



# Rundbrief für Göttinnen- Spiritualität

Printausgabe 39

## Herzlich Willkommen zur Ausgabe 39 des Schlangengesangs.

Die erste Ausgabe in diesem Kalenderjahr befasst sich passend zur Erkältungszeit ganz mit dem Thema Heilung. Es gibt jede Menge Tips und Rezepte und natürlich auch wieder viele Informationen.

Wie wir ja schon im letzten Schlangengesang angekündigt haben, sind die nächsten Ausgaben den Lebenszyklen der Frau gewidmet. Beginnen werden wir mit dem Thema Schwangerschaft und Geburt. Natürlich könnt ihr auch zu dieser Ausgabe wieder etwas beitragen.

Wir wünschen euch ein gutes und gesundes 2010 und freuen uns auf reichlich Post von euch.

### Euer Schlangengesang-Team

Annika, artemisathene, Jana, jed, Esmerelda, Gisa, Lilia, Marion, MedeaLaLuna



### Inhaltsverzeichnis

#### Göttinnen:

- Römische Gesundheitsgöttinnen

#### Thema:

- Was ist Heilung
- Wie Heilung mich begleitet
- Ganzheitliche Heilung
- Wer hat die Macht zu heilen?
- Heil mich

#### Stein:

- Rubin

#### Pflanze:

- Hafer

#### Praktisches:

- Haferrezepte

- Hausapotheke der Runen
- Wie funktioniert Heilung
- Einfache Selbstmassage und Dehnungen
- Heilmeditation

#### Aufgelesen:

- Die Bohngeschichte
- Buchrezension: Weidenfrau und Wiesenkönigin

#### Kalender:

- Der Schlangengesang-Göttinnenkalender
- Feiertage im Januar
- Feiertage im Februar
- Feiertage im März

#### Veranstaltungen:

- Veranstaltungen

Impressum / Schlangengesanginfos / Kontakt / Abmelden

## Römische Gesundheitsgöttinnen

Gesundheit ist ein hohes Gut. Das war schon immer so und aus diesem Grund verwundert es nicht, dass es in der römischen Religion eine ganze Reihe von Gesundheitsgöttinnen gab. So vielschichtig der Begriff von Gesundheit ist, so unterschiedlich sind die Göttinnen. Gerade da der Begriff „Gesundheit“ auch auf das Staatswesen übertragen wurde und somit ein Begriff für das Leistungsvermögen des Reiches war, finden sich die Personifikationen der Gesundheit im Staatskult der Republik und im Kaiserkult des späteren römischen Kaiserreiches.

Bevor ich auf die bekanntesten Göttinnen und Personifikationen eingehe, möchte ich einen Überblick über die Ursprünge der antiken Medizin und das Medizinsystem des römischen Reiches geben.



Grundsätzlich haben sämtliche Medizinsysteme ihren Ursprung in der schamanischen Tradition der Vorgeschichte. Auch in der schriftlich überlieferten Medizin der Antike spielen Heiler und Heilerinnen, kräuterkundige Frauen und Männer sowie magische Praktiken eine wichtige Rolle. Begleitend dazu entwickelte sich eine scholastische Medizin, die von Griechenland und Ägypten nach Rom importiert wurde. Die bekanntesten Medizinzentren der Antike waren Kos, Epidauros, Athen und Alexandria. In diesen Lehr-

zentren entwickelten sich verschiedene Theorien zur Entstehung von Krankheiten und zur Heilung derselben. Am bekanntesten dürfte die Humoralpathologie sein, die so genannte „Säftelehre“, die bis in die moderne Medizin hineinwirkt. Nach dieser Theorie ist ein Gleichgewicht der Körpersäfte die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Gerät dieses Gleichgewicht außer Kontrolle und verschiebt es sich zu Gunsten eines „Saftes“ (Blut, gelbe oder schwarze Galle sowie Schleim), dann wird der Mensch krank. Gesund kann er nur dann werden, wenn das Gleichgewicht durch das Ableiten der krank machenden Flüssigkeit wieder hergestellt wird. Die üblichen Behandlungsmethoden waren der Aderlass und das Ausleiten über Durchfall und Erbrechen. Neben dieser Therapie gab es noch diverse andere medizinische Verfahren. Die Asklepeien, die Heiltempel und dazugehörigen Einrichtungen des Heilgottes Asklepios, waren Medizinzentren ähnlich den heutigen Kureinrichtungen. Dort war der Heilbetrieb in den Händen einflussreicher Priesterfamilien. Sie überwachten den Tempelschlaf (Inkubation) der Patienten, berieten die Kranken, gaben Anweisungen zur Therapie über Diät, Gymnastikübungen und Bäder. Neben diesen ärztlichen Maßnahmen, gab es noch die chirurgisch tätigen Ärzte, die sich in der Tradition des mythologischen Zentauren Cheiron sahen. Dennoch war auch das institutionalisierte Medizinwesen des römischen Reiches undenkbar ohne die göttliche Einflussnahme. In den Köpfen der Menschen waren die Göttinnen und Götter Ursache von Krankheiten und Rettung zugleich. Als VerursacherInnen von Krankheiten, strafften sie ungläubige RömerInnen und forderten zur Wiedergutmachung Opfergaben in den Tempeln.

Besonders in der Spätantike, dem römischen Kaiserreich, hielten zunehmend auch fremdländische Kulte Einzug ins römische Gemeinwesen. Durch Zuzug aus den römischen Provinzen und die Rückkehr römischer Soldaten, die oft lange Zeit im Ausland verbracht hatten, kamen Kulte aus Ägypten, Nordafrika und Gallien nach Rom. So wurde speziell der Isis- und Serapis-Kult aus Ägypten zu einer wichtigen Institution.

Unter den Gesundheitsgöttern der Griechen war Apollon der herausragendste. Asklepios, der legendäre, göttliche Arzt, gilt als Sohn des Apollon. Hygieia und Panakeia sind Töchter des Asklepios. Hygieia (siehe Schlangengesang 25/2007), ist die griechische Göttin der Gesundheit und Patronin der Apotheker. Ihre Schwester Panakeia ist die Göttin der Heilkunst mittels Heilpflanzen. Die Römer übernahmen mit der Heilkunst auch die Götter der Griechen, Asklepios wurde Aeskulap und seine Tochter Hygieia

mutierte im Laufe der Jahrhunderte zu Salus oder Valetudo.

Jetzt wollen wir die verschiedenen Gesundheitsgöttinnen der Römer einmal näher betrachten:

### Valetudo/Valentia

Valetudo ist die Personifikation der Gesundheit (lat. *valere* = gesund, kräftig sein) und wurde von den Römern mit der ebenfalls im römischen Reich verehrten griechischen Hygieia gleichgesetzt. Valetudo bezeichnet den Gesundheitszustand eines Menschen und wurde mit den Begriffen *aeger* (krank), *mala* (schlecht) oder *bona* (gut) näher bestimmt. Typische Grußformeln wie: „vale!“ oder „bona vale!“ nutzen die Anrufung der Göttin, um dem Gegenüber eine gute Gesundheit zu wünschen. Außerdem stellte man die Göttin auf Münzen dar, jedoch seltener als Hygieia oder Salus. Ob Valetudo von Anfang an eine römische Variante der Hygieia war, ist unklar. Sehr früh taucht sie bei dem Stamm der Marsier auf. In der umbrischen Stadt Oriculum nannte man sie Valentia. Ihr Kult ist dort schon im 4. vorchristlichen Jahrhundert nachgewiesen. Sie wurde sowohl von Einzelpersonen um Hilfe bei Krankheiten, mit kleinen Figuren und figürlichen Körperteilen als Opfern angerufen, als auch von Stadtgemeinschaften oder dem Staat für die Gesundheit aller Bürger oder aber des Kaisers mit einem Opfer geehrt. Diese Aufgabe trat Valetudo später an die Göttin Salus ab.

### Salus

Salus bezeichnet im Lateinischen die Unversehrtheit des Körpers und damit Gesundheit und Wohlergehen, sowohl von Einzelpersonen, als auch des Staates (*salus populi romani*) bzw. des Kaisers (z.B. *salus Augustata*). Somit ist Salus auch ein Synonym für Wohlfahrt und Glück. Das lateinische „salutare“ (grüßen) wird von dem Gesundheitswunsch als Gruß abgeleitet. Noch heute wünscht der Italiener „salute!“, wenn sein Gegenüber niesen muss. Salus findet sich häufig auf Münzen. Dargestellt wird sie in der Regel in Begleitung einer Schlange und mit einer Opferschale in der Hand. Manchmal trägt sie auch ein Szepter, Getreide und einen Lorbeerkranz.

Bereits in der frühen, noch stark bäuerlich geprägten römischen Gesellschaft, gab es die Vorstellung, dass die Göttin Salus (*salus semonia*) einen kräftigen Wuchs ermöglichen könnte. 302 v.u.Z. ist überliefert, dass der Göttin ein Tempel auf dem Quirinal errichtet wurde. In der Kaiserzeit war es vor allem Augustus, der 10

v.u.Z. der Salus, zusammen mit den Göttinnen Concordia (Eintracht) und Pax (Friede), einen Altar und jährliche Opfer widmete.



### Minerva medica

Minerva, die wohl ursprünglich etruskischer Herkunft ist, wurde schon bald mit der griechischen Weisheitsgöttin Athene gleichgesetzt. Schlangen waren u.a. die Begleiter der Minerva. Als *Minerva medica* war sie die Schutzpatronin der Ärzte. Auf dem Esquilin-Hügel war der Herrin über Leben und Tod in republikanischer Zeit ein Tempel geweiht. Figuren dieses Tempels und Opfern sind bei Ausgrabungen eines später an dieser Stelle errichteten Nymphäums gefunden worden. Das heute als „Tempel der Minerva medica“ bekannte Gebäude ist zwar fälschlich so bezeichnet worden, zeigt aber dennoch die Verbindung der Medizingöttin mit der Quelle an dieser Stelle. Auch an anderen Stellen im römischen Reich sind Tempel der Minerva medica ganz nahe bei Quellen zu finden. Da die römischen Soldaten ihre Medizingöttin Minerva, bei den Expansionen des römischen Heeres, mit in die Provinzen nahmen, findet sich der Beiname Minerva häufig bei den einheimischen Heilgöttinnen Galliens. Berühmt wurde so die Minerva *sulis* aus dem südenenglischen Quellort Bath.

### Meditrina

In ihrem Namen steckt bereits die Wurzel „medi“ der Medizin, die sie als „Heilerin“ ausweist. Diese Göttin des frischen, jungen Weines zeigt den Stellenwert des Weines als Heil- und Stärkungsmittel. Bei ihrem Fest, den *Meditrinalia* am 11. Oktober, wurde der alte mit dem neuen Wein

vermischt und, mit einem Segensspruch, der Wein als Mittel zur Erhaltung der Gesundheit der Göttin geweiht.



### Bona Dea (siehe Schlangengesang 9)

Die „gute Göttin“ ist vermutlich aus zwei älteren Göttinnen entstanden. So verschmolzen wahrscheinlich die griechische Agathe Theos („die gute Göttin“) mit einer einheimischen Göttin, deren Name nicht überliefert ist (evtl. Fauna, Maia oder Ops). In erster Linie war Bona Dea, deren Geheimkult einzig römischen Bürgerinnen vorbehalten war, eine Fruchtbarkeitsgöttin. Doch scheint sie auch als Garantin der Gesundheit der Frauen angesehen worden und aus diesem Grund vor allem bei Frauenerkrankungen mit Opfern bedacht worden zu sein. Neben einem Tempelbau auf dem Aventin, in dem Schlangen gehalten und Heilkräuter aufbewahrt wurden, gab es wahrscheinlich noch einen weiteren Tempel im Tempelkomplex des Aeskulapius auf der Tiberinsel. Typisch für die Bona Dea waren zudem private Kulte mit kleinen Aediculen, Altarnischen, in den Räumen der Römerinnen.

### Carna

Die Göttin Carna, die durch einen Fehler auch mal zu Cardea mutierte, ist als Göttin die Beschützerin der wichtigsten Lebensfunktionen. Ihr Heilkraut ist der Weißdorn. Mit Hilfe seiner Zweige sorgte sie durch das rituelle Beklopfen der Türen, für das Fernbleiben des Bösen und somit jeglicher Krankheit. Bei ihrem Fest am 1. Juni gab es Bohnenbrei und Speck, die als wichtigste Nahrungsmittel der ländlichen Bevölkerung der Gesunderhaltung dienten.

### Angitia

Angitia war ursprünglich eine lokale Göttin des Volksstammes der Marser, der Peligner und anderer oskisch-umbrischer Völker. Die Marser waren bekannt dafür, dass sie Schlangen züchteten und zähmten.

Angitia war eine Göttin der Schlangen und des Giftes (bes. des Schlangengiftes). Sie galt als weise in den magischen Kräften und herrschte über alle Arten von Heilkräutern. Ihr Tempel befand sich am Ufer des Fucino-Sees in einem heiligen Hain. Der See ist inzwischen trockenge-



legt und existiert nicht mehr. Die Reste des Tempels kann man dort besichtigen. Noch heute wird am ersten Donnerstag im Mai in Cocullo ein Schlangenfest ("la fiesta di separi") abgehalten.

Das Fest wurde christianisiert und dem Heiligen San Domenico Abbate zugerechnet. Sicherlich ist es ein Relikt der Verehrung der Göttin Angitia, deren Kult bereits seit 3000 Jahren bekannt ist. Wahrscheinlich ist auch die Prozession ein Teil des alten Kultes. Dabei werden, von festlich gekleideten Männern, Schlangen in einem Prozessionszug durch die Stadt getragen. Wer sich traut, darf die Schlangen berühren und erhofft sich dadurch Gesundheit und Glück für das kommende Jahr. In der Kirche werden schließlich sogar Schlangen auf den Altar gelegt. Es gilt als günstiges Zeichen, wenn sie sich um den Kelch mit dem Messwein winden. Der archaische Gesang eines alten Mannes in einem uralten Dialekt beendet den Gottesdienst und die Stadt füllt sich mit der Musik von ganz ursprünglichen Instrumenten (Trommeln, Dudelsack und Flöten).

### Feronia

Sie ist eine ursprünglich sabinische Göttin, wurde später aber in ganz Mittelitalien verehrt. Geopfert wurde ihr als Göttin der Wälder, Heilquellen und Heilkräuter. In Rom war ihr ein Tempel

geweiht, dessen Tempelfest am 13. November stattfand. Besonders Freigelassene (ehemalige Sklavinnen) und Sklavinnen der römischen Bürger verehrten die Göttin. Im heiligen Hain der Göttin in Tarracina hat man einen steinernen Sitz gefunden auf dem sinngemäß übersetzt steht: „die verdienten Sklaven mögen hier glücklich sitzen und sich in Freiheit erheben“. Ein wichtiger Hinweis auf die Wertschätzung der Göttin durch die Hausangestellten der römischen Oberschicht.

In Trebula Mutuesca im Sabinerland und in Capena, im Land der Etrusker, hatte sie jeweils ein bekanntes Heiligtum mit heiligem Hain. Es sind aber auch Feronia-Tempel aus Ameritum (Sabinerland), Tarracina (im Land der Volsker), in Picenum (bei Neapel) und bei den Vestinern und Umbrern bekannt. In Aquileia ist Feronia als Quellgöttin verehrt worden.

Livius berichtet, dass der Feronia vor allem die ersten, frisch geernteten Früchte geopfert wurden. Ausgrabungen haben ergeben, dass auch kleine Tonfiguren von Rindern oder menschlichen Körperteilen geopfert wurden. Das spricht deutlich für Feronias Stellung als Heilgöttin.

### Febris, bzw. Dea Febris

Die Personifikation des Fiebers, besonders des zur Römerzeit noch weit verbreiteten Malariafiebers, hat einen sehr alten Tempel auf dem Palatin besessen. Zwei weitere Tempel gab es auf dem Quirinal-Hügel und dem kleinen Velia-Hügel, an der „via sacra“, der „heiligen Straße“. Auch außerhalb Roms wurde Febris in ganz Mittelitalien verehrt.



