: http://de.wikipedia.org/wiki/Gaia_%28Mythologie%29

artemisathene



Demeters Geschichte

Aus dem Archiv: bereits erschienen in Ausgabe 19 vom 15.09.06

Wir trauern mit Demeter:

Dies ist die Geschichte der Erdgöttin Demeter und ihrer Tochter Persephone. Demeters Name bedeutet Mutter Vulva - der Torweg, durch den alles geboren und wiedergeboren wird. Persephone die manchmal auch Kore genannt wird, bedeutet Saatkorn oder Sprosse.

Das Kind der Mutter ist die Saat der Mutter, die in der Erde versunken ruht, bis sie als junge sprießende Pflanze hervortreibt. Diese reift bis zur Ernte, und der Prozeß beginnt von vorne.

Wir trauern mit Demeter, denn:

An einem wunderschönen Frühlingstag wurde Demeters Tochter Persephone von Hades, dem Gott der Unterwelt entführt. Trauer und tiefer Schmerz erfüllten Demeter. Sie suchte sie allerorten. Während sie ihre Suche fortsetzte, begann die Erde durch Demeters Klagerufe zu verdorren, bis kaum noch Nahrung für die Menschen und Opferspeisen für die Götter übrig waren. Der Winter zog seine kalte Decke über das Land. Zeus wurde alarmiert. Dieser überredete Hades, den Gott der Unterwelt, daß Persephone zu ihrer Mutter zurückkehren dürfte. Hades willigte ein, doch, er benutzte einen Trick um seine Gattin Persephone doch bei sich zu behalten: Er gab ihr einen Granatapfel zu essen --die Nahrung der Toten. Niemand konnte zu den Lebenden zurückkehren, wenn er einmal davon gegessen hatte. Persephone aß sechs Kerne des Apfels, somit durfte sie sechs Monate eines Jahres bei ihrer Mutter leben. Die anderen sechs Monate mußte sie aber bei Hades in der Unterwelt verbringen.

Mit dem Fest des Frühlings kehrt Persephone zu ihrer Mutter Demeter zurück. Der jahreszeitliche Zyklus beginnt, wenn die Erdgöttin ihr Kind an die Unterwelt verliert. Ihre Trauerzeit entzieht der Erde die Lebenskraft. Der Winter, die dunkle Jahreszeit beginnt mit der Saat, die in der Erde ruht, bis sie im Frühling als grüner Schößling wiederkehrt. Der Mythos von Demeter und Persephone ist, daß das Leben nicht endet, sondern sich endlos wandelt.....

In Gedenken an Persephone essen wir nun diesen Granatapfel und beleben das Mysterium des sich ständig wandelnden Lebens erneut.....

*MedeaLaLuna
(Samhain 2003)*



Die Göttin HEKATE

Alles begann mit meiner Anfrage, ob schon einmal ein Artikel über HEKATE im Schlangengesang geschrieben wurde? "Nein, aber wie wär's, wenn Du einen verfassen würdest", war die Antwort. Erst hatte ich damit so meine Schwierigkeiten, aber inspiriert vom Seminar "Hexenmedizin-Dämonisierung der Natur und verdrängtes Wissen weiser Frauen" mit Dr. Claudia Müller-Ebeling und Dr. Christian Rätsch bei KUDRA-NaturBewußtSein in der Lüneburger Heide welches ich Mitte Juni besucht habe(nur zu empfehlen!!!), nahm ich diese Herausforderung an.

Allerdings verzichte ich näher darauf einzugehen, woher SIE wirklich stammt(Griechenland, Kleinasien etc.) oder wer, mythologisch betrachtet, IHRE Eltern sind. Darüber wurde schon so viel spekuliert so vieles geschrieben und ehrlich gesagt, mir ist es egal.

HEKATE : Herrin der Kreuzwege(dort auch verehrt und beschworen), Herrin der Schattenwelt, Begleiterin der Seelen von Verstorbenen, Schutzpatronin von Priesterinnen und Hexen(wie die keltische MORRIGHAN), weise Alte etc. HEKATE herrscht, SIE verhindert IHRE Eingliederung in den olympischen Götterhimmel und damit IHRE Bezähmung. SIE trägt die alten Geheimnisse weiter und verkörpert diese in der Gesamtheit IHRER Gestalt. HEKATE ist die uralte Verkörperung der DREIFALTIGEN GÖTTIN, daher auch IHR Beiname TRIFORMIS. SIE streift nächtens, von IHREN Hunden begleitet, umher.

Darstellungen zeigen SIE mit drei Tierköpfen(Hund, Schlange, Löwe oder auch Pferd, Hund, Schlange). Bekannt ist aber auch eine Skulptur aus dem 5. Jahrhundert v.Chr., die drei junge Frauen mit unterschiedlichen Symbolen in der Hand(Fackel, Schlüssel, Schlange, Seil) Rücken an Rücken stehend darstellt. Hierbei kann SIE gleichzeitig in alle drei Richtungen, von der Kreuzung ausgehend, schauen. SIE blickt damit in die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft.

Heutzutage wird HEKATE in erster Linie mit dem Aspekt der alten Frau gleichgesetzt Für die Christen ist SIE schlichtweg der Inbegriff der bösen alten Hexe, der Giftmischerin. In Shakespeare's Drama "Macbeth", tritt HEKATE auf, nachdem SIE von den drei Hexen heraufbeschworen wurde.

Dabei wurde SIE im antiken Griechenland nicht so gesehen. Hier war SIE die jugendliche, fruchtbare Göttin. Schon IHR Name, der übersetzt etwa "die Leuchtende" oder auch "die, die ihren Willen durchsetzt" bedeutet, zeugt von IHREM jugendlichen Aspekt.

Im Mythos von "DEMETER und PERSEPHONE" hilft SIE der verzweifelten DEMETER ihre Tochter in der Unterwelt wiederzufinden. Gleichzeitig agiert SIE als Führerin der Tochter, die von nun an zwischen den Welten wandelt.

Aber wie auch immer, diese Göttin wurde und wird hoch verehrt.

Als Schutzpatronin von Priesterinnen und Hexen genießt SIE besonders unter Frauen ein hohes Ansehen.

Ich liebe, achte und verehere diese Göttin schon sehr lange, obwohl SIE mich erst im letzten Jahr wirklich erreicht hat. Mein besonderes Interesse gilt der Heilkunst, den Kräutern und hier hat mir HEKATE mit viel Geduld und Weisheit zur Seite gestanden. SIE hat mir aber auch dabei geholfen, meine Schattenseiten kennenzulernen und, nicht ganz schmerzfrei, diese zu akzeptieren. Hierzu möchte ich kurz aus dem Buch, von Inca Petra Künkel -Verzeih mir, wenn ich fliehe- Reden an die Göttin Hekate (Gisela Meussling Verlag), zitieren:

Die Göttin Hekate zu begreifen, vor allem in uns selbst, heißt, sich dem eigenen inneren Chaos zu stellen. Es heißt, die reise in die eigene Unterwelt anzutreten, und dort unsere dunkle Schwester kennenzulernen, deren Existenz wir allzuschnell bereit sind zu leugnen.

IHR zugeordnet werden vor allem die sogenannten "Hexenkräuter". Als da wären Bilsenkraut, Tollkirsche, Eisenhut, schw. Nachtschatten, Alraune u.v.a. Nicht zu vergessen der "Trank der Hekate". Die Rinde der Weide, die, als Sud gebraut, schmerzlindernd wirkt und mit der darin enthaltenen Salicylsäure die Grundlage für das heutige Aspirin bildet.

Es gäbe noch so vieles über SIE zu schreiben, aber es soll nun genug sein. Schließen möchte ich mit meinem Lieblingsgedicht, dem orphischen Hymnus an HEKATE:

Ich preise, die an den Wegen thront, des Kreuzwegs
Schattenherrscherin
HEKATE,
Himmelskönigin, Erdenfürstin, Meeresgöttin im
Saffrangewand.
Herrin der Gräber, mit Seelen der Toten fahrend im
nächtlich schweifenden Zug;
Perseia, Freundin der Einsamkeit, von schnellfüßigen
Hirschen erfreut.
Freundin der nächtlichen Meute,
Furchtbare Herrscherin!
Höre mein Gebet
Steh' mir mit heilender Sühnung zur Seite,
Zeig' mir ein gnädiges Herz.

Wer noch mehr über diese so vielschichtige Göttin erfahren möchte, der/dem möchte ich diese weiteren Bücher empfehlen:
Demetra George Neumond, Zeit der Erneuerung Sphinx-Verlag

Müller-Ebeling, Rätsch, Stori Hexenmedizin AT Verlag Sorita D'Este
HEKATE, Keys to the Crossroads Avalonia

Rowan

Durch ein Versehen der Redaktion wird der Artikel erst jetzt veröffentlicht - aber dafür passt er umso besser in die dunkle Jahreszeit



Coatlicue - Göttin von Leid und Schmerz

Es war ein wundervoller Tag, als Coatlicue eine schneeweiße Straußenfeder auf dem Boden fand. Die drehte sie zwischen ihren Fingern und bewunderte die reine Schönheit der Feder. Als Schmuck steckte sie sich diesen prachtvollen Fund an ihre Brüste.

Die Magie der Feder weckte ein weiteres Mal Leben in ihr. Als ihr Bauch begann sich zu wölben, bekamen die anderen Götter, die alle ihre Kinder waren Angst um ihren eigenen Stand.

Sie trafen sich und planten den Tod ihrer eigenen Mutter. Alle schienen sich einig, nur ihre geliebte Tochter Coyolxauhqui, die Mondgöttin, war geschockt von den hinterhältigen Plänen ihrer Geschwister. Sie warnte ihre Mutter und wurde wegen des Verrates von ihrem Bruder, dem Sonnengott enthauptet. Coatlicue, weinte um den Verlust ihrer geliebten Tochter. In ihrem unendlichen Schmerz nahm Coatlicue den leuchtenden Kopf ihrer Tochter und hängte ihn an den Himmel. Und noch heute leuchtet dieser in der Nacht für uns. Und wenn man an Vollmond ganz still ist, kann man vielleicht das wehklagende weinen der Coatlicue hören.

Auch "Schlangenrock" nannte man Coatlicue, Mutter aller Aztekengötter denn aus schwingenden Klapperschlangen bestand ihr Rock. Verehrt wurde sie als Erdenmutter. Leben und Tod lag in ihrer Hand.

Ritual um Schmerz zu überwinden

Dazu braucht man eine robuste Trommel und einen Trommelstock.

Setze dich an einen Ort, an dem du dich wohl und ungestört fühlst. Beginne ruhig zu atmen. Atme richtig tief in deinen Schoß, ins Zentrum deines Körpers und lasse beim Ausatmen alles gehen. Erst wenn du dich richtig zentriert fühlst, kannst du zum nächsten Schritt übergehen.

Gebe dich deinen Schmerz hin. Hole ihn aus den entlegensten Ecken deines Körpers. Wo versteckst du deinen Schmerz im Körper? Hole alles hoch was dich traurig macht und dich verletzt. Visualisiere schmerzhaftes Erlebnisse und beginne den Schmerz

noch einmal intensiv zu fühlen. Es können alle Schmerzen sein, die dich belasten. Dabei kann es passieren, dass Erlebnisse hoch kommen, die du vielleicht bewusst schon vergessen hast. Auch Ängste können ans Tageslicht kommen und dich zusätzlich belasten. Lasse alles zu was hochkommt, akzeptiere alles was ist.

Dann bist du bereit für die Trommel. Gib deinem Schmerz einen Rhythmus. Du kannst dazu auch singen oder tanzen, summen, schreien, weinen,... Mache es so, wie es für dich richtig ist und wie du dich am besten deinem Schmerz hingeben kannst. Irgendwann wird sich dann dein Schmerz verändern. Er wird weniger bedrückend, vielleicht fühlst du dich nach einer Weile einfach etwas freier. Trommle den Schmerz aus dir heraus, lasse ihn frei und halte nicht an ihm fest. Es ist Zeit sich von ihm zu verabschieden..... Wenn du fühlst, dass du fertig bist, lasse den Tanz, den Gesang, das Trommeln, das Schreien oder Weinen ausklingen. Atme noch eine Weile ruhig bis du wieder zurückkommst.

Melissa



Thema: ERDE

Auf der Erde leben wir, von der Erde leben wir, in die Erde gehen wir eines Tages zurück. Der Mythos von der "Mutter Erde" vereint all diese Aspekte: Sie gebiert uns, sie wiegt und nährt uns und am Ende kehren wir in ihren Schoß zurück. Höhlen waren daher früher heilige Orte der Muttergöttin. Der große Kreislauf von Leben, Wachsen, Reifen und Vergehen, die zyklische Kraft der Mutter wird ihr zugeordnet.

Erde ist alles Materielle, alles was Gestalt/Form hat - alle Lebewesen, aber auch Steine/Felsen und von Menschenhand Gestaltetes. Erde ist unsere physische Erscheinung, also ist alles Körperliche (Gesundheit, Krankheit, Aussehen) diesem Element zugeordnet. Ebenso alles, was mit Arbeit und Sicherheit zu tun hat (Geld, Beständigkeit, Ausdauer), sowie das, was uns nährt - Nahrung, Familie, Heim etc.

