

Magazin für naturverbundene Spiritualität und Lebensweise

Natur&Spirit

natürlich • geistreich

1/2015



Aufbruch

keltischer Jahreskreis • Frühlingsfeste • Heilkräuter • Tierkommunikation



Inhalt

- 4 Der keltische Jahreskreis – Das europäische Medizinrad
- 5 Märchen und Sagen – Mythen aus einer anderen Welt
Schneeweißchen und Rosenrot
- 8 Frühlingsfeste: Lichtmess • Fasching • Ostern
- 10 Die Kraft der Frühlingskräuter – reinigend und stärkend
- 12 Krafftier Hase: Lebensweise • Hasenmedizin
- 14 Mit Tieren sprechen – Kommunizieren von Herz zu Herz und Geist zu Geist
- 15 Seelenbilder an die Oberfläche bringen – Interview
- 16 Für die Sinne • Kulinarisches & Poetisches zum Frühling
- 17 Gedanken zur Zeitqualität • Frühling – Zeit der Erneuerung
- 18 Buch- und Filmtipps • Neuerscheinungen und Altbewährtes
- 19 Veranstaltungstipps • Vorschau Ausgabe 2/2015 • Impressum
- 20 Kraftkreis – Österreichisches Netzwerk für Schamanismus





Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Sie halten die erste Ausgabe der Zeitschrift „Natur&Spirit“ in Händen. Wen möchte dieses Magazin ansprechen? In erster Linie Menschen, die ihren Lebensweg abseits der ausgetretenen Pfade entlangwandern und die die Wurzeln einer naturverbundenen Spiritualität wiederentdecken möchten. Wir leben – zumindest hier in den westlichen Industrienationen – in einer materialistischen Konsumwelt, in der oft jeder Bezug zu unserer natürlichen Um- und Mitwelt fehlt. Zu dieser Naturferne kommt ein spirituelles Vakuum mit teils sinnentleerten Arbeits- und Lebenswelten. Ich persönlich denke, dass Spiritualität ein wesentlicher Aspekt unseres Menschseins ist. Ich bin auch der festen Überzeugung, dass diese Spiritualität unabdingbar mit einem achtsamen und wertschätzenden Umgang nicht nur mit unseren Mitmenschen, sondern mit allem Leben auf dieser Erde einhergeht. Hier können uns die wenigen noch einigermaßen naturnah lebenden indigenen Völker ein großes Vorbild sein. Ein ressourcenschonender verantwortungsvoller Umgang mit der Natur und eine Spiritualität, die einen respektvollen Zugang zu unseren natürlichen Lebensgrundlagen einfordert, sind für mich untrennbar miteinander verbunden.

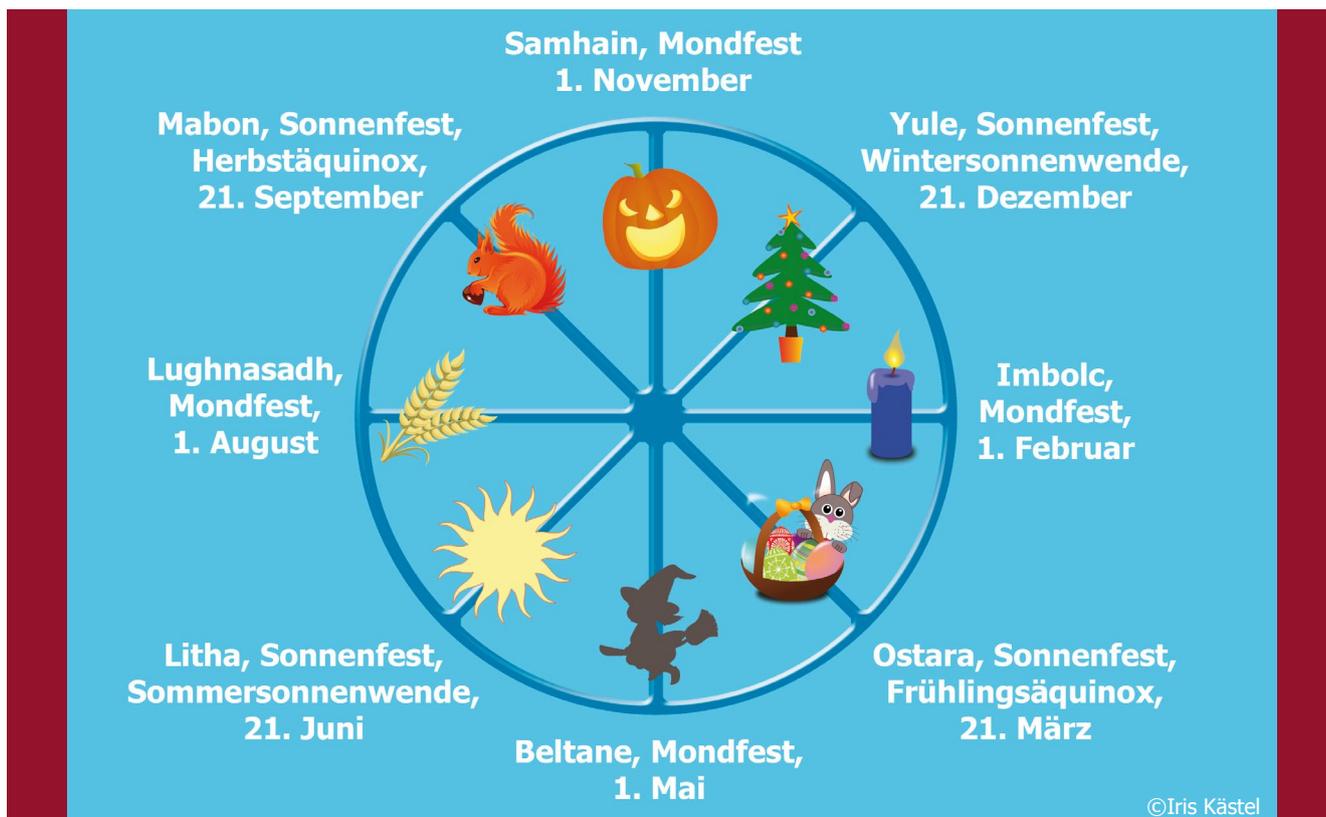
In dieser und den nächsten Ausgaben soll vor allem das spirituelle Feiern eingebettet in den natürlichen Jahreskreis im Blickpunkt stehen. Feiern wir gemeinsam in und mit der Natur das Wachsen, Werden und Vergehen. In Ausgabe 1 soll das Entstehen, das Beginnen und Wachsen im Vordergrund stehen. Und so wie die Pflanzen im Frühling aus dem Boden sprießen, so mögen auch unsere Herzenswünsche und neuen Projekte Wurzeln schlagen und einen guten Nährboden finden.

Schließen möchte ich mit den mir lieb gewordenen Worten, die aus der Lebensphilosophie der Dineh-(Navajo-)Indianer Nordamerikas stammen und übersetzt „Gehe in Schönheit!“ bedeuten, also in Harmonie zu sein mit sich selbst, mit der Natur, mit dem Leben, auch in schwierigen Phasen unseres Lebens.

In diesem Sinne
Walk in beauty!

Daniela Fichtinger
Herausgeberin

Der keltische Jahreskreis



Sogenannte „Medizinräder“ sind Teil der indigenen Kulturen Nordamerikas. Auch in Europa sind sie bekannt und werden immer wieder in Workshops und Zeremonien vorgestellt. Bei den Lakota besteht das Medizinrad aus einem Rad mit vier Speichen. Die Zahl vier hat eine besondere Bedeutung in ihrer Mythologie, denn sie symbolisiert die Himmelsrichtungen und die zentralen Werte, nämlich woksape (Weisheit), woohitika (Tapferkeit), wowacintanka (Seelenstärke) und wacantognaka (Großzügigkeit), des Volkes. Auch Tiersymbole sind mit den Qualitäten verbunden. Verwendung findet das Rad in traditionellen Zeremonien und in jüngerer Zeit in künstlerischen Darstellungen als Symbol für das Volk und die Kultur. Im Grunde aber sind die „Medizinräder“ traditionelle Kultstätten der indigenen Vorfahren und werden als heilige Orte betrachtet. „Medizin“ meint hier übrigens nicht Heilkunde – wie generell in der Kultur nordamerikanischer Indianer –, sondern steht für die geheimnisvolle, transzendente Kraft hinter allen sichtbaren Erscheinungen unseres Planeten.

Es gibt verschiedene Theorien über eine Konstruktion einiger Medicine Wheels als astronomische Instrumente, die in ihrer Funktion den europäischen Steinkreisen, wie beispielsweise Stonehenge, ähneln.