Das sumpfige Umland Roms und die vielen sumpfigen Flusstäler Mittelitaliens begünstigten die Ausbreitung der Malaria. Gerade deshalb spielte dort der Kult um die Fiebergöttin eine so herausragende Rolle. Da das Malariafieber dafür bekannt ist, dass es kommt und geht, das Fiebertage sich mit Tagen ohne Fieber abwech-

seln, sagte man, dass die Dea Febris in den Häusern ein- und ausgehe. Je nach Dauer der Fieberschübe wurde sie als Dea Tertia (Dreitagefiebergöttin) oder als Dea Quarta (Vierstagefiebergöttin) betitelt.

Man weihte der Göttin Amulette und Talismane oder versuchte ihren Segen für Remedia (Heilmittel) zu erlangen, die man dann zur eigenen Genesung einsetzte. Besonders begehrt waren bei den Menschen Amulette, die von Menschen getragen worden waren, die ein schweres Fieber überlebt hatten.

Dem Christentum galt gerade die Dea Febris als besonders „abartig“. Die frühen Christen verstanden nicht, wie die Heiden eine Krankheit anbeten konnten. Dass gerade die Krankheit abwehrende Wirkung des Gebetes an Febris oder das Tragen eines der Göttin geweihten Amulettes Heil bringen sollte, konnten viele Christen nicht nachvollziehen.

### Mefitis

Mefitis ist die römische Göttin des Schwefeldampfes, der Schwefelquellen und in dieser Funktion auch eine Heilgöttin. Ihr Kult ist aus den vulkanischen Gebieten der Osker, Lukaner und der Etrusker nach Rom gelangt. Dort besaß Mefitis einen Tempel und einen heiligen Hain auf dem Esquilin. Außerhalb Roms sind Tempel in Cremona, Pompeji und Rossano di Vaglio bekannt. Schwefel galt in der Römerzeit als wichtiges Heilmittel für die Haut (wie auch heute noch) und stand in dem Ruf, die Fruchtbarkeit von Frauen zu fördern.

### Furrina (Furina)

Furrina ist eine sehr alte Göttin. Ihr Ursprung verliert sich in den Tiefen der römischen Geschichte. Da sie aber einen eigenen Flamen (Spezialpriester) hatte, kann es als sicher gelten, dass ihr Kult in die „Vorgeschichte“ Roms zurückreicht. Ihr Fest, die Furrinalia (Furinalia), wurden am 25. Juli gefeiert. Der Tempel mit heiligem Hain befand sich am Ianiculum-Hügel in Rom. Die dabei gefundene 11 m tiefe Quelle weist auf einen Quellkult hin. Es ist anzunehmen, dass im Kult der Furrina Heilwasser zur Behandlung diverser Krankheiten eine wichtige Rolle spielte.

### Mater Matuta

Diese Göttin ist wahrscheinlich die Urmutter der römischen Göttinnen. Ihr Titel bezeugt, dass sie die Urmutter der Mütter war und weist auf ihren Ursprung in den matriarchalen Strukturen Ur-

Italiens. Die handelsreisenden Phönizier setzten sie mit ihrer Göttin Astarte gleich, die Etrusker nannten sie Uni.

Bereits aus dem frühen 7. Jhd. v.u.Z. ist ein Heiligtum der Göttin in Satricum, 13 km nordöstlich von Anzio, nachgewiesen. Die einfache, ovale Holzhütte stand in der Nähe zahlreicher Quellen, in exponierte Lage. Um 650 v.u.Z. errichtete man dort einen Schrein und 500 v.u.Z. einen richtigen Tempel für die Göttin. Der Bezug zu den Heilquellen macht deutlich, dass die Mater Matuta nicht nur Stammesgöttin war, sondern auch als Heilgöttin verehrt wurde. 206 v.u.Z. schlug der Blitz in das Heiligtum ein und der Tempel verfiel langsam aber sicher. Die Mater Matura verschmolz vermutlich mit der Göttin Fortuna und ihre Verehrung wurde daraufhin auf deren Heiligtum übertragen.

Bei den Ausgrabungen ihres Heiligtums, fanden sich besonders viele nackte Frauenfiguren: Figuren mit vielen Brüsten oder mit einem Strahlenkranz um den Kopf. Der Fruchtbarkeitsaspekt der Göttin ist offensichtlich, die Verbindung zu Astarte durch den Strahlenkranz nachvollziehbar. Die Griechen setzten Mater Matuta mit Eileithya, der göttlichen Hebamme, gleich. Später wird sie mit Juno Lucina verglichen, der römischen Geburtsgöttin.



Im ganzen Land gab es zahlreiche Quellen und Wasserreservoirs, die der Göttin geweiht waren. Sogar das Meerwasser war ihr Element. In Pyrgi gab es ein Heiligtum der griechischen Meeressgöttin Leukothea, die mit der Mater Matuta gleichgesetzt wurde. Der römische Tempel der Göttin stand auf dem Forum Boarium, es war ein Doppeltempel mit der Göttin Fortuna.

Daneben hat man eine Zisterne von 80 Kubikmeter Fassungsvermögen archäologisch ausgegraben, die von ca. 400 v.u.Z. bis in die Zeit Hadrians benutzt wurde.

Das Fest der Mater Matuta fand am 11. Juni statt und wurde nur von Frauen begangen. Nur römische Matronen (verheiratete Frauen) hatten Zugang zum Tempel. Sie wählten für den Ritus eine Sklavin aus, die geschlagen und aus dem Tempel gejagt wurde. Sie war vermutlich der

„Sündenbock“ und symbolisierte das „Übel“, welches man vertreiben wollte. Anschließend beteten die Frauen für die Gesundheit der Kinder ihrer Schwestern und brachten der Göttin in Tonformen gebackene Kuchen als Opfer dar.

## Venus

Auch die römische Liebesgöttin ist neben ihrem Aspekt als Schönheits- und Liebesgöttin eine Gesundheitsgöttin gewesen. Besonders im 4. und 3. Jhd. v.u.Z. scheint der Venustempel (Aphrodisium) in Lavinium, das Hauptheiligtum der Göttin, im Land der Latiner, die Funktion einer Heilstätte gehabt zu haben. Votivgaben in Form eines Uterus, oder des gesamten weiblichen Unterleibs, bezeugen die Funktion als Heilgöttin für gynäkologische Erkrankungen und Fruchtbarkeit. Venus gebot, als ursprüngliche Garten- und Vegetationsgöttin, auch über die Heilpflanzen, wilde ebenso, wie zu medizinischen Zwecken gezüchtete. Da sie manchmal in einem Satz mit Mefitis, der Göttin der Schwefeldämpfe und Schwefelquellen genannt wird, lässt sich ein Zusammenhang der beiden Göttinnen herstellen. Das ist auch verständlich, wenn man bedenkt, dass Schwefel als heilsam für die Haut gilt und Bäder in Quellen der Erhaltung der Schönheit und des Liebreizes dienen sollten. Es ist ein Zusammenhang zwischen dem Mefitisheiligtum in Rom und der Cloaca maxima, der Wasserentsorgung Roms, mit dem Venuskult verbrieft. Die Liebesgöttin erhielt dort den Beinamen Venus cloacina. Reinigte doch die Abwasserleitung Stadt und die Menschen von giftigen Flüssigkeiten, ähnlich wie eine Wasserkur die Menschen von innen reinigte. Das Wasser war schließlich das venusische Element, wie die „schaumgeborene“ Aphrodite und die zahllosen Darstellungen in der Kunst von der Antike bis zur Neuzeit zeigen. In ihrem Tempel auf dem Forum Iulium gab es viele Brunnen und Wasserspiele. Nymphen und Wasserwesen schmückten den Tempel. Im Zuge der Expansion des römischen Reiches und der Bildung neuer Provinzen kam es in der Kaiserzeit zu einer Vermischung fremdländischer Kulte mit einheimischen Gottheiten und zur Aufnahme fremdländischer Göttinnen in das spirituelle, römische Gemeindeleben. Beispielhaft seien hier die keltischen Göttinnen Sul, Suleviae, Sirona und Damona genannt, die unter der Schirmherrschaft der Minerva (medica) Verehrung erfuhren. In den Provinzen sind ihnen einige Quellen, Tempel, Heiligtümer und Altäre geweiht worden. Inschriften mit ihren Namen finden sich zum Teil auch in Rom, wohin die heimkehrenden Römer ihre „neuen“ Götter mitbrachten. Als Minerva sulis, Minerva damona oder Minerva sirona finden sich ihre Namen an Gebäuden und Quellsteinen. So verschmelzen die keltischen Gott-

heiten mit den römischen und wir können sie heute als Zeichen geglückter Integration bestaunen.

Quellen, Links und Literaturhinweise:

<http://de.wikipedia.org>  
cam-  
pus.doccheck.com/uploads/tx.../1228\_medizingeschichte.doc  
[http://imperiumromanum.com/religion/antikereligion/antikereligion\\_index.htm](http://imperiumromanum.com/religion/antikereligion/antikereligion_index.htm)  
<http://www.zeit.de/1983/18/Rezession-der-Schlangen?page=2>  
<http://www.italia.it/de/highlights/aquilanische-rundwege/sulle-tracce-dellantico-abruzzo.html>  
Der kleine Pauly  
H.Gärtner: Kleines Lexikon der grch. & röm. Mythologie  
dtv: das who's who in der antiken Mythologie

artemisathene



## Was ist Heilung und wann findet Heilung statt?

Heilung ist immer jetzt. Indem ich ganz da bin, mit allem, so wie ich bin, in diesem Moment. Es gibt meiner Erfahrung nach „Schlüssel“, die mich in den Moment führen können. Meistens sind wir nicht im Hier und Jetzt. Wir sind mit unseren Gedanken beschäftigt, wir sind in der Vergangenheit und in der Zukunft...

Indem ich auf meinen Atem achte, meinen Körper spüre, die Gedanken vorbeiziehen lasse, ohne sie festzuhalten, gelange ich mit meiner Präsenz in diesen Augenblick. Das ist wunderbar. Hier und Jetzt ist Frieden. Es gibt nichts zu tun. Ich bin da. Das allein genügt. Es ist alles, was ich habe. Alles, was ich bin. Da - Sein. Sein. Atmen. Meinen Körper spüren.

Aus diesem inneren freien Raum kann eine Bewegung entstehen, klein und zart, leise, sanft... Wie ein Windhauch. Ich lasse meinen Körper atmen. Gebe dem „Körperatem“ Raum. Auf dem Meer des Lebens ist unser Körper unser Anker im Hier und Jetzt.

Wir heilen, wenn wir wir selbst sind. Doch wie geht das? Wie bin ich denn ich?  
Jede hat ihren eigenen Weg. Mir hilft es, kreativ zu sein. Ich finde etwas, worauf ich Lust habe. Heute ist es Tanzen, morgen Malen... Es geht nicht um Können, sondern darum, dir selbst Raum zu geben, um „du“ zu sein. Kreativität hat keinen bestimmten Zweck. Und gerade das

Zweck - freie Tun ermöglicht dir, zu sein. Darum allein geht es. Denn du bist bereits ganz. Über diesen freien schöpferischen Raum schaffst du dir Zugang zu deiner Inneren Weisheit. Du bist der Raum. Du bist die Schöpferin. Du bist diejenige, die dich befreit.

In diesem Sinne... :-)

Agnes



## Wie Heilung mich begleitet

Seit ich 2002/2003 anfang meinen jetzigen Weg zu finden und ihn auch zu gehen, durchzieht das Thema Heilen/Heilung mein Leben wie ein dicker roter Faden, auch vorher war er da, doch damals eher noch ein dünnes hellrotes Fädchen.

Ganz klar für den Weg der Heilung, meiner und der anderen, entschied ich mich als ich Reiki kennen lernte und später ein Heilpraktikerinnen-Studium begann. Letzteres nicht um irgendwann im medizinischen Bereich zu arbeiten, sondern als Grundlage, als Basiswissen für Geistiges Heilen und dem Arbeiten mit schamanischen Techniken.

Mein Wunsch ist es irgendwann einmal aktiv und beratend, anderen und sicherlich auch mir, zu helfen. Ich stelle mir ein Rundpaket vor, in dem Reiki, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, arbeiten mit schamanischen Techniken, Lebensberatung, Traumdeutung und vlt. noch ein paar Elemente mehr (die mir jetzt noch nicht bekannt bzw. bewusst sind), eine Einheit bilden. So dass ich mich ganz individuell auf Klienten einlassen kann und sie so begleiten kann.

Noch ist dieses Bild verschwommen, ich habe keine Ahnung wann es real wird, doch immer mehr spüre ich, dass meine Entwicklung in diese Richtung geht. Ausschlaggebend dafür war das Kennenlernen meines nicht geborenen Sohnes, bzw. das Gefühl danach wieder ein Stückchen heiler zu sein.

Immer wieder gibt es in meinem Leben Aha-Momente. Da kommt z.B. eine alte Verletzung, die jahrelang verdrängt wurde mit aller Macht hoch, eine Krankheit, die Begegnung mit Perso-

nen und deren Schicksalen und vieles mehr. Doch besonders prägend sind bisher bei mir immer Dinge, die für mich dramatisch waren, denn dann ich konnte ja gar nicht umhin mich damit auseinander zu setzen und im Nachhinein gesehen, haben diese Dinge jedes Mal ein Stück meiner bisherigen Sichtweise verändert.



Nun gehöre ich leider nicht zu den Menschen, welche einmal eine Erkenntnis haben und diese immer erfolgreich umsetzen, sondern oft, wenn es mir wieder gut geht, sich die Dramatik der Situation verzogen hat, verliert sich das Wissen, bis ich wieder über eine ähnliche Situation stolpere und das Brett von meinem Kopf, dann hoffentlich erfolgreich entfernen kann.

Gerne arbeite ich mit Hilfsmitteln, wenn ich etwas zum Anfassen habe, ist auch für mich die Heilung greifbarer. Nach dieser Erkenntnis habe ich mir vor ein paar Jahren einen Heilstab angefertigt, den ich bei Heilungsritualen benutzen wollte, und inzwischen auch dafür nutze. Bei einem Besuch einer Freundin wollte ich im Wald oder in deren Garten nach einem passenden Stab gucken, es ergab sich aber, dass der Stab mich in ihrem Keller fand, bzw. ein riesiger Haselnuss-Ast, von dem das obere Stück abgesägt wurde.

Da ich noch nicht wusste wie er werden sollte, stellte ich ihn zu Hause erst mal in meine Altarecke. Sowie ich wusste wie er aussehen sollte, machte ich mich an die Arbeit.

Zu Beginn entfernte ich die Rinde und glättete den Ast mit Schmirgelpapier. Als ich damit fertig

war und ihn betrachtete, hatte ich das erste Mal das Gefühl, dass der Stab eigentlich schon einsatzfähig war, denn er strahlte eine starke Kraft aus. Doch da ich ihn noch verzieren wollte, stellte ich ihn erst einmal wieder zur Seite.

Aus Filzwolle begann ich eine Schlange zu filzen. Die Schlange bekam nach dem Trocknen Bernsteinaugen. Den Bernstein habe ich gewählt, weil meine Wurzeln an der Ostsee liegen und mich schon der Gedanke an Bernstein lächeln lässt und mir dabei oft ganz warm ums Herz wird. Dann überlegte ich, was ich für Symbole in den Stab brennen möchte. Anfangs dachte ich an Heilrunen, doch irgendwie konnte ich mich nicht entscheiden, welche Runen es nun sein sollten ... und eine Binde-Heilrunen wollte ich nicht, weil es nicht ein spezifischer, sondern ein allgemeiner Heilstab werden sollte, also kamen alle Runen auf den Heilstab, außer Algiz, weil der Stab ja schon ein Algiz ist.

Schließlich habe ich die Schlange auf den Stab geklebt (anders hielt sie nicht), auf der Spitze des Stabes ruht, eingefasst in einer Lederumrandung ein Bergkristall. Ganz zum Abschluss weihte ich ihn in einem Ritual.

*Esmereida*



## Ganzheitliche Heilung

Fast alle Religionen haben eine Dreieinigkeit als Erlösungsweg herausgearbeitet. Diese 3 Faktoren können wir mit unserer heutigen Sprache als „Körper“, „Geist“ und „Seele“ (= Gefühle) ausdrücken. Sie beinhalten umfassend alle weiblichen und männlichen Aspekte. Berücksichtigt ein Heilweg alle 3 Faktoren, arbeitet er ganzheitlich, denn Heilen bedeutet, ...

