

# Inhaltsverzeichnis

Einführung	13
------------	----

## Teil I - Grundlagen

### Wesen und Sinn von Ritualen

Religion und Ritual	19
Ritual und Glaube	20
Was heidnische Rituale nicht sind	21
Die rituelle Erfahrung	23
Die Heilswirkung des Rituals	24
Rückverbindung zum heiligen Ursprung	26
Verwandtschaft mit Erde und Göttern	27
Das heilige Fest	28
Die beiden Pole der Heiligkeit	29
Verehrung der Götter	30
Die Gabe will stets Vergeltung	31
Êwa - der heilige Vertrag	32

### Was man für Rituale braucht

Der heilige Platz	35
Die heilige Zeit	36
Altar und Götterbilder	38
Rituelle Geräte	39
Kultgemeinschaft und Priester	40
Gedichte und Lieder	41
Symbole	43
Heilige Bäume und Tiere	43

### Die Formen des Rituals

Tradition und Erneuerung	45
Das Gebet	45
Die Anrufung	47
Das Opfer	48
Menschenopfer	49
Tieropfer und Opfermahl	51
Heutige Opferformen	52

Das Blót	53
Weihung und Heiligung	54
Rituale der Gemeinschaft	55
Persönliche Rituale	56
Magische Rituale	57
Runenrituale	59
Schutzgott-Rituale	60
Rituale fremder Traditionen	61

## **Teil II -Praxis**

### **Gestaltung von Ritualen**

Allgemeine Regeln	65
Die Gültigkeit des Rituals	66
Begriffe des Ritualwesens – der Begang	68
Die neun Teile des Begangs	68
Vorbereitung	69
Einhegung und Weihe - Haga und Wiha	70
Anrufung der Elemente - Welhaga	71
Eröffnungsgruß - Heilazzen	72
Entzünden des Feuers - Zunten	73
Die Festrede - Reda	74
Anrufungen und Festgebete - Spill und Gibet	74
Der Runengesang - Rúnagaldar	76
Opferungen - Gilt	76
Das Blót - Bluostrar	77
Schließen des Rituals – Ûzlâz	78
Das Opfermahl - Gouma	78

### **Grundbausteine für Rituale**

Das Hammerzeichen - Hamarsmark	79
Die Hammerhegung - Hamarhaga	80
Abwandlungen der Hammerhegung	81
Weihe eines heiligen Platzes - Statwiha	83
Anrufung der Elemente - Welhaga	85
Anrufungen aller Götter - Algotspill	87
Namentliche Anrufung - Spill bi Namon	88
Allgemeine Festgebete - Spill und Gibet	91

Sprüche zum Runengesang - Rûnagaldar	92
Opfersprüche - Giltgaldar	93
Sprüche zum Blót - Bluostrargaldar	94
Abschlussworte - Úzlâz	95

## **Gebete**

Aufbau eines Gebets	97
Gebet Sigrdrífas	99
Gebet an Odin	99
Gebet an die Erde	100
Ostara-Erdsegen	101
Gebete an Thor	101
Wessobrunner Gebet	102
Gebete an einzelne Götter	103
Gebet an Freyr	103
Gebet an Nerthus	104
Gebet an Thor	104
Preisgedicht an Ostara	105
Gebet an Wodan	105
Gebet an die Sonne	106
Abendgebet für Kinder	107
Einfaches Tischgebet	107

## **Die Feste im Jahreskreis**

Das heidnische Jahr	109
Kleinere Feste	110
Anleitungen für Jahreskreisfeste	111
Frühjahrs-Tagundnachtgleiche – Ostara	112
Vorschlag zum Begang des Ostarafests	114
Sommersonnenwende – Mittsommer	119
Vorschlag zum Begang des Mittsommerfests	121
Herbst-Tagundnachtgleiche – Herbstfest	126
Vorschlag zum Begang des Herbstfests	128
Wintersonnenwende – Julfest	132
Vorschlag zum Begang des Julfests	135

## **Lebenskreis-Rituale**

Leben mit Göttern und Sippe	139
Kindsweihe	141
Gruß an ein neugeborenes Kind	143
Vorschlag zur Feier der Kindsweihe	144
Muntfeier	148
Vorschlag für die Muntfeier	150
Hochzeit	155
Vorschlag für die Hochzeitsfeier	157
Bestattung	165
Vorschlag für die Bestattungsfeier	168
Beisetzung der Urne	173
Minni-Trinken	174

## **Besondere Rituale**

Blótar für einzelne Gottheiten	175
Odinsblót	175
Freyrblót	178
Álfablót	180
Dísablót	181
Opfergelübde	182
Symbol für jede Gelegenheit	183
Regelmäßiges Ritual	184
Schutzgottweihe	186
Weihe eines Gegenstands	188
Tischsprüche	189
Reisesegen	189
Thingerröffnung	190
Eid	191
Blutsbrüderschaft	193
Heilungsrituale	195
Werfen der Runen	197
Útiseta	198

## **Teil III - Gemeinschaft**

### **Verein für Germanisches Heidentum e.V.**

Eine kurze Geschichte	203
Mitgliedschaft im VfGH	205
Aufbau des VfGH	206
Priesterämter im VfGH	207
Andere Gemeinschaften	208
VfGH und Politik	209
Symbole des VfGH	210

### **Inhaltliche Grundlagen**

Präambel	212
Heidentum - die andere Religion	212
Naturreligion	213
Polytheismus	213
Verwandtschaft mit Natur und Göttern	214
Germanische Tradition	215
Mythische Erfahrungsreligion	216
Runen und Rituale	216
Weiterleben nach dem Tod	217
Ethik und Gesellschaft	217

### **Prinzipien des VfGH**

Die neun edlen Tugenden	219
Pflichten der Mitglieder	221
Ethnische Naturreligion	222
Leitidee freies Heidentum	224

## **Anhang**

### **Texte in Originalsprache**

Einfache wiederkehrende Formeln	229
Gebete aus der Edda	230
Rituelle Strophen aus dem Hávamál	231
Aus verschiedenen Eddaliedern	233
Das Wessobrunner Gebet	235
Weitere althochdeutsche Texte	235
Angelsächsischer Flursegen	237

## **Ausspracheregeln**

Für alle altsprachlichen Texte	239
Für nordische Texte	239
Historische Aussprache	240
Isländische Aussprache	240
Für althochdeutsche Texte	241
Für altenglische Texte	241

## **Lieder**

Tausendgötterlied	243
Sonnwendfeuer-Kanon	244
Erdmütter-Lied	244
Kommt der Lenz	245

## **Runentabelle**

246

## **Glossar**

247

## **Bibliographie**

257