Für die vorchristlichen Völker – so auch für die Kelten – waren Sonne und Mond die wichtigsten Orientierungspunkte im Kreislauf des Jahres, im Werden und Vergehen. Die Sonnen- und Mondfeste bilden dabei ein achtspeichiges Rad.

Jahresbeginn war für die Kelten das Mondfest (11. Vollmond im Kalenderjahr) Samhain, das zeitlich mit unserem Allerheiligen-Fest zusammenfällt. Darauf folgte das Yule-Fest, das Fest der Wintersonnenwende (21.12.). Danach wurde Imbolc (2. Vollmond nach Yule) gefeiert, das später in der christlichen Tradition zu unserem Lichtmess wurde. Es war das Fest der Lichtgöttin Brigid. Zur Zeit der Frühlingstagundnachtgleiche wurde die Frühlingsgöttin geehrt. Ob Ostara eine eigenständige Göttin oder der Beiname der Germanengöttin Göttin Freya – wie manche Forscher behaupten – war, ist dabei nebensächlich. Die nächste wichtige Station auf dem Jahresrad hieß Beltane und wurde Ende April, Anfang Mai (5. Vollmond nach Yule) gefeiert. Auf das Maifest folgte Litha, die Sommersonnenwende am 21.6. Lammas od. Lughnasadh (1. August) war wiederum ein Mondfest, das am 8. Vollmond nach Yule begangen wurde. Die Herbsttagundnachtgleiche am 21.9. bildete den Abschluss des Jahreskreises und wird neopagan Mabon genannt.

Märchen und Sagen – Mythen aus einer anderen Welt

In den Märchen und Sagen offenbart sich uns die mythische Welt unserer AhnInnen. Leider sind viele Märchen in Vergessenheit geraten und somit ihr reicher Schatz an Weisheiten, die die Welt unserer VorfahrInnen aus einer anderen Perspektive als der historischen erklären. Hier geht es nicht um Geschichte, sondern um Sinn spendende Geschichten, die die Welt erklären und unser Eingewobensein in die Natur und ihre Erscheinungsformen widerspiegeln. In den Märchen offenbart sich uns die nicht-alltägliche Wirklichkeit, die Anderswelt, in der Zeit und Raum aufgehoben sind. In unserem Magazin möchten wir Ihnen in jeder Ausgabe eine dieser Mythen vorstellen, zum Nachdenken anregen und Sie einladen, die Märchen wieder neu zu entdecken. Den Beginn machen wir mit dem Märchen von Schneeweißchen und Rosenrot.

Schneeweißchen und Rosenrot

Eine arme Witwe, die lebte einsam in einem Hüttchen, und vor dem Hüttchen war ein Garten, darin standen zwei Rosenbäumchen, davon trug das eine weiße, das andere rote Rosen; und sie hatte zwei Kinder, die glichen den beiden Rosenbäumchen, und das eine hieß Schneeweißchen, das andere Rosenrot. Sie waren aber so fromm und gut, so arbeitsam und unverdrossen, als je zwei Kinder auf der Welt gewesen sind: Schneeweißchen war nur stiller und sanfter als Rosenrot. Rosenrot sprang lieber in den Wiesen und Feldern umher, suchte Blumen und fing Sommervögel; Schneeweißchen aber saß daheim bei der Mutter, half ihr im Hauswesen oder las ihr vor, wenn nichts zu tun war. Die beiden Kinder hatten einander so lieb, dass sie sich immer an den Händen fassten, sooft sie zusammen ausgingen; und wenn Schneeweißchen sagte: „Wir wollen uns nicht verlassen“, so antwortete Rosenrot: „Solange wir leben, nicht“, und die Mutter setzte hinzu: „Was das eine hat, soll's mit dem andern teilen.“ Oft liefen sie im Walde allein umher und sammelten rote Beeren, aber kein Tier tat ihnen etwas zuleid, sondern sie kamen vertraulich herbei. Einmal, als sie im Walde übernachtet hatten und das Morgenrot sie aufweckte, da sahen sie ein schönes Kind in einem weißen, glänzenden Kleidchen neben ihrem Lager sitzen. Es stand auf und blickte sie ganz freundlich an, sprach aber nichts und ging in den Wald hinein. Und als sie sich umsahen, so hatten sie ganz nahe

bei einem Abgrunde geschlafen und wären gewiss hineingefallen, wenn sie in der Dunkelheit noch ein paar Schritte weitergegangen wären. Die Mutter aber sagte ihnen, das müsste der Engel gewesen sein, der gute Kinder bewache.

Schneeweißchen und Rosenrot hielten das Hüttchen der Mutter so reinlich, dass es eine Freude war hineinzuschauen. Im Sommer besorgte Rosenrot das Haus und stellte der Mutter jeden Morgen, ehe sie aufwachte, einen Blumenstrauß vors Bett, darin war von jedem Bäumchen eine Rose. Im Winter zündete Schneeweißchen das Feuer an und hing den Kessel an den Feuerhaken, und der Kessel war von Messing, glänzte aber wie Gold, so rein war er gescheuert. Abends, wenn die Flocken fielen, sagte die Mutter: „Geh, Schneeweißchen, und schieb den Riegel vor“, und dann setzten sie sich an den Herd, und die Mutter nahm die Brille und las aus einem großen Buche vor und die beiden Mädchen hörten zu, saßen und spannen; neben ihnen lag ein Lämmchen auf dem Boden, und hinter ihnen auf einer Stange saß ein weißes Täubchen und hatte seinen Kopf unter den Flügel gesteckt. Eines Abends, als sie so vertraulich beisammensaßen, klopfte jemand an die Türe, als wollte er eingelassen sein. Die Mutter sprach: „Geschwind, Rosenrot, mach auf, es wird ein Wanderer sein, der Obdach sucht.“ Rosenrot ging und schob den Riegel weg und dachte, es wäre ein armer Mann, aber der

war es nicht, es war ein Bär, der seinen dicken schwarzen Kopf zur Türe hereinstreckte. Der Bär fing an zu sprechen und sagte: „Fürchtet euch nicht, ich tue euch nichts zuleid, ich bin halb erfroren und will mich nur ein wenig bei euch wärmen.“ „Du armer Bär“, sprach die Mutter, „leg dich ans Feuer und gib nur acht, dass dir dein Pelz nicht brennt.“ Dann rief sie: „Schneeweißchen, Rosenrot, kommt hervor, der Bär tut euch nichts, er meint's ehrlich.“ Als Schlafenszeit war und die andern zu Bett gingen, sagte die Mutter zu dem Bär: „Du kannst in Gottes Namen da am Herde liegenbleiben, so bist du vor der Kälte und dem bösen Wetter geschützt.“ Sobald der Tag graute, ließen ihn die beiden Kinder hinaus, und er trabte über den Schnee in den Wald hinein. Von nun an kam der Bär jeden Abend zu der bestimmten Stunde, legte sich an den Herd und erlaubte den Kindern, Kurzweil mit ihm zu treiben, soviel sie wollten; und sie waren so gewöhnt an ihn, dass die Türe nicht eher zugeriegelt ward, als bis der schwarze Gesell angelangt war. Als das Frühjahr herangekommen und draußen alles grün war, sagte der Bär eines Morgens zu Schneeweißchen: „Nun muss ich fort und darf den ganzen Sommer nicht wiederkommen.“ „Wo gehst du denn hin, lieber Bär?“, fragte Schneeweißchen. „Ich muss in den Wald und meine Schätze vor den bösen Zwergen hüten: im Winter, wenn die Erde hartgefroren ist, müssen sie wohl unten bleiben und können sich nicht durcharbeiten, aber jetzt, wenn die Sonne die Erde aufgetaut und erwärmt hat, da brechen sie durch, steigen herauf, suchen und stehlen; was einmal in ihren Händen ist und in ihren Höhlen liegt, das kommt so leicht nicht wieder an des Tages Licht.“ Schneeweißchen war ganz traurig über den Abschied, und als es ihm die Türe aufriegelte und der Bär sich hinausdrängte, blieb er an dem Türhaken hängen, und ein Stück seiner Haut riss auf, und da war es Schneeweißchen, als hätte es Gold durchschimmern gesehen; aber es war seiner Sache nicht gewiss. Der Bär lief eilig fort und war bald hinter den Bäumen verschwunden. Nach einiger Zeit schickte die Mut-