- 1) ... sich der Liebe zum Leben zu öffnen.
- 2) ... sich mit Freude nach außen zu wenden.
- 3) ... sich dem Leben anzuvertrauen.

Da Menschen, die krank geworden sind, all dies oder Teile davon nicht in die Wirklichkeit umsetzen können, bitten sie eine Heilerin um Hilfe. Diese bemüht sich, über symbolische Handlungen und unterstützende Kräuter / Heilmittel, als Stellvertreterin tätig zu werden.



Heilerisches Handeln kann vielleicht all die hemmenden Faktoren schon bei einer einfachen Zeremonie beseitigen. Ist jedoch in der Vergangenheit vieles unterdrückt oder behindert worden, muss sich die Heilerin den alten „Geistern“ (Störfaktoren) widmen. Sie wird als Stellvertreterin oder Initiatorin bemüht sein, all das Gefürchtete zu umarmen, um sowohl die Licht- als auch die Schattenseiten wieder in das Leben zu integrieren. Sie wird bemüht sein, all das Verhärtete aufzuweichen, alle wechselseitigen Abhängigkeit bewusst zu machen. Dann arbeitet sie ganzheitlich, denn der Weg der Heilung ist ein lebenslanges Abenteuer.

Da historisch - also in der Geschichtsschreibung - sehr wenig zu diesen Verfahren festgehalten ist, können wir unser Wissen zu dieser Tätigkeit nur über noch bestehende Heilsysteme der Schamanen ableiten. Geschichtsschreibung (denn das bedeutet das Wort „Historie“) beschäftigt sich meist nur mit erfolgreichen Kriegen und dem Ruhm der jeweiligen Heerführer, die für eine Dokumentation ihrer Heldentaten gesorgt haben. So selbstverständliche Dinge wie das tägliche Brot und die persönliche Gesundheit haben erst dann Einzug in die geschriebene Geschichte gefunden, als sie zum Geheimwissen deklariert wurden, um die Besitzer dieses Wissens wiederum in eine ehrenvolle Position zu befördern. Geheim musste dieses Wissen bleiben, damit nicht jeder damit umgehen konnte. Aufgeschrieben wurde es, damit die nachfolgenden Jünger der jeweiligen Bünde ebenfalls auf dieses Wissen zurückgreifen konnten. Frauen und Männer, die darüber verfügten, wurden entweder unterdrückt oder wie in der Hexen- und Hexer-Verfolgung ausgerottet. In unserer heutigen Zeit müssen wir deshalb lernen, selbst damit umzugehen, um die über Jahrhunderte praktizierte Heimlichkeit wieder zum Allgemeinwissen zu machen.

Solange die Heilung in vielen Gesellschaften nur in männlichen Händen liegt, fehlt ihr ein entscheidender Faktor: die Ganzheit. Es werden kleine Teilaspekte betrachtet (Urin, Stuhlgang, Auswurf), jedoch meist, ohne den Zusammenhang, in dem diese stehen, zu berücksichtigen. So ignoriert konventionelle Medizin bis heute das komplexe Geflecht einer umfassenden weiblichen Bilderwelt, in der jeder störender Faktor ein Echo auf allen menschlichen Ebenen hervorruft. Die heutige Medizin denkt linear und in hierarchischen Beziehungen.

Ich möchte hier betonen, dass sich immer schon sowohl Frauen als auch Männer einer sinnvollen Heilkunde gewidmet haben. Aber in vielen Kulturen, in denen Männer via Patriarchat den dominierenden Anteil stellten, wurde oft auf das weibliche Wissen und Können verzichtet. Wie die heutige Zeit zeigt, ist es schwierig, wieder dorthin zurückzufinden.

Weibliche Aspekte wie Gefühl und intuitives Erfassen aller Lebensumstände hatten und haben nichts in einer Medizin verloren, die sich als Reparaturbetrieb versteht, fehlende Enzyme mit Pillen ersetzt und defekte Glieder oder Organe aus dem System entfernt, statt sich um Heilung zu bemühen; die gegen Krankheit kämpft, statt die Gesamtheit aller Bereiche zu berücksichtigen (Antibiotika, Suppressiva, Zytostatika...). Damit wird die Ganzheit aufgelöst und dem Menschen die Möglichkeit genommen, vertrauensvoll sein Leben zu bestreiten. Diese Medizin hat nicht verstanden, dass wir in einer Symbiose mit der ganzen Welt und jeder Mikrobe leben, die das Zusammenwirken aller Wesenheiten in einer vollständigen Ganzheit beinhaltet.



Heilpflanzen sind wie wir Menschen Teile der Schöpfung. Sie sind ebenso ganzheitlich wie jedes andere lebende Wesen und auch der sog. „unbelebten“ Natur. Damit können uns Heilpflanzen bei richtiger Wahl ergänzen, wo wir „den Faden verloren“ haben. Jede Heilpflanze schildert uns ein komplexes Bild, dessen Inhalt wir vielleicht nicht mit unserem Verstand erfassen können; aber unser Körper und unser Gefühl können damit umgehen. So heilt eine Pflanze unseren „Bruch mit der Ganzheit“ und ermöglicht uns wieder, selbst vollständig zu werden. Ebenso kann eine Meditation fehlende Glieder in unser Heilsein zurückholen. Jede symbolische Handlung, jede fantastische Vorstellung von Gesundsein, jede Farbe, jeder Edelstein, jedes Aroma und jedes homöopathische Mittel ist dazu imstande. Wenn einer unserer Wahrnehmungsbereiche dafür eine Antenne hat, so findet das fehlende Glied zu uns zurück und kann uns dauerhaft helfen, wieder selbstbewusst und selbstverantwortlich mit dem umzugehen, was uns ganz und heil sein lässt.

Da wir jedoch in der heutigen Zeit, in der die konventionelle universitäre Medizin in unserem

Glaubenssystem eine so hervorragende Stellung einnimmt, denn das tut sie in allen unseren Köpfen, ist es schwierig, eine andere Art des Denkens anzustreben. Vermutlich wird alles, was die Natur auf ganz anderen Wegen erreichen kann, an der Messlatte der technisierten Medizin gemessen, in der Bilder und Intuition kaum einen Stellenwert haben. Jede andere Verordnung wird auf diesem Wege allopathisiert und somit einem Messverfahren unterworfen, das für andere Verfahren im Kern keine Gültigkeit haben kann.

Menschen, die der Meinung sind, dass Gewürze gekocht werden müssen, ist wahrscheinlich kaum zu vermitteln, dass vorsichtiges Dämpfen der weitaus bessere Weg ist, die Heilkraft dieser Ingredienzien zu entfalten. Indem sie aber gekocht werden, heilen sie vielleicht die Küche, nicht aber den Menschen, der sie isst. Denn Gewürze sind Heilmittel, die beim Kochen ihre ganze Kraft an die Umgebung abgeben – das riecht hervorragend; doch darauf beschränkt sich die Wirkung dann auch.



Vor dieser Art zu denken ist niemand gefeit. Auch die Autorin muss sich jeden Tag neu deutlich machen, dass eine Reparaturmedizin vielleicht ein scheinbar einfacher Weg sein könnte, nicht aber zu einer ganzheitlichen Heilung führen kann. Somit entwickelt sich jeder ganzheitliche Heilungsweg gleichzeitig auch zum Kampf gegen das etablierte System.

Dieser Weg unterscheidet schnell zwischen so genannten „psychischen“ Erkrankungen und „körperlichen“. Wir tun so, als seien das zwei völlig verschiedene Erscheinungen. Uns ist der Blick dafür verloren gegangen, dass die Psyche (gr. für Seele und Schmetterling) mit dem Körper eine Einheit bildet, die nicht künstlich getrennt werden darf, wenn für die Gesamtheit des menschlichen Seins Gesundheit angestrebt wird.

Weder der männlichen noch der weiblichen Seite wird dies gerecht, zumal jede/r von uns beide Perspektiven in sich vereint. Jede Frau und jeder Mann haben von beiden Aspekten etwa jeweils die Hälfte in sich. Wenn wir uns unterscheiden – und das tun wir erst nach dem 3. Entwicklungsmonat in der Gebärmutter –, dann vielleicht im Verhältnis von etwa 49 % zu 51 %, wobei die minimal größere Prozentzahl dann den unterschiedlichen Faktor als dominant ausbildet.

Natürlich wissen wir, dass überhaupt nur ein einziges Chromosom in der Zelle zu dieser Unterscheidung führt, während knapp 98 % der Chromosomen völlig geschlechtsunspezifisch sind. Es können also Bruder und Schwester mit etwa demselben Ausgangspotential ins Leben treten. Wir brauchen deshalb beide Kräfte, um einen Weg zu unserer Gesundheit zu finden: sowohl das weibliche als auch das männliche Potential.

Wenn wir das zurückgewinnen, was einmal unsere Stärke war, können wir uns selbst an die Hand nehmen und uns der Heilung näher bringen.

1. Dann treten wir eine lebenslange Reise an, die zu unserer Ganzheit führt.
2. Dann erinnern wir uns daran, dass wir mit der gesamten Schöpfung verbunden sind.
3. Dann umarmen wir all das, was wir bisher am meisten gefürchtet haben.
4. Dann öffnen wir all die inneren Türen, die wir hermetisch verschlossen gehalten haben, beseitigen alle Hindernisse und lösen alle Verhärtungen auf.
5. Dann treten wir wieder ein in die Göttlichkeit des Lebens, vor der wir uns verschlossen hatten.
6. Dann werden wir wieder kreativ, leidenschaftlich und liebevoll.
7. Dann streben wir nach Selbsterkenntnis und Selbstaussdruck und akzeptieren uns als Licht- und als Schattenwesen, nehmen uns als männliches und weibliches Wesen wahr.
8. Dann lernen wir es wieder, dem Leben in seiner Komplexität zu vertrauen.

(s. Jeanne Achterberg, *Die Frau als Heilerin*, Goldmann 1994)

All das können wir nur dann erreichen, wenn wir täglich die Frage stellen, ob der Weg, den wir gehen, Teile von uns ignoriert oder ganzheitliche Entfaltung bietet.

Gisa

## Wer hat die Macht zu heilen

Vision einer machtvollen Zusammenarbeit

Dich, deinen Partner, ein Elternteil, einen nahestehenden Menschen „trifft“ eine schwere Krankheit, sagen wir - Krebs .

Das kommt einem Todesurteil gleich, empfindest du, empfindet die/der Betroffene, sein Umfeld. (Zur Vereinfachung spreche ich weiterhin von nur noch von „du“.) Diese Diagnose „trifft“ dich aus heiterem Himmel. Du warst beim Arzt wegen diffuser Beschwerden, oder gar „nur“ bei einer Vor-Sorgeuntersuchung, heute richtigerweise Früherkennung genannt. Vorhin noch fit und fröhlich, - jetzt todgeweiht!

Panik steigt in dir auf.

Und dies ist der Augenblick, in dem du aller Wahrscheinlichkeit nach deine Macht abgibst:  
- an die Krankheit (Krebs ist tödlich !)  
- an das Schicksal (wird es mich verschonen ?)  
- an die Ärzte (geben sie mir eine Chance ?)

Kein Zweifel, es ist gut Hilfe zu bekommen und Hilfe annehmen zu können – und wir müssen und brauchen zum Glück nicht alles alleine machen.

Jedoch gleicht die Diagnose unserer Schulmedizin einem Dogma, der Arzt hat die letzte Wahrheit, wenn einer weiß, was passieren kann, dann er . Mit der Diagnose ist es in der Regel leider nicht getan. Richtig schwierig wird es, wenn man den ein oder anderen vorgeschlagenen Heilsweg in Frage stellt oder gar ablehnt. Mancher Arzt ist da schnell mit bedrohlichen Szenarien bei der Hand, und du als aufgeklärter Westeuropäer zappelst trotz alternativem Wissen oder schamanischer Erfahrungen vor Angst starr in deinem eigenen Wertennetz.

Würde ein, sagen wir, Urwaldschamane so etwas von sich geben, es gälte als lebensgefährlicher Unsinn und im magischen Sinn ist es das auch: Hier nennen wir ein derartiges Vorgehen schlicht Schadenszauber.

Ab der Diagnose bestimmen nun die Schulmediziner deinen Zeitplan und dein Leben. Und du tust gut daran, auf sie zu hören, denn sie machen dir, wie oben beschrieben klar, was dich sonst erwartet.

Sie tun das, und das muss man ihnen zu Gute halten, auf Basis ihrer wissenschaftlichen Erkenntnisse und ihrer gesamten Erfahrung, nach bestem Wissen und Gewissen. Und für sie wie

für dich beruht ihr Wissen auf knallharten Fakten. Schadensmagie, übergriffig, ist es trotzdem, denn sie bewegen sich dabei in dem Energiefeld von Wissenschaftsgläubigkeit und dem Allmachtsanspruch ihrer Schulmedizin. Dies beherrscht unsere Gesellschaft, - und damit nutzen sie wissentlich oder unbewusst deine mit diesem Energiefeld korrespondierende Angst, ja Panik als Betroffener aus um dich von ihrer Heilmethode zu überzeugen.

Ernsthafte Hilfe gibt's im Ernstfall nur von der Schulmedizin. Das ist tief in unser aller Seele eingegraben.

Wenn du dich für ihren Weg entscheidest, ist es positiv gesehen eine schöne Übung in Hingabe und Geschehen-lassen.

Negativ gesehen ist es schlicht ein wirkungsvoller Übergriff auf dein Leben und deine Kompetenz es zu leben.

Wieweit soll ein verantwortungsvoller Heiler gehen? In meiner Vision erläuterte er dir vielleicht seine Einschätzung und Vorgehensweise. Er würde anerkennen, dass es um dein Leben geht, und dass es deine Entscheidung ist, was passiert, wenn du dich nicht gut fühlst, - krank bist?

Er böte seine Hilfe an, er würde sie nicht anordnen...

Auch wenn es bislang vielleicht nicht so klingt: Dies ist mitnichten ein Plädoyer gegen unsere Schulmedizin.

Ich sehe einen ganzheitlichen Ansatz. Für mich bedeutet das außer dem Blick auf den Menschen als Ganzen auch den Blick auf das ganze Spektrum der Heilmethoden. Und die Schulmedizin gehört zu unserem heutigen Wissensstand und zu unseren heutigen Möglichkeiten. Sie hat Erfolge und Berechtigung. In diesem Sinn kritisiere ich keineswegs die Weitergabe von Wissen und Erfahrung an den Patienten, sondern einzig und allein das Wie.

Somit möchte ich die Machtverschiebung weg vom Patienten hin zum Schulmediziner bewusst machen, und zwar die vom Leidenden ungewollte.

Das ist die von der Schulmedizin geforderte Machtverschiebung, welche die Macht will, aber die Verantwortung nicht tragen kann – für fast jede Behandlung im Krankenhaus musst du heute deine Bereitschaft das Risiko zu übernehmen mit deiner Unterschrift bestätigen.

Obwohl wir alle freie Menschen sind oder sein wollen hat kaum einer von uns die Eigenmacht zu widerstehen. Das ist allerdings auch gar nicht der Punkt. Widerstehen oder nicht ist hier nicht die Frage, sondern die Motivation, mittels der du zu deiner Entscheidung kommst. Ist dir geholfen worden, oder ist dir gedroht worden? Reicht

nicht die Diagnose? Information, Rat, Hilfe und auch Trost sind wünschenswert.

Gemäß dem Willen des Patienten, deines Willens, verbinden Ärzte und Heiler ihre Macht mit der deiner Macht zu einer machtvollen Zusammenarbeit.

Und egal für welchen Weg du dich nun entschieden hast. Gehen wir davon aus, du wirst geheilt.

Wer hatte nun die Macht dich zu heilen?

Ohne deine Mitwirkung kann dich keiner heilen. Diese Macht liegt bei dir.

*Nana Beginaset*  
[www.rufdergoettin.de](http://www.rufdergoettin.de)



## Heil mich

### Erkenntnisse zum Thema Heilung

Ich lief wie üblich meine Strecke entlang. Eine knappe dreiviertel Stunde durch den Wald, ein Stück hangaufwärts, der Rückweg bergab. Ich gab mich der meditativen Erfahrung des langsamen rhythmischen Trabes meiner Füße hin, offen, aufnehmend und mit wachen Sinnen.

