

Die Spinner:innen

Band 1 - Die Geschichtensammlerin

Annette Roemer, Brigitte Meßmer, Caroline M. Noack,
Christiane Holsten, Christine Kostritz, Dagmar Steigenberger,
Karin Hangartner, Karin Himmelreich-Rades, Karin Raffeiner,
Katharina Waibel, Lina Engler, Michèle Maria Graf, Nanni Jelinek,
Peter Indergand, Petra Meyer und Su Albrecht

sand
dorn
verlag

Dieses Buch ist ein Gemeinschaftsprojekt der Spinner:innen

Die Spinner:innen
netz@spinnerinnen.ch
www.spinnerinnen.ch

Herausgegeben von
Annette Roemer und Peter Indergand
Sanddorn Verlag
8500 Frauenfeld, Schweiz
info@sanddorn-verlag.ch
www.sanddorn-verlag.ch

Titelbild: Die Geschichtensammlerin, Brigitte Meßmer

Autor:innen: Annette Roemer, Caroline M. Noack, Christiane Holsten, Christine Kostritzka, Dagmar Steigenberger, Karin Hangartner, Karin Himmelreich-Rades, Karin Raffeiner, Katharina Waibel, Lina Engler, Michèle Maria Graf, Peter Indergand, Petra Meyer, Su Albrecht

Bilder und Fotos: siehe direkt auf den jeweiligen Seiten

Symbole: Annette Roemer

Layout: Annette Roemer

Lektorat: Peter Indergand, Nanni Jelinek, Caroline M. Noack

Druck und Bindung: Jelgavas Tipogrāfija, Lettland
Der Umwelt zuliebe unverpackt und nicht in Folie eingeschweißt.



Hinweis:

Pflanzliche Rezepte und Anwendungsbeispiele in diesem Buch – zur Einnahme, äußerlichen Anwendung oder anderer Verwendung – sind nicht als medizinische Ratschläge, Heilversprechen oder als Ersatz für kompetenten medizinischen Rat bzw. eine ärztliche Behandlung zu verstehen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung und ist im Einzelfall sorgfältig abzuwägen.
Ebenso stellen Techniken und Verfahren aus dem Bereich der Naturspiritualität kein Heilversprechen dar. Nachahmung geschieht auf eigene Verantwortung.
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert, vervielfältigt oder verarbeitet werden.

© Sanddorn Verlag, Frauenfeld
ISBN 978-3-9525264-1-5



Wie es zu den Spinner:innen kam

von Annette Roemer

»Bereite einen Platz, webe ein Netz.« Meine Geister zeigten mir immer wieder, dass ich einen Platz bereiten soll. »Lass dich in deinem Raum der Möglichkeiten nicht verbiegen, sei schräg, sei wie du bist. Zeig dich.«

Im Garten stampfte ich tanzend und singend die Erde zu einem Kreis, legte Gaben für die Geister hin, wob ein großes Netz. Doch sie ließen nicht locker. »Gebe Raum!« – Ich war ratlos.

Im Sommer 2020, beim Seminar »Ahnen im Medizinerad« mit Susann Belz, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Der Platz, den ich bereiten soll, ist kein materieller Ort. Er ist im digitalen Netz, es ist die Spinnerinnen-Website, auf der wir uns vernetzen, austauschen und uns zeigen können.

Seit der Wintersonnenwende 2020 sind wir mit www.spinnerinnen.ch im Netz der unbegrenzten Möglichkeiten, auf dieser Bühne, diesem Kreis, wo wir uns aus-

Foto Annette Roemer

tauschen und zeigen, Neues auschecken und rumspinnen. Corona gab mir den Raum und die Zeit, diese Website aufzubauen. (Alles hat eine gute Seite ...)

Die Website wurde größer, auch die Leserschaft und die Resonanz. »Wir lieben, was ihr macht ... magisch wirksam eure Wissensbündlerei ... wir lesen eure Geschichten in unseren Kreisen vor ... was ihr da ausheckt und spinnt, wollen wir in den Händen halten ... macht ein Buch.«

Gewünscht. Gesagt. Getan.

16 Spinner:innen haben an diesem Buch mitgesponnen, gaben mir im Vertrauen ihre Bündel, ich hab sie verwoben. Wir sind ein bunter, inspirierter Haufen: Es wird zum Sonnenaufgang Raum gehalten, geschrieben, gemalt, fotografiert, diskutiert, geplant, gebrütet, lektoriert und vieles mehr ... Diese Bündel nähren und tragen mich, geben mir Schaffenskraft, Kreativität, Geduld und Biss. Dieses sausterke Gefühl von Miteinander! I like it.

Ich bin dankbar und zufrieden, verneige mich vor den Spinner:innen und den Lektor:innen, verneige mich vor dem Großen Ganzen, dem Mutterkraut, den Bäumen fürs Buch, verneige mich vor meinen Geistern und Helfern im Hier und der Anderswelt.

Unser Buch für dich ... hab Freude damit, lass dich inspirieren, bleib kritisch, wach, neugierig und offen, und wenn es dich anspricht und berührt, bring es in die Welt.