In der Erde schlagen wir Wurzeln wie ein Baum. Die Wurzeln wachsen unter der Erde, in der Dunkelheit. Die Dunkelheit gibt dort Kraft und Nahrung. Das Verborgene, das, was wir alle haben, aber was keiner sieht - auch das gehört zu unserem Sein. Es steht in diesem Zusammenhang für Erfahrungen, Erinnerungen und unsere AhnInnen, unserem

"Stammbaum" - dies sind unsere menschlichen Wurzeln, aus denen wir gewachsen sind. Dazu entwickeln wir eigene, suchen dafür vielleicht nach anderen Orten, an denen unsere VorfahrInnen nie gewesen sind, die uns aber in unserem Tun heute nähren können.

Die Energie der Erde wirkt wie eine "träge Masse", daher wurde ihr in der alten Typenlehre das Temperament des Phlegmatikers zugeordnet und alle träge wirkenden Tiere. Mit modernen Metaphern könnte man hier von der "Entdeckung der Langsamkeit" sprechen. Die Energie der Erde ist eine aufsteigende und gleichzeitig ausbreitende - das Wachstum. Sie ist auch hartnäckig, stetig, ausdauernd, unbeirrbar. Die Erde ist aber auch üppig und verschwenderisch, gutmütig und nährend, bewahrend und wandelnd - Fruchtbarkeit. Alles, was nicht weiterleben kann, wird von der Erde wieder der Nahrungskette zugeführt (kompostiert), so daß neues Leben daraus wachsen kann.

Erde ist Natur in ihrer Vielfalt, ist Realität, Gründlichkeit, Beständigkeit und Resultat. In der Magie steht sie am Anfang und am Ende: Wir brauchen sie als Ausgangspunkt/Basis und am Ende sollten Resultate zu sehen sein - etwa ein Wunsch, der Wirklichkeit wird.

Erde hat ihre Entsprechung im Norden, im Winter, in der Alten, im Schwarzmond, im Kessel, im Pentagramm (Tarot - Scheiben), in der Außenwelt, in Steinen und Münzen, in der Manifestation. Im Tarot stehen die Scheiben für all dies - für unsere Gesundheit, unseren Körper, unsere Familie, unsere Arbeit, unsere materielle Absicherung. Astrologisch sind ihr Steinbock, Stier und Jungfrau und die Planeten Erde, Merkur und Saturn zugeordnet, musikalisch die tiefen Instrumente wie Trommeln, Cello und Kontrabaß, die Göttinnen Gaia, Demeter/Ceres und Rhea sowie die dunklen Göttinnen, solche Wesen wie: Zwergen, Kobolde, Gnome und Riesen, als Tiere die Schildkröte, die Kuh/der Büffel, der Bär, der Wolf, der Hirsch, der Elefant. Ihre beruflichen Entsprechungen finden sich in allen gestalterischen Bereichen, im Handwerk, in der Landwirtschaft, in allem, was mit Vorrat und Archiven zu tun, im Heilwesen und im Kochen. Menschen, die mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen sind Erdtypen.

Nicht all diese tragen nur die "positiven", bereits beschrieben Eigenschaften. Hier wäre auch an Folgendes zu denken: Starrsinn, Raffgier, Geiz, Sturheit, Trägheit, Verhärtung, Verschlackung, Verstopfung, Sammlerwahn, Ordnungszwang, Kleinlichkeit u.ä., d.h. Menschen, die nicht loslassen können. Prototyp des "negativen" Erdmenschen ist Uncle Scrooge bzw. Dagobert Duck.

*Andrea Homersen
www.frauenpfade.de*

Gaia Mutter Erde

Ich war da
von Anbeginn der Zeit
und werde da sein,
wenn der letzte Atemzug getan ist.
Ich trage Dich mit Gelassenheit.
Ich schenke Dir
meine Früchte
in vielfältiger Form
und schicke Dir meine Kinder:
geflügelte Gefährten und beflusste,
solche mit Hufen
und kleine vielgliedrige.
Die Lichtwandlerinnen
liebe ich besonders
in all ihren Farben und Formen,
vor allem die großen alten
Schattenspenderrinnen.
Setzt Du Dich manchmal zum Steinvolk
und lauscht seinen Geschichten?
Sie erzählen Dir von der Zeit bevor es dich gab.
Ja, ich gebe reichlich,
all meinen Kindern,
doch kann nicht alles immer wachsen!
Ich schicke Dir auch die Zeiten des Vergehens,
die Zeiten der Ruhe und der Langsamkeit.
Das ist meine Zeit.
Sie sagt Dir:
Laß geschehen,
ruh' Dich aus,
warte ab,
laß los!
Dann kehre zurück in meinen Schoß
und träume vom neuen Leben...

Andrea Homersen
www.frauenpfade.de



Geomantie

Als Lilia mich bat einen Artikel über Geomantie zu schreiben, habe ich lange überlegt, wie ich anfangen soll, denn das Arbeitsgebiet der Geomantie ist umfangreich und vielfältig. Es umfasst Bereiche wie Baukunst, ganzheitliche Lebensberatung, Standortanalyse, Siedlungsbau/Stadtplanung, Landschaftsplanung/Erdheilung. Bewusstseins- und Wahrnehmungsarbeit, Unternehmensberatung, Logodesign, Wassersuche, Kunst und Sakralbau, um nur einige Beispiele zu nennen.

Dieser Artikel kann also nur einen kleinen Einblick in die Materie geben.

Das Wort Geomantie oder Geomantik stammt aus dem griechischen und bedeutet in etwa Weissagung aus der Erde. (altgr. geo = Erde, mantie = Weissagung.)

Von alters her versuchten die Menschen Erklärungen für Naturphänomene zu finden. Die Erde wurde als lebendige Wesenheit angesehen und die Menschen lebten im Einklang mit ihr. Es war wichtig für z. B. Ritualplätze und Bauvorhaben aller Art, den richtigen Ort zu finden.

Bereits im Neolithikum hatten die Menschen besondere Plätze und es wurden z. B. außergewöhnliche Steine verehrt. Auch in der Antike bei den Griechen und den Römern gab es Geomanten unter den Baumeistern. Die Kelten wussten um die Erdenergien an besonderen Plätzen. Sie fanden energetische Sechseck-Gitter an deren Kreuzungspunkten, dem sogenannten Hagal-Dom, oft Sakralbauten errichtet wurden oder Ritualplätze waren. Noch im Mittelalter hatte die Dombaumeister das alte Wissen über besondere Plätze und über die Bedeutung von Bauritualen. Dieses Wissen ging erst im Zuge der Aufklärung verloren. Die Nationalsozialisten versuchten dieses Wissen wiederzuentdecken und für ihre Zwecke zu missbrauchen, was ihnen zum Glück misslang.

In der heutigen rationalisierten Gesellschaft sind die Menschen zunehmend wieder auf der Suche nach Sinnhaftigkeit und Tiefe, nach Verbundenheit. Aus der Radiästhesie und der Tiefenökologie entstand die neue Geomantie.

Nicht auf irgendeinem Platz soll das Haus stehen, sondern auf dem richtigen, verbunden mit der Seele des Ortes. Und nicht nur das Haus, sondern auch das Büro, die Firma. An welchem Ort fühle ich mich wohl? Was muss ich verändern, wenn dem nicht so ist? Mit diesen und ähnlichen Fragen beschäftigt sich die Geomantie heute.

Die Arbeitsgebiete von GeomantInnen sind, wie oben beschrieben, vielfältig. Sie untersuchen z. B. Grundstücke mit der Rute und können den besten Platz bestimmen, auf dem ein Haus stehen soll, wie der Energiefluss auf dem Grundstück verläuft und wo am günstigsten welche Räume liegen (z. B. ruhige Zonen für Schlafräume, Zonen mit hohem Energielevel für Räume in denen Geselligkeit und Familien-Aktivitäten stattfinden) und in welchen Bereichen sich energetische Störzonen befinden z. B. durch Wasseradern oder geologische Verwerfungen.

Ich bin zu der Geomantie-Ausbildung gekommen, aus dem tiefen Wunsch heraus meinen beruflichen und spirituellen Weg zu verbinden. Ich möchte nicht nur schöne Gärten gestalten, wo hier der Sitzplatz und dort das Gemüsebeet ist. In meinen Gärten sollen die

Menschen sich besonders wohl fühlen und eine tiefe Verbundenheit mit Mutter Erde spüren. Denn ich glaube, dass nur eine veränderte Einstellung das Überleben der Menschheit sichern kann. Die ERDE braucht uns nicht, aber wir brauchen die ERDE!

Silvia Schulte
Dipl.-Ing. Landschaftsarchitektur & Gärtnerin



Plinius über die Erde

Nun folgt die Erde, und sie allein von allen Teilen der Welt wird von uns, ihrer besonders großen Verdienste wegen, verehrt und Mutter genannt. Sie gehört so zu den Menschen wie der Himmel zu Gott. Bei der Geburt nimmt sie uns auf, sie ernährt uns nach der Geburt und lässt uns heranwachsen, sie erhält und erträgt uns fortwährend unsere ganze Lebenszeit hindurch. Zuletzt, wenn sich schon die übrige Natur von uns losgesagt hat, nimmt sie uns wieder in ihren Schoß auf und deckt uns zu, ganz wie eine Mutter. Durch kein Verdienst ist sie uns so heilig, als dadurch, dass sie auch uns heilig macht. Sie trägt sogar unsere Grabmäler und Grabinschriften und verlängert so die Dauer unseres Namens und die Erinnerung an uns, ganz im Gegensatz zur Kürze unseres Lebens. Wir bitten ihr göttliches Wesen, sie möge zuletzt keinem Menschen im Zorne schwer sein, als ob wir nicht wüssten, dass allein sie es ist, die niemals gegen einen Menschen Zorn hegt. Die Wasser werden zu Regen, erstarren zu Hagel, schwellen an zu Fluten und stürzen als reißende Ströme dahin. Die Luft verdichtet sich zu Wolken und wütet in Stürmen. Die Erde aber ist gütig, mild, geduldig und eine für die sterblichen Menschen stets bereite Dienerin. Was erzeugt sie nicht alles durch Bearbeitung, was lässt sie von sich aus wachsen! Was gibt es da für wohlriechende und wohlschmeckende Dinge für Speisen und Säfte, angenehm zum Anfassen oder herrlich in den Farben. Mit welcher Treue gibt sie ihr anvertrautes Gut mit Zinsen zurück, und was ernährt sie nicht alles unseretwillen!

Plinius der Ältere, *Naturalis historia - Naturgeschichte* 2,154-155



Heilerde, Fango und Moor

Heilerde

Bereits die Ägypter sollen den Nilschlamm zu Heilung von Hauterkrankungen verwendet haben. Vom griechischen Arzt Hippokrates heißt es, er habe die Behandlung mit Tonerde, innerlich wie äußerlich praktiziert. Im Mittelalter wird die Heilerde als "Bolus armenicus", armenische Tonerde, bezeichnet. Ab dem 20. Jahrhundert unterschied man "Bolus rubra" = rote Tonerde, die Eisenoxid enthält und "Bolus alba", kristallines, wasserhaltiges Aluminiumsilikat, auch "Kaolin" genannt.

Diese weiße Tonerde wird bis heute medizinisch verwendet. Dazu gibt es jetzt noch eine "grüne Heilerde", die ihre Farbe von Magnesium- und Eisenoxid hat. Heilerde-Pulver wird aus eiszeitlichem Löss gewonnen und zur besseren Verwendung gemahlen.

Die Pfarrer Sebastian Kneipp und Emanuel Felke haben die Nutzung der Heilerde vorangetrieben und publik gemacht.

Inhaltsstoffe sind neben Kalium, Silizium, Kalzium, Magnesium und Natrium je nach Zusammensetzung auch Eisen, Zink, Selen, Kupfer oder Chrom. Durch das direkte Auftragen auf die Haut und den Durchblutungseffekt der Heilerde werden die Mineralstoffe in die Haut und das darunter liegende Gewebe transportiert.

Heute wissen wir, dass Mineralien und Spurenelemente zur Heilkraft der Tonerde beitragen, den Menschen früher muss es als Selbstverständlichkeit erschienen sein, mit dem "Körper" von "Mutter Erde" zu Heilen. Entsprechend vielfältig sind die Einsatzgebiete der Heilerde:

Äußerliche Anwendung:

neben der Pflege von Haut und Haar wird die Heilerde äußerlich angewendet bei: Zerrungen, Verstauchungen, Prellungen, Gelenkentzündungen (Arthritis), Rheuma, Schwellungen und Ödemen aller Art, sowie diversen Hauterkrankungen mit und ohne Juckreiz.

Zu den Anwendungen im einzelnen, gebe ich hier ein paar Beispiele:

Zur Pflege unreiner Haut, sowie zur Behandlung von Pickeln und Mitessern kann man eine Maske aus Heilerde herstellen. Dazu wird ein Heilerdebrei mit warmem oder kaltem Wasser, mit Kräutertee (z.B. Kamille, Zinnkraut, Ringelblume) oder mit Essig angerührt. Diesen trägt man dann dünn auf und wartet bis die Maske trocken ist. Anschließend wäscht man die getrocknete Heilerdemaske mit warmem Wasser ab. Wer möchte, kann die Haut nachfetten, sollte bei unreiner und fettiger Haut aber ein Hautöl, z.B. auf Jojobaölbasis verwenden.