„Heil mich“

Aha?

Ich blieb stehen, sah mich um, sah einen Baum unter all den anderen. Eine Douglasie, direkt am Wegesrand. Verunsichert ging ich die drei, vier Schritte zurück, die ich schon vorbei gelaufen war. Hatte ich gerade ganz locker die Grenze zum Klapsmühlen-ver-rückt sein überrannt? Ich näherte mich ihr vorsichtig. Auf Kniehöhe hatte ihr Stamm eine tellergrosse Rindenverletzung, wohl von Waldarbeiterfahrzeugen. Seltsam berührt stand ich eine Zeit lang da, unschlüssig was tun. Schließlich nahm ich Kontakt zu ihrer Aura auf und fragte:

„Was willst du von mir? Ich bin keine Heilerin“

„Heil mich...“

Ich überlegte, was konnte schon passieren? Ich wollte doch immer offen für Neues und auch für

Unerwartetes sein... nun, hier war die Gelegenheit – und ich beschloss mich darauf einzulassen:



Ich

...fühlte mich in ihre energetischen Strukturen ein

... rief die Kraft der Göttin zu uns

... hoffte, dass kein Mensch vorbei käme, schon gar kein Bekannter

... spürte an ihr nach Blockaden – es gab keine

... ließ Energie fließen, fühlte nach Farben und hatte das Gefühl, sie saugte mir die Energie aus den Händen

So ging das wochenlang, monatelang. Drei bis viermal in der Woche kam ich dort vorbei, jedesmal hielt ich an und teilte Zeit mit ihr. Nach einiger Zeit hatte ich das Gefühl, dass die Wunde kleiner wird.

Ich weiß nicht, ob es Täuschung war, und wenn nicht, ob es tatsächlich ich war, die etwas zur Heilung beitragen durfte, oder ob dies nicht „nur“ der ganz normale Heilungsprozess war. Leider wurde unser Experiment jäh beendet. Bei einem Rauhnahts-Spaziergang sah ich „meinen“ Baum gefällt. Bedingt durch die Vorweihnachtszeit und über die Feiertage war ich vielleicht 2 Wochen lang nicht dort gewesen. In diesen 2 Wochen muss es passiert sein. Als Erinnerungsstücke nahm ich ein paar Sä-

gereste mit nach Hause, die, natürlich, achtlos liegen gelassen worden waren.

Drei Erkenntnisse wurzeln in dieser Zeit:

1. Sei offen, offen und ohne Dogmen bereit für neue Erfahrungen

2. In Auseinandersetzung mit dieser Geschichte und der gesamten Thematik in einem Prozess, der bis heute anhält:

Heilung, heil sein ist – für mich - mehr, als „nur“ der Prozess, der zu Abwesenheit von Krankheit führt, oder das mögliche Ergebnis dieses Prozesses, Gesundheit. Heil sein hat nur bedingt etwas mit der Abwesenheit von körperlichen Symptomen oder Gebrechen zu tun. Heil sein ist eine geistige und emotionale Einstellung, eine Lebensweise, eine innere Haltung. Sie hat mit Heiligkeit in ihrem ursprünglichsten Sinn zu tun. In diesem Sinn ist jedes Wesen sein eigener Heiler, kann jedes Wesen für andere heilend sein.

3. Und off-topic: der Baum war, wie anfangs erwähnt, eine Douglasie, ein Neophyt, ein Wesen, das nicht hierher gehört, eingeschleppt von verantwortungslosen....

Nun, zumindest in diesem Fall ist das relativ egal. Vor der letzten Eiszeit (Dauer in Deutschland ca. 120000 – 10000 v. u. Z.) war die Douglasie auch in Mitteleuropa heimisch. Bislang hat sie nur noch nicht wieder Fuß gefasst. Diesmal war es der Mensch statt Vögel oder der Wind, der bei der Verbreitung half.

Also? Wandel ist das Gesetz. Alles ist richtig, es kommt nur auf den Blickwinkel an und auf die Zeiträume in denen man denkt.

Immer noch laufe ich regelmäßig an „ihrem“ Platz, ihrem ehemaligen Lebensort vorbei. Häufig denke ich dabei an Sie. Was bleibt?

Es ist wie es ist. Dankbar nehme ich die Erfahrung mit, die sie mir geschenkt hat.

*Nana Beginaset*  
[www.rufdergoettin.de](http://www.rufdergoettin.de)



## Der Rubin

Im Märchen trifft man öfter auf den Karfunkelstein, der leuchtend hell strahlt, manchmal sogar im Dunkeln leuchtet, Zauberkräfte hat und seinem Beschützer Glück, Gesundheit und Erfolg beschert. Früher, als die Chemie noch nicht so weit entwickelt war, um die Unterschiede zwischen den Steinen genau zu erkennen, wurden mehrere Steine als Karfunkel bezeichnet, z. B. der Granat, der rote Spinell und der Rubin. Um den Rubin soll es hier gehen.

Chemisch ist der Rubin ein Korund, nach dem Diamanten mit 9 auf der Moh - Skala einer der härtesten Steine. Eigentlich ist er farblos, die rote Farbe kommt durch Chrombeimischungen zustande, nur die dunkel- bis hellroten Steine heißen Rubine (von lateinisch rubens für rot), die blauen und andersfarbigen werden unter Saphire zusammengefasst.

Durch Einlagerung von Rutilnadeln entstehen Varietäten, wovon die begehrteste die Sternform ist.

Die Hauptfundstellen sind Myanmar, Thailand, Sri Lanka und Ostafrika, aber der Rubin kommt in allen Kontinenten außer der Antarktis vor. Rubine sind selten, große Rubine seltener als gleichgroße Diamanten. Ein paar berühmte Rubine gibt es aber doch, z. B. den Rubin in der Böhmisches Wenzelskrone.

Bei manchen der Rubine, die heute im Handel sind, wurden Risse mit Bleiglas gefüllt, oder sie wurden mit Hitze behandelt, um die Farben strahlender zu machen. Seit Ende des 19. Jh. lassen sich Rubine auch synthetisch herstellen. Wegen seiner Härte wurde der Rubin auch oft für Schleifmaterial und als Lagerstein in Uhrwerken benutzt, dafür werden inzwischen künstliche Rubine verwendet.



Eine besondere Variation ist der Anyolit, auch Rubinzoisit, ein metamorphes Gestein aus grünem Zoisit und Rubin, das bis jetzt nur in Tansania gefunden wurde.

Bekannt ist der Rubin schon lange. Man nimmt an, dass er schon in der Bronzezeit aus Gruben in Birma gefördert wurde, die Griechen, Römer und Ägypter kannten Rubine und sie wurden auch im alten Testament erwähnt.

Astrologisch ist der Rubin dem Mars und dem Sternzeichen des Löwen zugeordnet. Als Monatsstein gehört er zum Juli. Der Rubin ist ein Stein, der Kraft, Mut und Entschlossenheit verleiht und aus seelischen Tiefs und Depressionen heraushilft. Er ist ein Stein, der schon mal „anschubst“, was besonders in der dunklen Jahreszeit ja oft nötig ist. Er fördert die Konzentration und bringt wieder Sonne ins Leben. Auch als Glücksstein für Liebe und Partnerschaft wird er oft benutzt.



Als Heilstein wirkt er regulierend auf das Herz-Kreislaufsystem, schützt das Herz, reguliert Drüsenfunktionen, kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden. Entzündungen aller Art lassen sich mit dem Rubin gut behandeln.

Wegen seiner roten Farbe wirkt er besonders gut auf das Wurzelchakra, als Rubinzoisit tut er dem Herzchakra gut.

Mit all seinen Qualitäten ist der Rubin also genau der richtige Begleiter für den Winter.

Quellen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Anyolit>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Rubin>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Zoisit>

<http://www.jyotish-edelsteine.de/>

[http://www.sagen.at/texte/sagen/oesterreich/tirol/alpenburg/karfunkelstein\\_leifers.html](http://www.sagen.at/texte/sagen/oesterreich/tirol/alpenburg/karfunkelstein_leifers.html)

<http://www.zeno.org/M%C3%A4rchen/M/Siebenb%C3%BCrgen/Jo->

[sef+Haltrich:+Deutsche+Volksm%C3%A4rchen+aus+dem+Sach](http://www.zeno.org/M%C3%A4rchen/M/Siebenb%C3%BCrgen/Jo-)

[senlan-](http://www.zeno.org/M%C3%A4rchen/M/Siebenb%C3%BCrgen/Jo-)

[de+in+Siebenb%C3%BCrgen/21.+Der+Knabe+und+die+Schlan](http://www.zeno.org/M%C3%A4rchen/M/Siebenb%C3%BCrgen/Jo-)

[ge](http://www.zeno.org/M%C3%A4rchen/M/Siebenb%C3%BCrgen/Jo-)

Sybille Morganis: *Das große Praxisbuch der Heilsteine*; Aquamarin-Verlag

Marion



## Der Hafer

Bestimmt erinnern sich noch viele mit Grausen an die Haferschleimsuppe in der Kindheit, die es immer dann gab, wenn man krank im Bett lag und nichts essen konnte. Auch wenn die Suppe nicht wirklich ein kulinarisches Erlebnis war, Hafer ist das Beste bei einem verdorbenen Magen. Er bildet nämlich einen Schleim, der die Magenwand überzieht, und den Magen damit besänftigt und vor Säure schützt. Und nahrhaft ist er auch, denn tatsächlich ist Hafer das Getreide mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen.



Hafer, lateinisch *Avena Sativa*, ist botanisch ein Gras, und im Unterschied zu den anderen Getreidearten wie Weizen, Gerste und Roggen wächst es in zarten Rispen, an deren Enden die Körner hängen, umschlossen von Spelzen. Der Hafer blüht im Juli und wird August/September geerntet.

Bei den Römern wurde der Hafer als Tierfutter verwendet, die Germanen aßen ihn selbst, und wurden deswegen von den Römern als Hafereßer verspottet. Für die Germanen sah das aber anders aus, was die heiligen Pferde gefüttert kriegten, war auch für die Menschen gut. Bis zum Mittelalter war Hafer in Mittel- und Nordeuropa das wichtigste Getreide für Tier und Mensch.

Von allen Getreidearten enthält der Hafer den höchsten Mineralstoffgehalt, seine Inhaltsstoffe kurz aufgezählt: Pflanzliches Eiweiß und Fettstoffe, Lecithin, Kohlehydrate, Phytosterine, Provitamin A (Carotin), Vitamine B1, B2, B6, E und K, Pantothensäure, Niacin, Biotin, Folsäure,

Calcium, Phosphor, Eisen, Kobalt, Kupfer, Mangan, Zink, Aluminium, Kalium, Natrium, Magnesium, Schwefel, Chlor, Bor, Kieselsäure und Jod. Dazu das beruhigende Alkaloid Avenin.

Außer bei Magen-Darm-Problemen hilft Hafer auch bei Schwäche, Nieren- und Blasenproblemen, Nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit und sexuellem Desinteresse. (Eine Studie am Institute for Advanced Study of Human Sexuality in den 80er Jahren ergab, dass Hafer sowohl bei Männern als auch Frauen Testosteron freisetzt.) Hafer senkt zu hohen Blutdruck, sowie das ungünstige Cholesterin (LDL) und normalisiert leicht erhöhte Blutzuckerwerte, die oft auch bei Menschen vorkommen, die keinen Diabetes haben.

Grüner Hafertee kann bei zu hohen Harnsäurewerten und Gicht helfen, dazu trinkt man 4 Wochen lang täglich 3 Tassen.

Laut einer Studie von russischen Wissenschaftlern der Universität Moskau soll Hafer den Körper von Schwermetallen reinigen, angeblich bindet er Schwermetalle, die dann mit den im Hafer enthaltenen Ballaststoffen ausgeschieden werden.



Auch das Stroh vom Hafer lässt sich gut verwenden. Früher wurde es als Füllung für die Strohmatten verwendet, als Badezusatz bei Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten ist es heute noch beliebt. Man nimmt ca. 100gr Haferstroh und kocht es 20 Minuten in ca. 3 Liter Wasser, dann in die Badewanne absieben. Am besten vor dem Schlafengehen in regelmäßigen Abständen – vielleicht zweimal pro Woche - insgesamt mindestens 10 Bäder nehmen.

Hafertinktur, die man selber machen oder auch in der Apotheke kaufen kann, hilft bei Erschöpfung, Überarbeitung, Nervosität und Schwäche. Außerdem soll es zur Tabakentwöhnung und bei Opiatabhängigkeit gute Wirkung zeigen. Dazu nimmt man 3mal am Tag 15 – 20 Tropfen der Tinktur. Um sie selbst zu machen, muss man

einen Teil Haferkörner und 10 Teile Weingeist ca. drei Wochen an einem warmen Ort stehen lassen, dann abfiltrieren. Bei gekaufter Tinktur kann die Dosierung anders sein, am besten im Beipackzettel nachlesen.

### Haferbräuche

Laut Grimms Wörterbuch ist der Hafer sprachlich mit dem Bock verwandt, (Hoaber, Häber), was wohl auch daran liegt, dass Hafer ein beliebtes Ziegenfutter war. Aber wer weiß, vielleicht wussten unsere Vorfahren ja schon, dass Hafer Testosteron enthält und dachten deshalb eher an den Bock als Fruchtbarkeitssymbol. Der Spruch „den sticht der Hafer“ lässt darauf schließen.

Gerade in Süddeutschland und Österreich sind viele Traditionen nach dem Hafer benannt, wobei nicht immer nachzuvollziehen ist, ob jetzt der Bock oder das Getreide gemeint ist. Z.B. die Habergoaß oder Hafergeiß. Zum einen nannte man die letzte Garbe auf dem Feld so, die dort als Erntezauber stehen blieb. In den Perchtenumzügen besonders in Kärnten, Salzburger Innergebirg und Steiermark läuft auch eine Habergoaß mit, eine weiße Ziege, also ein verkleideter Mann mit Bocksfell und Ziegenhörnern.



Hier ist wohl eher der Bock gemeint als der Hafer. Die Habergoaß ist ein Überbleibsel der Wilden Jagd und steht für Glück, Kraft und Fruchtbarkeit, aber sie läuft auch durch die Strassen und zwickt und ärgert jeden, dem sie begegnet. In den Legenden ist sie ein fürchterlicher Dä-

mon, der in Ziegen- oder Vogelgestalt Unglück bringt. In Franken ist die Hobergaas eine Spinne, nämlich der Weberknecht, die kleine, runde mit den ellenlangen Beinen. Und in Thüringen gibt es einen Brummkreisel, der Habergeiß genannt wird. Ob der Kreisel was mit dem Hafer oder dem Bock zu tun hat, konnte ich leider nicht herausfinden. Im Plattdeutschen heißt die Heerschnepfe (*scolopax gallinago*) Haberziege, auch eine Nachteule wird so genannt und in Bayern wird die Habergoaß als Schimpfwort benutzt, für lange, dünne und zickige Frauen.

Ein bayerischer Brauch, der angeblich auf Karl den Großen zurückgeht, war das Haberfeldtreiben. Es soll damit begonnen haben, dass die Dorfburschen die „gefallenen“ Mädchen mit Ruten durch ein Haferfeld getrieben haben. Es war schon im römischen Kultbrauch üblich, Personen durch das Schlagen mit Ruten zu „reinigen“, also von der Anhaftung des Bösen zu befreien. Das Haberfeldtreiben in Bayern war eine öffentliche Bloßstellung, mit der sowohl die Obrigkeit als auch moralisch abweichende Personen bestraft wurden. Eine Gruppe von streng organisierten Habern unter Leitung des Haberfeldmeisters, zog vor die Haustür des Übeltäters und las ihm unter lautem Lärm seine Untaten vor. Später wurde das Haberfeldtreiben dann vor dem Dorf auf den Feldern durchgeführt, um der Verfolgung durch die Obrigkeit zu entgehen. Die Obrigkeit sah die Treiben zuerst als „Selbstreinigung“ an, verfolgte sie später aber massiv, wohl besonders deshalb, weil auch die Obrigkeit in die Kritik geriet und viele Haberfeldtreiber auch Wildern gingen.