Viel Freude mit uns Spinner:innen

Inhalt

Wie es zu den Spinner:innen kam.....	3
Vorwort von Ursula Walser-Biffiger	8
Die Geschichtensammlerin.....	11
Reisen in die Anderswelt.....	12
Natur-Spiritualität	14
Der keltische Jahreskreis	15
Die Verwandelbare	20
Geburt, Lust und Tod.....	22
Wohin des Weges?	26
Imbolc - Lichtmess	27
Auf der Suche nach dem verlorenen Winter.....	30
Der Mond im Frühling.....	33
Meine Robbe Chessie	36
Wind - Mphepo	38
Ich bin ich	40
Frühlingssonne	42
Ostara - Frühlings-Tagundnachtgleiche	43
Es ist Widderzeit	46
Großmutter und Enkelin zücken ihre Schwerter	49
Sich in der Stille spüren	
Interview mit Dagmar Steigenberger	50
Raben-Schnabel	57
Geliebte Landschaft	59
Schattentier	60
Wie mich das Nein der Neunjährigen in meine freie wilde Kraft geführt hat	64
Das neue Kleid	67
Besuch	69
Das Gänseblümchen	72

Beltane - Walpurgis	73	Es ist Waagezeit	174
Verbranntes Wissen	76	Ich bin immer noch am Werden, jeden Tag	
Aschenschätze und Weiberkraft	78	Interview mit Susann Belz	176
Die Erdkröte	80	Zerstückelung	182
Neuanfang	82	Das Haus des Zauberers	184
Wildrosenflüge	84	Samhain - Allerheiligen	189
Wasser	87	Wechseljahre	194
Fliegen lernen	88	Verbrannte Seele	201
Litha - Sommersonnenwende	93	Schamanische Rückführung	202
Bei der alten Bärin zur kürzesten Nacht	98	Kriegerinnen	206
Es ist Krebszeit	100	Die Füße der alten Frau	209
Sommermädchen	103	Der Hirsch	210
Der Mond im Sommer	104	Kind, mein Herz	212
Blumenstrauß	107	Ich weiß es nicht - Interview mit Gesa Heiten	214
Sinnes Bootschaft	108	Jule - Wintersonnenwende	219
Die Medizinfrau - Interview mit Margrith Mattle	134	Es ist Steinbockzeit	224
Unter dem Meer	141	Rabenschlüssel	226
Wind	144	Der Mond im Winter	228
Lughnasad - Schnitterfest	145	Die Kunst des Spiegelns - Interview mit Meredith Little	230
Schwanz-Magie	149	Die Weisheit der Wildsau	235
Die Grausamkeit der Menschen, ein Vulkan und stilles blaues Licht	150	Weihrauch der armen Leute	236
Die Schnitterin	152	Der Wind	239
Der Stechapfel	154	Hol(l)y Sch...techpalme	240
Urtica - die Punkrockerin	156	Das Robbenfell	244
Mabon - Herbst-Tagundnachtgleiche	159	Wir Spinner:innen	256
Der Mond im Herbst	164	Die Gesichter zu den Geschichten	257
Ich mach da nicht mit	166	Inhalt nach Themen	266
Das Feuer des Westens	169	Inhalt nach Spinner:innen	268
Magische Alraunenwurzel	171	Das Online-Magazin der Spinner:innen	270
		Der Sanddorn Verlag	271

Vorwort

von Ursula Walser-Biffiger

Wetterleuchten, Donnergrollen, dunkle Wolkentürme verdichten sich. Ein imposanter Auftakt zu dem Abenteuer, das ich heute noch vor mir habe. Es ist Zeit, sich in die Alphütte zurückzuziehen. Ich entfache ein Feuer im alten Herd und zünde eine Wetterkerze an.

Mit meinem Laptop setze ich mich an den Küchentisch, kredenze ein Glas Wein und öffne den Entwurf zum Buch »Die Spinner:innen«. Mit Geschichten und Wissen aus dem Gestern, dem Heute, dem Morgen und der Anderswelt will es durch den Jahreskreis führen. Und ich darf das Vorwort dazu schreiben.

Der Sturm verstärkt sich, Regen peitscht gegen die Scheiben. Doch ich bin schon versunken in einer Welt voller Bilder und Geschichten. Ich lasse mich tragen – durch die Jahreszeiten und zu den verschiedenen Blickwinkeln und Ebenen, aus denen heraus die sechzehn »Spinner:innen« von ihren Erfahrungen berichten. Sie alle tun sich kund auf ihre ganz persönliche Art, passend zur jeweiligen Zeit und zum Wandel im Kreis des Jahres.

So sind Bilder entstanden, Fotografien, Sachtexte, Geschichten, Gedichte, Erzählungen von schamanischen Reisen, Interviews mit weisen Frauen und Berichte zu Jahreskreisfesten, dazu Rezepte, ein Zauberspruch - und was für einer!