Auch größere Flächen mit Hauterkrankungen, Entzündungen und Verletzungen können mit Heilerde

behandelt werden. Dann macht man einen Wickel, eine Auflage oder ein Pflaster. Der Heilerdebrei wird wie bereits beschrieben angerührt. Bei Verletzungen, Entzündungen und juckenden Hautleiden am besten als kalte Auflage mit Essig oder Essigwasser (minimal 20°). Dann wird der Brei dick auf das betroffenen Hautareal aufgetragen und mit einem sauberen Baumwolltuch abgedeckt. Nach dem Trocknen wird die Heilerde- Auflage abgewaschen. Sie kann aber auch bis zu 1-2 Stunden liegen bleiben, um das Einwirken der Bestandteile zu verbessern.

Kalte Umschläge und Wickel eignen sich besonders gut für oberflächliche Venenentzündungen, rheumatische Erkrankungen und Zerrungen. Der "Macer floridus", ein Heilkundebuch aus dem 15. Jahrhundert, empfiehlt bei Brustentzündungen Stillender den Heilerdebrei mit zerriebenem Weihrauch und Rosenöl zu mischen und auf die betroffene Brust aufzutragen.

Warme Umschläge und Wickel dagegen benutzt man bei Bauchschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Muskelverspannungen, Nervenschmerzen, rheumatischen Beschwerden oder als Hals- oder Brustwickel bei Erkältungen.

Zur Pflege der Kopfhaut und der Haare setzt man Heilerde ein, um eine überschüssige Talgproduktion einzudämmen und so fettige Haare schonend zu "entfetten". Dazu wird das Haar und die Kopfhaut nach der Kopfwäsche mit einer Mischung von 3 EL Heilerde in 1 Liter warmem Wasser gespült und einmassiert. Nach wenigen Minuten kann man mit klarem Wasser nachspülen.

Bei ganz starken Problemen mit fettigen Haaren kann man eine Heilerdekurpackung für die Kopfhaut machen. Dazu vermischt man Heilerde und Wasser in einem Verhältnis von 1:2, d.h. bei 5 EL Heilerde 10 EL Wasser oder besser noch Kamillentee. Diese Kurpackung auftragen, einmassieren und mit einem Handtuch umwickelt 20-30 Minuten einwirken lassen. Dann ausspülen.

Eine solche Kur sollte möglichst häufig angewendet werden, bis sich die Talgproduktion normalisiert. Die Heilerde fördert die Hautdurchblutung und beruhigt die überaktiven Talgdrüsen.

Heilerde lässt sich auch trocken anwenden. Bei feuchten Ausschlägen, Wunden, Verbrennungen oder Juckreiz, kann man sie mit Hilfe eines Streuers auf die Haut aufstreuen wie einen Puder.

Innerliche Anwendung:

Seit der Antike wird Heilerde zur Behandlung von Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes eingesetzt. Bei Durchfällen, Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen. Auch Blähungen oder Sodbrennen lassen sich vielfach lindern durch die Einnahme von Heilerde. Dazu kann man die Heilerde trinken oder in Kapselform einnehmen.

Heilerdetrank: 2 TL Heilerde in einem halben Glas Wasser lösen und verrühren. In kleinen Schlucken trinken. Das sollte bei akuten Beschwerden 2-3 x täglich passieren, zur Entschlackung, Entgiftung und Darmsanierung 1-2 x täglich. Am besten wird die Heilerde auf nüchternen Magen eingenommen, das verstärkt ihre Wirkung.

Wer sich nicht mit dem sandigen Gefühl oder dem erdigen Geschmack anfreunden kann, nimmt Kapseln ein.

Da Heilerde die Aufnahme anderer Medikamente verringern kann, sollte man sie nicht gleichzeitig mit anderen Medikamenten nehmen. 30-60 Minuten nach der Einnahme kann man dann gefahrlos die anderen Medikamente einnehmen.

Wer möchte kann Heilerde auch präventiv einsetzen, um den Körper ausreichend mit Mineralstoffen zu versorgen. Dazu kann man einmal täglich einen Heilerdetrank nehmen.

Fango

Fangopackungen, Moorpackungen und Moorbäder werden im Gegensatz zur Behandlung mit Heilerde nur äußerlich angewendet. Die Anwendungsgebiete reichen von Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheuma, Verspannungen und Neuralgien bis hin zu Harnwegsinfekten, Leber-Galle-Beschwerden, Menstruationsbeschwerden und Atemwegserkrankungen.

Kaltes Fango kann auch bei entzündlichen Prozessen oder Juckreiz hilfreich sein.

Der Name "Fango" kommt aus dem italienischen und bedeutet "Schlamm, Schmutz" aber auch "heilsamer Schlamm". Fango wird aus vulkanischem Gestein hergestellt.

Für so genanntes "organisches Fango" wird das Gestein gemahlen und vermischt mit Thermalwasser (80° bis 85° heiß!) sowie Algen oder Mikroorganismen. In einem 60-tägigen Reifeprozess (Maturation) entwickelt sich die besondere Heilkraft. Organisches Fango wird in Kureinrichtungen für Ganzkörper- oder Teilpackungen verwendet. Berühmt sind die Kurorte in den Euganeischen Hügeln, zum Beispiel Abano oder Montegrotto. Nach der Anwendung wird das Fango dem natürlichen Maturationsprozess erneut zugeführt.

Bei uns gibt es das "anorganische Fango", dabei kommt es nicht zu einem Reifeprozess mit Mikroorganismen. Je nach Ursprungsort des mineralischen Vulkangesteins (z.B. in Deutschland Bötzingen und Bad Neuenahr, in Österreich aus dem Steirischen Vulkanland) differiert die Zusammensetzung der Mineralstoffe. Einmal-Fangopackungen gibt es fertig in der Apotheke zu kaufen. Sie sind luftdicht verpackt und feucht. Zum Auflegen benötigt man in der Regel einen so

genannten "Wärmeträger", das sind: ein Heizkissen, eine Wärmflasche oder eine warm/kalt-Kompressen (sprich "coolpak"). Als optimale Temperatur für eine warme Fangopackung nimmt man 40-45° an. Die Fangopackung wird direkt auf die Haut aufgebracht, der Wärmeträger darauf oder darunter platziert und die behandelte Person anschließend in ein Laken und eine Decke, wohlig warm, eingewickelt. Die Auflagedauer richtet sich nach der Warmhaltezeit der Unterlage und kann bis zu 30 Minuten betragen. Im Gegensatz zum Rotlicht oder der Anwendung von Heißluft, führt eine Fangopackung zur tiefen Erwärmung des Gewebes und eignet sich hervorragend um verspannte Muskulatur auf eine Massage vorzubereiten oder die Wirkung einer Massage nachwirken zu lassen.

Bei akuten Entzündungen ist heißes/warmes Fango kontraindiziert, hier empfiehlt es sich die Packung kalt aufzulegen.

Einmal-Fangopackungen können, wie der Name schon sagt, nur einmal verwendet werden. Durch ihren Reichtum an Mineralstoffen eignen sie sich aber wunderbar für den eigenen Garten, man kann sie kompostieren.

Moor

Mooranwendungen sind etwas vielseitiger: neben dem Einsatz als Packung gibt es auch Moorbäder für die eigene Badewanne (aus der Apotheke/Reformhaus) oder sogar Einreibungen auf Salben- oder Ölbasis. Die erwärmende und durchblutungsfördernde Wirkung nutzt man besonders gerne bei rheumatischen Erkrankungen, degenerativen Gelenkerkrankungen und Muskelverspannungen, aber auch bei gynäkologischen Erkrankungen.

In Moorheilbädern wird die Moorerde nicht nur abgebaut und verarbeitet, sondern auch direkt zur Behandlung eingesetzt. Der Vorteil an einem Moorbad liegt in der langen Wärmespeicherkapazität des Moores. Dadurch wird die Wärme langsam und kontinuierlich an den Körper abgegeben. Die verbesserte Durchblutung hilft die Mineralstoffe ins Gewebe einzuschleusen. Die Badetemperatur kann bei einem Moorbad höher eingestellt werden als bei einem Wasserbad, da die Hitze auf der Haut besser vertragen wird. Damit sind auch so genannte Überwärmungsbäder mit Temperaturen von bis zu 45° möglich. Diese Überwärmungsbäder nutzt man um das Immunsystem zu stimulieren, z.B. bei beginnenden Infekten. Außerdem sollen sie den Stoffwechsel aktivieren und das Hormonsystem ankurbeln. Aus diesem Grund wird es vor allem für Frauen empfohlen.

Kontraindikationen sind Bluthochdruck, Kreislaufschwäche, Herzerkrankungen, Krampfadern und Venenleiden, offene Wunden und Schwangerschaft.

Die Anwendungstipps und Hinweise basieren auf Literaturstudium und eigenen Erfahrungen der Autorin. Sie sind kein Ersatz für eine Untersuchung und Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Bei akuten oder chronischen Beschwerden sollte in jedem Fall eine Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers erfolgen.

Verwendete Literatur und Links zum Thema:
Bücher: "Macer Floridus" in Kräuterbuch der Klostermedizin, WALA Vademecum
<http://www.luvos.de/>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Heilerde>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Fango>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Moorbad>

artemisathene



Korrespondenzliste Erde

Element Erde/ Richtung Norden

Einflußbereiche: der Körper, Wachstum, Natur, Nahrung, materieller Gewinn, Geld, Kreativität, Geburt, Tod, Stille, Schluchten, große und kleine Höhlen, Gräber, Felder, Felsen, Steinsetzungen, Berge, Kristall, Edelsteine, Metall

- ☉ Tageszeit: Mitternacht
- ☉ Jahreszeit: Winter
- ☉ Farbe: grün, schwarz, braun, weiß
- ☉ Instrument: Trommel
- ☉ Göttinnen: Demeter, Dana, Hekate, Pachamama
- ☉ Pflanzen: Birke, Ziterpappel, Wegerich
- ☉ Tarot: Münzen
- ☉ Sternzeichen: Steinbock, Jungfrau, Stier
- ☉ Geräte: Drudenfuß
- ☉ Opfer: Brot, Salz
- ☉ Planet: Saturn
- ☉ Tag: Samstag, Zahl 8
- ☉ Engel: Uriel
- ☉ Wesen: Gnome, Zwerge
- ☉ Feste: Imbolc, Wintersonnenwende
- ☉ Sinn: Tastsinn
- ☉ Geschmack: sauer
- ☉ Räucherung: Styrax
- ☉ Mond: abnehmender Mond Großmutter, Weisefrau, Zauberin
- ☉ Kristall: Bergkristall
- ☉ Merkmale: Trennung, Loslassen, Schweigen
- ☉ Tiere: Bär, Hirsch, Wolf
- ☉ Totems: Schneegans, Otter, Puma

Die Korrespondenzlisten zu den anderen Elementen sind in den jeweiligen Themenausgaben zu finden.

MedeaLaLuna

Die Münzen des Tarot

In meinem letzten Beitrag zur Tarotreihe beschäftige ich mich nun nach der Wasserausgabe mit den Münzen des Tarot. Diese werden dem Element Erde zu geordnet.

Für mich stehen sie vor allem für den Menschen an sich, für seinen Körper, für die Arbeit, die er vollbringt, um sich Wünsche (auch materieller Art) erfüllen zu können. Erd- oder Naturverbundenheit, Standfestigkeit und Selbstbewusstsein sind Eigenschaften, die wir durch die Arbeit mit und an unserem eigenen Körper erfahren können. Besonders für uns Frauen gründet eine solche Beschäftigung auf "fruchtbarem Boden", da die Erde an sich mit weiblichen, körperlichen Attributen belegt wird, z.B. in der sehr bekannten Metapher von "Mutter Erde". Das Prinzip von "Leben geben und Leben nehmen" ist ein typisch weibliches Motiv, das sowohl der Erde als auch den Frauen zugeordnet wird.

Auch finde ich, dass uns die Münzen ermutigen, einmal unsere ganze "Körperlichkeit" und "Erdhaftigkeit" zu spüren und zu genießen. Ich meine keine ungezügelte Völlerei, aber das Bewusstsein, dass wir trotz allem aus Fleisch und Blut sind und wie uns die Erde geschaffen hat, so werden wir auch wieder in ihr aufgehen. Bei all den Vorträgen über spirituelle, geistige Weiterentwicklung und Erkenntnis tut meiner Meinung nach die Bodenständigkeit der Münzen sehr gut, da sie uns zurück auf den "Boden der Tatsachen" bringen kann. Mit einem festen "Wurzelwerk" lässt sich die Welt umso effektiver und offener erkunden. Oder wie Maude es in "Harold and Maude" sagt: "The earth is my body. My head is in the stars" ("Die Erde ist mein Körper. Mein Kopf ist in den Sternen").

Es geht bei den Münzen meiner Ansicht nach außerdem oft um soziale Themen, zum Beispiel zeigen die Münzen V im Waite-Tarot einen Mann und eine Frau in zerrissenen, schmutzigen Lumpen barfuß oder in Sandalen durch den Schnee laufen - der Mann muss sich sogar auf Krücken stützen. Die Münzen VI zeigen einen gut gekleideten, anscheinend wohlhabenden Mann mit einer Waage in der Hand, der an zwei vor ihm kniende Menschen in schäbigen Mänteln Münzen verteilt. Dies sind nur zwei Beispiele, die ich heranziehen möchte, um deutlich zu machen, dass die Münzen uns auch die Frage stellen, welche Werte wir vertreten möchten, wo wir stehen in Bezug auf Besitz und "Nicht-Besitz". Wie die Münzen mit einem Pentagramm versehen sind, so haben auch wir eine bestimmte "Prägung", die wir allerdings wie die Münzen VIII zeigen, selbst beeinflussen können. Die Münzen fordern uns zum Positionsdialog mit unseren Mitmenschen heraus, ein fruchtbarer Dialog, der Talente und pragmatische Erkenntnisse zu Tage fördern kann. Halten wir uns vielleicht an Dingen fest, die uns nur bremsen, die wir wie Ballast abwerfen müssen?