Gerüchten zufolge soll es beim Haberfeldtreiben auch zu Ausschreitungen gekommen sein, die Opfer brutal verprügelt und durchs Feld gejagt worden sein. Es ist aber nicht sicher, ob das wirklich stimmt; auf alle Fälle wurde das Haberfeldtreiben mehr und mehr verfolgt und die letzten Haberfeldtreiben fanden 1893 und 1894 in Miesbach statt. Beim letzten wurden alle Teilnehmer verhaftet.

Das Haberfeld war hier also nur der Schauplatz für einen etwas fragwürdigen Brauch.

Ich finde, es ist eine interessante Pflanze, die hinter den faden Haferflocken steckt: erstens durch ihren Nährstoffgehalt, sie bringt die meisten Vitamine und Mineralstoffe mit, zweitens durch die Kombination aus beruhigenden und antreibenden Stoffen. Sie macht gute Laune, ohne dass man gleich überdreht wird, auch wenn einen schon mal der Hafer stechen kann.

Und wie immer noch ein wichtiger Satz zum Schluss:

Kräuterheilkunde beruht auf Erfahrungswerten und ersetzt nicht den Gang zum Arzt.

#### Quellen:

<http://www.heilpflanzen-welt.de/kraeutergarten/2006-01-wen-der-hafer-sticht.htm>

<http://www.henriettesherbal.com/eclectic/madaus/avena.html>

<http://www.tee.org/index.php/heilpflanzenbank/247-hafer-saat->

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/h/hafer.htm>

[http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/avena\\_sativa.html](http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/avena_sativa.html)

<http://germazope.uni-trier.de/Projects/WBB/woerterbuecher/dwb/wbgui?lemmode=lem>

[ma-search&mode=hierarchy&textsize=600&onlist=&word=haber&le](http://www.ma-search&mode=hierarchy&textsize=600&onlist=&word=haber&le)

[mid=GH00295&query\\_start=1&totalhits=0&textword=&locpattern=&textpattern=&lemmapattern=&verspatter=#GH00295L0](http://www.mid=GH00295&query_start=1&totalhits=0&textword=&locpattern=&textpattern=&lemmapattern=&verspatter=#GH00295L0)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Haberfeldtreiben>

<http://www.br-online.de/wissen-bil->

[dung/collegeradio/medien/geschichte/haberfeldtreiben/hintergrund/](http://www.dung/collegeradio/medien/geschichte/haberfeldtreiben/hintergrund/)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Habergei%C3%9F>

#### Marion



## Haferrezepte

Hafer ist in verschiedenen Variationen im Handel erhältlich. Als ganze Körner, Flocken, Mehl, Grütze oder auch Hafermark. Wer eine Flockenpresse oder eine Getreidemühle hat, kann die ganzen Körner ganz leicht selbst weiterverarbeiten. Zum Mahlen von Hafer ein kleiner Tipp: Hafer „schmiert“ leicht und ist deshalb nur schwer von kleineren Mühlen zu einem feinen Mehl zu vermahlen – Haferschrot herzustellen dagegen ist selten ein Problem. Sollte die Mühle trotzdem aufstöhnen, hilft es den Hafer gemeinsam mit harten Körnern, wie etwa Reis, Kamut oder Grünkern, zu mahlen. Für kleinere Hafer Mengen eignet sich auch eine Kaffeemühle ausgezeichnet.

Meiner Erfahrung nach kann Hafer (als Mehl oder auch als Flocken) bis zu 50% eines Brotteiges ausmachen. Bei Kuchenteigen würde ich, je nach Kuchenart, den Haferanteil im Mehl bei etwa 20-40% ansetzen.

### Quarkbrötchen (Topfenweckerl):

#### Zutaten:

- etwa 200g Mehl – z.B.: 1/3 Hafer, 1/3 Buchweizen, 1/3 Grünkern
- 1 KL Backpulver oder Weinsteinpulver
- 250g Quark
- 1 Ei
- Salz und andere Brotgewürze nach Geschmack (Anis, Koriander, Fenchel, Kümmel, Muskat, Kardamon, ...)



#### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Eine Rolle formen und in etwa 12 gleiche Teile schneiden. Die Teigstücke zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit versprudelm Ei oder Milch bestreichen und mit Sesam, Kübiskernen, Kümmel, ... bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 25 min backen.

#### Irisches Hafergebäck (Oatcakes):

##### Zutaten:

- 125g Hafermehl (keine Flocken!)
- 2 EL Butter geschmolzen (ursprünglich Schweineschmalz)
- 1 KL Backpulver oder Weinsteinpulver
- Salz

##### Zubereitung:

Die trockenen Zutaten gut mischen. Butter unterrühren und alles gut durchkneten. Soviel warmes Wasser unterrühren bis ein Teig entsteht. Auf die gewünschte Dicke ausrollen und in Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech in einem vorgeheizten Ofen bei 190°C backen. Das Gebäck ist fertig, sobald die Ecken leicht braun werden.

**ACHTUNG:** Das Hafergebäck lässt sich im fertigen Zustand nicht mehr schneiden (ähnlich wie Knäckebrot)! Daher unbedingt schon vor dem Backen auf die endgültige Dicke ausrollen und schneiden!

#### Hafer-Kokos-Kugeln

##### Zutaten:

- 200g Kokosfett geschmolzen
- 100g Kokosraspeln
- 100g Haferflocken fein
- 50g Hafermehl
- 70g Zucker oder Honig
- 2 EL Carob oder Kakao

##### Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren. Kalt stellen bis die Masse fest wird - ein paar Minuten im Gefrierfach sollten reichen. Mit Hilfe eines kleinen Löffels Kugeln formen. Die Kugeln in Kokosraspeln, Kakao oder Zucker wälzen. Kühl lagern und auch kühl servieren.

#### Getreidebratlinge

##### Zutaten:

- Getreideschrot je nach Geschmack oder Überresten (Hafer, Dinkel, Weizen, Grünkern, Roggen, Kamut ....)
- 1 bis 2 Eier
- Gemüse fein gehackt, (Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Zucchini, Kürbis, ...)
- Gewürze

##### Zubereitung:

Den Getreideschrot mit Wasser zu einem flüssigen Teig verarbeiten. Ca. 30 min lang ruhen lassen. Anschließend nochmals gut durchrühren, die Eier einarbeiten und Gemüse begeben. Nach Belieben würzen. Aus der Masse Bratlinge formen und in einer heißen Pfanne oder im Backrohr fertig backen. Beste Ergebnisse werden erzielt, wenn der Gemüseanteil nicht mehr als die Hälfte der Gesamtmasse beträgt. Wer will kann die Bratlinge auch mit Käse verfeinern oder überbacken.

*jed*



#### Lilias Hausapotheke der Runen

Bei vielen kleineren Gesundheitsproblemen und als erste Hilfe können Runen hilfreich sein, darum sind sie in meiner Hausapotheke zahlreich vorhanden. Dabei gilt zu beachten, dass ich hier meine Erfahrungen wiedergebe ? die Runen können bei anderen Menschen auch anders wirken. Wer die eigene Hausapotheke damit bestücken möchte, sollte Schwingungen und Wirkungen testen, wenn Körper und Geist sich gut fühlen und bevor ein Notfall eintritt. Bei ernsteren oder länger anhaltenden Problemen ersetzen sie, wie alle Hausmittel, niemals den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.

Die Runen werden angewandt, indem sie auf die entsprechenden Körperteile aufgemalt oder visualisiert werden. Wenn die Wirkung nur kurz anhalten soll, benutze ich einen Kajalstift, wenn die Wirkung länger anhalten soll, einen wasserfesten Edding. Eine andere Möglichkeit sind Runenamulette, die einzelne Runen oder Binde-runen enthalten.



Das Urfeuer, mit dem Fehu zusammenhängt, enthält den göttlichen Funken, den jeder Mensch in sich hat. So stärkt Fehu das Immun- und Kreislaufsystem des Körpers, während es gleichzeitig von innen heraus wärmt und die Durchblutung fördert.

Sowilo, die Sonnenrunen gibt helle Energie und reguliert den Energiefluss des Körpers. Gleichzeitig beruhigt Sowilo gereizte Nerven und hilft in der dunklen Jahreszeit bei depressiven Stimmungsschwankungen.



Uruz ist die vitalste aller Runenenergien und bezieht ihre Kraft aus der Erde. So unterstützt Uruz alle Heilungsprozesse und kann bei Problemen im sexuellen Bereich (Impotenz, Frigidität) hilfreich sein. Bei Rückenproblemen wirkt die Runenstellung entlastend auf die Wirbelsäule.



Runenstellung Uruz: Stelle dich mit leicht gespreizten Beinen aufrecht hin. Biege den Oberkörper langsam nach vorn, bis die Finger den Boden berühren? dabei den Rücken rund machen (Katzenbuckel). Bei akuten Problemen, kann ein Stuhl oder ein Hocker zu Hilfe genommen werden, um die Hände aufzustützen.

Gemeinsam stimulieren diese drei Runen die Lebensenergie und können als Binderune auf einem Amulett getragen werden.

Die jüngere Form der Hagalaz-Rune, die Schneeflockenform, kann vor Kälte schützen. Die Rune wird auf den entsprechenden Körperteil aufgemalt und erwärmt diesen. Auf den Handinnenflächen sorgt sie z.B. für warme Hände. Wenn kalte Füße beim Einschlafen stören, kann Hagalaz auf die Fußsohlen malen und kann so besser einschlafen. In der kalten Jahreszeit begleitet mich Hagalaz bei allen Spaziergängen.



Laguz ist die Rune des Wassers und bringt Prozesse ins Fließen. Auf die verstopfte Nase gemalt, kann sie die Verstopfung lösen und das Sekret leichter abfließen lassen. Bei verspäteter Mens kann Laguz die Blutung einleiten, wenn sie auf Eierstöcke und/oder Gebärmutter gemalt wird. Aber ACHTUNG: auf die Därme wirkt Laguz abführend, was leicht zu Durchfall führen kann, darum bei der Platzierung vorsichtig sein.

Raidho ist die Rune des Rhythmus und kann regulierend und ausgleichend auf den Hormonhaushalt des Körpers wirken. Raidho unterstützt den Stoffwechsel und ist eine gute Unterstützung beim Heilfasten oder anderen Reinigungsprozessen (z.B. beim Ausleiten von Amalgam).



Isa ist die Eisrunen und fördert Stillstand im unruhigen Geist und kann so bei Hyperaktivität sehr gute Unterstützung geben. Sie hilft dabei zur Ruhe zu kommen und den Fokus in Innere zu lenken. Auch bei Migräne ist Isa hilfreich weil es nicht nur beruhigt, sondern auch leicht kühlend wirkt.



Ruheübung mit Isa? im Stehen oder Liegen möglich:  
Stelle oder lege dich ganz gerade hin, die Arme sind lang über dem Kopf ausgestreckt. Dann sprichst/singst du die Isa-Rune in zwei langen Silben. Während du das langgezogene llllllll sprichst/singst, atmest du ein so lange es geht und spannst deinen Körper dabei an. Wenn du das langgezogene Saaaaaa sprichst/singst, atmest du aus soweit es geht und entspannst du den Körper, lässt locker. Die Übung wird insgesamt 11mal gemacht.

Lilia



## Wie funktioniert Heilung - am Beispiel „Entzündung“

Medizinischer Hintergrund:  
Entzündung = Inflammatio (lat.), Abwehrreaktion des Körpers, Versuch der Ausscheidung. Symptome können sein: Rötung (lat. = rubor), Schwellung (lat. = tumor), Temperaturanstieg (lat. = calor), Schmerz (lat. = dolor), Anspannung (lat. = turgor).

Psychosomatische Bedeutung:  
Angst. Rot sehen. Erhitztes Denken, das sich gegen die eigene Person wendet. Autoaggressiv. Mangelnde Kreativität, mangelnder eigener Selbstausdruck.

Astrologie – beteiligte Prinzipien  
Widder (Entzündung), Zwillinge (Atmungswege)

## THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN neben Homöopathie und Akupunktur/-pressur

Neues Denken und Fühlen:

*Mein Denken ist in Frieden, ruhig und ausgeglichen.*

*Ich finde meinen eigenen Weg.*

*Ich bin kreativ und zufrieden.*

*Ich bin frei und glücklich.*

*Ich lebe in Harmonie.*

Hier sind nun viele Möglichkeiten gegeben, mit denen wir einer Entzündung begegnen können. Da wir aber diese Entzündung an einem bestimmten Ort haben, ist es hilfreich diesen mit einzubeziehen, denn dann trifft die Bedeutung dieser Entzündung mein persönliches Problem viel besser. Deshalb unterstelle ich jetzt einmal eine Halsentzündung mit Husten.

Erstmal sollte ich wissen, warum ich überhaupt entzündlich reagiere, also wütend bin und am liebsten den Putz aus den Wänden kratzen würde.

Da die Entzündung im Hals ist, kann ich annehmen, dass ich meinen ganz persönlichen Bedürfnissen nicht genügend Raum gegeben habe. Durch den Hals verlaufen neben der Wirbelsäule die Speiseröhre (alles, was ich „fressen“ musste und am liebsten „ausgekotzt“ hätte) und der Kehlkopf (Stimmapparat, mit dem ich sagen kann, was ich ablehne) und die Luftröhre (Austausch mit meinen engsten Partnern, sei es Familie, sei es Beruf).

Ich kann also annehmen, dass sich meine heftige Ablehnung auf Nahestehende bezieht; dass ich etwas serviert bekommen habe, was ich nicht bereit bin zu schlucken; dass in diesen Vorgang nette Leute aus meiner direkten Umgebung eingebunden sind; und dass ich all meinen Widerstand nicht in Worte gefasst habe. Effekt: ich bin eigentlich der personifizierte Widerstand, der sich nicht traut etwas dagegen zu unternehmen oder es für restlos sinnlos hält. Damit aber werde ich meinen eigenen Bedürfnissen absolut nicht gerecht.

Es gibt ja immer zwei Möglichkeiten, auf eine Lebenslage zu reagieren, in der ich kaum etwas ändern kann:

1. Ich bin und bleibe Widerstand und fühle mich folglich absolut unwohl.
2. Ich bemühe mich, mir zu sagen, dass das eben so ist, und finde einen kreativen Weg, mit diesen missliebigen Umständen umzugehen.

Wenn ich mich aufrege, weil ein Amt mich zwingt, so oder so zu handeln, macht mich das dauerhaft krank, solange ich nichts unternehme. Verstehe ich den Beamten, dass er nur so handeln kann, kann ich vielleicht doch lächeln und

mir sagen: Okay, das ist eben so! und einen friedlichen Weg finden, den gesetzlichen Vorgaben zu entsprechen.

Andererseits habe ich natürlich auch die Möglichkeit, dank meiner Fantasie und vielen Ratschlägen neue Wege zu gehen, so dass ich in diesem Amt nicht wieder auftauchen muss. Das wäre natürlich die dankbarste Methode, mit solchen Umständen umzugehen. Deshalb sollte ich diese Möglichkeit nicht aus dem Auge verlieren.

Aber jetzt auf die Schnelle gelingt mir das vermutlich nicht. Also muss ich einen Weg finden, hier und jetzt gesund zu werden.



Pflanzen:

Ich könnte mir einen Tee machen und mit einem Zwiebelumschlag (Kataplasma) den Hals einwickeln. Die besten Pflanzen für eine Halsentzündung sind Ingwer (wegen seines hohen Vitamin-C-Gehaltes) und einige der folgenden Pflanzen. Mit dieser Liste könnte ich in die Apotheke gehen und schauen, was ich gut davon bekommen kann:

Acker-Witwenblume, Anis, Bartflechte, Bergwohlverleih, Blutwurz, Breitwegerich, Brombeere, Brunnenkresse, Ehrenpreis, Eibisch, Eisenkraut, Feinstrahl, Fenchel, Frauenmantel, Gänsfingerkraut, Habichtskraut, Heilziest, Indisches Basilikum, Isländisches Moos, Johanniskraut, Kamille, Kapuzinerkresse, Katechu, Kratzbeere, Kriechender Günsel, Lauchzwiebel, Liebstöckel, Mandel, Meerrettich, Moschus-Malve, Pfeffer, Pomeranze, Salbei, Schlüsselblume, Schwarze Johannisbeere, Spitzwegerich, Sternanis, Stockrose, Thymian, Umckaloabo, Veilchen, Weiße Braunelle, Wiesenknopf, Wiesensalbei, Wilder Thymian, Wundklee, Zitrone, Zwiebeln.