Unkonventionell und undogmatisch, sachlich und humorvoll, leichtfüßig und tiefssinnig, mit bunten Farben und in Schwarzweiß, denkend und spürend öffnen sich Themenfelder wie Naturspiritualität, Jahreszeitfeste, Schamanismus, Astrologie, Medizinwissen, Pflanzenkunde, Sexualität und das Mysterium der Seele. Träume, Krafttiere, Rituale, Archetypen und die Elemente begleiten auf dem Weg zur Wandlung, bringen Kraft in die Alltagswirklichkeit. Und es geht sowohl um das Ureigene als auch um das Große Ganze.

All diese Themen ergänzen einander, sind im schön gestalteten Buch wunderbar versponnen und verwoben. Welche Vielfalt, welche Fülle, welch ein Reichtum! Eine Schatztruhe, die ich immer wieder öffnen kann: im Frühling, im Sommer, im Herbst und im Winter. Nicht zu vergessen die Gestalt der Ge-

schichtensammlerin, die daran erinnert, dass auch wir in ihr Land reisen können, um dort Kräfte und Qualitäten zu finden, die für unsere Entwicklung wichtig sind.

Noch immer trommelt der Regen gegen die Scheiben, der Wind fährt in den Kamin. Die wilden Wetterbrauerinnen sind am Wirken, sausen mit den Sturmböen durch die Lüfte. Eine Erinnerung taucht auf: die an die Alte Schmidtja, einer Sagenfrau aus dem Aletschgebiet. An einem Wendepunkt in meinem Leben – ja, es war noch im letzten Jahrtausend – stieg sie vom Berg herunter und tauchte völlig unerwartet in meinem damals verwirrlichen Alltag auf. Und ehe ich mich versah, hatte sie mich in die Lehre genommen, tröstete, drangsalierte mich bisweilen und schickte mich auf den Pfad, die Rhythmen und Zyklen der Natur und des Lebens neu für mich zu entdecken.

Auch darum geht's in diesem Buch: Werden und Vergehen, Aufbruch und Innehalten, Fülle und Leere, Licht und Dunkelheit. Dieser jahreszeitliche Rhythmus ist ein Spiegel für unseren eigenen Lebensweg – im Äußeren wie auch im Inneren. Die Natur ist unsere beste Lehrmeisterin und wir erfahren: Mit Wurzelkraft kann Vertrauen gewonnen, können lebensbejahende Perspektiven entwickelt und im Alltag umgesetzt werden.

Das Gewitter hat sich verzogen, der Himmel aufgeklärt, die Mondin wan-

delt in voller Pracht über den Berggipfeln. Die Glut im alten Herd schwelt noch, es ist warm in der Küche. Längst bin ich nicht mehr allein dort. Sie alle sind da: die Geschichtensammlerin und die Alte Schmidtja, die Spinner:innen, die Ahninnen, auch Wesen der Zukunft und fast scheint es mir, als ob auch ein künftiger Leser, eine mögliche Leserin da im Kreise sitzt. Ich bedanke mich für die Unterstützung, klappe den Laptop zu und öffne ein Fenster, lass sie alle weiterziehen. Den Spinner:innen und ihrem Buch gebe ich die besten Wünsche mit auf den Weg.

Ursula Walser-Biffiger ist in den Walliser Bergen aufgewachsen und seit ihrer Kindheit vertraut mit den elementaren Kräften, mit Sagen und wilden Geschichten einer urwüchsigen Landschaft.

Zum Grenzland von Natur und Kultur, von mythischen Ebenen und Alltagswirklichkeit hat sie mehrere Bücher publiziert. Zuletzt »Bergmütter, Quellfrauen, Spinnerinnen« (2021). Mit ihren neu gefassten Frauensagen vermittelt die Autorin eine lebendige Erzähltradition, die das alte Wissen für unsere Zeit neu erweckt.

www.ursulawalser.ch



Bild Brigitte Meßmer

Die Geschichtensammlerin

von Annette Roemer

W^{ei}t, weit hoch, an vielen Feuern vorbei, durch Bibliotheken von gestern und heute, flimmernde Bildschirme, Zeichen in Stein geritzt, Papier fliegt durch die Luft, Höhlenmalerei, ein Radio scheppert alte Lieder, Symbole und Handabdrücke auf Wänden.

Eine Lichtung taucht auf. Intensiver Wacholderduft. Ich setze mich in den Kreis, viele sind da, sitzen und schauen ins Feuer. Der Kreis riecht alt und vertraut, erinnert an das, was war. Die Geschichten-Ahnin taucht auf, groß, alt, schelmisch glitzernde kohlrabenschwarze Augen. Sie trägt viele bunte Kleider und Bänder übereinander, schrill, klimpernd und klingend. Behangen mit Glöckchen, Knochen, geschliffenen Scherben in allerlei Farben, Bierdeckeln, Muscheln, Federn, Kaffeelöffeln, Glitzerpapier, Zapfen, Wurzeln, Silberschmuck, Zöpfen und Ringen und so viel Anderem. Ihre Haut trägt Narben, Tattoos, uralte Symbole und Zeichen. Sie ist barfuß, sogar an den Zehen trägt sie Ringe und bunte Bänder. Diese Füße trugen sie zu vielen Kreisen und Feuern.