ter die Kinder in den Wald, Reisig zu sammeln. Da fanden sie draußen einen großen Baum, der lag gefällt auf dem Boden, und an dem Stamme sprang zwischen dem Gras etwas auf und ab, sie konnten aber nicht unterscheiden, was es war. Als sie näher kamen, sahen sie einen Zwerg mit einem alten, verwelkten Gesicht und einem ellenlangen, schneeweißen Bart. Das Ende des Bartes war in eine Spalte des Baums eingeklemmt, und der Kleine sprang hin und her wie ein Hündchen an einem Seil und wusste nicht, wie er sich helfen sollte. Er glotzte die Mädchen mit seinen roten feurigen Augen an und schrie. „Was steht ihr da! Könnt ihr nicht herbeigehen und mir Beistand leisten?“ „Was hast du angefangen, kleines Männchen?“, fragte Rosenrot. „Dumme, neugierige Gans“, antwortete der Zwerg, „den Baum habe ich mir spalten wollen, um kleines Holz in der Küche zu haben; bei den dicken Klötzen verbrennt gleich das bisschen Speise, das unsereiner braucht, der nicht so viel hinunterschlingt als ihr grobes, gieriges Volk. Ich hatte den Keil schon glücklich hineingetrieben, und es wäre alles nach Wunsch gegangen, aber das verwünschte Holz war zu glatt und sprang unversehens heraus, und der Baum fuhr so geschwind zusammen, dass ich meinen schönen weißen Bart nicht mehr herausziehen konnte; nun steckt er drin, und ich kann nicht fort!“ Die Kinder gaben sich alle Mühe, aber sie konnten den Bart nicht herausziehen, er steckte zu fest. „Sei nur nicht ungeduldig“, sagte Schneeweißchen, „ich will schon Rat schaffen“, holte sein Scherchen aus der Tasche und schnitt das Ende des Bartes ab. Sobald der Zwerg sich frei fühlte, griff er nach einem Sack, der zwischen den Wurzeln des Baums steckte und mit Gold gefüllt war, hob ihn heraus und brummte vor sich hin: „Ungehobeltetes Volk, schneidet mir ein Stück von meinem stolzen Barte ab! Lohn's euch der Kuckuck!“ Damit schwang er seinen Sack auf den Rücken und ging fort, ohne die Kinder nur noch einmal anzusehen. Einige Zeit danach wollten Schneeweißchen und Rosenrot Fische angeln. Als sie nahe bei dem Bach waren, sahen sie, dass etwas wie eine große Heuschrecke nach dem Wasser zuhüpfte, als wollte es hineinspringen. Sie liefen heran und erkannten den Zwerg. „Wo willst du hin?“ sagte Rosenrot, „du willst doch nicht ins Wasser?“ „Solch ein Narr bin ich nicht“, schrie der Zwerg,

„seht ihr nicht, der verwünschte Fisch will mich hineinziehen?“ Der Kleine hatte dagesessen und geangelt, und unglücklicherweise hatte der Wind seinen Bart mit der Angelschnur verflochten; als gleich darauf ein großer Fisch anbiss, fehlten dem schwachen Geschöpf die Kräfte, ihn herauszuziehen: der Fisch behielt die Oberhand und riss den Zwerg zu sich hin. Die Mädchen kamen zu rechter Zeit, hielten ihn fest und versuchten, den Bart von der Schnur loszumachen, aber vergebens, Bart und Schnur waren fest ineinander verwirrt. Es blieb nichts übrig, als das Scherchen hervorzuholen und den Bart abzuschneiden, wobei ein kleiner Teil desselben verloren ging. Als der Zwerg das sah, schrie er sie an: „Ist das Manier, ihr Lorche, einem das Gesicht zu schänden? Nicht genug, dass ihr mir den Bart unten abgestutzt habt, jetzt schneidet ihr mir den besten Teil davon ab: ich darf mich vor den Meinigen gar nicht sehen lassen.“ Dann holte er einen Sack Perlen, der im Schilfe lag, und ohne ein Wort weiter zu sagen, schleppte er ihn fort und verschwand hinter einem Stein.

Es trug sich zu, dass bald hernach die Mutter die beiden Mädchen nach der Stadt schickte, Zwirn, Nadeln, Schnüre und Bänder einzukaufen. Der Weg führte sie über eine Heide. Da sahen sie einen großen Vogel in der Luft schweben, der langsam über ihnen kreiste, sich immer tiefer herabsenkte und endlich nicht weit bei einem Felsen niederstieß. Gleich darauf hörten sie einen durchdringenden, jämmerlichen Schrei. Sie liefen herzu und sahen mit Schrecken, dass der Adler ihren alten Bekannten, den Zwerg, gepackt hatte und ihn forttragen wollte. Die mitleidigen Kinder hielten gleich das Männchen fest und zerrten sich so lange mit dem Adler herum, bis er seine Beute fahrenließ. Als der Zwerg sich von dem ersten Schrecken erholt hatte, schrie er mit einer kreischenden Stimme: „Konntet ihr nicht säuberlicher mit mir umgehen? Gerissen habt ihr an meinem dünnen Röckchen, dass es überall zerfetzt und durchlöchert ist, unbeholfenes und läppisches Gesindel, das ihr seid!“ Dann nahm er einen Sack mit Edelsteinen und schlüpfte wieder unter den Felsen in seine Höhle. Die Mädchen waren an seinen Undank schon gewöhnt, setzten ihren Weg fort und verrichteten ihr Geschäft in der Stadt. Als sie beim Heimweg wieder auf die Heide kamen, überraschten sie den Zwerg,



der auf einem reinlichen Plätzchen seinen Sack mit Edelsteinen ausgeschüttet und nicht gedacht hatte, dass so spät noch jemand daherkommen würde. „Was steht ihr da und habt Maulaffen feil!“, schrie der Zwerg, und sein aschgraues Gesicht ward zinnoberrot vor Zorn. Er wollte mit seinen Scheltworten fortfahren, als sich ein lautes Brummen hören ließ und ein schwarzer Bär aus dem Walde herbeitrabe. Erschrocken sprang der Zwerg auf, aber er konnte nicht mehr zu seinem Schlupfwinkel gelangen, der Bär war schon in seiner Nähe. Da rief er in Herzensangst: „Lieber Herr Bär, verschont mich, ich will Euch alle meine Schätze geben, da, die beiden gottlosen Mädchen packt, das sind für Euch zarte Bissen, fett wie junge Wachteln, die fresset in Gottes Namen.“ Der Bär kümmerte sich um seine Worte nicht, gab dem boshaften Geschöpf einen einzigen Schlag mit der Tatze, und es regte sich nicht mehr.

Die Mädchen waren fortgesprungen, aber der Bär rief ihnen nach: „Schneeweißchen und Rosenrot, fürchtet euch nicht, wartet, ich will mit euch gehen.“ Da erkannten sie seine Stimme und als der Bär bei ihnen war, fiel plötzlich die Bärenhaut ab, und er stand da als ein schöner Mann und war ganz in Gold gekleidet. „Ich bin eines Königs Sohn“, sprach er, „und war von dem gottlosen Zwerg, der mir meine Schätze gestohlen hatte, verwünscht, als ein wilder Bär in dem Walde zu laufen, bis ich durch seinen Tod erlöst würde. Jetzt hat er seine wohlverdiente Strafe empfangen.“

Schneeweißchen ward mit ihm vermählt und Rosenrot mit seinem Bruder, und sie teilten die großen Schätze miteinander, die der Zwerg in seiner Höhle zusammengetragen hatte. Die alte Mutter lebte noch lange Jahre ruhig und glücklich bei ihren Kindern. Die zwei Rosenbäumchen aber nahm sie mit, und sie standen vor ihrem Fenster und trugen jedes Jahr die schönsten Rosen, weiß und rot.

Quelle: Kinder- und Hausmärchen, Jacob Grimm, Wilhelm Grimm (Brüder Grimm), 1812-15, KHM 161; leicht gekürzt.