Bach Blüten

6. Cherry Plum, 18. Impatiens, 34. Water Violet, 38. Willow

Diese 4 Blüten könnten mir helfen, wieder auf den Boden der Tatsachen zu helfen, sei es, weil ich mit meiner Wut schlecht umgehen kann, sei es, weil ich mich den Umständen zu sehr unterworfen habe.

Edelsteine

Beryll, Diamant, Chalcedon, Granat, Karneol, Chrysopras

Einer dieser Edelsteine hilft als Grüner meinen Körper zu entgiften, als Roter mir mehr Schwung zu geben, in die richtige Richtung zu gehen.

Reiki

Schnellreinigung tägl. mehrmals wiederholen

Aggressionsbearbeitung:

Es macht immer Sinn, einen guten Weg zu finden, aus meinen Aggressionen kreative Handlungen wachsen zu lassen. Erst mal ist es wichtig, diese Aggression anzuerkennen, denn irgendein Teil von mir liegt völlig richtig mit seiner Vorstellung davon, mir sei Unrecht geschehen oder das Ganze sei unfair. Nur löst diese Erkenntnis das Problem noch nicht auf. Trotzdem muss ich erst mal diesen Aggressionen einen Weg verschaffen, der mir nützt und niemandem schadet.

1. Vorschlag: Holz hacken, falls kein eigener Kamin vorhanden ist, braucht vielleicht die ältere Nachbarin einige neue Scheite, da es inzwischen ganz schön kalt geworden ist.
2. Vorschlag: Sofakissen verprügeln.
3. Vorschlag: in den Wald fahren und Bäume anbrüllen. Sollte eine Küste in der Nähe sein – noch viel besser –, laut in die Wellen schreien.

Trennungsritual:

Wenn ich mich auf diese Weise völlig ausgepowert habe, kann ich mich auf die nächste Couch setzen und überlegen, wie ich eine kreative Möglichkeit finde, meine Probleme aufzulösen. Ich trenne mich erst mal von diesem unliebsamen Umstand, indem ich zwei kleine Kerzen nehme. Auf die eine schreibe ich meinen Namen, auf die andere den Umstand. Dann zünde ich beide an und stelle sie ganz eng aneinander. Während sie abbrennen, rücke ich sie langsam auseinander, bis sie weit möglichst auseinander stehen, um dann dort zu erlöschen. Dies ist eine der vielen Möglichkeiten sich von etwas in aller Freundschaft zu trennen, wenn wir es nicht mehr brauchen.

Gisas Wunschpappe:

Nachdem nun meine beiden Kerzen ihren Dienst geleistet haben, hole ich mir eine orangefarbene Pappe, sei es als „Bastelpappe“, sei es als „Fotopappe“, sei es aus dem Baumarkt oder aus dem Schreibwarenladen. In jedem Falle wird sie etwa DIN A 3 groß sein

Dann nehme ich mir ein Foto, das meinen Kopf darstellt (Passfoto etc.) und klebe es in die Mitte. Mit einem Bleistift zeichne ich 2 Kreise um dieses Zentrum; den ersten auf etwa der Hälfte der Strecke, den zweiten an die Kanten der Pappe.

Nun kann ich in den engen Kreis Fotos / Bilder / Darstellungen von meinem geliebten engsten Familien- und Freundeskreis kleben; zusätzlich auch noch Bilder von dem Haus, dem Boot, dem Urlaub..., von dem ich immer schon geträumt habe.

In den weiten Kreis klebe ich meine Fernziele, die ich später gerne einmal realisieren möchte.



Meditation

In einer Meditation sollte ich mich erst einmal reinigen. Also träume ich mich mit angenehmer Musik in eine schöne Landschaft:

Bäume, Vögel, Wiese, Bach.

An diesen Bach setze ich mich. Es ist ein wohliger Tag mit angenehmen Temperaturen. Ich ziehe Schuhe und Strümpfe aus und stecke die Füße in den Bach. Ich spüre, wie alle meine Schwierigkeiten aus mir heraus und durch die Füße ins Wasser abfließen. Währenddessen beobachte ich die Natur, die Vögel, die Bäume; spüre den Wind in meinen Haaren und die wärmenden Sonnenstrahlen auf meiner Haut... - ich lasse mir viel Zeit, einfach so lange, wie es mir angenehm ist. Dabei fällt mir die eine oder andere Geschichte ein, bei der ich als Held viele Feinde besiege und später zu einem Freudenfest mit allen netten Menschen zusammen bin. ... - irgendwann finde ich in die Wirklichkeit zurück und fühle mich rundherum wohl.

Bilder zur Heilung

Wenn wir Geschichten erzählen, so greifen wir auf ein uraltes Verfahren zurück – dem des Geschichtenerzählers. Er vermittelt damit ein Problem und zeigt eine Lösung auf.

Geschichtenerzähler waren hoch angesehene Menschen, die entweder bei Hofe oder am Lagerfeuer einer Karawanserei von allen gern gesehen waren. Jeder nahm etwas mit, wenn statt TV oder Party alles gespannt einer solchen Geschichte zuhörte.

Farben

Immer alle Farben berücksichtigen, da der Vorgang sich in allen Fällen auch auf das ganze

Dasein erstreckt. Bevorzugt aber mit Rot beginnen.

Erwünschtes Ergebnis:

Wenn ich so intensiv mit meinen Wünschen und Bedürfnissen umgegangen bin, hab ich meinem Körper so viel Kraft gegeben, dass er sich dank seiner Selbstheilungskräfte wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Aber zur Anwendung solcher Methoden brauche ich nicht bis zur nächsten Erkältung zu warten. Es tut mir immer gut, wenn ich all meine Bedürfnisse täglich berücksichtige. Die Wunschpappe kann ich an einem gut sichtbaren Platz in der Wohnung aufhängen. Ich kann sie auch ständig aktualisieren, wenn mir auffällt, was ich noch viel besser haben möchte. Holz kann ich auch zu anderen Zeiten hacken, ebenso den Wald anbrüllen, der das locker aushält, oder in die Wellen schreien, denen das auch nicht wehtut.

Eigentlich ist es wichtig, dass ich täglich lieb, nett und freundlich mit mir selbst umgehe. Gelingt mir das, dann kann ich von diesem freudigen Gefühl auch jederzeit Anderen etwas abgeben. Und nun der übliche Spruch:

All diese Tipps und Ratschläge ersetzen selbstverständlich nicht den Gang zu Heilpraktiker / Arzt, wenn die Notwendigkeit dafür eingetreten ist.

Literatur:

Viele dieser Ratschläge sind dem Buch „Der Sanfte Weg zur Gesundheit“, Alraunen-Verlag, 2008, entnommen. Teile davon stehen offen online: [www.gesundes-bewusstsein.de](http://www.gesundes-bewusstsein.de)

Gisa



## Einfache Selbstmassage und Dehnungen

Jeder kennt sie, die kleinen Zipperlein, die nicht wirklich dramatisch sind, aber störend und lästig. Verspannter Nacken, Kopfschmerzen, ziehende Schmerzen in Schultern und Arme oder Muskelverspannungen in der Lendenregion oder in den Beinen. Hier ist weder der Platz noch die Möglichkeit intensiv auf Ursachen und diagnostische Symptome einzugehen, die folgenden Selbstmassage-Tipps und Übungen können jedoch

dazu beitragen ein wenig Linderung zu erfahren. Sie sind vielfach erprobt und werden von mir seit Jahren angewendet und weitergegeben.

## Verspannte Schulter-Nacken-Region

Gerade in dieser Region ist eine Selbstmassage oft schwierig, da dabei die eh schon belasteten Muskeln in einer ungünstigen „Über-Kopf-Position“ beim Massieren noch zusätzlich angestrengt werden müssten. Deshalb empfehle ich, neben der Selbstmassage mit einem Tennis- oder Igelball, lieber die Dehnung der betroffenen Muskelpartien.



Tennis- oder Igelballmassage: Stell dich mit dem Rücken zu einer Wand, nimm einen Tennis- oder Igelball und positioniere ihn zwischen dir und der Wand - auf genau der Region von der die Ver-

spannungsschmerzen ausgehen. Übe sanften Druck über den Ball auf die Wand aus. Durch langsame und sanfte Bewegungen deines Körpers, auf und ab, rechts und links, kannst du die schmerzende Muskulatur massieren ohne deine Arme anstrengen zu müssen.

Dehnung des Kapuzenmuskels (Musculus trapezius): Setze dich auf einen Stuhl und schiebe die Hand der



schmerzenden Seite unter dein Gesäß. Jetzt führst du mit der gegenseitigen Hand vorsichtig den Kopf mit dem Ohr in Richtung der nicht schmerzenden Schulter, bis auf der verspannten Seite ein Ziehen entsteht. Vorsicht! Nicht in den

Schmerz hinein dehnen, sondern an der Schmerzgrenze verweilen. Dort 20-30 Sekunden bleiben, dann in die Ausgangsposition zurückkehren. Wiederhole die Übung mehrmals täglich, so oft du daran denkst und dich wohl damit fühlst. Achte dabei darauf, dass du nicht in Zugluft stehst und nicht kalt bist.

Dehnung des Schulterblattheber-Muskels (Musculus levator scapulae): Ausführung wie oben, doch diesmal wendest du nach dem seitlichen Neigen des Kopfes die Nase zu dem Bein der schmerzabgewandten Seite. Auch hier 20-30 Sekunden bleiben, dann in die Ausgangsposition zurückkehren. Wiederhole die Übung mehrmals täglich, so oft du daran denkst und dich wohl damit fühlst. Achte dabei darauf, dass du nicht in Zugluft stehst und nicht kalt bist. Bei Kopfschmerzen, die vom Nacken hochziehen, solltest du diese Übungen ausprobieren.

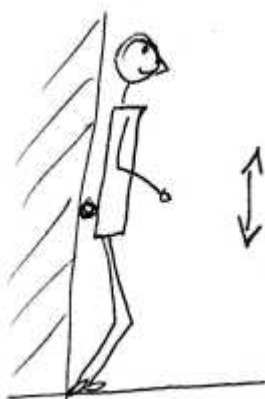


Zusätzlich kannst du eine sanfte Massage der folgenden Akupunkturpunkte ausprobieren: Sanftes kneten auf den Schläfen, im Weichteil neben den äußeren Augenwinkeln (Extrapunkt: die Sonne); bei Stirn-

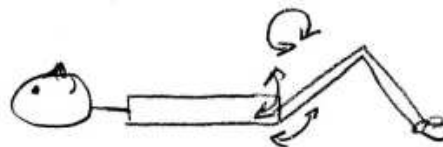
kopfschmerz zusätzlich: am inneren Ende der Augenbrauen in einer Vertiefung auf dem Knochen mit sanftem kreisenden Kneten arbeiten (Blase 2 „gebündelter Bambus“). Mit den Daumen am Hinterkopf die Punkte in einer Vertiefung zwischen den Nackenmuskeln knetend pressen (Gallenblase 20, „Teich des Windes“). Das Kneten sollte jeweils zwischen 30 Sekunden und 2 Minuten dauern. Wenn es dir gut tut, kannst du diese Akupressur mehrmals täglich wiederholen.

## Unterer Rücken

Muskelverspannungen im Lendenbereich sind leichter selbst zu massieren. Im beidbeinigen Stand, mit nicht durchgedrückten Knien, kannst du mit beiden locker gefausteten Händen die schmerzenden Stellen sanft kreisend massieren. Auch hier lässt sich der Tennis- oder Igelball wieder wunderbar einsetzen. Entweder im Stehen an der Wand oder im Liegen auf dem Bett oder Boden.



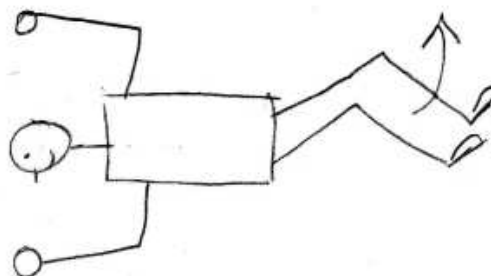
Eine sanfte Lockerungs- und Mobilisationsübung



ist die so genannte „Beckenuhr“:

Hierbei legst du dich auf den Rücken, stellst die Beine gebeugt an und stellst dir vor, dein Becken wäre das Zifferblatt einer Uhr. 12 Uhr ist auf Höhe deines Nabels, 6 Uhr auf Höhe deines Schambeins. 3 Uhr ist links und 9 Uhr rechts am Becken. Jetzt kannst du als angenehme Vorübung dein Becken von 6 nach 12 Uhr schaukeln lassen. Übe das sanft, langsam und mit kleinem Bewegungsausschlag 1-2 Minuten. Danach versuche dir die Uhr vorzustellen und beginne mit einem Kreisen im Uhrzeigersinn. Lasse dein Becken im Kreis gleichmäßig kippen, über 1 Uhr, 2 Uhr, 3 Uhr u.s.w. bis die Uhr komplett umrundet ist. Wenn du einige Runden mit der Uhr gemacht hast, wechsle die Richtung und bewege dich gegen den Uhrzeigersinn.

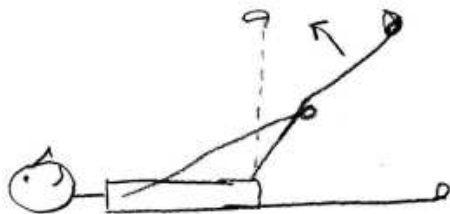
Eine weitere gute Lockerungs- und Dehnungsübung ist die so genannte „Dreh-Dehn-Lage“:



Lege dich ins Bett oder auf den Boden, winkle die Beine an und stelle sie auf. Nimm die Arme über den Kopf und lege sie in „U-Haltung“ rechts und links neben den Kopf. Drehe nun langsam und vorsichtig die Beine zu einer Seite. Wenn möglich bis zum Boden, wenn nicht möglich, unterstütze deine Knie mit einer Decke oder einem Kissen in der maximal erreichbaren Position. Drehe nun den Kopf zur Gegenseite. Verweile in dieser Stellung solange es dir angenehm ist, mindestens aber 1-2 Minuten. Atme tief in die gedehnte Seite. Du kannst die Dehnung sogar noch verstärken, wenn du das oben liegende Knie und den entgegengesetzten Arm bei jeder Einatmung noch weiter hinausschiebst, bei jeder Ausatmung die Spannung löst. Nachdem du die Seite gewechselt hast, lege dich auf

den Rücken und spüre nach, wie sich dein Körpergefühl verändert hat.

Die wichtigste Muskeldehnung für die Oberschenkel und den unteren Rücken ist die Dehnung des hinteren Oberschenkelmuskels (Musculus Biceps femoris). Dafür musst du dich auf den Rücken legen, die Beine sind gestreckt. Winkle nun eines der Beine an und greife das Bein mit beiden Händen von hinten in der Kniekehle. Beginne nun das Bein Richtung Zimmerdecke zu strecken, bis auf der Oberschenkelrückseite ein deutliches Ziehen spürbar wird. Halte diese Streckung über mindestens 20-30 Sekunden. Wechsle dann das Bein. Wichtig: das nicht gedehnte Bein muss gestreckt auf der Unterlage liegen bleiben. Quäle dich nicht! Anfangs kommst du vielleicht nicht annähernd in die Streckung, das macht überhaupt nichts! Versuche es regelmäßig wieder, du wirst sicher bald Fortschritte machen!



Bedenke: Diese Tipps und Übungen sind nur Anregungen zur Selbstbehandlung, sie ersetzen nicht einen erfahrenen Therapeuten oder Arzt. Bei starken oder lang andauernden Beschwerden solltest du unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Alle Übungen sind Allgemeingut und beruhen auf der langjährigen Erfahrung der Autorin. Sie sollten jedoch immer individuell angepasst werden von einem erfahrenen Therapeuten. Selbstbehandlungen ohne Diagnostik, bergen immer ein gewisses Risiko.