Wir wissen, dass jedes Ding an ihr sie an jede einzelne der vielen Geschichten erinnert, die sie jemals gehört und erzählt hat.

Breitbeinig setzt sie sich zu uns – auf ihr altes Wildsaufell. Rotzt und spuckt einen fetten Klumpen Krautpampe ins Feuer. Rote und blaugrüne Flammen tanzen jubelnd in den Abendhimmel und verwandeln sich in Waldgeister. Staunendes Gemurmel, Ahhhs und Oooohs.

Sie löst ein goldenes Bonbonpapier aus ihrem Haar, schließt die Augen und fängt an zu erzählen ...

»Jede Narbe, jedes Mal, jedes Ding hat eine Geschichte. Erinnert euch, wir alle sind Geschichtensammlerinnen.«

Schamanische Reise ins Land der Geschichten mit der Absicht, eine Ahnin zu treffen und zu schauen, welche Kraft und Qualität sie mir zeigt.

Reisen in die Anderswelt

aka schamanische Reise, Zaunreiten, Seelenflug

»Schamanismus ist die früheste spirituelle Praxis, die wir kennen. Sie geht zehntausende von Jahren zurück. [...] Die Tatsache, dass diese Praxis erfolgreich überlebt hat, spricht für die Kraft dieser Arbeit.«
aus: »Shamanic Journeying« von Sandra Ingerman

In diesem Buch findest du zahlreiche Geschichten und Bilder, die auf eigene Reisen von uns Spinner:innen in die Anderswelt zurückgehen oder davon inspiriert wurden.

Wenn dir Begriffe wie »schamanisch reisen«, »Anderswelt« oder »Seelenflug« ein Buch mit sieben Siegeln sind, kann dieses Kapitel Zugang und Verständnis erleichtern – und vielleicht sogar dein Reisefieber wecken.

Übers Reisen

Der Begriff der »schamanischen Reise« wurde vom amerikanischen Anthropologen und Schamanismus-Forscher Michael Harner eingeführt. Es bezeichnet eine leichte Trance, in deren Verlauf sich die Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen richtet. Der veränderte Bewusstseinszustand erlaubt es, mit der

Anderswelt zu interagieren, vergleichbar einem Traum, nur dass die Erlebnisse gesteuert werden können und dem Bewusstsein voll zugänglich sind.

In diesem Bewusstseinszustand kommt es zu veränderten Wahrnehmungen, die alle Sinneseindrücke (Sehen, Hören, Tastsinn, Geruch, Geschmack, Körperempfinden) betreffen können. Darüber hinaus werden die Emotionen, das Bedeutungserleben und das Zeitgefühl verändert.

Um solche Zustände zu erreichen, werden bestimmte Techniken eingesetzt: Das sind zum Beispiel bestimmte eintönige Rhythmen (Trommel oder Rassel), Tanz, Gesang oder besondere Atemtechniken.

Bei einer Reise in die Anderswelt kann man mit allem Beselten in Verbindung treten und kommunizieren. Dabei gilt

die Vorstellung, dass nicht nur Mensch und Tier beseelt sind, sondern die Natur als Ganzes, also auch jeder Baum, jeder Stein, jedes Element wie Feuer, Luft, Erde und Wasser. Sandra Ingerman weist darauf hin, dass unser Wissen darum, selbst Teil der Natur zu sein, zum starken Bedürfnis führt, uns wieder vertieft mit der Natur und ihren Zyklen zu verbinden.

Anderswelt

Die Anderswelt ist nicht nur den »Göttern« oder den Toten vorbehalten. Auch wir Menschen haben Zugang. Viele gehen davon aus, dass es dort drei verschiedene Welten gibt: die Untere Welt, die Obere Welt und die Mittlere Welt. Jede dieser Welten hat ganz eigene Qualitäten und ein eigenes Aussehen.

Spirits, Helfer, Ahnen und Krafttiere

In der nicht-alltäglichen Wirklichkeit triffst du deine verbündeten Helfer in jeglicher Form, Art und Weise. Diese Wesen fungieren als unterstützende Hel-

fer und Berater in allen möglichen Angelegenheiten.

Wir begegnen ungeahnten Kräften, meisterlicher Schläue, bekommen Antworten und neue Perspektiven. Und wir schöpfen aus dem uralten Wissen unserer Ahnen.

Absicht

Reisen ohne Absicht ist wie Bahnfahren ohne Fahrschein. Deshalb: Keine schamanische Reise ohne Absicht, ohne Intention. Die Absicht lässt unsere Spirits, unsere Helfer wissen, weshalb wir die Reise unternehmen, was wir sehen oder erfahren wollen.

Du willst mehr über unsere Reisen und die Anderswelt erfahren: Lies unser Buch, tauch ein, und wenn es dich ruft, findest du auf unserer Spinnerinnen-Website einen Sack voller Infos.

Am besten startest du mit einem Trommelkreis in der Gruppe oder bei einem Einführungsseminar.

www.spinnerinnen.ch/Trommelkreise

Natur-Spiritualität

von Annette Roemer

Undogmatisch.