Deutung

Wie könnte man das Märchen nun aus schamanisch-mythologischer Sicht deuten? Bei den Kelten war es die weiße junge Göttin, die das Licht zu Frühjahrsbeginn in die Welt zurückbringt, wenn der Bär seine Höhle verlässt und seinen Winterschlaf beendet. Und so treffen wir auch im Märchen auf den Bären, der seine Gestalt kurz hervorblicken lässt, als er mit seinem Fell am Türhaken hängenbleibt und sich die Haut aufreißt. Und was blinzelt da golden hervor? Treffen wir hier auf den jugendlichen verhüllten Sonnengott, der zu Beginn des Frühjahrs wieder in die Welt hinaus aufbricht? Und das kleine fremde Mädchen in seinem weiß glänzenden Kleid? Könnte es nicht die jungfräuliche Lichtgöttin sein, die über den Schlaf der Kinder wacht? Die Mutter der Kinder wiederum wäre dann wohl niemand anders als Frau Holle selbst, die alte Erdmutter, die mit ihren Töchtern im tiefverschneiten Wald lebt – und so wie im Märchen der Frau Holle die Goldmarie machen es die beiden Mädchen ganz richtig; sie sind fürsorgliche, liebevolle Töchter der Erdmutter. So helfen sie auch dem griesgrämigen, undankbaren Zwerg und werden am Ende reichlich belohnt. Somit sind die Figuren des Märchens Sinnbilder für das Erwachen des Frühjahres und der Verwandlung der Sonne, die aus der Dunkelheit des Winters Segen bringt und sich mit den Töchtern der Erdmutter, also mit der Erde selbst, vermählt. Und aus dieser Vermählung werden zahlreiche kostbare Schätze, neues Wachstum, das Sprießen der Pflanzen und das Gedeihen der Natur hervorgehen.

Wer sich näher für die mythologische Deutung von Märchen interessiert, dem sei Wolf-Dieter Storls neues Buch „Die alte Göttin und ihre Pflanzen“ (Kailash-Verlag, 2014) empfohlen.



Abb. S. 6 & 7: Alexander Zick, Märchen, Grot'scher Verlag, Berlin 1975
Public domain/Wikimedia Commons

Frühlingsfeste

Der Frühling beginnt im Grunde schon, wenn noch Schnee auf unseren Wäldern und Feldern liegt. Hier und dort wagt sich bereits ein erster farbenfroher Frühlingsbote aus Schnee und Eis hervor. Die ersten Vögel stimmen (noch etwas zaghaft) ihre Lieder an und die Strahlen der Sonne werden schon spürbar wärmer auf unserer Haut. Im Folgenden sollen die wichtigsten Frühlingsfeste vorgestellt werden. Feiern wir in und mit der Natur das Erwachen der Lebensgeister.

Lichtmess

Um die Jahreswende verschwindet die Sonne abends schon früh hinterm Horizont. Das ganze Jahresrad ist scheinbar zum Stillstand gekommen. Bei den Kelten/Germanen war es Gullinborsti, der starke Eber des Gottes Freyr (Bruder der Freya), der auf Geheiß des Frühjahrgottes das Rad mit einem starken Schubs wieder in Bewegung setzt. Der Kreislauf beginnt von Neuem. Und so werden die Tage wieder länger und das Eis beginnt zu schmelzen. Die Lämmer werden geboren und die Leben spendende Kraft des Ostens wird spürbar. Das erste große Fest, das es darauf zu feiern gibt, ist Imbolc, das der Lichtgöttin Brigid gewidmet ist. Es ist aber auch eine Zeit der Reinigung, bei der der Schmutz der finsternen Zeit gewaschen werden muss. Unsere keltischen VorfahrInnen zapften dazu Birkensaft. Der Bär kam aus seiner Höhle zurück. In ihm verkörpert sich niemand anders als der verhüllte, jugendliche Sonnengott. Seit alther ist zu Lichtmess auch Orakelzeit, vor allem für die Landwirtschaft. In unseren Breiten wurde früher das Erscheinen des Bären, der aus seinem Winterquartier hervorkommt, als Omen gesehen, später – nach der Ausrottung von Meister Petz – andere Tiere wie Dachs und Marder, die Höhlen bewohnen. In den USA hat sich dieser Brauch gehalten und wie wir aus dem Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“ wissen, ist dort das Murmeltier (groundhog) Wetterbote.

*Wetterorakel:
Zu Lichtmess schön und Sonnenschein,
Der Bär muss noch sechs Wochen
in die Höhle rein.*

Schneeglöckchen – das Lichtmessblümchen



Anita Mazur CC BY-SA 3.0/Wikimedia Commons



© Katja Pohl



Modzzak CC-BY-SA-3.0/Wikimedia Commons

Fasching

Was im Salzkammergut mit den GlöcklerInnen seinen Anfang genommen hat, setzt sich mit dem bunten und lauten Treiben des Faschings fort. Der Winter soll endgültig weichen und dem neuen Jahr Platz machen. Lärmend und von schwungvoller Musik begleitet, zieht die Faschingssgesellschaft durch die Straßen und Gassen. Einmal im Jahr sei-



© Sophie Holzschuster

Traditioneller Fetzenzug in der Faschingshochburg Ebensee

ne gesellschaftlich etablierte Maske fallen lassen und in die Rolle schlüpfen, die einem im Alltagsleben versagt ist und sein zweites Ich sein. Einmal Superheld oder -heldin sein, einmal als WikingerIn die Welt erobern oder sich als Frosch von seiner Prinzessin ins Leben küssen lassen! Fasching ist gerade im Salzkammergut eine Zeit zwischen den Zeiten – eine Zeit, in der vieles ausprobiert werden kann, in der Geschlechterrollen getauscht werden und gesellschaftliche Konventionen gesprengt werden. Eine Zeit des Berauscht-Seins vom Wiedererwachen der Natur.



© Sophie Holzschuster



© majija/fotolia.com

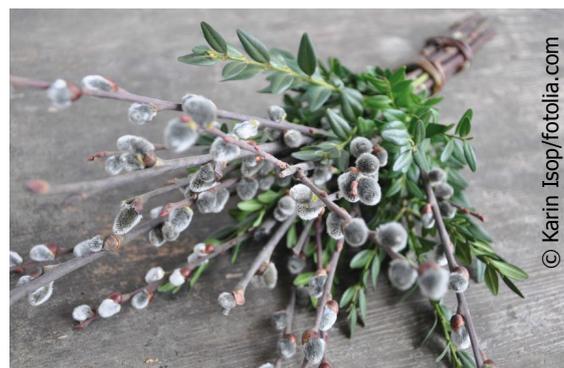
Ostern

Wie auch an anderen Festtagen vermischen sich zu Ostern christliche Traditionen mit vorchristlichem Brauchtum. Da sitzt der Osterhase zwischen bunten Eiern gleich neben dem Altar. Zwei Symbole des Fruchtbarkeitskultes der heidnischen Vorfahren. Wo die Frühlingsgöttin wandelt, entspringt der blühende Sauerklee und mit der gelben Primel schließt sie den Himmel auf – später hängt die Schlüsselblume am Schlüsselbund des heiligen Petrus.

Palmbuschen – Relikte aus vorchristlicher Zeit

Mit dem Palmbuschen soll zwar dem in Jerusalem Einzug haltenden Jesus – in Ermangelung echter Palmenzweige – zugewunken werden, seine Zusammensetzung und Verwendung ist jedoch alles andere als christlich.

Der Palmbuschen besteht – regional etwas unterschiedlich – aus 7 oder 9 Pflanzen, wobei es sich um die heilige Neun der Kelten handelt. In Ebensee im Salzkammergut bilden folgende Pflanzen den Buschen: Eibe, Eiche, Buchsbaum, Palmkätzchen von der Weide, Schrottelpalme (Stechpalme), Seidelbast, Segenbaum (Sadebaum), Haselnusszweige und Wachholder (Kranawetten), wobei es sich hier mitsamt um heilige Pflanzen der Kelten handelt. Der geweihte Buschen schützt Haus, Hof und Feld vor allerlei Ungemach (z.B. vor Blitz und Hagel) und verhilft zu einer reichen Ernte.



© Karin Isop/fotolia.com

reinigend und stärkend

Die Kraft der Frühlingskräuter

Machen wir uns die Heilkräfte der Natur zunutze und laden auch sogenannte Unkräuter in unseren Garten ein. So manches Unkraut mag uns nützlicher Helfer sein. Wer aber Kräuter und Blumen pflückt, bedenke, dass sie ein Geschenk der Natur sind, mit dem achtsam umgegangen werden soll. Daher sammle man auch nie mehr, als man braucht. Eine schöne Geste ist dabei auch das Danksagen mit kleinen Dankesgaben wie Samen (bei Naturvölkern Tabak) oder Ähnlichem.

