

# Inhalt

Vorwort .....	8
<b>1. Jahresfeste in unserer heutigen Zeit .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Übungen zur Entwicklung magischer Kraft .....</b>	<b>14</b>
Übungen im Umgang mit deinen Energien .....	15
Übungen mit anderen Energien .....	17
Eine veränderte Wahrnehmung .....	20
Naturmeditation und rituelle Übungen zu den Elementen .....	21
Wasserritual .....	21
Feuerritual .....	22
Luftritual .....	23
Erdritual .....	23
<b>3. Trancereisen .....</b>	<b>25</b>
Die Trance herbeiführen .....	27
In der Trance .....	29
Gruppentrancen .....	30
<b>4. Die vier Elemente und die magischen Werkzeuge .....</b>	<b>32</b>
Das Element Wasser und der Kelch .....	33
Das Element Feuer und der Stab .....	36
Das Element Erde und das Pentakel .....	38
Das Element Luft und Dolch/Schwert .....	41
Kleidung, Kerzen, Räucherungen und der Altar .....	44

<b>5. Die Göttin</b> .....	50
Die Jungfrau .....	51
Die Mutter .....	53
Die alte Weise .....	54
Die Göttin erleben .....	56
<b>6. Der männliche Gott</b> .....	58
<b>7. Rituale für Hexen</b> .....	63
Habe ich magische Fähigkeiten? .....	63
<i>Vorbereitung zum Ritual – Vorbereitungstreffen – Ritualplatz</i>	
Durchführung eines Rituals .....	69
<i>Reinigung – Kreisziehen – Elementanrufung – Energieaufbau –</i>	
<i>Das Thema eines Rituals und Zauberwirken – Anrufung der Göttin</i>	
<i>und des Gottes – Opfer – Verabschiedung – Zusammenfassung</i>	
<i>eines Ritualablaufes</i>	
<b>8. Das Rad mit den acht Speichen – Die Jahresfeste</b> .....	87
Wintersonnenwende, Julfest (um den 21. Dezember) .....	89
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Imbolg, Brigid, Lichtfest (am 2. Februar) .....	100
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Frühlings-Tagundnachtgleiche,	
Frühlingsanfang, Ostara (um den 21. März) .....	107
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Beltaine, Walpurgis, Maifest (am 30. April) .....	113
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Sommersonnenwende, Litha (um den 21. Juni) .....	121
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Lammas, Lughnasadh, Kräuterweihfest (am 2. August) .....	131
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Herbst-Tagundnachtgleiche, Mabon, Erntedankfest	
(um den 21. September) .....	139
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	

Samhain, Halloween (am 31. Oktober) .....	145
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
<b>9. Mondinnen-Rituale</b> .....	151
Übungen zur Mondin .....	152
Die Vollmondin .....	154
Die abnehmende Mondin .....	155
Die Schwarzmondin .....	155
Die zunehmende Mondin .....	156
Nachwort .....	157
Literatur .....	158

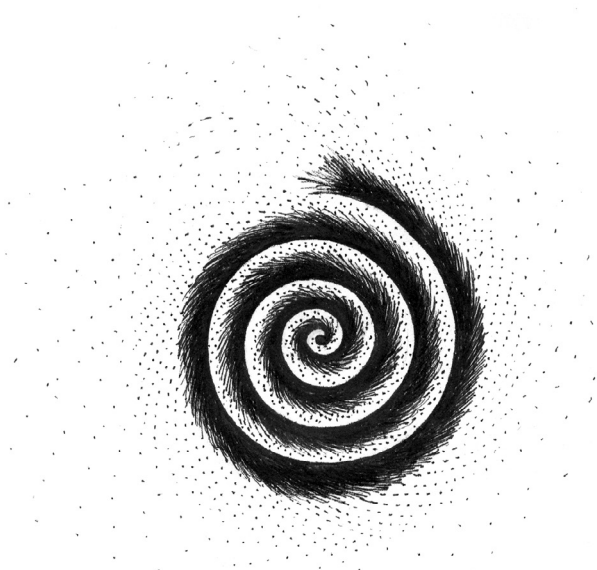
# Vorwort

Es war dunkel und stürmisch, als wir einen schmalen Hohlweg entlanggingen, der zu einer kleinen Waldlichtung führte. Die Mondin hatte sich hinter Wolken verborgen – sie sollte sich erst zu späterer Stunde zeigen.

Ich ging meinem ersten Ritual entgegen – einem Vollmondritual. Wir konnten nichts als unsere Schritte und das Rauschen in den Ästen der Bäume hören. »Diesen Weg sind vor Urzeiten die Hexen schon gegangen, um ihre Feste zu feiern.« Ob dies stimmte, wußte niemand so genau, aber die Worte meines Begleiters verstärkten die magische Stimmung und gaben unserem Weg einen weiteren Zauber.