Der Natur vertrauen, Ahnen ehren, tanzen, singen tönen,
im Kreis sitzen, in der Stille sein, lauschen und spüren, dem
Kreis vertrauen, in Einklang sein.

Schamanismus, Zaunreiten, Baumgeister, kleines Volk,
Seelenflug, Kraftplätze, Sufismus, Rituale, Anderswelt,
Voodoo, Hexen, Naturgeister, Weltenbaum, Jahreskreis.

Council, Spiegeln, in die Anderswelt reisen, Geschichten,
Schwellenzeiten, Initiation.

Achtsam sein, Füreinander und Miteinander, am Feuer sitzen,
Mutter Erde ehren, dem Kreislauf des Lebens vertrauen.

Kreativität, Frieden, Gemeinschaft, Kinderlachen.

Das Große Ganze.



Blutschwestern,
Brigitte Meßmer

Der keltische Jahreskreis

von Katharina Waibel

»Ein Leben ohne Feste ist wie eine Reise ohne Gasthaus.«
Demokrit, griechischer Philosoph

Im keltischen Jahreskreis werden die Feste in Sonnen- und Mondfeste unterteilt. Dabei spielt der Vollmond eine wichtige Rolle. Vollmond war bei den Kelten immer eine heilige Zeit. Daher kommt es wohl auch, dass die Mondfeste als Hauptfeste begangen wurden.

Die Sonnenfeste finden zu den Tagundnachtgleichen sowie zu den Sonnenwenden (längster und kürzester Tag) statt. Interessant zu wissen: Wenn man die keltischen Jahreskreisfeste auf den heutigen Sonnenkalender überträgt, liegen sich Beltane und Samhain sowie Imbolc und Lughnasadh genau gegenüber!

Die Mond- und Sonnenfeste in ihrer Abfolge

Imbolc	Mondfest: 2. Vollmond nach Yule Im christlichen Kalender: Lichtmess, um den 1. Februar
Ostara	Sonnenfest: Frühlings-Tagundnachtgleiche, um den 20. März
Beltane	Mondfest: 5. Vollmond nach Yule Walpurgisnacht, Nacht vom 30. April zum 1. Mai
Litha	Sonnenfest: Sommersonnenwende, um den 21. Juni Mittsommer, Johanni
Lughnasadh	Mondfest: 8. Vollmond nach Yule, auch ›Schnittfest‹, um den 1. August Lammas, Erntedank, Maria Himmelfahrt
Mabon	Sonnenfest: Herbst-Tagundnachtgleiche, um den 23. September
Samhain	Mondfest: 11. Neumond im Kalenderjahr Im christlichen Kalender: Allerheiligen am 1. November
Yule	Sonnenfest: Wintersonnenwende, um den 21. Dezember Weihenacht



Osten - Frühling

Die Sonne geht auf, ich grüße die Schöpferin aller Dinge. Begrüße den Hüter meines Hauses und verneige mich tief gegen Osten. Rufe aus dem Osten die Kräfte des Neubeginns, des Frühlings, die pure Lebenskraft. Verbinde mich mit dem Feuer, dem Element des Frühlings, mit dem Feuer in mir und sehe den Goldenen Krieger, diese klare männliche Kraft, die uns zielgerichtet und begeistert sein lässt. Ich verbinde mich mit meinen großen Träumen und meinen Visionen, grüße meine ›Körpermanagerin‹ und bitte um Unterstützung und Geleit.



Süden - Sommer

Ich verneige mich tief gegen Süden und rufe aus dem Süden die Kraft der Begegnung, der Fürsorge, der Geduld, der Mütterlichkeit und der Erotik, rufe die Kraft der Fülle, Kreativität, Lebensfreude und der hohen Schaffenskraft, rufe die Fähigkeit, meinen Visionen Gestalt zu geben, gut und freundlich zu kommunizieren und meine Beziehungen zu gestalten.

Ich segne das Wasser, das Element des Sommers und bitte darum, mich geborgen und getragen zu fühlen und selbst ein nährendes und tragendes Wasser zu sein.



Westen - Herbst

Ich rufe aus dem Westen die Kraft der Dankbarkeit, der Ernte, die Kraft der Weisheit und Weitsicht und die Kraft des Opfers. Ich grüße Mutter Erde selbst, die uns Gestalt gibt und nährt und hält und die uns nach der uns bemessenen Zeit wieder zu sich zurücknimmt. Ich erinneere mich wieder, dass wir Alle aus Allem gemacht sind. Aus Gold und Sternenstaub und Drachenzähnen.

Ich danke unserer Erde für ihre Schönheit und ihre Heilkraft. Grüße die Täler und die Berge, die Flüsse, die Bäche, die Seen und die Ozeane, alle Tiere und die wunderbaren Pflanzenwesen, die sich um uns sorgen und uns Menschen auf unserem Erdenweg begleiten.

Ich segne die Erde und den Platz, auf dem ich stehe. Und ich rufe den Hüter aus dem Westen.