#### Artemisathene



## Heilmeditation

Um die Meditation richtig genießen zu können, nimmt man sie am besten auf CD auf oder lässt sie sich vorlesen. An einigen Stellen habe ich Pausenmarkierungen gesetzt, dort dann einfach ein bisschen Stille einfügen.

## Besuch im Tempel der Heilung



Setz oder leg dich ruhig hin und entspanne dich. Du kannst dazu deine bevorzugte Entspannungsmethode benutzen.

Diese Reise führt dich in deinen persönlichen Tempel der Heilung.

Stell dir vor, du stehst am Rand eines dichten Waldes. Die Luft ist mild und die Sonne scheint. Vor dir führt ein schmaler Weg in den Wald hinein. Du betrittst den Weg und gehst langsam in den Wald. Folge dem Weg eine Weile, bis du zu einer sonnendurchfluteten Lichtung kommst.

Mitten auf der Lichtung steht ein wunderschöner Tempel. Du gehst langsam darauf zu, bis du davor stehst. Drei Stufen aus Marmor führen hinauf zur Eingangstür. Über der Tür kannst du in großen Buchstaben die Worte lesen: **Tempel der Heilung.**

Du steigst die Stufen hinauf bis zu der großen zweiflügligen Eingangstür aus Bronze. Wie von Zauberhand öffnet sich die Tür vor dir, so dass du bequem hindurch schreiten kannst. Du betrittst eine große Halle, von der mehrere Türen abgehen. Genau gegenüber des Eingangs ist

eine große Tür, und zu beiden Seiten jeweils eine Reihe kleinerer Türen.

---längere Pause---

Sieh dich in Ruhe um. Jede der Türen sieht anders aus. Du erkennst eine schwere hölzerne Tür, alt und abgeschabt, an der steht: Zu den Kammern des Vergessenen. Eine Tür mit einem samtweichen Vorhang führt zu den Räumen der Ruhe. Eine Tür aus blauem glitzernden Glas, glatt wie Wasser, trägt die Aufschrift: Reinigen und Loslassen. Hinter einer gläsernen Tür kannst du einen wunderschönen blühenden Kräutergarten sehen, und es gibt noch viele andere Türen, deren Aufschrift du noch nicht erkennen kannst.

Die Heilerin steht auf und nimmt einen Gegenstand aus dem Zimmer. Vielleicht ein Kraut aus einem der Töpfe, vielleicht einen Stein, vielleicht gibt sie dir auch einen Trank.

---Pause---

---Pause---

Nimm das Geschenk an und bedanke dich. Frage sie, ob du noch etwas tun sollst. Vielleicht rät sie dir, noch ein anderes Zimmer im Tempel zu besuchen.

---Pause---

Wenn du dich lange genug umgesehen hast, gehst du auf die große Tür in der Mitte zu. Sie trägt ein Schild: Deine innere Heilerin. Greif nach dem Türgriff und öffne die Tür.

Bedanke dich bei deiner Heilerin und verabschiede dich von ihr.

Du blickst in ein wundersam eingerichtetes Zimmer. An den Wänden kannst du Tiegel und Töpfe in Regalen sehen, Kräuterbüsche hängen von der Decke, bunte Steine liegen auf kleinen Tischen. Viele verschiedene Gegenstände, die alle der Heilung dienen, sind im Raum verteilt.

Du verlässt das Zimmer der Heilerin und stehst wieder in der großen Halle mit den vielen Türen. Wenn du möchtest, kannst du noch ein anderes Zimmer erkunden, du kannst aber auch den Tempel verlassen.

In der Mitte des Zimmers stehen zwei bequeme Stühle einander gegenüber. Auf einem der Stühle sitzt eine Gestalt und blickt zur Tür. Sie winkt dich heran. Du trittst näher und erkennst sie sofort: Es ist deine persönliche Heilerin. Vielleicht sieht sie aus wie jemand, den du schon lange kennst, vielleicht sieht sie aus wie du selbst, wie du bist oder wie du sein möchtest, oder sie sieht ganz anders aus, aber Du weißt genau, dass sie es ist.

Du kannst jederzeit wiederkommen und die Heilerin besuchen oder in eines der Zimmer gehen und dich dort umsehen.

Sie bedeutet dir, dich auf den freien Stuhl zu setzen. Du nimmst Platz und wartest ruhig ab.

Wenn du die Reise beenden möchtest, dann verlasse den Tempel und gehe zurück zum Waldrand. Balle deine Hände zu Fäusten, spanne ein paar Muskeln an, schüttle die Arme und Beine aus und öffne deine Augen. Du kannst deinen Körper auch sanft abklopfen und ein bisschen im Zimmer herumgehen.

Die Heilerin lächelt dich freundlich an, vielleicht sagt sie dir ein paar Worte zur Begrüßung. Hör genau hin.

*Marion*



---Pause---

## Die Bohnengeschichte

Dann fordert sie dich auf zu sprechen. Du kannst ihr erzählen, was du auf dem Herzen hast, auch Fragen kannst du stellen. Die Heilerin weiß von deinen Sorgen, und sie wird dir helfen. Aber es tut auch gut, wenn du dir alles von der Seele reden kannst.

Es war um Weihnachten, der nervenaufreibenden Zeit im Jahr für mich. Ich erzählte einer Freundin wie sehr ich mich von all den oft lästigen Verpflichtungen, den unausstehlichen Werbeinschaltungen und den vom Kaufrausch gepackten hektischen Menschen weg wünschen möchte. Wie unglaublich sinnlos und belastend dieser ganze Trubel oft für mich ist. An diesem Tag war ich niedergeschlagen, kraftlos. Alles, die ganze Welt, schien sich gegen mich zu ver-

Warte ab, was geschieht und was die Heilerin dir antwortet.



bünden. Genau da schenkte mir diese Freundin folgende Geschichte:

*Keiner kennt sie so genau, die Frau, die allein in einem kleinen Haus am Dorfrand lebt. Täglich geht sie zur Arbeit wie auch die anderen Menschen um sie und täglich kommt sie abends zurück, schließt die Gartentüre auf und verschwindet im Haus.*



*Im Sommer sieht man sie manchmal noch im Garten zwischen den Blumen sitzen und im Winter ist es schon dunkel, wenn sie heimkehrt.*

*Eines fällt allen auf, die sich so an sie gewöhnt haben,*

*aber sie kaum kennen - die Frau scheint immer einen Hauch von einem Lächeln im Gesicht zu tragen. Irgendetwas macht sie glücklich, sie, die da tagein tagaus allein in ihrem Häuschen lebt. Und das ist ihre Geschichte: jeden Tag frühmorgens, bevor sie zur Arbeit geht, lässt die Frau eine handvoll Bohnen in ihre rechte Schürzentasche gleiten und während die Stunden des Tages verstreichen, wandert bei jedem kleinen WUNDERvollen Erlebnis - wenn Augen sich verständnisvoll treffen, wenn ein Lächeln weitergegeben wird, wenn Hände sich öffnen, wenn... - eine Bohne von der rechten in die linke Schürzentasche.*

*Abends wenn die Frau in ihrer Stube am großen Tisch sitzt, holt sie alle Bohnen aus der linken Schürzentasche hervor und legt sie auf den Tisch vor sich. Und bei jeder Bohne, die sie in der Hand hält, erinnert sie sich an das kleine Wunder des Tages, das sie miterlebt hat.*

*...und wenn es nur eine einzige Bohne ist, die sie abends aus ihrer Schürzentasche auf den Tisch holt, dann hat sich der Tag gelohnt.....*

Während ich fasziniert ihrer Geschichte lauschte, zeigte mir meine Freundin eine Kette, die sie um den Hals trug. Eine Kette aus lauter Bohnen. Sie hielt es wie in der Geschichte, meinte sie. Nur mit dem Unterschied, dass die Bohnen nicht von einer Tasche in die andere wandern, sondern dass sie bei jedem Wunder eine Bohne, wie bei einer Gebetskette, weiter schiebt. Am Abend geht sie dann nochmals alle Bohnen durch, lässt sie durch ihre Finger gleiten und erinnert sich an das Erlebnis, welches ihr diese Bohne geschenkt hat. Sie lud mich ein, es selbst mal auszuprobieren.

Da ich mich mit der Tatsache, echte Bohnen um den Hals zu tragen, nicht anfreunden und auf

die Schnelle keinen Ersatz finden konnte, habe ich Cent-Münzen verwendet. Bei jedem kleinen wundervollen Erlebnis wanderte eine Münze in meine Hosentasche. Als es Abend wurde und ich nach einem doch recht nervigen Tag nach Hause kam, klingelte es in meiner Hosentasche bei jedem Schritt. Ich setzte mich hin und ließ jede Münze noch mal durch die Finger gleiten, schloss meine Augen und erinnerte mich an das, was mir diese Münze geschenkt hatte. Es bedarf etwas Übung, sich genau an das Erlebnis zu erinnern, doch schon am Abend des ersten Tages fühlte ich mich ein wenig wie die Frau in der Geschichte. Der sonst eher nervige Tag war auf einmal übersät von lauter kleinen schönen Erlebnissen. Erlebnisse, die ich ansonsten gar nicht mal beachtet hätte, doch die genau diesen Tag zu einem guten Tag machten.

Ich glaube, es ist egal, was man verwendet. Bohnen, Münzen, Holzperlen oder Steine, solange man mit ihnen die Erlebnisse des Tages einfangen kann. Ich kann nur jede/jeden einladen, dieses Experiment selbst auszuprobieren. Am Ende jedes Tages wird man feststellen, dass es meist die Kleinigkeiten sind - so wie das Lächeln eines anderen Menschen, ein paar leuchtende Kinderaugen, eine aufgelegte Hand, ... - die am Ende des Tages ein zufriedenes Lächeln in unser Gesicht zaubern. Und wenn man erkannt hat, wie wertvoll solche „Bohnen-Erlebnisse“ sind, umso schöner wird es, selbst ein paar davon zu verschenken.

*Quellen:*

*Leider ist uns nicht bekannt, wer diese schöne Geschichte ursprünglich verfasst hat. Wenn du weißt von wem er ist, oder wenn er von dir ist, dann teile uns das bitte mit, damit wir deinen Namen dazu schreiben können.*

jed



**Buchrezension:**

**Luisa Francia, Weidenfrau und Wiesenkönigin – Magie und Heilwissen aus der Natur**

Als ich das Buch das erste Mal in der Hand hatte, fühlte ich mich in meine Kindheit zurück versetzt. Wie in einem Bilderbuch ist jede einzelne Seite des Buches mit bunten Bildern liebevoll gestaltet und zaubert beim Durchblättern ein Lächeln aufs Gesicht.

Das Buch ist in drei Abschnitte gegliedert: "Magie als ökologisches Konzept", "Pflanzen, Steine, Göttinnen" und "Anwendungen", wobei der

zweite Teil der größte und ausführlichste ist. Hier treffen wir neunzehn weibliche Wesenheiten wie die "Hüterin des Schattenreichs", die "Unsichtbare", die "Seelenhüterin" und viele mehr. Auch die "Weidenfrau" und die "Wiesenkönigin" vom Titel des Buches stellen hier ihre Reiche vor.

Die "Uralte" zeigt sich als Steingöttin, die Pflanzen, Tiere und Menschen überlebt. Sie lehrt uns ein Heilritual mit Steinen und zeigt uns wie Achate, Diamanten, Feuersteine, aber auch Fossilien, Meteoriten und Perlen uns bei unserer Heilung unterstützen können.



Die Vermittlerin zwischen den Welten ist die "Zaunreiterin", die Hagazussa und sie bringt als Gabe für uns die Hagebutte mit. Aber auch die Brennnessel und den Haselstrauch bietet sie uns an. Aus den Brennnesseln lassen sich magische und leckere Knödel kochen und der Haselstrauch ist als Lieferant für Zauberstäbe bekannt – wenn man seine Regeln kennt und sich daran hält.

Im ersten Teil des Buches zeigt Luisa Francia auf, wie Heilung mit Hilfe von Pflanzen funktionieren kann – oder eben auch nicht. Es werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie Kommunikation mit den Pflanzen möglich sein kann. Und wir werden aufgerufen unseren ganz eigenen Weg zu finden, um mit der Natur respektvoll zu leben und zu kommunizieren.

Im dritten und letzten Teil des Buches geht es um praktische Anwendungen: Wie mache ich eine Pflanzenmeditation und worauf muss ich dabei achten? Wie finde ich eine Pflanze, die mich heilen kann? Hier finden sich auch kurze Anweisungen wie Kräuter verarbeitet werden, wie Tinkturen, Essenzen und Tees hergestellt werden können. Und hier stellt Luisa Francia ihre ganz persönlichen fünf Universalheilerinnen vor und fordert auf, diese näher kennen zu lernen, um selber Heilung durch sie zu erfahren.

Luisa Francia: Weidenfrau und Wiesenkönigin  
Magie und Heilwissen aus der Natur  
(Link zu Amazon)

144 Seiten

Verlag: Nymphenburger

ISBN-10: 348501169X

ISBN-13: 978-3485011693

Preis: EUR 19,95

Lilia

## 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 Januar

Zum griechischen Januar gehören dieses Jahr die Mondmonate Poseideion II und Gamelion. Poseideion hat seinen Namen zu Ehren des Meeressgottes Poseidon. Es gab je nach Bedarf, abhängig von der Übereinstimmung von Mondjahr und Sonnenjahr ein bis zwei Mond-Monate mit Namen Poseideion. Im Jahr 2009 musste ein 13.er Monat eingesetzt werden, um das Mondjahr mit dem Sonnenjahr auszugleichen. Es gab also Poseideion I und Poseideion II. Poseideion II zieht sich bis ins Jahr 2010.

Gamelion ist benannt nach dem Hochzeitsfest, dem „hieros gamos“ der Göttin Hera mit Göttervater Zeus. Dieses Fest wird oft auch Theogamia genannt. Meist wird es im Januar gefeiert. Dieses Jahr fällt es allerdings in den Februar. 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.

16. Januar: Wassermann, zunehmender Mond  
Festtag der römischen Göttin Concordia: Personifikation der Eintracht.

Quelle: (1)

20. Januar: Fische, zunehmender Mond  
Vasanta Panchami bzw. Sarasvati Puja – Fest der indischen Göttin der Weisheit Sarasvati. Das

Fest markiert das Ende des Winters und den Frühlingsanfang. Manchmal wird der Tag als Geburtstag der Göttin beschrieben oder aber als der Tag als sie zusammen mit Durga auf die Erde kam.

Quelle:  
<http://www.hinduism.co.za/hindu.htm#Hindu%20Festivals2008>

23./24. Januar bzw. 8. Gamelion: Widder/Stier, zunehmender Mond

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

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

24./25. Januar bzw. 9. Gamelion: Stier, zunehmender 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](http://ancienthistory.about.com/library/bl/bl_myth_gods_grecoroman_tellus.htm)

27.-31. 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

30. Januar: Löwe, Schwarzmond

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: Löwe, abnehmender 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](http://www.novaroma.org),  
(4) [www.imperiumromanum.com](http://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*



## Feiertage im Februar

Unser Februar beinhaltet dieses Jahr die griechischen Mondmonate Gamelion und Anthestierion (nach dem dionysischen Blumenfest, auch Blumenmonat genannt). Gamelion ist benannt nach dem Hochzeitsfest, dem „hieros gamos“ der Göttin Hera mit Göttervater Zeus. Dieses Fest wird oft auch Theogamia genannt.

In Rom wurden im Februar die Göttin Juno (römisches Pendant zu Hera) sowie ihr Sohn, der Kriegsgott Mars verehrt. Der Monatsname „Februarius“ rührt von Opferungen zur „Entsühnung“ = Reinigung her.

Im germanischen Sprachgebiet hieß dieser Monat Hornung. Die Etymologie deutet darauf hin, dass der Name vom Verb „horen“ = sich paaren kommt. Es kann übertragen auch „Bastard“ heißen und beutet wohl soviel, wie „der an Tagen zu kurz geratene Monat“. Der Februar ist auch der Monat der Fastnacht, des Karnevals und des Faschings.