Die Münzen umfassen also Themenbereiche wie Werte und Wertung (sowohl materieller als auch moralischer Art), Gestalt und Gestaltung unseres Lebens und unserer Umgebung, Erkundung unseres Körpers und unserer stofflichen "Körperlichkeit" und den Genuss an einer festen Verwurzelung in der Welt.

Quellen: eigene Deutung und Erfahrung
Bürger/Fiebig: Tarot für Einsteiger/innen, Königsfurt Verlag
Film: Harold and Maude, Regie: Hal Ashby, Drehbuch: Colin Higgins, USA 1971

Annika



Runen der Erde

Es gibt vier Runen, die mit der Erde verbunden sind: Odal, Thurisaz, Berkana, Inguz
Die Zuordnungen zu Tieren., Pflanzen, etc. habe ich über die Jahre für mich herausgefunden. In ihnen kann ich die Energie der jeweiligen Rune auch nachspüren. Stadha bedeutet Körperhaltung. Durch das Ausüben des zugehörigen Stadha kann frau sich der Kraft der Rune öffnen und sie spüren. Ich bespreche sie hier einzeln:



Odal (Othila, Ethel, Othala, Odala)
Ihr Name heißt "vererbtes Land". "Odhil" ein weiterer Name dieser Rune, hat ebenfalls die Bedeutung: Besitz, Erbe und Heimatland.
Sie steht für das unbewegliche Eigentum, das Ererbte und die Sippe.
Odal ist die Rune der Mutter Erde, von Gaia. In der germanischen Überlieferung heißt diese Göttin Jörd (= Erde). Rinda ist ein Name für die gefrorene Erde im Winter.
Das höchste germanische Fest, die so genannte "Modraneth" (Mütternacht) fiel auf die Wintersonnenwende und wurde eine Woche lang gefeiert. Die Wintersonnenwende ist die Zeit Odals, eine Zeit in der die Familien zusammen kamen und

alte Traditionen gepflegt wurden.

Othala erdet und zentriert. Sie ist ein Schutz für allen unbeweglichen Besitz, aber auch für die kollektive Ordnung. Diese Rune fördert das Gefühl der inneren Heimat und schärft die Wahrnehmung für Traditionen und das Erbe, ganz gleich ob positives oder negatives. Es ist also möglich, dass du während der Arbeit mit dieser Rune auf mehr oder weniger helle oder düstere Familiengeheimnisse stößt.

Ein Mensch ist die Summe aus allen seinen/ihren Vorfahren und den eigenen Anlagen. Niemand von uns kann seine Herkunft, seine Familiengeschichte, seinen kulturellen Hintergrund aus Dauer verweigern oder verstecken. Hast du dein Erbe erlöst und dich mit deinen Ahnen befriedet, fließt dir große Kraft und im wahrsten Sinne des Wortes Rückendeckung von ihnen zu.

Odal kann dich auch darin unterstützen, deine Wahlfamilie zu finden und den Zusammenhalt mit ihr zu stärken.

Weitere Zuordnungen:

Buchstabe: O

Pflanzen: Christrose, Efeu, Vergissmeinnicht, Buchweizen, Emmer (eine alte Weizensorte)

Steine: Obsidian, Bernstein

Tiere: Hund, Wildschwein,

Gottheit: Jörd, Rinda

Tierkreis: Steinbock

Körperhaltung (Stadha): Die Beine gespreizt, die Hände werden über dem Kopf mit den Handflächen aneinander gelegt, berühren den Kopf aber nicht. Du kannst dir vorstellen, wie die Energien der Rune von oben und unten in dich einströmen und sich harmonisch miteinander verbinden.



Berkana (Beorc, Bjarkan, Bercha, Berkano)

Berkana ist die Rune der Mütterlichkeit, des Nährens und Genährt werden. Sie steht für Fruchtbarkeit, Erdung und Schutz und bietet Geborgenheit in der Gebärmutter der Erdmutter. Das passive Empfangende und die erhaltende schützende Macht sind hier stark und fest. In Berkana steckt die Bäarin, die GebÄRMutter, das Schützende, Nährende.

Wenn wir die Rune anschauen, können wir die Brüste und den Bauch einer schwangeren Frau erkennen. Legen wir Berkana auf den Rücken, finden wir die geöffneten Schenkel der Erdmutter.

Berkana hat eine sehr sanfte, aber starke, machtvolle Energie. Für Säuglinge und Kleinkinder ist sie eine

besonders wirksame Schutzrunne.

Ihre Jahreszeit ist der Frühling, besonders die Frühlingstagundnachtgleiche. Dies war einstmal die Zeit der Fruchtbarkeitsriten, die die Feldfrüchte und die Fruchtbarkeit der Muttertiere und Frauen sichern sollten.

Ein alter Volksglaube besagt, wenn man unter einer Birke einen Wunsch ausspricht und dabei die Finger kreuzt, bringt es Glück, und der Wunsch geht in Erfüllung. Auch dieser Volksglaube spricht beredt von der nährenden Kraft dieser Rune.

Weitere Zuordnungen:

Buchstabe: B

Pflanzen: Birke, Beifuss, Mädesüss, Frauenmantel, Baldrian, Fliegenpilz

Steine: Rosenquarz, Malachit

Tiere: Bär, Biene

Gottheit: Berchta, Percht

Tierkreis: Fische/Widder

Stadha: gerade stehen, ein Arm hängt herunter, der andere wird auf die Hüfte gestützt. Auf der gleichen Körperseite wird das Bein angewinkelt.

Dieses Stadha nährt und stärkt dich aus allen Ebenen. Es gibt Selbstliebe und Geborgenheit und hilft dir, das wahre Wesen der Natur zu erkennen.



Inguz (Ing, Ingwaz)

Alle drei Runennamen bedeuten: Der Gott Frey, Yngv-Frey, der Gott Ing

Inguz ist der männliche Gefährte der Erdmutter, die sich in Berkana zeigt. Seit Alters wird er mit einem übergroßen, erigiertem Penis dargestellt. Es ist die Rune des bestellten Feldes, der befruchteten Blüte oder Eies.

Inguz steht für die männliche Kraft. Sie behütet alles, das im Werden ist. Sie ist eine wundervolle Schutzrunne für alle Projekte, die in der Entwicklung sind, auch für eine Schwangerschaft.

In ihr zentriert sich schöpferische Kraft, angesammelt über einen vorbestimmten Zeitraum, um dann freigegeben zu werden. Wie ein Korb die Äpfel, hält Inguz die Energien zusammen, bis Ergebnisse gereift sind. So werden alle Vorhaben, die noch in der "Brutphase" sind, von Inguz geschützt. Zudem sorgt diese Rune für Fruchtbarkeit und organisches Gelingen.

Weitere Zuordnungen:

Buchstabe: ing / ng

Pflanzen: Aronstab, Farnkraut

Steine: Malachit, Rauchquarz, Granat
Tiere: Hirsch, Kaninchen
Gottheit: Ing (ein anderer Name für den Gott Frey)
Tierkreis: Steinbock/ Wassermann
Stadha:
1. Füße zusammen, Arme bilden deutlich über dem Kopf ein Dach.
Oder
2. Füße zusammen, Arme werden mit den Fingerspitzen an die Hüften gelegt, Ellenbogen im rechten Winkel.



Thurisaz (Thurs)

Thurs bedeutet Riese. Die gewaltige Macht der Gebirge und Steine zeigt sich mit ihr. Ymir heißt der Riese/die Riesin, aus dessen /deren Fleisch und Gebein die Erde erschaffen wurde, wie die Edda uns berichtet. Dieser Name bedeutet "Immer" und hat kein Geschlecht - oder beide Geschlechter in sich vereint. Ymir widersteht allem, was die kosmische Ordnung stören will. In Thurisaz wohnt große zerstörerische und chaotische Kraft. Daher ist diese Rune nur von Könnern zu gebrauchen, denn sie kann einen Rückschlag der Energien auslösen. Zugleich stärkt sie die Abwehrkraft und kann zur offensiven Verteidigung dienen.

Weitere Zuordnungen:

Buchstabe: th

Pflanzen: Berberitze, Datura, Weißdorn, Brombeere

Steine: Fluorit

Tiere: Keiler, Widder

Gottheit: Thor und die Riesen (Thursen)

Tierkreis:

Stadha: Gerade stehen. Eine Hand wird in die Hüfte gestemmt, der andere Arm wird gerade über dem Kopf ausgestreckt. Nicht für Anfängerinnen geeignet!

Constanze

Fragen, Infos, Anregungen an: constanze@steinfeldt-gbr.de



Pflanze:
Angelica - Die Engelwurz

Angelica archangelica, A. palustris, A. sylvestris
- Doldengewächse (Apiaceae) -



Die Engelwurz, um die es jetzt geht, macht es leicht, eine Brücke zu schlagen vom Element Wasser aus der letzten Ausgabe - zum Element Erde, um das sich in dieser Schlangengesang-Ausgabe alles dreht.

Denn die Engelwurz wächst am liebsten in Wassernähe und dort - auch sogar direkt am Uferand - gern zusammen mit Mädesüß, Blutweiderich, Wolfstrapp, Erle und Weide - und senkt ihre starken und so wunderbar duftenden Wurzeln tief in die Erde, in Mutter Erde.



Die Engelwurz macht es übrigens ebenso leicht, die Verbindung zu den weiteren beiden Elementen Feuer und Luft herzustellen: ihr meist aus den Wurzeln

gepresstes ätherisches Öl ist eine starke Kraft und ein wundervolles Öl in der Aromatherapie: Element Luft. Und beim Verräuchern der Wurzel - Element Feuer - fällt es besonders leicht, mit Engelwesen Kontakt aufzunehmen!

Was für eine Pflanze! Angelica! Engelwurz! Und ja, Ihr habt Recht. Ich leugne es nicht: Es gibt kaum eine Pflanze, die ich wundervoller finde als sie..... Kaum eine, die mich emotional stärker berührt. Wenn ich die Angelica irgendwo auf einer feuchten Wiese oder an Uferböschungen wachsen sehe, dann leuchten meine Augen und mein Gesicht und mein Herz lächeln, ich bin glücklich und fühle mich verbunden mit allem, irgendwie . Ich fühle Melancholie und Kraft, Zufriedenheit und Stärke. Und Größe.

Und Zorn. Oh, wie wütend kann ich werden, wenn ich sehe, wie oft diese wunder-schöne Pflanze von Menschen umgeknickt, runtergetrampelt, abgebrochen wird. Als müsste ihre Macht gebrochen, ihre Stärke zerstört werden!

Aber wenn ich dann ganz traurig und wütend zugleich mit ihr in Kontakt gehe, so höre ich die Engelwurz sagen: "Das zerstört mich nicht! Es ist meine Kraft in den Wurzeln, in der Erde, die mein Leben hier bedeutet!". Ach! Was für eine Pflanze! Sag selbst, ist sie nicht wunderbar! Es wird übrigens gesagt, die Engel selbst hätten sie den Menschen gezeigt..... Ich bin sehr geneigt, das zu glauben!

Habt Ihr einmal ihren Duft genossen?
Unbeschreiblich! Nur 1 Tropfen dieses wertvollen ätherischen Wurzel-Öls reicht für eine Mischung zusammen mit anderen ätherischen Ölen meist aus. Z.B. für das beliebte Schnupfenöl, um die Nasenflügel außen und auch die Stirnpartie über der Nase zu bestreichen: In 10 ml fettes Öl (z.B. Mandel-Öl oder Jojoba-Wachs) 1 Tropfen Angelica-Wurzelöl und 2 Tropfen Majoran-Öl mischen . Fertig ist ein duftender, helfender Schnupfenbalsam, der auch bei verstopften Neben- und Stirnhöhlen hilfreich und ein Segen ist. Probiere es aus und sage mir, ob es Dir (auch) geholfen hat!

Also: Wer ist diese interessante, wundervolle, großartig-duftende Pflanze nun eigentlich?

Die Angelica wächst, wie bereits erwähnt, sehr gern in feuchter Umgebung: an Ufern, auf feuchten Wiesen, ja sogar auf nassen und zeitweise überschwemmten Böden kommt sie zurecht. Sie kann aber auch im eigenen Garten angepflanzt werden, wenn genügend Platz für sie da ist!



Denn im ersten Jahr bildet die Angelica zunächst ziemlich große Blätter am Boden - nimmt sich sozusagen ihren Platz - und wächst im zweiten Jahr bis zu 2 (zwei!) oder 2,5 m hoch und blüht dann in einer weißlich-grünen Dolde, die gern und sehr viel von Insekten besucht wird.

Wenn die Pflanze einmal geblüht hat, vergeht sie und blüht im nächsten Jahr nicht wieder . Aber mit viel Glück sät sie sich aus - und ihre Nachkommen wachsen und blühen in den kommenden Jahren! Leider hat die Angelica aber ihren Platz im (Heil-)Garten nahezu überall verloren. Was waren das noch für Zeiten, als es in Island, Grönland und Norwegen ganze Gärten gab, in denen ausschließlich Angelica angebaut wurde! Pächter, die so einen Garten angelegt hatten, durften beim Umzug ihre wertvollen Angelica-Pflanzen mitnehmen. In Island gab es gar ein eigenes Gesetz, welche das Ausgraben einer Angelica auf fremdem Grund und Boden verboten hatte.