Norden - Winter

Dann wende ich mich dem Norden zu, spüre die Kraft des Sommers im Rücken, zu meiner Rechten die Kraft des goldenen Kriegers, zu meiner Linken Mutter Erde und den Hüter des Westens, verneige mich gegen Norden und rufe die Kraft der Ruhe und der Stille, rufe den Winter und meine Ahnen – alle Großmütter und Großväter, die dieses Werden und Vergehen schon vor uns durchgemacht haben, die mir zur Seite stehen und mich Tag und Nacht begleiten.

Ich rufe die Heilkraft und die Heilsamkeit zu mir. Verbinde mich mit der Kraft des Windes und mit der Klarheit der Luft und gebe ihr edles Räucherwerk. Einen halben Schritt weiter gedreht, spüre ich die Kraft von Mutter Erde im Rücken, zu meiner Rechten die Kraft der Fülle und des Sommers, zu meiner Linken meine Ahnen, die Stille und die Heilsamkeit; und vor mir steht die aufgehende Sonne, und so rufe ich aus den oberen Welten die Kraft des Schöpfers, Pachamama, Gott unseren Vater und Mutter. Und verbinde mich mit dem höchsten Licht – lass mich ein Werkzeug deines Friedens sein.

Verankern wir uns zwischen Himmel und Erde

Frage dich:

Fühlst du das Feuer der Begeisterung in dir?
Bist du mit dir selbst verbunden?
Lebst du selbstbestimmt?
Kannst du die Fülle und den Reichtum um dich herum sehen?
Lässt du dich auf das Paradies?
Sprichst du deine Wahrheit aus?
Bist du sichtbar? Lebst du deine Schönheit?
Bist du bereit, die Wahrheit zu sehen und immer wieder zu verzeihen?
Wie geht es deinen Beziehungen?
Kannst du sehen, für was du dankbar sein kannst und dankbar loslassen?
Damit du wieder frei einatmen kannst und von den Ahnen gestützt in den Himmel wächst.

So feiern wir zusammen das große Fest des Lebens

Mit dem Feiern der jahreszeitlichen Feste haben wir alle sechs Wochen einen Schwellentag, an dem es gilt loszulassen, was beschwert und kränkt – und dafür zu stärken, was sich bewährt hat.



Uralte germanische Zeitzeichen für die Jahreszeiten

Die Verwandelbare

Zusammenspinnen, was sich getrennt anfühlt

von Christiane Hosten

Wenn sie sich aufmacht, die Verwandelbare, dann kennt sie ihren Weg. Sie hat die Erfahrungen vieler Leben abgespeichert und sehr wohl ist sie sich ihres Auftrags, dein Schicksal zu spinnen, bewusst.

»Ich bin die, die auf dich und auf alles, was dich bewegt und was dir begegnet, achtet. Ich bin diejenige, auf die du dich verlassen kannst, die dich hinterfragt in deinem Denken, die dich stolpern lässt bei unüberlegten Handlungen; ich bin die, die Schlimmeres zu verhindern vermag. Ich bin diejenige, die dir offen ins Gesicht sagt, dass alles was ich dir tue, dir antue, reine Fürsorge ist.

Es mag sein, dass du meinen Sinn nicht verstehst, weil dein Körper dir eine diffuse Information gibt, wenn ich da bin, in deinem System. Ich komme heute ganz ungeschminkt zu dir. Ich mag dich direkt ansprechen und dich wissen lassen, dass ich auf deiner Seite bin. Lass uns mit offenen Karten spielen, ich bin deine Angst und es ist an der Zeit, die Verantwortung für dich selbst zu übernehmen.

Es gab eine Zeit, in der ich dein Überleben gesichert habe, eine Zeit, in der du Mensch dich nur auf deine Sinne verlassen konntest, eine Zeit, in der du Gefahren ausgesetzt warst, in der du selber, ganz allein für dein Überleben sorgen musstest. Damals kanntest du mich noch, du hast mich gerufen, meinen Rat geschätzt. Diese Zeiten sind lange vorbei und doch stecke ich heute wie damals in jeder Zelle deines Körpers. Ich bin dein Körperefühl, deine Körpererinnerung und als dieses darfst du mich hinterfragen.

Frage mich, ob ich sinnbringend bin, frage mich, was ich verhindern möchte, wenn du mich wahrnimmst, frage mich um Hilfe, wenn du unschlüssig bist. Bei all deinen Fragen, hinterfrage, ob ich die echte Angst bin, die, die dich warnt vor Gefahr. Warum drösel ich das hier so penibel auseinander, fragst du? Weil deine alte Körpererinnerung dich verunsichert, weil du alten Glaubenssätze folgst, weil dir der Mut fehlt, weil du das alleine machen musst, weil du denkst, dass du irgendwelchen Vorlagen folgen

Bild Christiane Holsten

solltest. Weil du es noch nicht geübt hast, deiner inneren Stimme, deiner Intuition zu folgen. Und genau deswegen bin ich hier, dich zu ermutigen, dass du dich traust, deinem Traum zu folgen. Keine Angst, ich halte sie, die Fäden deines Schicksals.