1. Februar: abnehmender Mond, Jungfrau  
Imbolc: Fest der Brigit (keltisch): Göttin des Feuers, der Geburt, der Inspiration, Fruchtbar-

keit, Medizin, Musik, der Nutztiere und des Handwerks

Quelle: diverse: z.B. Edain McCoy: die keltische Zauberin, Zsuzsanna E. Budapest, etc

Ebenso: In Rom: Fest der „phrygischen Mutter“: Kybele und der Juno Sospita = „Erretterin“, dargestellt als Ziege oder mit Ziegenfell bekleidet. Am 1.2. wird das Einweihungsfest ihres Tempels in einem Hain in Ostia gefeiert.

Quelle: Ovid, Fasti

<http://students.roanoke.edu/groups/relg211/minor/festivals.html>

Lichtmess: Fest der Hl. Brigitta. Christianisierte Form der keltischen Göttin Brigit

Fest der Ceres in Rom: römische Göttin des Getreides

Quelle: (3) (mit Bezug auf Quellen aus historischen Büchern)

Laut römischem Festkalender (Reclam) und

[www.imperiumromanum.com](http://www.imperiumromanum.com) liegt dieser Festtag am 19. April.

1./2. Februar: Fest der Santeria/Yoruba-Göttin Oya: Göttin des Sturms/Windes

Quelle: <http://www.church-of-the-lukumi.org/celebrations.htm>

11. Februar: abnehmender Mond, Steinbock  
Fest der Kallisto: Nymphe aus der griechischen Mythologie. Die Gefährtin der Artemis wurde vergewaltigt von Zeus. Artemis verwandelt sie in eine Bärin und setzt sie als Sternbild an den Himmel.

Quelle: Ovid, Fasti

11./12. Februar = 27. Gamelia: abnehmender Mond, Steinbock/Wassermann

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)

12. Februar: abnehmender Mond, Wassermann  
Fest der Diana: römische Mondgöttin und Göttin der Jagd

Quelle: (3)

Nach (4) lag ihr Festtag am 15. August

Der römische Festkalender von Reclam und Ovid schweigen dazu.

13. Februar: abnehmender Mond, Wassermann:  
Beginn der Parentalia: römisches Fest für die verstorbenen Vorfahren. Dauer bis zum 21. Februar. (siehe Text im Schlangengesang 1/04)

Quelle: (2)

14. Februar: Neumond, Wassermann  
Fest der Juno Februa: römische Göttin des Liebesfeuers/Liebesfiebers (lat. febris = das Fieber), der Ehe und Familie

Quelle: (3) evtl. 2. Februar (widersprüchliche Quellen)

15. Februar: zunehmender Mond, Fische

Fest der Juno Lucina: römische Göttin der Schwangeren, Gebärenden und der sich Kinder wünschenden Frauen. Die Bedeutung „Lichtbringerin“: kommt davon, dass das Gebären der Kinder als „Anfang des Lichts“ bezeichnet wird. Das Fest fand im heiligen Hain der Juno Lucina statt und im Laufe der Feierlichkeiten wurden die Frauen mit Ruten aus den Sehnen eines Geißbocks geschlagen um ihnen Fruchtbarkeit zu bringen.

Quelle: (1)

17. Februar bzw. variabler Festtag: zunehmender Mond, Widder

Fornakalien: Festtag zu Ehren der römischen Göttin Ceres Fornax, der Göttin des Brotbackens oder des Dörrens und Röstens von Getreide. Sie soll das frisch gesäte Getreide schonen. Das erste geerntete Getreide wird ihr deshalb geopfert.

Quelle: (1)

Ebenso 21. Februar: zunehmender Mond, Stier  
Im römischen Reich Festtag für Tacita, die Göttin des Schweigens. Opfer an die Göttin mit einem langen, komplizierten Ritual.

Quelle: (1)

22. Februar: zunehmender Mond, Zwillinge  
Fest der Göttin Concordia = Caristia (später Charistia): römisches Festtag mit dem Zweck Missverständnisse und Zwistigkeiten in der Familie bei einem Festmahl zu beseitigen. Auch den Toten wird ein Festessen an die Gräber gestellt. Dieser Brauch hielt sich bis in christliche Zeit auch in Deutschland.

Quelle: (1)

[http://www.manuscripta-mediaevalia.de/gaeste/grotefend/g\\_c.htm](http://www.manuscripta-mediaevalia.de/gaeste/grotefend/g_c.htm)

24. Februar: zunehmender Mond, Krebs  
Regifugium: römisches Fest zum Tode der Lucretia

Quelle: (2)

Schlangengesang: 01/04

25./26.-27./28. Februar: 11.-13. Anthesterion:  
Anthesteria: 3-tägiges Fest für Dionysos. Am 3. Tag findet die heilige Hochzeit zwischen dem Weingott Dionysos und Ariadne statt.

Quelle: (5)

Festdaten ohne gesicherte Quelle:

Bei meinen Recherchen für die Feste in diesem Monat stieß ich wieder auf 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:

7.2. Selene, 17.2. Kalis Geburtstag, 18.2. Spenta Armaiti, 25.2. Tag der Nut, 26.2. Hygieia- Tag

Quellenangaben:

(1) Ovid: Fasti (2) der römische Festkalender, Reclam (3) [www.novaroma.org](http://www.novaroma.org)

(4) [www.imperiumromanum.com](http://www.imperiumromanum.com)  
(5)  
<http://www.geocities.com/athens/parthenon/6670/doc/fest.html>

### artemisathene



### Feiertage im März

Der März entspricht dieses Jahr den altgriechischen Mondmonaten Anthesterion (nach dem dionysischen Blumenfest, auch Blumenmonat genannt) und Elaphebolion. Elaphebolion ist der Göttin Artemis in ihrem Aspekt als Jägerin geweiht. Das dazugehörige Fest findet am 6. Tag des Mondmonats statt.

Im römischen Reich ist dieser Monat Mars gewidmet, dem Kriegsgott.

Die germanische Bezeichnung des Monates war Lenzing. Von „Lenz“ = der Frühling oder auch etymologisch aus „lang“ über eine Wortverschiebung, weil die Tage nun deutlich länger werden.

In den März fiel das Fest des Frühlingsbeginns: die Fruchtbarkeitsgöttin Nerthus wurde mit einem Umzug mit geschmückten Wagen auf denen ihr Abbild stand gefeiert. Diese Prozession sollte für eine reiche Ernte sorgen. (vgl. unser Karneval). Der genaue Tag des Festes ist nicht überliefert.

In der 3.Märzwoche soll die Göttin Idunna mit einem Fest der Jugend gefeiert worden sein.

1.März: abnehmender Mond, Jungfrau  
Matronalia: Fest zu Ehren der römischen Göttin Juno Lucina (lat: lux = das Licht, der Tag); Göttin der Ehe und „Geburtshelferin“  
Quelle: (1), (3) und (4)

Tag des römischen Neujahres zur Zeit der Republik.  
Erneuerung des ewigen Feuers im Tempel der Vesta in Rom.  
Quelle: (1) und (3)

Fest der thailändischen Göttin Lim Ko Niao. 15 Tage nach dem chinesischen Neujahrsfest. Ihre Statue ist aus dem Holz des Cashew-Baumes, an dem sie sich erhängte, nachdem sie den Bau einer Moschee nicht verhindern konnte.

Quelle:  
[http://www.thaipage.ch/autor/stevens/feste/02\\_chaomaelimkonio.php](http://www.thaipage.ch/autor/stevens/feste/02_chaomaelimkonio.php)  
<http://www.feste-der-religionen.de/feste/lim-ko-niao.html>

3.März: abnehmender Mond, Waage  
Puppen-Fest in Japan: Hina-Matsuri; Fest der Mädchen. Es werden hübsche Puppen hergestellt, die womöglich die Töchter der Sonnengöttin Amaterasu, die drei Munakata-No-Kami, repräsentieren.

Quelle:  
<http://www.feste-der-religionen.de/feste/hinamatsuri.html>  
<http://farstrider.net/Japan/Festivals/HinaMatsuri/index.htm>

4.März: abnehmender Mond, Skorpion  
Fest der keltischen Göttin Rhiannon. Die Pferd Göttin, die auch als Epona oder Mare/Macha verehrt wird, ist eine Reiterin zwischen den Welten.

Quelle:  
*Edain McCoy, die keltische Zauberin*

5. März: abnehmender Mond, Skorpion  
Das Weihrauchopfer an die Göttin Vesta in Rom ist Zeichen der Verehrung als Beschützerin der römischen Kaiserfamilie.

Quelle: (1)

5. März, evtl. aber auch in der Vollmondnacht zur Tag-und-Nachtgleiche (also dieses Jahr 30.3.)

Ploiaphesia: Navigium Isidis: Fest der ägyptischen Göttin Isis zu Beginn der neuen Schifffahrtssaison nach dem Winter.

Quelle:  
*Apuleius, Metamorphoses IX, [http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/propylaeumdok/volltexte/2007/37/pdf/Kleibl\\_Wasserkrypten.pdf](http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/propylaeumdok/volltexte/2007/37/pdf/Kleibl_Wasserkrypten.pdf)*

Feriae Annae Perennae: Fest der römischen Göttin Anna Perenna

Quelle: (1) und (2)

6./7.-12./13. März = 20.-26. Anthesterion  
kleine Eleusinische Mysterien zu Ehren der griechischen Göttinnen Demeter und Persephone/Kore.

Quellen:  
*O.E. James: der Kult der großen Göttin*  
*Vera Zingsem: Göttinnen großer Kulturen*  
<http://www.numachi.com/%7Eccount/hmepa/calendars/696.1.Anthesterion.html>

10. März: abnehmender Mond, Steinbock:  
Tag der Esther. Diese jüdische Königin verhinderte die Vernichtung der Juden und ihrem mutigen Verhalten wird seither mit ausgelassenen Feiern gedacht. Alkohol und Verkleidungen gehören zu diesem Fest.

Quelle:  
<http://www.judentum-projekt.de/religion/feste/purim/>  
[http://www.sos-rassismus-nrw.de/html/festdaten\\_09.html](http://www.sos-rassismus-nrw.de/html/festdaten_09.html)

Mitte März, wann genau ist unbekannt

Tag des Martyriums der Hypatia, griechische Philosophin von Christen ermordet 415 n.u.Z. (siehe Schlangengesang 1/04)

Quelle: <http://www.fh-coburg.de/2717.html>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Hypatia\\_of\\_Alexandria](http://en.wikipedia.org/wiki/Hypatia_of_Alexandria)

Marit Rullmann: Philosophinnen (Teil 1)

15. März: : Neumond: damit wahrscheinlich der Tag des Ostara-Festes, des Frühlingsfestes in der germanischen Religion.

Symbole des Frühlings und der Fruchtbarkeit sind sowohl Hasen wie auch Eier. Ob es eine namensgleiche Göttin Ostara/Eostre wirklich gibt ist nach wie vor umstritten.

Quelle:

Gardenstone: *der germanische Götterglaube*

15.-27. März: 15.3. Beginn der Hilarien

Feierlichkeiten zu Ehren der phrygischen Göttin Kybele und ihres Heros Attis in Rom (siehe Schlangengesang 2/04)

Quelle:

E.O.James: *der Kult der großen Göttin*

Hans Kloft: *Mysterienkulte der Antike*

Marion Giebel: *das Geheimnis der Mysterien*

17. März: zunehmender Mond, Widder

Liberalia: römisches Frühlingsfest zu Ehren des Götterpaares Liber und Libera; Götter des pflanzlichen, tierischen und menschlichen Wachstums

Quelle: (2) und (3)

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:

7.3. Junonalia (angeblich bei Livius zu finden, die genaue Textstelle konnte ich noch nicht verifizieren), 8.3. Geburtstag der Mutter Erde (China), 14.3. Tag der Ua Zit (Ägypten), 18.3. Sheela na Gig

Quellenangaben:

(1) Ovid: *Fasti*

(2) *der römische Festkalender*, Reclam

(3) [www.novaroma.org](http://www.novaroma.org)

(4) [www.imperiumromanum.com](http://www.imperiumromanum.com)

(5)

<http://www.geocities.com/athens/parthenon/6670/doc/fest.html>

*artemisathene*

## Veranstaltungen

### 07.02.10 Lichtfest – Zeit der Visionen

Jahreskreisfest mit Arunga Heiden

2010 lädt Arunga Heiden zu 5 Jahreskreisfesten ein: Lichtfest, Frühjahrs- und Herbst-Tag-und-Nachtgleiche, Dunkelheitsfest und Winter-Sonn-Wende.

Veranstaltungsort:

Mühle Mössingen, je 11-18 Uhr

Kursgeb.: pro Tages-Workshop: 60 €; bei Buchung aller 4 Feste: 220 €

Kontakt:

Arunga Heiden Spitalgasse 11

72116 Mössingen

Tel / Fax: 07473 – 920213 / 14

e-mail: [arunga-heiden@web.de](mailto:arunga-heiden@web.de)

homepage: [www.arunga-heiden.de](http://www.arunga-heiden.de)



### 20.03.2010 Ostara

Wir feiern das Fest der wiedererwachenden Natur. An einer Quelle schöpfen wir Ostara-Wasser. Im Anschluss erden wir uns beim gemeinsamen Essen und lassen das Fest gemeinsam ausklingen.

Bitte einen Beitrag zum Essen mitbringen.

Wann: Samstag, 20.03.2010, 18:00 Uhr

Wo: bei Heidelberg

Kontakt: Nana Beginaset,

[nana.schlangentanz@rufdergoettin.de](mailto:nana.schlangentanz@rufdergoettin.de)

Kosten: keine

Mitbringen:

- wetterfeste Kleidung

- 1 leere Flasche für das Ostara-Wasser

- einen Beitrag zum gemeinsamen Mahl

Aufgrund des Raumangebots ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Weitere Information bekommt ihr gerne über die genannte email-Adresse.

#### 4.-7-Juli 2010 Tänzerin im Aschekreis



Angesichts der rasanten Vernichtung lebendiger Zusammenhänge und grundlegender Kommunikation;

Angesichts der Tatsache daß viele Lesben/Frauen sich noch immer vor den sogenannten „zerstörerischen“ Aspekten in ihnen selbst fürchten, und so in Ohnmacht verharren; Angesichts der Dringlichkeit, mit der die Alten Fluchlegerinnen – Afrekte, Kali, Palden Lhamo, Percht, Skadi und Co. – nach Verkörperungen, also nach einer Kontinuität der Tradition der ALTEN rufen,

lade ich ein, euch mit der Tänzerin im Aschekreis bekannt zu machen:

im eigenen Stoffwechsel

in der sogenannten Vergangenheit

in der sogenannten Zukunft

um fähig zu werden, den kommenden Zeitenwandel sinnlich mit zu gestalten.

Bei den ALTEN Graniten, in der Nähe der Gipfel Mutta und Tödi, wollen wir uns dem Tanz aus der Asche überkommener innerer & äußerer Strukturen widmen.

Eine Unterweisung durch Ute Schiran

Vom 4.-7-Juli 2010 im Sternahaus in Graubünden

Anmeldung und detaillierte information bei:  
Melissa Immel, Nordstrasse 233, CH: 8037 Zürich

e-mail: [melissa.immel@web.de](mailto:melissa.immel@web.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, Holzkircher Str. 12, 13086 Berlin

Bilder:

Schlangengesanglogo von Distelfliege

Zierelemente von Aruna, Caitlin, Jana, Lilia, Marion

Fotos: Lilia, Marion, artemisathene

Foto 39\_Hygieia\_Schoenbrunn.jpg von Schurl50

Foto 39\_Salus Saeule Mainz Martin Bahmann.jpg von Martin Bahmann

Foto 39\_tempio\_di\_Minerva\_medica Horti Liciniani\_2059.jpg von Lalupa

Foto 39\_wikipediarubinAdrian Pingstone.jpg von Adrian Pingstone

Foto 39\_schiran.jpg von Ute Schiran

Runengrafiken: Lilia

Zeichnungen: artemisathene

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 ist jetzt auch abonnierbar.

Schlangengesang offline Abo: Gegen einen Unkostenbeitrag (in bar) von 2,04 Euro 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](mailto:kontakt@schlangengesang.de)  
oder

Schlangengesang, PF 87 03 52, 13162 Berlin

Infos zu Schlangengesang, Abomöglichkeit und Archiv:

<http://www.schlangengesang.de>