Heute wächst die Angelica bei uns fast nur noch verwildert - und zwar in verschiedenen Arten: Die Sumpf-Engelwurz, *Angelica palustris*, wächst in sumpfigen Gebieten und wird bis ca. 1 m hoch. Ihre Blüten sind reinweiß. Ihr wird keine so große Heilkraft zugesprochen. Dann wächst bei uns noch die Wald-Engelwurz, die *Angelica sylvestris*; sie wächst aber nicht nur, wie der Name vermuten lässt, im Wald, sondern auch auf feuchten Wiesen, wo sie häufig zu finden ist. Sie wird bis zu 1,5 m hoch und hat weiße oder leicht rötliche Blüten. Sie ist bei uns die häufigste Angelica-Art. Zwar hat sie einen kleineren Wurzelstock und weniger Aroma, aber die gleiche Heilkraft, und kann also ebenso für medizinische Zwecke genutzt werden.

Ja, und dann gibt es eben noch die "echte" Angelica, die *Angelica archangelica*. Wer einmal bei ihr stand, ihren Duft gerochen und ihre Schönheit und Kraft bewundert hat, wird dies nicht wieder vergessen oder sie mit anderen Pflanzen verwechseln. Freue Dich auf den nächsten Sommer und finde ihren Platz bei Dir in der Nähe. Du wirst es sicher ebenso genießen, wie ich.

Medizinisch genutzt wird von der Pflanze in erster Linie der Wurzelstock, der im Frühjahr oder im Spätherbst ausgegraben wird. Da die Wurzel dazu neigt, sehr schnell zu faulen, ist eine rasche Bearbeitung und Trocknung zu empfehlen. Da die Angelica nur einmal blüht, plädiere ich dafür, die Wurzel im Herbst - also nach der Blüte - auszugraben. So kann sich die Pflanze über ihre Samen im Sommer vermehren - und wir können ihre Schönheit bewundern!

Die Engelwurz zählt zu den ältesten Heilpflanzen des nordischen Raumes und kam früher in den nördlichen Gegenden tatsächlich so häufig vor, dass Stängel, die übrigens ganz hohl sind, Blattstiele und sogar die Dolden eine gern genossene Speise waren und ein ebenso hoch geschätztes Magen-Stärkungsmittel.

Kräuterbücher des Mittelalters loben die Angelica, weil sie vor Ansteckungen - wie sogar der gefürchteten Pest! - schütze und den "Leib zu erwärmen" weiß, wie Hieronymus Bock 1577 schreibt. Aber er war nicht der Einzige, der Lobeshymnen über die Engelwurz zu berichten hatte. Alle, die jemals zu dieser großartigen und majestätischen Pflanze Kontakt hatten, waren überzeugt von der großen Heil- und Lebenskraft und wollten ihren "wahren Wert (sogar) in Gold aufwiegen".



Wer ein Stück Wurzel bei sich trägt, ist vor allem Bösen geschützt. Und so auch vor allerlei Krankheiten: Zu Zeiten der Pest im 14. Jahrhundert nahmen die Ärzte die Engelwurz mit zu den Kranken und das nicht nur, um diesen zu helfen - sondern auch, um sich selbst vor Ansteckung zu schützen! In die riesigen "Krähenschnabel-Masken", die die Ärzte sich aufsetzten, um Nase und Mund zu bedecken, hatten sie verschiedene Pflanzen gelegt und Öle geträufelt und reinigten damit ihre Atem-Luft vor ansteckenden Krankheitserregern. Zusätzlich kauten die Ärzte auch noch Angelicawurzel - und so bezeichnete nicht nur Paracelsus die Angelica als „höchste Arznei gegen innere Infektionen ... deren Wirkung nicht mit Geld zu bezahlen ist.“

In China ist die Engelwurz eines der ältesten und wichtigsten Heilmittel überhaupt. Sie wird in einem 5000 Jahre alten Kräuterrezept als Dang-gui - was übersetzt ‚Wiederherstellung der Ordnung‘ heißt - erwähnt und eingesetzt zur Harmonisierung der Lebensenergie Qi .

Alle Angelica-Arten gehören zur großen Familie der Doldenblütler - zu der auch u.a. der giftige Gefleckte Schierling gehört, mit dem die Angelica - vor allem die Angelica sylvestris - verwechselt werden kann, obwohl dem Schierling ganz und gar der aromatische Geruch fehlt und auf der Dolde auch keine Insekten zu finden sind. Trotzdem gilt: Vorsicht beim Sammeln und Ausgraben der Wurzel!

Und insbesondere gilt: "Immer der Nase nach!" oder "Auf die Sinne vertrauen". Denn dann kann eine Verwechslung kaum noch geschehen: Wer einmal das so wundervolle Aroma der Angelica kennen gelernt hat, wird dies nicht wieder vergessen.

Und selbstverständlich gilt auch immer: Rücksichtsvoll mit den Pflanzen umgehen - schließlich wollen wir etwas von ihnen - und nur so viel oder wenig mitnehmen, wie wir tatsächlich benötigen! Und mach es am Besten wie die Weisen Frauen und Männer oder die SchamanInnen: Lass ein kleines Dankeschön für die Pflanze und Mutter Erde zurück! Sei es eine Feder, also etwas Materielles, oder ein schönes Lied oder Gedicht.

Pflanzen, Bäume sind auch unsere Freundinnen. Und wenn wir sie besuchen, oder noch eher, wenn wir etwas von ihnen (haben) wollen, ist es da nicht selbstverständlich, dass wir im Austausch auch etwas von uns geben?

Die Inhaltsstoffe der Angelicawurzel sind inzwischen in allen Einzelheiten bekannt und anerkannt. Die heutige Forschung bestätigt damit die Anwendungsgebiete, auf denen die Engelwurz schon seit frühester Zeit unübertroffen hilfreich war und ist. Auch heute noch können wir auf die antiseptische und Abwehr steigernde Kraft vertrauen, wenn wir uns vor Ansteckung schützen wollen, wie z.B. in Grippezeiten oder auf Reisen.

Die Engelwurz ist ein Stärkungsmittel bei allen Schwächezuständen - sie ist sozusagen Lebenskraft pur! - und stärkt die Nerven in Zeiten von Schwäche, Mutlosigkeit, Nervosität usw. Durch ihre gelungene Kombination von Heilstoffen, so schreibt Susanne Fischer-Rizzi, kann sie den Körper von Giftstoffen reinigen, die den Organismus und die Psyche belasten. Dieses Stärkungspotential konnte ich einmal selbst vor einigen Jahren in einer aufregenden und schwierigen Situation genießen: Ich hatte mir das Abenteuer Marathon-Lauf vorgenommen und stellte mir eine Mischung mit einigen Tropfen des ätherischen Wurzel-Öls her und rieb meinen Körper vor dem Start damit ein und nahm dann noch einige Tropfen auf die Handgelenke zur mentalen

Auffrischung. Und - dies glaube ich bis heute - sie, die Angelica, hat mich wirklich durch den Marathon gebracht! Diese große Kraft der Pflanze, die so mächtig und wunderschön wächst, hat auch mich machtvoll und stark gemacht. Ich kam im Ziel an!

Als aromatisches Bittermittel wirkt die Engelwurz verdauungsfördernd und als Brustwurz, wie die Angelica auch genannt wird, ist sie eine Heilpflanze bei Brusterkrankungen, da sie auswurffördernde Kräfte hat und den zähen Schleim bei Husten, Bronchitis und einer Lungenentzündung löst. Sie wirkt aber auch über die Haut (wie schon beschrieben) und hat sich hier sogar als sehr gutes Mittel zur Behandlung von Lähmungen, Nervenschmerzen, Rheuma und Gicht bewährt .

Wer dann einmal ein Stückchen Wurzel gekaut oder den Tee getrunken hat, wird überrascht sein, wie bitter die Engelwurz schmeckt. Und es sind eben diese Bitterstoffe, die insbesondere die große Heilkraft der Pflanze ausmachen. Es ist ja auch längst eben kein Geheimnis mehr, dass alle "Geheimmittel für langes Leben und Gesundheit" zum größten Teil aus Bitterstoffen bestehen.

Daher gilt: Den Tee nicht süßen! (...ein süßer Bittertee ist wertlos für den Organismus und das Bittere kann ohnehin nicht "weggesüßt" werden....) Und schluckweise trinken, damit die Schleimhäute die Bitterstoffe gut aufnehmen können. Ich weiß es übrigens aus eigener und erzählter Erfahrung: Frau gewöhnt sich mit der Zeit an das "Bittere" und spürt, wie gut es tut!

Hier ein Rezept für einen selbst angesetzten Magenbitter, das ich entnommen habe aus dem Buch "Medizin der Erde" .

Angelikawurzel
Enzianwurzel
Wermutkraut
Kalmuswurzel
- je eine Hand voll -
1 Zimtstange
Ansetzbranntwein oder Obstler

Mit den klein geschnittenen Wurzeln und dem Kraut (laut Rezept am Besten frisch) ein Schraubglas zur Hälfte füllen, Zimtstange dazugeben und mit dem Alkohol übergießen, so dass das Glas ganz voll ist. Gut verschließen. 2-3 Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln. Abseihen, in Tropfflaschen füllen, etikettieren. Vor dem Essen 20-30 Tropfen einnehmen.

Sehr empfindliche Menschen können übrigens bei Hautkontakt mit frischem Pflanzensaft oder mit ätherischem Öl gegen zuviel Sonnenlicht sensibilisiert werden, so dass empfohlen wird, nach dem Kontakt mit der Angelica die Haut vor zuviel Sonne zu schützen. Marlis Bader erklärt dies in ihrem Buch "Räuchern mit heimischen Kräutern" so schön, dass ich ihre Worte hier übernehmen möchte: "Unten und

oben in harmonischer Verbindung - dies drückt dieser Engel in Pflanzengestalt aus. Kein Wunder also, dass die Pflanze durchlichtet ist und uns sensibel macht für das Licht. Wir erkennen mit ihrer Hilfe das Licht in unserem Leben und sie umhüllt uns mit einem schützenden Lichtmantel, an dem nichts Dunkles zehren kann. Wie sie uns hilft, das innere Licht zu erkennen, so macht sie uns auch lichtdurchlässig für die Sonne. Das kann so weit gehen, dass wir uns vor der Sonne schützen müssen, wenn wir sie im Sommer einnehmen. Sie macht unsere Haut lichtempfindlich."

Was für eine Pflanze!

Quellen:

Bader, Marlis, Räuchern mit heimischen Kräutern, Kösel Verlag
Fischer, Susanne, Medizin der Erde, Hugendubel Verlag (inzwischen in Neuauflage erschienen! Und unter dem Namen Fischer-Rizzi)
Stumpf, Ursula, Von Magie bis Phytotherapie, medMedia Verlag
dies., Pflanzenweisheiten von Apfel bis Zimt, VAK Verlag
Zeh, Katharina, Handbuch Ätherische Öle, Joy Verlag
sowie
<http://heilkraeuter.de/lexikon/angelika.htm>
<http://www.wikipedia.de>

Alle Fotos von der Autorin

Marita Akaja

Ich freue mich übrigens über Erfahrungsaustausch!
www.erlengrund-praxis.de



Copy by Sonja Becker

Praktisches: Selbstgemacht

Immer wenn ich auf der Suche, nach einer Göttin für meinen Altar, war, fand ich keine, die mir so wirklich zusagte. Klar, es gab viele schöne Skulpturen, aber irgendwie fehlte ihnen das besondere Etwas.

Dann habe ich von selbsthärtendem Ton bzw. tonähnlicher Bastelmasse gehört, und fand es interessant. Der Gedanke damit zu arbeiten lockte mich.

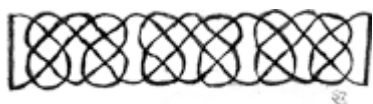
Im Bastelladen fand ich dann zwei Sorten, weiß und terakotta. Da ich eine Liebhaberin von terakotta bin, fiel die Entscheidung leicht.

Zu Hause angekommen, stürzte ich mich sofort in die Arbeit. Eigentlich wollte ich mich nur mit dem Werkstoff vertraut machen, doch ziemlich schnell formten meine Hände, was als Idee noch in meinem Kopf war. Eine Göttin, eine Gaia, für meinen Altar.



Der Werkstoff lässt sich sehr ver- und bearbeiten, solange er nicht austrocknet, darum immer die Packung geschlossen halten, und wenn mal eine Pause (auch von mehreren Tagen) angesagt ist, dann am Besten im Kühlschrank, in einem Plastikbeutel aufbewahren.

Esmerelda



Yoga-Übung Baum

Diese Übung ist wohl eine der bekanntesten im Yoga: wir finden sie auf Cornflakes-Schachteln, die uns eine "Ernährungsbalance" versprechen oder in der Werbung zur neuesten Spielekonsolengeneration, die gegen das Vorurteil der computerspielenden Couchpotatos vorgehen will. Darum stelle heute diese Übung einmal genauer vor, die nicht nur geistiges und körperliches Gleichgewicht fördert, sondern auch die Beinmuskeln und die Wirbelsäule stärkt. Sie passt wunderbar zum Thema Erde, was beim Ausführen der Übung recht schnell bewusst wird.