Du möchtest Sicherheiten, abgesichert sein, versichert sein? Ich muss passen, Sicherheiten gehören nicht zu unseren Spielregeln. Du wirst in diesem Spiel ler-



nen, dir zu vertrauen, deiner Intuition zu folgen, deine Angst zu überwinden – um dein Leben zu gestalten. Du wirst üben, dich für dich zu entscheiden, das ist der Deal. Gehst du mit? Ich für meinen Teil stehe zu meinem Wort, die Fäden sind gesponnen.«

Spinnen wir zusammen, was sich getrennt anfühlt.



Geburt, Lust und Tod

von Karin Raffeiner

Moment. Geburt, Lust und Tod, das klingt wie Speck mit Erdbeermarmelade und heißem Kaffee. Etwas, das irgendwie nicht zusammenpasst. So, wie diese etwas eigenwillige Kombination von Speisen durchaus lecker sein kann, so haben diese drei Lebenssituationen etwas gemeinsam: Sie profitieren alle drei von den gleichen ätherischen Ölen. In unterschiedlichem Maße, aber eben doch. Es sind die ätherischen Öle, die man zu den aphrodisierenden Düften zählt: Jasmin, Vetiver, Rose, Sandelholz.

Bei der Geburt, in der Sexualität und auch beim Sterben brauchen wir loslassen können, sich hingeben. Die Kontrolle muss abgegeben werden, damit man sich den Wellenbewegungen des Lebens anvertrauen kann. Beim Gebären genauso, wie beim lustvollen Erleben der Sexualität, wie auch beim langsamen Zurücklassen des Körpers und dem Eintritt ins pure Seelenerleben.

Was äußerst wichtig ist beim Verwenden ätherischer Öle: Der Duft muss gemocht werden. Egal was geschrieben oder gesagt wird, wenn der Rosenduft unangenehme Erinnerungen weckt, wird er schwerlich helfen, das Herz zu öffnen. Das ist vor allem im Sterbeprozess zu beachten. Außerdem: Gerade da ist weniger mehr! Schon ein zarter Hauch kann genug sein.

Jasmin, *Jasminum grandiflorum*



Oh ja, der Jasmin. Kein anderer Duft ist so mit der Mystik einer warmen Sommernacht verbunden. Einer Sommer-

Foto Anh Nhì Lê, Adobe Stock

nacht, in der die Haut besonders empfänglich für den leisesten Hauch einer Berührung ist, in der der Wind als Liebkosung eines Liebhabers scheint.

Der sinnliche, blumig-animalische Duft lässt Blockaden und Verspannungen sich in das sprichwörtliche Wohlgefallen auflösen. Man vermag sich in die warme Dunkelheit sinken zu lassen und wird empfänglich für ekstatisches Erleben. Schmerzen schmelzen dahin wie Schokolade in der Sonne. Ängste lösen sich einfach auf. Vertrauen entsteht – in den Fluss, ins Erleben und ins eigene Sein.

Der Jasmin hilft uns, die Ebenen zu wechseln und das Irdische für kurze Zeit (oder endgültig) zurückzulassen, um das Körperliche geistig zu erleben. Diese Eigenschaften helfen im Geburtsprozess genauso wie im sinnlichen Liebeserleben, aber eben auch im Sterbeprozess.

Achtung: Jasmin muss ganz fein dosiert werden. Ein Zuviel riecht eher abstoßend.

Königin der Nacht

40 ml Jojobaöl
50 ml Mandelöl
10 ml Nachtkerzenöl
5 Tropfen Bergamotte
5 Tropfen Orange
2 Tropfen Jasmin
2 Tropfen Rosengeranie
1 Tropfen Weihrauch
1 Tropfen Vetiver

Vetiver, *Vetiveria zizanioides*



›Der Duft der Mutter Erde.‹ Tief, erdig, breitbeinig, urig und unglaublich warm riecht das ätherische Öl der Wurzel des Vetivergrases. Diese Wurzeln sehen fast wie die Haare von Mutter Erde aus ... zottelig, wild, eigensinnig und mit einer wunderbaren Fülle.

Ohh jaa, Fülle! Auch nach einer unerschöpflichen Fülle und nach ›Genährtsein‹ riecht der Duft.

Vetiver wird immer dann eingesetzt, wenn es das unerschütterliche Vertrauen ins Leben braucht. Wenn es die Kraft einer Urweiblichkeit braucht und wenn die Ruhe einer dunklen Höhle vonnöten ist. Man findet dieses spezielle ätherische Öl in Mischungen für die Geburt, genauso wie in Mischungen für die Zeit der Wechseljahre, in sinnlichen, aphrodisierenden Düften und auch in Duftkompositionen für die letzte Zeit vor

dem Tod, schließt es doch auch Frieden mit der irdischen Zeit. Es kann gut sein, was gewesen ist.

Achtung! Den Duft mag man oder man verabscheut ihn. Gerade in den hochsensiblen Momenten der Geburt, der Sexualität und auch in der letzten Lebenszeit ist es wichtig, dass er wirklich von der Anwenderin geliebt wird. – Auf jeden Fall ist auch das ein Duft, der äußerst niedrig dosiert eingesetzt wird.