Huflattich (*Tussilago farfara*) – der Hustenvertreiber



Camelotrose CC BY-SA 3.0/Wikimedia Commons

Als einer der ersten Frühlingsboten streckt der Huflattich sein gelbes Blütenköpfchen hervor. Bereits im März und April, wenn von den Bergen noch der Schnee herabblitzt, bieten die gelben Blütenkelche

Bienen und Insekten eine erste Nahrungsquelle. Man findet ihn auf feuchten Böden, Kiesgruben und Schotterhalden. Aufgrund seiner schleimlösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften sowie des Vitamin-C-Gehalts seiner Blätter werden seine Blüten und Blätter bei Atemwegserkrankungen empfohlen. Huflattichtee mit etwas Honig sollte bei langwierigem Husten und Heiserkeit Erleichterung schaffen. Von Kräuterkundigen wird auch ein Brei aus frisch gewaschenen und zerdrückten Blättern empfohlen, die sich bei Lungenerkrankungen und Gewebeerkrankungen ja sogar Schleimbeutelentzündungen bewährt haben sollen. Ebenso können Huflattichdämpfe bei Bronchitis Abhilfe schaffen.

Gundelrebe (*Glechoma hederacea*) – die Erdverbundene

Der Gundermann, wie diese kriechende Pflanze auch noch genannt wird, ist wie die Brennnessel ein Gewächs unter dem sich gerne Erdwesenheiten wie Heinzelmännchen tummeln und die uns – so wie die Pflanze selbst – mehr Bodenhaftung verleihen. Wer gerne meditiert, sollte dies einmal mit einem Gundelrebenkranz um den Kopf versuchen. Die Gundelrebe hilft uns, uns gut zu verwurzeln.

Die Heilwirkung der Pflanze, die gerne unter Hecken zu finden ist, liegt vor allem in ihren ätherischen Ölen begründet. Sie ist schleimlösend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend und stoffwechselfördernd. Der Gundermann unterstützt bei allen langwierigen, hartnäckigen und zehrenden Krankheiten, besonders wenn diese mit Eiter in Verbindung stehen. Er hilft aber auch bei chronischen Krankheiten wie Bronchitis, Schnupfen und Schleimhautentzündungen.

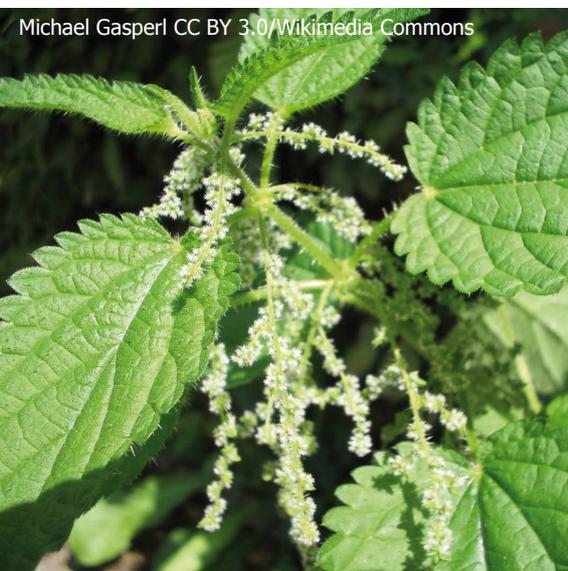


Rasbak CC BY-SA 3.0/Wikimedia Commons

Brennnessel (*Urtica dioica*) – die große Heilerin

Wie andere sogenannte Garten"unkräuter" ist die Brennnessel eine hervorragende Helferin zur Erhaltung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Brennnesseltee wirkt tonisierend, blutreinigend und blutbildend. So eignet er sich idealerweise für eine reinigende Frühlingskur. Er unterstützt Harnwege und Verdauungsorgane und wirkt Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen entgegen. Auch bei Rheuma, Gicht und Durchblutungsstörungen sollte man sich mit dem Kraut vertraut machen. Ja selbst auf den Haarwuchs soll Brennnesseltee eine kräftigende Wirkung haben. Und für die Männerwelt sind Brennnesselsamen als Unterstützung ihrer Liebeskraft von Interesse. Bei GärtnerInnen ist die Brennnesseljauche als guter Dünger bekannt und die Pflanze gilt als hervorragende Humusbildnerin, denn überall wo sie wächst, hinterlässt sie einen guten, ausgeglichenen Boden.

Die Brennnessel gilt aber auch als Geisterpflanze. Von naturverbundenen Völkern werden in der Nähe der Brennnesselfelder oft übersinnliche Energien, kleine Heinkel- oder Erdmännchen wahrgenommen und man benutzte sie für Milchzauber und zum Vertreiben böser Geister.



Michael Gasperl CC BY 3.0/Wikimedia Commons



Pipi69e CC BY 3.0/Wikimedia Commons

Schlüsselblume (*Primula veris*) – der Schlüssel zur Anderswelt

Laut Ethnobotaniker Wolf-Dieter Stork schloss bei den Kelten und Germanen die Göttin des Frühlings mit einem Bund blühender Schlüsselblumen das Himmelstor auf, um den Frühling hereinzulassen. Im Christentum fiel diese Aufgabe des Öffnens des himmlischen Tores dann Petrus zu, der damit den Himmel für die frommen Seelen öffnet. Eine Legende besagt, dass Petrus einmal erschrak, als sich der Teufel in den Himmel schleichen wollte und so den Schlüsselbund fallen ließ, dieser landete dann auf der Erde und wurde zu der uns bekannten Frühlingskunderin, der Schlüsselblume. In den alten Überlieferungen keltischer Siedlungsgebiete ist sie der Schlüssel, mit dem wir Zugang zur Anderswelt erlangen.

Heilerisch kommt die schleimlösende Wurzel bei Keuchhusten, Bronchitis, aber auch Arthritis zur Anwendung. Das in den Blüten enthaltene „Primelkampfer“ soll nervöse Spannungen und Schlaflosigkeit beseitigen helfen.



Bärlauch (*Allium ursinum*) – der Reinigende

Ein Kraut, das bei keiner Frühlings- bzw. Entschlackungskur fehlen sollte, ist der Wilde Knoblauch oder Bärlauch. Sein Geruch sollte eine Verwechslung mit den Blättern des giftigen Maiglöckchens ausschließen. Er wächst auf humusreichen, feuchten Wiesen, schattigen Auen und in Laub- und Gebirgswäldern. Es wird erzählt, er sei so heilkräftig, dass ihn sogar Bären nach ihrem Winterschlaf aufsuchten. Er kann kleingeschnitten auf einem Butterbrot genauso gegessen werden wie in Suppen oder als Beigabe zu anderen Speisen wie Kartoffeln oder Knödeln. Besonders für das Magen- und Darmsystem ist der Bärlauch von Bedeutung. Er soll sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall seine Dienste leisten und die Darmleistung insgesamt verbessern. Auch bei Arterienverkalkung oder durch zu hohen Blutdruck bedingten Beschwerden soll er hilfreich eingesetzt werden können.

Dominicus Johannes Bergsma CC BY-SA 3.0/Wikimedia Commons

Krafttier Hase



Hans Hiltevaert/Wikimedia Commons

Lebensweise

Die Hasen (Leporidae) sind eine Säugetierfamilie aus der Ordnung der Hasenartigen (Lagomorpha). Es gibt 55 Arten. Davon sind der einheimische Feldhase und das Wildkaninchen bzw. dessen Zuchtformen, die Hauskaninchen, die wohl bekanntesten Vertreter.

Hasen bewohnen eine Vielzahl von Lebensräumen. Die weitgehend dämmerungs- und nachtaktiven Nager leben, abhängig von der jeweiligen Spezies, in Gemeinschaft oder als Einzelgänger. Alle Hasen suchen Schutz unter Sträuchern und Felsen oder bauen sich, wie der in der Arktis lebende Schneehase, einen Bau im Schnee. Nur das Europäische Wildkaninchen gräbt einen Erdbau.

Als Pflanzenfresser ernähren sich Hasen von Gräsern, Kräutern, Blättern und Blüten. Hasen zeichnet eine hohe Fruchtbarkeitsrate aus. Mehrmals im Jahr kann das Weibchen Nachwuchs zur Welt bringen, die

Infobox

Krafttiere oder Power animals sind Geistwesen, die – ähnlich wie die christlichen Schutzengel – einer Person hilfreich zur Seite stehen. Ein Krafttier kann einen Menschen ein Leben lang begleiten oder als Helfertier für bestimmte Lebenslagen oder zur Beantwortung wichtiger Fragen in Erscheinung treten. Jedes Krafttier bringt seine „Medizin“ mit – seine Weisheit, die Essenz seines Daseins. Krafttiere können auf einer sogenannten schamanischen (Trance-)Reise ins Leben eines Menschen „geholt“ werden. Entweder tritt eine Schamanin/ein Schamane diese Krafttierreise für jemanden an oder der Betreffende macht sich – soweit er die schamanische Reise beherrscht – selbst auf die Suche.