Stelle dich zunächst aufrecht hin, das Gleichgewicht auf beiden Füßen verteilt und konzentriere dich auf deinen Atem. Mit dem Einatmen hebst du zunächst das rechte Bein an, ziehst es vor deinen Bauch und umfasst es mit beiden Händen. Suche mit den Augen einen Punkt vor dir aus und fixiere diesen, während du dein Gleichgewicht suchst. Stelle das Bein dann mit dem nächsten Einatmen entweder gegen die Oberschenkelinnenseite oder an die Wade des linken Beines, sodass eine Art Dreieck entsteht, welches das rechte Hüftgelenk öffnet. Hebe gleichzeitig beide Arme an, führe sie über deinem Kopf zusammen, die Handinnenflächen berühren sich. Arme und Finger sind zur Decke gestreckt.

Konzentriere dich nun mit deinem inneren Auge auf deinen Standfuß und spüre, wie er deinen Stand ausbalanciert und wie er arbeitet. Spüre die Verbindung zum Boden, stelle sie dir als flexiblen Wurzelstrang vor, der dich je nach Windstärke und Umwelteinflüssen vor dem Umfallen bewahren kann. Ziehe nun deine Hände vor die Brust, wobei sich die Handinnenflächen immer noch berühren. Übe einen leichten Druck aus, indem du die Hände zusammenpresst.

Wer besonders standfest und gelenkig ist, kann sich nun nach vorne beugen, die Hände öffnen und in der Vorbeuge den Boden berühren. Das linke Bein ist dabei ganz gestreckt und das rechte Bein noch immer an der Oberschenkelinnenseite bzw. der Wade.

Nach einigen Atemzügen richte dich wieder auf, nimm die Hände wieder vor die Brust und drücke sie leicht zusammen. Lasse dann dein rechtes Bein und die

Arme sinken. Schließe die Augen, wenn du wieder mit beiden Beinen auf der Erde stehst und fühle nach, wie sich die beiden Füße nun im Vergleich anfühlen. Wiederhole dann die Übung mit dem anderen Bein.

Annika



Samenkorn-Meditation

Dies ist eine Erdungsmeditation, die ich im November 2006 erarbeitet habe.

Setze dich bequem auf einen Stuhl und atme ruhig und gleichmäßig - ein und aus - ein und aus. Lege deine Hände auf deine Oberschenkel und schließe deine Augen. Atme ruhig und gleichmäßig weiter - ein und aus - ein und aus. Stell dir vor, du bist im Inneren eines Samenkorns. In diesem Samenkorn liegst du geschützt und geborgen in der dunklen, warmen Erde. Ganz langsam beginnst du zu wachsen - während sich die Hülle dehnt, damit du in ihr Platz hast. Die Hülle wächst so lange weiter und wird größer, wie du es möchtest. Mach es dir bequem, entspann dich und genieße die Stille. Lausche dem Rhythmus deines Herzens und dem Rauschen deines Blutes. Bleib so lange in dieser Hülle wie du willst.

Fange jetzt an, die Hülle langsam nach unten zu durchstossen. Bilde Wurzeln, die sich langsam in das Erdreich schieben. Fühle die feuchte Erde, aus der du Kraft für dein Wachstum ziehst. Bewege deine Zehen und Füße ganz leicht, damit du sie besser spüren kannst. Deine Zehen verlängern sich und werden zu Wurzeln. Lass deine Wurzeln stärker werden und immer tiefer in das dunkle Erdreich eindringen. Strecke deine Wurzeln weit aus - wenn du willst kannst du den ganzen Erdball durchdringen. Nimm soviel Kraft und warme, dunkle Erdenergie durch deine Wurzeln in dich auf, wie du möchtest. Fühle wie die Energie durch deine Wurzeln nach oben in deinen Körper steigt. Spüre hinunter in deine Wurzeln, die dir Kraft und Halt geben - die Kraft pulsiert im Rhythmus deines Herzschlags durch deine Wurzeln.

Jetzt ist es an der Zeit, dem Licht entgegen zu wachsen - siehst du es dort oben durch die Erdkrumen blitzen? Recke deine zarten Triebe nach oben und durchbrich die Erdkruste. Spüre das Sonnenlicht, das dich wärmt und den sanften Wind, der dich streichelt. Je mehr du dich reckst und streckst, desto kräftiger werden deinen zarten Triebe und deine Blätter wachsen, damit du noch mehr Sonnenkraft aufnehmen kannst. Langsam aber stetig wächst du zu einem stattlichen Baum heran, der seine Äste hoch in den Himmel, der Sonne entgegen streckt. Strecke deine Arme nach oben, sie sind die Krone deines Baumes.

Richte dein Gesicht nach oben und öffne deine Arme weit, um das warme Sonnenlicht aufzunehmen. Hörst das Rauschen des Windes in deinen Blättern? Es gleicht dem Rauschen deines Blutes und trägt Energie in jeden Winkel deines Körpers.

Spüre gleichzeitig nach unten und nach oben - spüre wie die Energien der Erde und der Sonne durch dich hindurch fließen. Sie bilden einen nie versiegenden Kreislauf, der dich nährt und stärkt. Atme tief ein, ziehe die Energie tief in deine Lungen und spüre, wie sie sich von dort in deinem Körper ausbreitet. Sie durchstößt und reinigt dich und nimmt beim kräftigen Ausatmen alles mit, was du loslassen möchtest. Puste laut und kräftig mit dem Wind, der alles Negative weit fort trägt. Atme wieder ein und ziehe noch mehr Energie in deinen Körper. Spüre, wie sie dich mit jedem weiteren Einatmen mehr und mehr ausfüllt. Alle negativen Gedanken und Gefühle pustest du aus, damit sie dich nicht mehr belasten.

Du bist jetzt gereinigt und ganz von den Energien der Erde und Sonne durchflutet. Atme ganz ruhig und gleichmäßig - ein und aus - ein und aus. Du bist mit der Erde verwurzelt, sie gibt dir Halt und Stärke, damit du fest im Leben stehen kannst. Du streckst dich der Sonne entgegen, die dir Wärme und Licht schenkt, damit du offen und klar durchs Leben gehen kannst. Du lässt dich vom Wind wiegen und streicheln, seine Kraft wird dir helfen, allen Stürmen zu widerstehen.

Atme ganz ruhig und gleichmäßig - ein und aus - ein und aus. Senke deinen Kopf und deine Arme, lege die Hände auf die Oberschenkel. Atme ruhig und gleichmäßig - ein und aus - ein und aus. Öffne die Augen.

Lilia



Earth-Day, Tag der Erde

Seit 2003 feier ich den "Tag der Erde" am 22.4. Ein Tag, an dem ich mich nochmals ganz bewußt mit Mutter Erde verbinde. Ein ritueller Tag, mit vielerlei Facetten und Varianten. Die Erdräucherung hier, ist speziell dafür von mir zusammengestellt worden und hat sich über die Jahre hinweg immer wieder als positive Einstimmung bewährt.

Erdräucherung:

2 TL Mischung Primel, Narzisse und Tulpe; ½ TL Beifuß, 1 TL Rainfarn, 1 TL Eisenkraut und 1 TL Patchoulie geräuchert.

(Anmerkung: Nicht nur zum Tag der Erde eignet sich die Räucherung.)

Weiterführende Infos zum Earthday:
http://de.wikipedia.org/wiki/Tag_der_Erde

MedeaLaLuna



Erde Affirmation

Kraftvolle Affirmation:

"Ich liebe die Erde meine Mutter. Ich bin innen und außen einzigartig schön"



(Quellenhinweis: Verkürzt, bzw. abgeleitet vom Original aus "Göttinnen für jede Jahreszeit", Nancy Blair, Goldmann Verlag, Seite 70 "Die Göttin von Willendorf")

MedeaLaLuna

Im Jahreskreis

Samhain

Lebendig, die Erinnerung an die Sommerzeit
welch ungezähmte Kraft der Sonne,
am Morgen machen sich jetzt Nebel breit
Tau glitzert auf der Regentonne.

Zwischen den Welten die Wände
werden zu Schleiern und lichten sich,
am Feuer wärm ich mir die Hände
und nun begreife auch ich:

Wie Saat, die zur Blüte wurde
zur Frucht reifte, um neues Leben zu geben
so wurde aus dir Mutter, die Greisin
unser Wohl allein ist dein Bestreben

Bald erleben wir dich, als Jungfrau
deinen Liebsten suchend, voll Schönheit
erwachendes Leben, so frisch wie der Tau
ausgelassen, mit der Jugend Heiterkeit

Demütig, aus ganzem Herzen dank ich dir
für deine Gaben, Liebe und Geborgenheit
für die Erkenntnis, die Kraft liegt in mir
für deinen Beistand in Licht und bei Dunkelheit

Esmerelda 2003



Wintersonnenwende

- die Geburt des Neuen -

"O, du stille Zeit, kommst eh wir's gedacht ..."
Wenn die Sonne in das Zeichen des Steinbocks
wechselt, ist sie da, die längste Nacht des Jahres. Die
Wintersonnenwende markiert den Umkehrpunkt im
Sonnenjahr, den eigentlichen Jahreswechsel.
Heute begehen viele dieses Fest als Lichterfest, um
das wiederkehrende Licht zu begrüßen (auch: das
Winterkind, das in der christl. Tradition zum Christkind
wurde). Schon in der sogen. "Adventszeit", die 4
Wochen vor dem Fest, zünden die meisten von uns

jede Woche eine Kerze mehr an (Wobei die Tradition des Adventskranzes eine interessante ist: 4 Kerzen, für jede Jahreszeit eine, um noch einmal durchs Jahr zu gehen ist eine schöne, von der ich neulich hörte.) . Dunkelheit, Stille und Alleinsein zu dieser Zeit macht immer noch vielen Menschen (besonders Frauen) Angst. Das "Dunkelheitsfest" Samhain (Nacht zum 1. November, bzw. Dunkelmond) hat uns schon mit einer Innenschau, einem Resümee des Jahres und auch mit dem Thema "Tod" bzw. AhnInnen konfrontiert. Doch erst jetzt ist er da, der dunkelste Moment des Jahres. Manch eine fragt sich sicher, wieviel Innenschau, Besinnlichkeit und Stille sie noch ertragen kann und soll.

"Der Winter ist gekommen, sein Kleid ist rein und neu. Den Schmuck hat er genommen, den Keim bewahrt er treu." heißt es in der 2. Strophe eines weniger bekannten Volksliedes.

Die Natur macht es uns vor: alles schläft - scheinbar - viele Tiere halten Winterschlaf, die Bäume ziehen sich zurück und stärken sich mit den Nährstoffen aus dem frisch kompostierten Boden, saugen sich ganz voll Kraft, um sie dann im Frühjahr in frischen Knospen wieder nach außen zu bringen.

Genauso können auch wir die Dunkelheit und Stille nutzen, um wieder zu Kräften zu kommen nach einem erfüllten Jahr, zu neuen Energien. In unserer heutigen Zeit sind viele von uns sehr auf Helligkeit, Licht und Sonne fixiert, so daß wir uns schwerlich Energie in der Dunkelheit vorstellen können. Vielleicht ist es an der Zeit, einmal unseren Kontakt zur Erde zu überprüfen bzw. zu erneuern. Eine gute Erdung ist wichtig, besonders für spirituell arbeitende Menschen. Viele verlieren dabei gerne schon mal den Boden unter den Füßen. Beim Erden hilft uns die Nahrung: Wintergemüse, besonders Wurzeln, Eintöpfe, lang geschmorte oder gebackene Gerichte, Eingemachtes. All dies gibt uns in der kalten Zeit die nötige Kraft. Auch helfen uns Imaginationsübungen wie z.B. "wie ein Baum verwurzelt zu sein und Energie aus dem Boden zu ziehen".

Ein wesentlicher Aspekt des Festes ist der "Keim des Neuen" - wie zuvor zitiert - der Keim für die neue Jahresaufgabe, die sich zu Imbolc (2. Februar oder junge Mondsichel) als Vision zeigen wird. Als Tradition hat sich daraus das Orakeln entwickelt (wie z.B. das Bleigießen an Sylvester), um einen ersten Blick auf das Neue zu erhaschen. Doch wie in der Natur braucht auch unser Keim Ruhe und Dunkelheit um zu reifen. Es braucht in dieser Zeit von uns ein "Lassen", kein "Tun", zum Reifen, vielleicht die schwierigste Aufgabe in unserer aktionsgewohnten Leistungsgesellschaft.

In keltischer Zeit wurde in diesen Tagen gefastet und es wurden Mistelzweige gegen die zu der Zeit heftige kosmische Strahlung (was wenige wissen: auch die Zeit der meisten Sternschnuppen) über die

Türschwelle gehängt. Ebenso alt ist die Tradition, sich einen immergrünen Zweig ins Haus zu holen, als Symbol für die sich stets erneuernde Natur, besonders waren es Ilex oder Eibe mit roten Beeren. Die Farbe "Rot", die auch ursprünglich bei den Kerzen überwog, steht für das aufkeimende Licht, auf das so sehnsüchtig gewartet wird.

"Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten." - Es gibt keins ohne das andere (wie z.B. im YinYang-Symbol). Nutzt die "stille Zeit" um Kraft zu schöpfen. Es ist eine fruchtbare Zeit und das Tollste daran ist: wir brauchen nichts dafür zu tun, alles passiert von ganz alleine!