Ich war von zwiespältigen Gefühlen erfüllt. Einerseits fieberte ich dieser neuen Erfahrung entgegen, andererseits waren da Zweifel, ob nicht alles unsinnig sei, was wir vorhatten. Die Stimme meines Schulwissens ließ es nicht zu, daß es so etwas wie Magie überhaupt geben könne. Oft sollte sich diese Stimme später noch melden, aber inzwischen habe ich gelernt, sie unbeachtet zu lassen – allein die Erfahrung zählt.

Inzwischen gehe ich auf die Fünfzig zu und habe eine erwachsene Tochter. Ich kann mir ein Leben ohne die Jahresfeste und ohne magische Rituale nicht mehr vorstellen. Es hat mir unwahrscheinlich viel in meinem Leben gegeben, diese Rituale zu feiern. Auch die Geburt meiner Tochter wurde dadurch ein spirituelles Ereignis für mich. Jetzt bereitet mich dieser Weg auf das Alter vor; das ist in einer Gesellschaft, in der nur das Junge attraktiv ist, nicht immer einfach. Aber die Naturreligion hilft mir dabei, denn sie hat auch auf das Altern Antworten und Vorbilder dafür. Ich wünsche jeder Leserin und jedem Leser, daß sie aus dem Buch viel Gewinn ziehen werden. Für Zuschriften (ob Kritik oder Zustimmung) bin ich immer dankbar (*Zuschriften bitte an den Verlag – werden weitergeleitet*).



## Jahresfeste in unserer Zeit

Die Jahreszeitenfeste, die in diesem Buch beschrieben werden, stellen eine Möglichkeit dar, die Abläufe in der Natur besser nachzuempfinden, sich besser in den Prozeß, in das ewige Drehen des Jahresrades einzubinden und eine seelische und spirituelle Verbindung mit den Kräften in der Natur zu spüren.

Dem Jahreskreislauf entspricht auf der individuellen Ebene ein Lebenskreislauf von Geburt, Wachstum, Reifung, Sterben, Tod und Wiedergeburt. Wenn wir uns im Einklang mit diesem ewigen Kreis befinden, leben wir mehr im Einklang mit der Natur und mit uns selbst. Das Verhältnis zur Natur wird sich wandeln, und wir erkennen uns immer mehr als einen Teil der Natur. Diese Erkenntnis, die viele sicher schon gedanklich haben, wird durch das Feiern der Jahresfeste gefühlsmäßig und auf einer spirituellen Ebene erfahrbar. Wir können Parallelen zwischen Phasen unseres Lebens und dem Geschehen in der Natur begreifen. Die helfenden Kräfte,

die wir anrufen, geben uns das Gefühl, nicht allein zu sein. Wir verstehen uns immer mehr als eine kleine Einheit in einem großen Gefüge, in dem jedes Lebewesen seinen Platz hat. Vieles, was uns früher vielleicht als störend und hinderlich vorgekommen ist, bekommt dadurch eine neue und sinnvolle Bedeutung.

Die Hexenfeste – wobei ich unter dem Begriff »Hexe« eine Person verstehe, die zwischen den Welten reisen kann, eine Zaunreiterin oder Hagazussa – haben gewisse Ähnlichkeiten mit dem Wicca-kult. Wicca ist eine heutige Form der Naturreligion, die Elemente der früheren Bräuche in einem Ritus verkörpert.

Meine Entwicklung wurde zwar vom Wicca (von *weise, witch*) beeinflusst, aber ich habe mich letztlich davon gelöst, da mir die Ritualhandlungen zu formelhaft und starr vorkamen. Wir können die Feste auch anders feiern, auf eine spontane Art und frei von jeder Hierarchie. In meiner Gruppe haben wir das ansatzweise dreizehn Jahre lang geschafft. Wichtig ist dabei, daß Konflikte auf den Tisch kommen und ausgetragen werden. Schwelende Spannungen können zu einer Schwächung der Gruppenkraft und sogar zu zerstörerischen Wirkungen führen.

Manchmal, wenn sich ein Konflikt nicht bereinigen ließ, haben wir ein Fest lieber ausfallen lassen, und jede Hexe hat es für sich gefeiert. Die Feste werden als Gruppenfeste beschrieben, sind aber auch für eine Person geeignet. Es kann sogar sehr sinnvoll sein, einige Zeit allein zu feiern, um einen eigenen Zugang zu entwickeln.

Eine besondere Initiation ist meiner Erfahrung nach nicht notwendig. Wenn du die Feste regelmäßig feierst, kommt es automatisch zu neuen Erkenntnissen und Ereignissen, die dich in tieferes Wissen einweihen. Es ist aber gerade am Anfang sinnvoll, ein Wissen um den Sinn der Feste und ihren Ursprung und Anregungen zu ihrer Gestaltung zu haben. Darin sehe ich den Zweck dieses Buches. Es legt besonderen Wert auf die Ursprünge der Feste, weil

man daraus viele Anregungen für eigene Rituale gewinnen kann und der Sinn eines Festes deutlicher wird.