Tragzeit beträgt rund 25 bis 50 Tage. Die Größe des Wurfes liegt bei durchschnittlich zwei bis acht, manchmal auch bis zu 15 Jungen.

Hasen und Kaninchen

Die Unterteilung in Hasen und Kaninchen ist keine systematische. Manche Gattungen, die Rotkaninchen (*Pronolagus*) zum Beispiel, werden gelegentlich als Hasen, gelegentlich als Kaninchen bezeichnet. Dennoch gibt es Unterscheidungsmerkmale, die festlegen, ob eine Gattung als Hase oder Kaninchen bezeichnet wird:

- Hasen haben in der Regel längere Ohren und kräftigere Hinterbeine als Kaninchen.
- Kaninchen graben Erdbaue, während Hasen im freien Feld leben.
- Hasen sind in der Regel Einzelgänger, während manche Kaninchenarten, zum Beispiel das Wildkaninchen, gesellig leben.
- Neugeborene Kaninchen kommen nackt und blind zur Welt und sind Nesthocker, während neugeborene Hasen ein Fell und offene Augen haben und Nestflüchter sind.

Hasen-Medizin

Themen: Angst, Überwindung, Wiedergeburt

Einer indianischen Sage nach war der Hase einst ein mutiges Tier. Doch er war mit einer Zauberin befreundet und ihre Magie wurde ihm unheimlich. Er fürchtete ihre Zauberkräfte so sehr, dass er sich vor der guten Freundin versteckte und nichts mehr mit ihr zu tun haben wollte. Als die Zauberin dies bemerkte, war sie sehr enttäuscht, hatte sie ihre Zauberkräfte doch stets zum Wohl des Hasen angewendet. Ihre Enttäuschung machte sie so wütend, dass sie den Hasen mit einem Fluch belegte. Von nun an sollte er der Angst-Rufer sein. Sah er einen Adler in der Luft, so rief er so lange seine Angst heraus, bis der Raubvogel ihn bemerkte. Der Hase ist ein schwer zu fassendes Geschöpf mit einem geradezu unheimlich sensiblen Wahrnehmungsvermögen für seine Umgebung. In der keltischen Mythologie galt er als ein Führer der Anderswelt und Überbringer von verborgenen Lehren und intuitiven Botschaften.

Der Hase ist eines der wenigen Tiere, das sich bei Vollmond weit ins freie Feld wagt. Er kann bei Mondlicht besser sehen und wurde deshalb bei den alten Kelten mit der Göttin assoziiert, was ihn zum Tabu-Tier machte, das nur zu gewissen Zeiten gejagt werden durfte. Sein Nestplatz ist nicht leicht zu finden (und so versteckt wie die Ostereier des Osterhasen), und die

Jungen tauchen erst im schon fast ausgewachsenen Zustand auf, so als kämen sie aus dem Nichts. Als Krafttier ist der Hase mit dem Unbewussten assoziiert.

Der Hase heilt Dich durch eine lehrreiche Lektion: Das, worum all Deine Gedanken kreisen, was Du am meisten fürchtest, wird eintreten. Und es wird Dich erst heilen, wenn es eingetreten ist und Du es überwindest. Sei kein Angst-Rufer wie der Hase, beschreibe die Dinge nicht herauf. Male Dir nicht aus, was alles passieren könnte. Tritt der Hase als Krafttier in dein Leben, machst Du Dir zurzeit wohl zu viele Gedanken über Dinge, die in der Zukunft sein könnten und sorgst Dich über Sachen, die noch gar nicht feststehen. Es ist Zeit loszulassen. Höre auf, die Zukunft kontrollieren zu wollen, denn das ist niemals möglich. Erscheint Dir der Hase, ist es möglicherweise auch Zeit inne zu halten, eine Situation neu zu bewerten und neue Perspektiven zu gewinnen, um besser handeln zu können. Wird der Hase von einem Raubtier geschnappt, ist er wie gelähmt. Vielleicht wurdest auch Du gerade von jemandem oder etwas überwältigt, an dem Du scheitern musst. Es wird Dir nichts nutzen zu strampeln. Bewahre Ruhe, nimm Dir Zeit und sammle Deine Kräfte.

Der Hase steht aber ebenso für Intuition, Ausgleich und Wiedergeburt. Mit dem Hasen als Krafttier kannst Du Zeiten, in denen Veränderungen anstehen, leicht bewältigen. Verlasse Dich hierbei auf Deine Intuition und lasse Dich von Deinem Bauchgefühl leiten und Du wirst sehen, dass auch aus einer ausweglos erscheinenden Lage etwas fruchtbares Neues entstehen kann.

Affirmation: Ich lasse meine Angst los und vertraue mir und dem Leben.



Feldhase von Ludwig Beckmann (1822-1902)
public domain/Dorotheum/Wikimedia Commons

Mit Tieren sprechen – Kommunizieren von Herz zu Herz und Geist zu Geist

von Daniela Feichtinger



„Mit Tieren von Herz zu Herz und von Geist zu Geist in Kontakt zu kommen und von ihnen zu lernen, ist ein Weg zur Ganzheit, der uns dazu führt, das gigantische Puzzle unseres unendlichen spirituellen Potentials zusammenzufügen.“
(Penelope Smith, Tierkommunikatorin, USA)

Die intuitive Kommunikation ermöglicht uns ein gegenseitiges Verstehen über Speziesgrenzen hinweg und ein in Kontakt-Treten mit der Natur und all ihren Lebensformen. Bei der intuitiven Kommunikation handelt es sich nicht um eine verbale Sprache oder Körpersprache, sondern eine Art Ursprache aller Lebewesen. Kennzeichnend ist unter anderem das schnelle Eintreffen der Information, oftmals noch bevor die Frage zu Ende gestellt wurde. Der oft merkwürdige Charakter der Information ist ein weiteres Merkmal: Man weiß, man kann sich das so nicht eingebildet haben und hat ein eindeutiges Gefühl, dass die Information richtig ist.

Haben alle Menschen die Fähigkeit intuitiv zu kommunizieren?

Grundsätzlich ja, aber unser naturwissenschaftlicher, analytischer Blick auf die Welt verstellt uns oft diesen Zugang. Durch eine Schulung der intuitiven Wahrnehmung kann es uns aber gelingen, diesen Zugang zu unserer Mitwelt wieder zu

erlangen. Interessant ist beispielsweise, dass wir als Kinder oft einen sehr viel intuitiveren Zugang zur Mitwelt um uns herum hatten. Für Kinder ist es ganz natürlich, mit Tieren oder auch mit sogenannten imaginären FreundInnen zu sprechen. Im Laufe unserer Erziehung und Schulbildung wird uns diese Art der Kommunikation und des magischen Blicks auf die Welt aberzogen. Und wir lernen, die Welt aus rein analytisch-naturwissenschaftlicher Sicht wahrzunehmen. Dass telepathische intuitive Kommunikation als Form menschlicher Verständigung tief in unserem Inneren angelegt ist, zeigt aber auch, dass alle indigenen Völker diese Form des In-Beziehung-Tretens mit der sie umgebenden Welt beherrschten.

Was bedeutet schamanische Tierkommunikation?

In indigenen schamanischen Traditionen ist einer der wichtigsten Grundsätze, dass alles beseelt und miteinander verbunden ist, und daher ist Kommunikation möglich. Auf einer schamanischen Trance-reise kann der/die schamanisch Praktizierende mit der Seele des Tieres in Kontakt treten oder von

seinen/ihren geistigen Helfern Informationen über das Tier erhalten. Letztendlich kann er/sie sogar zum Tier selbst werden und auf geistiger und körperlicher Ebene verschmelzen.

Was dürfen Sie von der Tierkommunikation erwarten?

Die intuitive Interspezieskommunikation (Kommunikation mit anderen Arten) führt zu einem tiefen Verstehen zwischen Ihnen und Ihrem Tier. Sie ermöglicht Einblicke in die Sichtweise der Tiere und auch Antworten auf konkrete Fragen. In der Folge kommt es zu einer qualitativen Veränderung Ihrer Beziehung zu Tieren. Sie stellt eine Bereicherung für Ihr Leben und das Leben Ihrer Tiere dar und eröffnet eine andere Perspektive auf Ihre gesamte Mitwelt. Sie erhalten Informationen zu Tieren und über Tiere, die Ihnen sonst verborgen geblieben wären.

Was kann die Tierkommunikation nicht?