Andrea Homersen
www.frauenpfade.de



Aufgelesen Buchrezensionen

Marko Pogacnik - Elementarwesen Die Gefühlsebene der Erde

In einem Zeitraum von genau 13 Monaten wurden Marko Pogacnik alle grundlegenden Dimensionen der Elementarwelt durch die Elementarwesen selbst gezeigt und erläutert. So zumindest steht es so auf dem Klappentext zu lesen.

In seinem Buch erzählt der Autor, wie er Kontakt zu Elementarwesen aufnimmt, welche Fragen er ihnen stellt und welche Antworten er von ihnen bekommen hat. Er beschreibt seine Wahrnehmung sehr ausführlich und versucht sie außerdem in Zeichnungen wieder zu geben. Dieses Buch erinnert daran, dass wir sorgsam mit der Erde und ihren Wesenheiten umgehen müssen, und dass der Mensch nicht allmächtig ist.

Durch die Verwendung allgemeiner Begriffe, wie Elfen, Feen, Faune, Kobolde etc. verwirrt der Pogacnik den Leser, da er diesen Begriffen teilweise andere, neue Bedeutungen zuweist. Häufig begegnet er auch Gestalten aus slowenischen Märchen, das wirft die Frage auf, ob seine Wahrnehmung nicht zu sehr von der Märchenwelt beeinflusst ist, und ob sie tatsächlich objektiv ist.

Es ist durchaus sehr interessant zu lesen wie Marco Pogacnik Elementargeister wahrnimmt, wie er Kontakt zu ihnen aufnimmt und hält, doch das er von seinem Erleben, seinen Empfinden, seiner Wahrnehmung auf Allgemeingültigkeit schließt ist mehr als gewagt, wenn nicht anmaßend. Denn schließlich wären nach seiner

Aussage, alle Begegnungen, Erfahrungen dieser Art, von anderen Menschen, falsch und nicht real.

Reichen seine eigene Wahrnehmung, die Antworten, die er von den Wesenheiten bekommt, für ihn nicht aus, dann bittet er seine Tochter um Hilfe, die dann ihren Engel-Meister und andere Engel um Rat bittet. Bei soviel ständigem Kontakt fragt es sich, ob es dort eine Standleitung zur Anderswelt gibt, oder ob nicht doch hier und da etwas Skepsis angebracht ist, und Pogacnik einen Weg gefunden hat, seine Bildhauerei gut an die Städte, und seine Bücher gut auf den Markt zu bringen.

Ganz leicht wird nach dem Konzept von Marco Pogacnik die Erde mit Lithopunktursteinen geheilt, und Elementargeister mal eben, mit Hilfe eines Kristalls oder eines Tannenzapfens, umgesiedelt und versöhnt. Ein bisschen zu einfach, wie ich finde, zu einseitig, denn dabei wird der ökologische Aspekt z.B. völlig außer Acht gelassen.

Alles in allem ein Buch, welches sich nicht ohne Phantasie lesen lässt und bei dem wohl so ziemlich jeder Leser etwas anderes für sich herausfinden kann und wird. Eine Mischung von Realität, Mystik, Magie und gutem Glauben. Letzterer wird wohl mehr als üblich benötigt um sich auf die Ausführungen des Autors voll einzulassen.

Esmerelda



"Der keltische Baumkalender" - ein immerwährender Almanach von Ina Wähner



Viel liebevolle Arbeit und Wissen steckt in dem kleinen und handlichen mir vorliegenden Exemplar. Jedes ein Unikat, da per Hand gefertigt, so Ina Wähner. Man findet sich schnell in die Thematik ein und erfährt kurz und knapp viel

Wissenswertes über den keltischen Baumkalender, die Zugehörigkeit zu den einzelnen Monaten, zu den Sonnenfesten, zur geheimen Nacht und zur Winterwende der Silbertannennacht. Mir wird mein eigener Bezug zu so manch einem Baum jetzt klar.

Ebenso, wie wichtig es ist, sich mit "seinem Baum" zu verbinden und auseinander zu setzen. Die sorgfältig zusammengestellten Fakten gepaart mit den eigenen Studien der Autorin, schwingen in den Zeilen mit. Bis dato war mir das Thema viel zu umfassend und oftmals zu schwer verfaßt, als das ich Lust und Muße gehabt hätte, mich intensiver als nötig, mit dem Baumkalender unserer Vorfahren zu befassen. Ina Wähner's keltische Baumkalender hingegen hat es mir leicht gemacht, mich mit der Thematik auseinander zu setzen. Namensbedeutung, kultischer sowie medizinischer und allgemeiner Wert der einzelnen Bäume sind kenntnisreich und mit viel Sachverstand beschrieben. Die Charakter-Bedeutung umschreibt treffend die Geborenen in dem jeweiligen Zeitraum. Ein schöner Einstieg für Zauberfrauen ist auch die "Zauberhafte-Bedeutung" zu den jeweiligen Bäumen. Alles in allem, ein lesenswertes Einstiegswerk, welches aber aus meiner Sicht ausreichend ist, um mit dem Kalender zu arbeiten und sich wieder mit der Natur, mit Mutter Erde, zu verbinden.

Unsere keltischen Vorfahren schrieben von ihrem Wissen leider nichts nieder. Vielleicht kennt jemand das Gedicht der Tagesnamen innerhalb des Mondes? Über Infos freut sich nicht nur die Redaktion des Schlangengesangs sondern auch die Autorin.

"Der keltische Baumkalender"
von Ina Wähner 2006
Spiralbindung (50 Seiten)
10,- Euro incl. Versand
zu beziehen bei der Autorin:
phyto@animali-cooking.de

MedeaLaLuna



Netze weben Kleinanzeigen

Jahresgruppe für spirituelles Wachstum
Arbeit mit dem Medizinrad. Vortreffen am Samstag,
13.12.08 um 16 Uhr, Pyramide Bochum. Weitere Infos:
Andrea Homersen, 0162 -4546283.

Neues Gedichtheftchen In my Sister's Country von der Autorin Andrea Homersen (Gedichte und Texte in dieser Ausgabe) zum Selbstkostenpreis von 2,- + Porto oder als CD für 10,- + Porto zu bestellen unter info@frauenpfade.de



Kalender Der Schlangengesang – Göttinnenkalender

Es existieren schon tausende Kalender für Festtage der Göttin in ihren vielen Aspekten. In unserem Kalender bemühen wir uns nur Daten aufzunehmen, die historisch belegt sind. Das ist nicht so einfach. Es gibt wie gesagt viele Websites und Bücher die Termine verbreiten, aber deren Quellen sind oft zweifelhaft oder überhaupt nicht genannt. Das Auffinden und Auswerten historischer Quellen allerdings ist fast eine Lebensaufgabe.

Deshalb haben wir in unseren Kalender neben den Daten und Bezeichnungen eines Festes auch die Quelle der Daten eingetragen. Sollte jemand einen Fehler entdecken oder noch ein Fest mit einer gesicherten Quelle hinzufügen wollen, so ist sie/er herzlich dazu eingeladen.

artemisathene



Feiertage im Dezember Kalender für Dezember 2008

In der antiken griechischen Welt war der Dezember für dieses Sonnenjahr mit den beiden Mondmonaten Poseideon und Gamelion besetzt. Poseideon hat seinen Namen zu Ehren des Meeresherrn Poseidon. Es gab je nach Bedarf, abhängig von der Übereinstimmung Mondjahr/Sonnenjahr ein bis zwei Monate mit Namen Poseideon. Dieses Jahr ist es nur ein Monat. Letzterer ist benannt nach dem Hochzeitsfest, dem "hieros gamos" der Göttin Hera mit Göttervater Zeus. Dieses Fest wird oft auch Theogamia genannt. Es liegt meist im Januar.

Im römischen Reich war der Dezember der zehnte Monat (decem = zehn) nach dem März, dem offiziellen Jahresbeginn.

Im germanischen Kulturkreis hieß dieser Monat Julmond. Benannt nach dem, zu dieser Zeit stattfindenden, Julfest. Die Silbe "Jul" bedeutet wohl

soviel wie "dunkel" und bezeichnet damit die dunkelste Zeit des Jahres, die Zeit vor der Wintersonnenwende. Alte Namen wie Heilagmanoth, Heiligmond, Heilsmoat etc Weihnachtsmonat, Julmanoth/mond/monat zeigen auf das größte germanische Fest, das Julfest. Wolfmonat/mond stehen Symbolisch für die Dunkelheit die das Licht verschlingt.
Quelle: Gardenstone, germanischer Götterglaube

3. Dezember: Wassermann, zunehmender Mond
Fest der römischen Göttin Bona Dea: Fest der "guten Göttin der Gerechtigkeit", Göttin der Fruchtbarkeit, der Heilpflanzen, der Heilkunde und evtl. auch der Prophetie. Es war ein reiner Frauenfeiertag, Männer hatten bei den Feierlichkeiten keinen Zutritt.
Quellen: (2), (4)

3./4. Dezember = 6. Poseideon: kleine Asclepigeia: griechisches Fest zu Ehren der Heilgötter: Asclepios, Apollon, und der Göttin Hygieia
Quelle: (5)

12. Dezember: Zwillinge, Vollmond
Fest der alten Azteken-Göttin Tonantzin, heute verehrt als "our lady of Guadalupe" in Mexiko. Der heutige Marienkult geht ganz eindeutig auf eine frühere Verehrung der Fruchtbarkeitsgöttin Tonantzin zurück.
Quellen: AZTEC RELIGION - (C)1997-99 Thomas H. Frederiksen
<http://www.awakenedwoman.com/tonantzin.htm>

13. Dezember: Zwillinge, abnehmender Mond
Fest der heiligen Lucia in Schweden: ob sie eine Heilige aus Sizilien im 3. Jahrhundert n.u.Z. war oder doch eher die Christianisierung der Diana Lucifera, der römischen Hekate, sei dahingestellt. Heute tragen die Mädchen in Schweden an diesem Tag als "Lichterkinginnen" ein weißes Gewand und auf dem Kopf einen Kranz aus Preiselbeerzweigen mit Kerzen darauf. Mit feierlichen Gesängen wird die Rückkehr des Lichtes gefeiert.
Quellen: http://www.sverige.de/lexi/lexi_feie.htm
http://www.schwedenseite.de/kultur_feste_lucia.shtml

17. -23. Dezember: Saturnalien: ausgelassenes Fest im antiken Rom. Die Standesunterschiede waren für diese Tage aufgehoben. Der Sklave konnte vom Herrn bedient werden.
Quelle: <http://www.uni-leipzig.de/~geschalt/pag/saturn.html>

19. Dezember: Jungfrau, abnehmender Mond
Opalia: römisches Fest zu Ehren der Göttin Ops Mater/Ops Consiva, Göttin des Erntesegens, des Überflusses und des Reichtums, Schutzgöttin der Neugeborenen, aber auch Kriegsgöttin. (siehe Text im schlangengesang 2/03)
Quellen: (2), (4)

21. Dezember: Waage, abnehmender Mond
Angerona/Divalia: Fest der römischen Göttin Angerona, Göttin des Schweigens und eine der

Schutzgöttinnen Roms, Göttin der Geheimnisse und Todesgöttin, Göttin der Wintersonnenwende, des neuen Jahres und wahrscheinlich auch der Fruchtbarkeit. Befreierin von Ängsten und Kümernissen, sowie von der Krankheit "angina"
Quellen: (2),
<http://www.pantheon.org/articles/a/angerona.html>

Dieser Tag wird bisweilen auch als Divalia bezeichnet. Damit werden die an diesem Tag stattfindenden Feierlichkeiten zu Ehren der römischen Dea Dia bezeichnet, der gemeinsam mit der Göttin Angerona geopfert wurde.
Quelle: <http://www.uni-leipzig.de/~geschalt/pag/saturn.html>

Zwischen dem 21. und 25. Dezember: Jul-Fest: aus dem Altgermanischen bzw. angelsächsischen Sprachraum: "Kinder-Tag", Mittwinterfest. Wiedergeburt des Gottes Baldur. Dieser Tag bzw. Abend heißt auch Wolfsmond oder Weihemond. Oft wird dieses Fest auch Mittwinter genannt.
Quelle: Gardenstone: germanischer Götterglaube

23. Dezember: Skorpion, abnehmender Mond
Larentalia: römisches Fest der Acca Larentia, einer Göttin um die sich viele Sagen ranken. Das Fest wurde am Grabe der Larentia auf dem Palatin gefeiert.

Quelle: (2), (4)

23./24. Dezember = 26. Poseideon
Haloa: griechisches Fest zu Ehren der Göttinnen Demeter und Persephone sowie des Gottes Dionysos (evtl. identisch mit dem Koreion-Fest).
Quelle: (5), (6)

24. Dezember: Skorpion, abnehmender Mond
"Modraniht": Nacht der Mutter bzw. Mütter: aus dem angelsächsischen Raum bekanntes Fest zur Verehrung der Mütter, das wahrscheinlich den Beginn des neuen Jahres bedeutete. Die Geburt des Sonnengottes durch die Muttergöttin.
Quelle: <http://www.englishheathenism.homestead.com/textmothers.html>

Ursprünglich der Tag der Juvenalien: Fest der Göttin Juventas, Personifikation der Jugend. Fest der Kinder und jungen Leute im alten Rom. Eingeführt von Nero mit Schauspielen und Gladiatorenkämpfen. Später wurde das Fest auf den ersten Januar verlegt, um die sprichwörtliche Jugend des neuen Sonnenjahres zu feiern.
Quellen:
<http://www.wilsonsalmanac.com/book/dec24.html>

25. Dezember: Schütze, abnehmender Mond
Geburtstag des Gottes Mithras bzw. Geburt des Sonnenheros. Fest der unsterblichen Sonne "sol invictus". Im spätantiken Rom der höchste Feiertag, deshalb wurde er sicher auch später umgedeutet in den Geburtstag von Jesus Christus.