Vetiver hat auch etwas von der Kraft der Knochenfrau. Sie, die mit den Knochen rasselt, an das Dunkle und an den Wesenskern aller Dinge erinnert. Interessanterweise weiß man heute, dass Vetiver die Osteoblasten-Synthese fördert, also dabei hilft, einer Osteoporose vorzubeugen. So gibt das Vetiver die oft so dringend benötigte Substanz und das Gerüst, das Halt gibt.

Ich liebe den Duft. Schon immer. Es war mein erstes ätherisches Öl, das ich mit 16 Jahren gekauft habe und noch immer besitze.

Rose absolue, Rosa damascena

Die Rose. Wie viele haben wohl ihren Duft besungen, ohne ihm je vollständig gerecht geworden zu sein. Die Rose regt die Phantasie an, öffnet das Herz für dich, für mich, für das Leben und die Liebe. Hormone, Stimmungen und Zustände werden ausgeglichen und harmo-

nisiert. Damit wieder alles der Ordnung der universellen Schönheit folgt und Schönheit verbreiten kann. Ganzheitliche Schönheit.

Auch dieses ätherische Öl vermag Schmerzen zu lindern, Muskeln und Muskelfäserchen zu entspannen, weich zu machen und geschmeidig. Die Stimmung wird milde, Ängste vermindern sich oder lösen sich ganz auf, stille, sanfte Heiterkeit flutet das Herz. Zwänge und kalte Stereotype haben keine Macht, wenn dieser Duft von Lebendigkeit sich verbreiten darf. Die Rose wird – wie auch die vorherigen Düfte – sehr fein dosiert eingesetzt. Zu viel ist zu viel. Sie kann in Mischungen wirken oder auch absolut für sich alleine stehen.

Tipp: Ich mag den Duft der weißen Rose sehr. Er ist zarter, pudriger und weicher.

2-prozentiges Massageöl Artemis

5 Tropfen Mandarine rot
5 Tropfen Grapefruit
1 Tropfen Muskatellersalbei
1 Tropfen Benzoe Siam
1 Tropfen Ylang Ylang Complete
7 Tropfen Jasmin 2-prozentig
2 Tropfen Neroli 15-prozentig
2 Tropfen Rose absolue 15-prozentig
1 Tropfen Vetiver
in 50 ml Mandelöl

Neroli, Citrus aurantium

Der Duft der Bitterorange-Blüten ist das Notfallöl in der Aromatherapie. Es vermag aus Angst-, Schock- und Erstarzungszuständen herausholen, um wieder in den Fluss zu kommen. Akzeptanz macht sich breit und die Fähigkeit, konstruktiv zu handeln beziehungsweise zu sein.

Neroli ist der Duft, der mit dem höheren Selbst verbindet und uns damit an unsere Göttlichkeit erinnert. Wenn wir dieser wieder gewahr werden, wissen wir, dass unserer Essenz nichts geschehen kann. Neroli ist gewissermaßen das Gottvertrauen.

Auch dieses Öl wird nur in hohen Verdünnungen eingesetzt, da es nur dann angenehm riecht.

Benzoe siam, Styrox tonkinensis

Ohh, wie ich diesen Duft liebe! Er riecht nach Vanillepudding, warmer süßer Milch, Geborgenheit und nach einer herzlichen Umarmung. Vanillig, harzig, weich und balsamisch. Einfach ein Mamakuschelduft.

Ein Duft, bei dem die Zeit keine Rolle mehr spielt, Hektik und Stress draußen bleiben. Ganz ankommen im Jetzt und den Moment zelebrieren. Einlassen, Loslassen ...

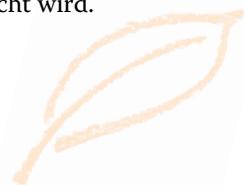
Wisst ihr, wie ich ihn am liebsten mag?
Einfach so:

Ankommen im Jetzt und dem Moment

1 Tropfen Orange
1 Tropfen Benzoe Siam
in 5 ml Mandelöl

Auf die Pulse aufgetragen. Oder ohne Mandelöl in einem kleinen Döschen mit Watte, als Trost-Entspannungs-Riechdöschen. Sehr empfehlenswert für Kinder (nicht nur), die Heimweh haben oder sonst Entspannung und Trost brauchen. In Massage-Mischungen wärmend und entspannend für die Muskulatur, schön hautpflegend und befreiend für die Atemwege.

Die ätherischen Öle spielen in den speziellen Lebenssituationen von Geburt, Tod und Sexualität ihre Rolle. Natürlich gibt es noch viele andere ätherische Öle, die man in diesem Zusammenhang nehmen kann. Iris, Weihrauch, Myrrhe, Zirbe, Zeder, Mandarine rot, Rosengeranie, Palmarosa, Tuberoise und viele mehr. Und wie gesagt, gebt acht, ob die Düfte wirklich gemocht werden. Der schönste Duft kann die Entspannung zunichten machen, wenn er nicht gemocht wird.



Wohin des Weges?

Dem Vertrauen nach.

Michèle Maria Graf