Was die Tierkommunikation sicher nicht kann und auch nicht will, ist (Haus)Tiere zu folgsamen Gefährten werden lassen, die sich immer und überall unserem Willen unterordnen. Erwarten Sie nicht, Verhaltensprobleme beseitigen zu können, ohne dafür entsprechend zu „arbeiten“. Komplexe Probleme benötigen auch eine komplexe umfassende Herangehensweise, um sie einer Lösung zuzuführen. Tierkommunikation bedingt immer auch eine Veränderung unseres eigenen Blickwinkels und unseres Zugangs zu Tieren.

Wie bereichernd es ist, die Welt auch einmal aus den Augen unserer Mitwelt zu betrachten, lässt sich allerdings nur erfahren und erspüren, wenn wir unsere verschiedenen Wahrnehmungskanäle öffnen und unsere Umwelt aus der tierischen Perspektive erleben.

In der nächsten Ausgabe folgt ein Überblick über Geschichte und Grundlagen der intuitiven Tierkommunikation.



Kunst & Spiritualität

Seelenbilder an die Oberfläche bringen

„Jede Flamme fängt mit einem Funken an!“

Im Gespräch mit der schamanisch inspirierten Mal-Therapeutin Beatrix Mühlbachler

Was ist für dich persönlich die Beziehung zwischen Kunst und Spiritualität?

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, dann erkenne ich, dass ich irgendwie immer einem roten Faden gefolgt bin. Der rote Faden ist das Gefühl in mir, etwas zu erreichen, eine Erfüllung zu finden in dem, was ich tue, einen Sinn zu entdecken für das, wofür ich lebe. Mein Weg als schamanisch inspirierte Seele ist es, mehr und mehr in Kontakt mit dem schöpferischen Wesenskern unseres Seins zu kommen. Das Schöpferische, Kreative in uns ist für mich eine spirituelle Quelle, die uns hilft, uns im Leben zu verwurzeln und persönliche Freiheit zu erleben.

Bei dir kann man sogenannte Seelenbilder malen. Was genau verstehst Du darunter?

Wenn Menschen bereit sind, ihr Herz ihrem Seelenbild zu öffnen und wieder vermehrt auf ihre innere Stimme zu hören, wird dies automatisch zu Veränderungen in ihrem Leben und natürlich auch in ihrem Innenleben führen. Mein Wunsch ist es, dass die Menschen sich wieder an ihren Seelenauftrag und ihre Lebensaufgabe erinnern. Wahrnehmungsschulungen und geführten Meditationen ermöglichen es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, ihre Ideen und Visionen zu verwirklichen, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre innere

Überraschen Sie liebe Menschen zu einem besonderen Anlass mit einem besonderen Geschenk!

Verschiedene Arten von Seelenbildern:

- das persönliche Seelenbild,
- Kraftbilder,
- Kraftbilder als Unterstützung für Menschen, die energetisch tätig sind

Preise auf Anfrage!

Ich freue mich auf unsere Begegnung!

Herzlichst, Beatrix Mühlbachler

Schöpferkraft richten. Wir lernen, unser Leben sinnvoll zu gestalten, werden uns des Göttlichen in uns bewusst und schöpfen aus dieser Quelle.

C.G. Jung sagt – unter Bezug auf den griechischen Philosophen Pindar – „Werde, der du bist“ und genau diesen Prozess möchte ich mit dem Zutage-Fördern der inneren Seelenbilder unterstützen.



©Evelyn Hochreiter

Inwieweit können uns unsere Seelenbilder in der weiteren Folge nützlich sein?

Das Seelenbild begleitet uns auf unserem Weg in ein sinnerfülltes Leben. Es erinnert unser Unterbewusstsein täglich daran, welcher Schritt als nächstes getan werden sollte. Natürlich kann man auch für die eigene Familie, gute Freunde, Bekannte, Menschen, die einem viel bedeuten, ein Seelenbild malen lassen. Hierzu brauche ich zusätzlich zum telefonischen Kontakt mit meinen KlientInnen dann meistens auch ein Foto von dieser Person.

Wie kann man mit dir Kontakt aufnehmen?

Entweder über meine Mail-Adresse:

beatrix@herzensfeuer.at oder

telefonisch unter +43 660 76 13 887.

Danke für dieses Gespräch!

Für die Sinne

Kulinarisches

Neunkräutersuppe

Die 9-Kräutersuppe ist eine traditionelle Frühlings- bzw. auch Gründonnerstagspeise. Sie soll Gesundheit für das ganze Jahr garantieren und den Körper nach dem zehrenden Winter wieder in Schwung bringen. Die Kräuter können je nach Region und Wetterlage unterschiedlich zusammengestellt werden.

Zubereitung:

Die kleine Zwiebel hacken und andünsten, dann Spitzwegerich, Vogelmiere, Löwenzahn, Brennnessel, Sauerampfer, etwas Petersilie und Kerbel dazugeben, mit Mehl stauben und mit der Gemüsebrühe (kalt) aufgießen.

5 min köcheln lassen. Restliche Kräuter wie Brunnenkresse, Bärlauch, sowie Petersilie und Kerbel zugeben. Schließlich einen Schuss Rahm, etwas Pfeffer, Muskat, Salz und eine Prise Zucker zugeben und kurz durchmischen. Vor dem Servieren noch mit angeschlagener Sahne garnieren.

Angeschlagene Sahne ist übrigens Sahne, die nicht steif, sondern lediglich etwas fester geschlagen wird.



© Johanna Mühlbauer/fotolia.com

Zutaten:

60g Butterschmalz

1 kleine Zwiebel

Je eine Hand voll Kräuter: z.B. Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Sauerampfer, Spitzwegerich, Petersilie, Kerbel, Brunnenkresse, Bärlauch

60g Mehl

1 ½ l Gemüsebrühe

Rahm, Pfeffer, Salz, Muskat, eine Prise Zucker, Sahne

Poetisches



Mars 2002 CC BY-SA 3.0/Wikimedia Commons

Frühling

Nun ist er endlich kommen doch
In grünem Knospenschuh;
„Er kam, er kam ja immer noch“,
Die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,
Nun treiben sie Schuss auf Schuss;
Im Garten der alte Apfelbaum,
Er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz
Und atmet noch nicht frei,
Es bangt und sorgt: „Es ist erst März
Und März ist noch nicht Mai.“

O schüttele ab den schweren Traum
Und die lange Winterruh:
Es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch du.

Theodor Fontane (1819 - 1898),
deutscher Romancier

Frühling – Zeit der Erneuerung

Aufbruch in eine neue Welt

Die Zeit des Frühlings ist die Zeit des Aufbruchs in ein neues Jahr. Was mit dem Vergehen im Herbst, mit dem Begraben des Samens im Winterschnee seinen Anfang genommen hat, setzt sich mit dem Sprießen und Wachsen des jungen Pflänzleins im Frühjahr fort. So wie die Erde aufbricht und junge Pflanzen die ersten Sonnenstrahlen aufnehmen, so erleben auch wir Menschen den Frühling als beflügelnd. So manche Idee zu einem neuen (Lebens-) Projekt mag in der dunklen Zeit des Jahres gereift sein und ist nun bereit, das Licht der Welt zu erblicken. Neues beginnen heißt aber immer auch Neues wagen, wagemutig zu sein, denn Aufbrechen bedeutet immer auch ein Brechen, ein Brechen mit lieb gewordenen Traditionen, mit eingefahrenen Lebensmustern, die zwar in ihrer steten Wiederholung womöglich als wenig lebendig empfunden worden sind, aber doch auch Sicherheit vermittelt haben. Sich mit seinen Ideen ins Licht zu wagen, kann einem durchaus Angst einjagen. Denn wenn man Neuland betritt, weiß man nicht immer, was einen erwartet. Auch wenn man sich noch so gut auf sein neues (Lebens-)Abenteuer vorbereitet hat, so gibt es doch keine Gewissheit aufgrund der Unwägbarkeiten des Lebens. Wollen wir aber Neues (an uns) entdecken, so müssen wir raus aus der Komfortzone, den Sprung ins Leben immer wieder neu wagen.