Es handelt sich um vier keltische Mondfeste und um vier germanische Sonnenfeste, wobei es auch Parallelen zu anderen Kulturen (z. B. aus dem Mittelmeerbereich) gibt.

Da wir in den Gegenden leben, in denen diese Feste entstanden sind, werden wir viele Bräuche, die wir in unserer Kindheit erlebt haben, mit neuen Augen sehen. Vieles wird uns vertraut vorkommen, aber eine ganz neue geistige Dimension bekommen.

Seitdem ich die Feste feiere, ist mir die Natur in meinem Lebensraum viel näher gekommen. Ich lernte sie mehr zu achten und eine Dankbarkeit zu empfinden, die aus dem Herzen kommt.

Der ökologische Aspekt der Jahreszeitenfeste ist sicher genauso wichtig wie der spirituelle Aspekt. In einer Zeit, in der unsere Umwelt zunehmend zerstört und der Lebensraum von Pflanzen und Tieren immer mehr eingeengt wird, ist eine naturreligiöse Einstellung hilfreich, um bewußter mit der Natur umzugehen. Wenn wir nur »über den Kopf« wissen, daß unsere Natur schützenswert ist, wird es uns schwerer fallen, auf sie zu achten und unser Verhalten zu ändern, als wenn wir das Wissen wirklich in uns spüren und uns in Verbindung mit den Kräften in der Natur fühlen. In anderen Ländern gibt es die Aufteilung in spirituelle und politische Gruppen nicht. Beides kann sich hervorragend ergänzen, wenn gegenseitige Toleranz besteht. Wir können mit beiden Methoden der Erde etwas zurückgeben und die Kräfte der Natur stärken. Nicht nur brauchen wir sie, sondern sie brauchen auch uns.

Für mich als Frau ist es besonders wichtig, daß das Weibliche im Hexenkult und bei der Gestaltung der Jahresfeste eine wichtige Rolle spielt. In anderen Religionen und spirituellen Gemeinschaften ist dies häufig nicht der Fall. Im Hexenkult ist die Göttin als Personifikation der spirituellen weiblichen Seite in der Natur und

in uns sehr wichtig. Wir können von ihr Kraft bekommen, besonders wenn es unsere Weiblichkeit berührt.

Aber auch der männliche Gott ist eine Alternative zum herrschenden Männlichkeitsklischee und kann für Männer eine neue Identifikationsmöglichkeit bedeuten.

Für Frauen kann sich durch die Beziehung zu einem Gott ein anderes Verhältnis zum Männlichen entwickeln, das seine Macht nicht mißbraucht und Teil der Natur ist. Natürlich ist dies ein Ideal, aber der Hexenkult kann uns einen Weg dahin zeigen.

Aus meinen Ausführungen wird deutlich, daß die acht Jahresfeste mehr sein können als das Feiern der Jahreszeiten. Jede und jeder kann dies auf ihre/seine Weise vertiefen. Es ist möglich, die Feste als Tage zu sehen, an denen man sich besonders mit der Natur verbinden und ihr etwas geben möchte, oder man kann das Rad mit den acht Speichen, die Vollmondfeste und andere magisch-mystische Handlungen als eigene Religion begreifen. Eine Entwicklung in die eine oder andere Richtung ist ebenfalls möglich. Wichtig ist, nach seinem Gefühl zu handeln und nicht verkrampft eigenen oder fremden Ansprüchen genügen zu wollen. Es zählt nur das, was wirklich den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen entspricht.

Dieses Buch ist als eine Anleitung zur Gestaltung der Jahresfeste und anderer magischer Rituale gedacht. Für die Anfängerin/den Anfänger bietet es wertvolle Hinweise, wie eigene Energien spürbar gemacht werden können und mit ihnen umgegangen werden kann. Andere Themen sind Übungen, Trancereisen, die magischen Werkzeuge, die Hauptkräfte, mit denen wir uns verbinden können und Anregungen zur Ausgestaltung von Ritualen. Es sind keine Voraussetzungen nötig – nur die Absicht, es zu tun.

Auch Menschen, die schon aktiv in diese Richtung gegangen sind, können diesem Buch neue Anregungen entnehmen.

Dies ist ein sehr persönliches Buch, da ich die Erfahrungen aus über zwanzig Jahren magischer Arbeit niedergeschrieben habe. Es ist also mit viel Herz geschrieben. Andererseits enthält dieses Buch



keine Dogmen – jede Leserin und jeder Leser sollte es als Anregung verstehen, die von ihr/ihm selbst weitergesponnen werden kann.

So hoffe ich, daß ich mit diesem Buch zum Bewahren der Natur beitragen kann. Ich danke allen Kräften und allen Menschen, die mir geholfen haben, dieses Buch zu schreiben.