Der Tag der Wintersonnenwende wurde in Rom auch Bruma genannt.

Quelle:
<http://www.cs.utk.edu/~mclennan/BA/SF/WinSol.html>

Festtage mit ungesichertem Datum:
"halkyonische Tage": Gedenken an die Nymphe/Pleiade Alkyone, die in einen Eisvogel verwandelt wurde. (Siehe Text im Schlangengesang 20/06)
Quelle: Ovid: Metamorphosen, <http://de.wikipedia.org/wiki/Alkyone>, Robert Ranke-Graves: Griechische Mythologie

Festdaten ohne gesicherte Quelle:
Bei meinen Recherchen für die Feste in diesem Monat stieß ich wieder auf eine Liste an Daten, die sich von mir aber nicht durch sichere Quellen belegen ließen. Wenn jemand eine solche Quelle kennt und zitieren kann, wäre ich sehr dankbar:
8.12. Tag der Astrea, 27.12. Fest der Göttin Marimba, 25.12. Fest der Atargatis, 31.12. Fest der Sekhmet

Quellenangaben: (1) Ovid Fasti, (2) der römische Festkalender, Reclam, (3) www.novaroma.org, (4) www.imperiumromanum.com, (5) <http://www.geocities.com/athens/parthenon/6670/doc/fest.html>, (6) http://www.geocities.com/medusa_iseum/library/griechkreis.html

artemisathene



Kalender für Januar

Zum griechischen Januar gehören dieses Jahr die Mondmonate Gamelion und Anthesterion (Blumenmonat). Gamelion ist benannt nach dem Hochzeitsfest, dem "hieros gamos" der Göttin Hera mit Göttervater Zeus. Dieses Fest wird oft auch Theogamia genannt.

Der römische Monat Januar ist benannt nach dem zweigesichtigen Gott Janus. Er hat ein altes und ein junges Gesicht und blickt somit ins alte wie ins neue Jahr.

Im germanischen Gebiet hieß dieser Monat Hartung, nach dem hart gefrorenen Schnee. Das Wort bedeutet im Althochdeutschen in etwa "sehr" oder "viel" (Schnee oder Kälte). Die Wurzel "hart" ist indoeuropäischen Ursprungs.

1. Januar: Wassermann, zunehmender Mond
Eröffnungsfest des Tempels der Göttin Fortuna Omnium in Rom. (mehr dazu siehe Schlangengesang 8/04)
Quelle: (4)

Ebenso am 1. Januar: Fest der japanischen sieben Glücksgottheiten, darunter Benten, die für Musik, bzw.

für die Künste im Allgemeinen zuständig ist. Man betet zu ihr aber auch um mehr Geld.

Quelle:

http://homepage.univie.ac.at/bernhard.scheid/rel_vo/ikon/7fuku.htm

http://www.beyars.com/kunstlexikon/lexikon_8269.html

Tag der Juvenalien: Fest der Göttin Juventus, Personifikation der Jugend. Fest der Kinder und jungen Leute im alten Rom. Eingeführt von Nero mit Schauspielen und Gladiatorenkämpfen. Ab dem Ende des 1. Jahrhunderts nach der Zeitrechnung wurde das Fest auf den ersten Januar verlegt, um die sprichwörtliche Jugend des neuen Sonnenjahres zu feiern.

Quellen:

<http://www.wilsonsalmanac.com/book/dec24.html>

5./6. Januar: Widder/Stier, zunehmender Mond

Koreion: Festlichkeiten zu Ehren der Kore-Persephone. Es ist eine Feier zum Beginn des Vegetationsjahres, Kore ist der Jungfrauenaspekt der Erntegöttin, die Kornjungfrau.

Quelle:

http://www.beliefnet.com/story/2/story_264.html

6. Januar: Stier, zunehmender Mond

Feste der Göttin Holle, der Perchten, und von La Befana, Epiphania-Tag, Festtag der drei Bethen.

Quelle: Schlangengesang 2/03, 21/07 und 26/07
www.nebelpfade.de/artikel/6terjanuar

6./7. Januar: Stier, zunehmender Mond

Fest der keltischen Göttin Morgane/Morrigan, einer Triadengöttin, die aus den drei Göttinnen des Krieges, der Schlacht und des Todes besteht. Schicksalsgöttin.

Quelle: die keltische Zauberin, Edain McCoy

07. Januar: Stier, zunehmender Mond

St. Distaff's Day: Wohl das Fest der Göttin Frigga als "Spinnerin". Die stellare Konstellation des Orion in dieser Zeit ist auch bekannt als "Frigga's Distaff". An diesem Tag nahmen die Frauen nach der Pause der Raunächte / Weihnachtszeit das Spinnen wieder auf. Dazu gab es verschiedene Bräuche. (siehe Text im Anhang)

Quelle: momentan keine Quelle auffindbar...

8.-12. Januar bzw. 12.-15. Gamelia:

Lenaia: Griechisches Fest für Dionysos und die Mänaden. Außerdem wird der Erigone gedacht. Diese Tochter eines Weinbauers wird von Dionysos mit einer Weintraube verführt und erhängt sich nach dem Mord an ihrem Vater. Zeus versetzt sie als Sternbild "Jungfrau" an den Himmel.

Quelle: (6), Schlangengesang 14/05

Die Frau im alten Griechenland: Julia Iwersen

09. Januar: Zwillinge, zunehmender Mond

Agonalia: römisches Opferfest: zu diesem Fest wird wohl nicht nur eine Gottheit geehrt, sondern den

meisten Göttern des römischen Pantheon "ihr" Opfertier dargebracht: Schwein für Ceres, Hirschkuh für Diana, ein Hahn für die Göttin der Nacht (Selene, Nyx oder Hekate?)

Quelle: (1)

11. und 15. Carmentalia:

2-tägiges Fest der Göttin Carmentis oder Carmenta: etruskischer Herkunft: Göttin der "Carmina" = der Lieder, Prophetin und Geburtsgöttin, verantwortlich für die Ortsbestimmung der Gründung Roms (laut Sage), Quellgöttin

Ebenso Festtag der römischen Quellgöttin Juturna.

Quelle: (1), (2)

16. Januar: Waage, abnehmender Mond

Festtag der römischen Göttin Concordia: Personifikation der Eintracht.

Quelle: (1)

16./17. Januar bzw. 8. Gamelion: Waage, abnehmender Mond

Opfer im antiken Griechenland an die Nymphen sowie an Apollon Nymphogetes, und Apollon Apotropeus.

Quelle:

<http://www.winterscapes.com/kharis/calendar.htm>

17./18. Januar bzw. 9. Gamelion: Waage, abnehmender Mond

Opfer an die griechische Göttin Athene im antiken Erchia.

Quelle:

<http://www.winterscapes.com/kharis/calendar.htm>

Zwischen dem 24.-27. Januar: Feriae Sementivae:

"Saatferien": auch Paganalia genannt: nach Ovid war es ein ländliches Fest zu Ehren der Göttin Tellus Mater und der Göttin Ceres.

Ihnen wurden nach der Aussaat des neuen Getreides Kuchen geopfert und "Fleisch ausgesät". (Siehe Gebet im Schlangengesang 9/05)

Quelle:

<http://www.villaivilla.com/GensSempronia/tellus.htm>

http://ancienthistory.about.com/library/bl/bl_myth_gods_grecoroman_tellus.htm

23./24. Januar = 27. Gamelia: Schütze/Steinbock, abnehmender Mond

Theogamia, das Fest der Heiligen Hochzeit des Zeus und der Hera. An diesem Tag wird Zeus als "Teleios" (Oberhaupt der Familie) und Hera als "Teleia" (weibliches Familienoberhaupt) verehrt. Weitere Opfer sind vorgesehen für Poseidon und Demeter Kourotrophos (Beschützerin der Kinder).

Quelle: (5)

30. Januar: Fische, zunehmender Mond

Fest der römischen Friedensgöttin Pax mit Lorbeerkränzen, Weihrauchopfer und einem Tieropfer eines "schneeweißen Tieres", das vor der Opferung mit Wein besprengt wird.

Quelle: (1)

31. Januar: Widder, zunehmender Mond
Fest der keltisch-irischen Göttin Brigantia / Brigid. Als "Lichtbringerin" und schöne Jungfrau beendet sie in dieser Nacht die dunkle Herrschaft der Göttin Cailleach (nach anderen Quellen erst zu Beltane).
Quelle:
<http://www.wilsonsalmanac.com/book/jan31.html>
Schlangengesang 1/04 Text zu Brigid

Festdaten ohne gesicherte Quelle:
Bei meinen Recherchen für die Feste in diesem Monat stieß ich wieder auf eine Liste an Daten, die sich von mir aber nicht durch sichere Quellen belegen ließen. Wenn jemand eine solche Quelle kennt und zitieren kann wäre ich sehr dankbar: 2. Januar, Inanna, 6. Januar: kelt. Göttin Sirona, 7. Januar: Sekhmet (Ägypten)

Quellenangaben: (1) Ovid Fasti, (2) der römische Festkalender, Reclam,
(3) www.novaroma.org, (4) www.imperiumromanum.com,
(5) <http://www.geocities.com/athens/parthenon/6670/doc/fest.html>,
(6) <http://www.numachi.com/%7Eccount/hmepa/calendars/696.4.Gamelion.html>

artemisathene



Veranstaltungen

85406 Zolling bei Freising: Lotus-Love-Abend mit Göttin ISIS, Channeling

Jeden 1. Dienstag im Monat, nächster Termin am 02.12.2008

Die Teilnehmer vereinen ihre Herzen in der Energie von Lotus Love. Es wird reine Liebe geströmt. So kann das EINSSEIN geschehen. Die optimale Ausrichtung auf unseren individuellen Lebensplan wird dadurch erleichtert. In der Einheit der Lotus-Liebe geschieht Heilung, die dich deinem Lebensziel, vollständig glücklich zu sein, auf sanfte Art und Weise näher bringt. Jeder Teilnehmer wird durch die Energie der Meditation dazu geführt, sein Herz für die Einheit zu öffnen.

ISIS schwingt die Teilnehmer auf die Energien des kommenden Monats ein und gibt uns Informationen zur aktuellen Zeitqualität.

Offene Gruppe- keine Anmeldung erforderlich
Teilnahmegebühr: 10 Euro
Ich freue mich auf Euch!
<http://www.ulrikeklausner.blogspot.com/>

Berlin 2009: Göttinnensonntage

Modellieren von kleinen Frauenfiguren, die im Raku gebrannt werden. Tonwerkstatt Erdreich.
<http://www.tonwerkstatt-erdreich.de/>

Wil, Schweiz: Auf den Spuren kunstmagischer Heilwege

In Bildern und Ritualen werden wir das eigene Potenzial von Künstlerin, Magierin, Heilerin anschauen und ins Leben rufen.

21./22. März 09
<http://www.cambra-skade.de>



Impressum

Schlangengesang – der Rundbrief für Göttinnenspiritualität wird von keiner Organisation herausgegeben, sondern von Privatpersonen, die sich zu diesem Zweck zusammen fanden.

V.i.S.d.P.: Nora Bugdoll, Kantstr. 11, 16225 Eberswalde

Bilder:
Schlangengesanglogo von Distelfliege
Zierelemente von jana, Caitlin, Teleri

Dieser Rundbrief darf nur als Ganzes und unverändert in der vorliegenden Form weiter verbreitet werden. Eine Weiterverbreitung als Ganzes ist erwünscht. Das Copyright des vorliegenden Materials (Bilder, Texte, Grafiken, Dateien u.ä.) liegt bei den jeweiligen AutorInnen, KünstlerInnen, die im Einzelnen der Redaktion namentlich bekannt sind. Jegliche Weiterverwendung des Materials ist nur mit Genehmigung des jeweiligen Autoren, der jeweiligen Autorin, erlaubt.

Schlangengesanginfos

Schlangengesang ist ein offener Rundbrief für alle Menschen, die sich mit der Göttin beschäftigen. Schlangengesang erscheint alle zwei Monate. Über das Internet als HTML-Email ist Schlangengesang kostenlos abonnierbar. Die Printversion und ist jetzt auch abonnierbar.

Schlangengesang offline Abo: Gegen einen Unkostenbeitrag (in bar) von 2,04 Euro ist Schlangengesang auch auf Papier abonnierbar unter der Postkontaktadresse.

Wenn Dir der Rundbrief gefällt, verteile ihn bitte weiter
- sei es als Email oder als Ausdruck (z.B. im
Frauenzentrum, Esoladen etc). Zum Ausdrucken
findest Du hier eine geeignete PDF-Datei:
<http://www.schlangengesang/archiv/>.

Schlangengesang ist ein Rundbrief zum Mitmachen:
Bitte schicke uns Deine LeserInnenbriefe, Beiträge,
Buchrezensionen, Kleinanzeigen oder was immer Du
im Schlangengesang veröffentlichen möchtest.



Kontakt

Bitte schickt LeserInnenbriefe, Kleinanzeigen
und Artikel an:

kontakt@schlangengesang.de oder
Schlangengesang, PF 87 03 52, 13162 Berlin

Infos zu Schlangengesang, Abomöglichkeit und
Archiv: <http://www.schlangengesang.de>