Dabei werden wir sicher mit Rückschlägen und Widerständen – von innen und außen – zu kämpfen haben. Nach anfänglichem Elan kann es scheinen, als käme unser neues Sein zum Stillstand, als würde sich nichts weiterbewegen. In diesen Phasen unseres Aufbruchs sollten wir immer daran denken, dass es nicht Stillstand bedeutet, kurzfristig nicht vom Fleck zu kommen. Vielmehr sollten wir diese Wegabschnitte als ein Innehalten betrachten, als eine Verschnaufpause, bevor wir den nächsten Schritt setzen. Es mag ja auch sein, dass wir in unserer stürmischen Anfangsenergie gar nicht bemerkt haben, dass wir zu schnell und mit zu großen Schritten unterwegs sind. Und so kann ein Innehalten nötig sein, um sich neu auszurichten, wichtige Dinge am Rande unseres Weges wahrzunehmen und zu würdigen oder auch eine wichtige Wegkreuzung nicht zu übersehen. Auch im Pflanzenwachstum gibt es immer wieder Zeiten des Innehaltens, des sich neu Ausrichtens nach dem Sonnenlauf oder das Warten auf wasser- und lebensspendenden Regen. Von

den Pflanzen können wir Geduld und Ausdauer lernen. Bevor wir zu neuen Ufern aufbrechen, mag es auch nützlich sein zu überlegen, welches Rüstzeug bzw. welche Ausrüstung wir brauchen, um ans Ziel zu gelangen oder längere Dürre- oder Regenzeiten zu überstehen. Und vergessen wir nicht, dass uns WeggefährtenInnen auch schwierige Strecken leichter zurücklegen lassen. Nun mag die/der eine oder andere denken: „Meinen Weg muss ich wohl alleine gehen. Da gibt es niemanden, der mich begleitet.“ Ja, es kann sein, dass wir alleine losstarten müssen und dass vermeintliche WeggefährtenInnen schon vor dem Aufbruch abhanden kommen, aber mit Sicherheit treffen wir auf unserem Weg auf neue Menschen, Menschen, die vielleicht ein Stück des Weges mit uns gehen werden oder uns vom Wegesrand anfeuern wie die Tour-de-France-Fans die Radfahrer auf den letzten Metern der Bergetappe. Und wer weiß: Vielleicht werden wir auch auf Menschen treffen, die uns über unser Ziel hinaus auf unserem Lebensweg begleiten werden. Wenn wir offen sind für alles, was wir auf unserem Weg in eine neue Welt erleben werden und offen für alle Menschen, die uns begegnen werden, dann kann unser Weg nur erfolgreich sein – selbst wenn wir am Ende ganz woanders ankommen, als wir ursprünglich geplant haben.

Viel Ausdauer, Erfolg und hilfreiche WeggefährtenInnen wünscht Ihnen für dieses Jahr
Daniela Feichtinger



Buch- und Filmtipps



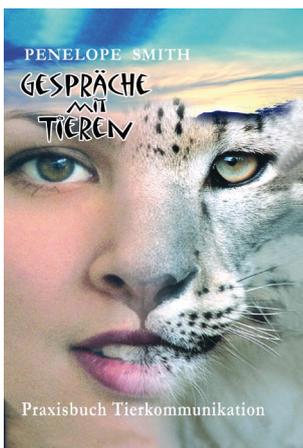
In dieser Rubrik finden Sie interessante Literatur- und/oder Filmhinweise. Den Anfang machen wir mit zwei lesenswerten Büchern zu den Themen Heilkräuter und Tierkommunikation.



Wolf-Dieter Storl: Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten

(488 Seiten, vollständig überarbeitete Neuauflage, Aurum 2014, ISBN 9783899018219)

Storls Buch ist eine Fundgrube für Menschen, die sich der Kräuterkunde aus praktischer, aber vor allem aus historischer Sicht nähern wollen. Storls wissenschaftlicher Hintergrund als Kulturanthropologe und Ethnobotaniker offenbart sich in diesem Werk vortrefflich. Ausgehend von den verschiedenen medizinischen Modellen der Menschheitsgeschichte gibt er einen umfassenden Überblick über die pflanzliche Heilkunde und ihre Anwendungsgebiete. Dabei geht er sowohl auf die Anfänge der Kräuterkunde ein als auch auf die Heilkunde der Chinesen, Ägypter, Araber und Griechen. Er beschreibt die Medizin der nordamerikanischen Indianer ebenso wie die afrikanische oder ayurvedische. Im Bereich der europäischen Kräuterkunde widmet er sich den verschiedenen Ansätzen, die durch ihr historisches Umfeld geprägt waren. Im eher praktisch orientierten Teil gibt er eine kurze Anleitung, wie man kräuterkundig wird, welche Inhaltsstoffe die Pflanzen auszeichnen und wie Kräuter unterschiedlich angewendet werden können. Auch bewusstseinswandelnde Kräuter kommen in dieser Beschreibung nicht zu kurz. Wer sich noch nicht mit dem Thema der Kräuterkunde befasst hat, dem mag dieses doch sehr kulturgeschichtlich geprägte Buch in seiner Komplexität vielleicht zu ausführlich und detailliert erscheinen, da Storl den Bogen sehr weit spannt. Es empfiehlt sich vor allem als tiefgründiges, sehr umfassendes Werk über die Geschichte der Kräuterkunde im Allgemeinen.



Penelope Smith: Gespräche mit Tieren

(200 Seiten, 6. Aufl., Reichel 2012, Erstauflage 1997, ISBN 3926388692)

Noch immer eines der Standardwerke zur telepathischen Tierkommunikation. Alle, die sich schon mit dieser Materie befasst haben, werden es vermutlich kennen und allen, die sich für die Interspezieskommunikation interessieren, sei dieses Buch wärmstens empfohlen.

Smith, amerikanische Pionierin auf dem Gebiet der Tierkommunikation, erklärt den LeserInnen in ihrem Werk, wie eine geistige Verbindung mit dem Tier aufgenommen und die persönlichen Wahrnehmungsfähigkeiten geschult werden können. Sie gibt unter anderem eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die telepathische Verständigung mit unseren TierfreundInnen. Auch Probleme, die bei der Kommunikation auftreten können, werden besprochen. Wer sich erhofft, nach der Lektüre sofort

munter mit Tieren darauf los zu diskutieren, der sei gewarnt: Auch das Lesen eines Anfängerwerks für Spanisch ermöglicht es uns nicht, sofort mit spanisch sprechenden Menschen über alle möglichen Themen zu diskutieren. Kommunikation braucht Verständnis, Übung und hartnäckiges Dranbleiben, um den eigenen „Wortschatz“ zu vergrößern und Strukturen einzuüben. Alle, die sich schon einmal an das Erlernen einer anderen Sprache herangewagt haben, werden bestätigen können, dass es Fleiß, Disziplin und die Wertschätzung des Gegenübers braucht, um verstanden zu werden. Lohnend ist das Eintauchen in die tierische Welt um uns allemal.

Veranstaltungstipps

Weltkongress der Ganzheitsmedizin München, 15. - 17. Mai 2015

Heiler, Schamanen & Medizinleute aus aller Welt zeigen ihr Wissen und bringen ihr Heilwissen mit zum Kongress, um in einen fruchtbaren Austausch zu treten. Alte Kulturen und Völker bieten einen reichhaltigen Schatz und schöpfen aus jahrtausendealten Erfahrungen. Ethnologen, Mediziner & Wissenschaftler begleiten das Programm. Der Weltkongress der Ganzheitsmedizin schlägt den Bogen von den traditionellen Heilverfahren zur heutigen Ganzheitsmedizin. INFOMED Institut für Ganzheitsmedizin e.V. schafft ein Forum, in dem sich alte Heiltraditionen betrachten und erleben lassen und neue Wege für Heilung und Gesundheit für die Zukunft. Der Kongress lädt Fachleute ein und steht ebenso für alle Interessierten offen. Alle Vorträge & Workshops werden ins Deutsche übersetzt.



Schamanische und meditative (Reise) Wanderung in den Kürnbergwald (Leonding)

Wann: 7. März, 14 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz – Einfahrt Kürnbergwald/Leonding

Nähere Infos auf www.kraft-kreis.at (Kalender)

Kontakt: Daniela Schwarzgruber,

Tel.: 0676/412 03 00

E-Mail: schwarzgruber.daniela@yahoo.de

Trommelbauworkshop

Wann: wahlweise 14. - 15. März, 25. - 26. April

oder 23. - 24. Mai; Wo: Bad Leonfelden

Nähere Infos auf www.kraft-kreis.at (Kalender)

Kontakt: Karin Huemer, Tel.: 0676/680 90 66

Trancetanz und Schwitzhütte

Wann: 21. März (Frühlingstagundnachtgleiche),

Wo: Scharten/Eferding

Kontakt: Roswitha Ludwig, Tel.: 0664/394 62 83

E-Mail: roswitharegina.ludwig@gmail.com

oder Alfred Neuwirth, Tel.: 0664/538 40 11

E-Mail: alfred.neuwirth@gmail.com

Kreativ freies Malen – Krafttier

Wann: 24. April und 8. Mai, 17:00 bis 20:00 Uhr,

Wo: Atelier Pulgarn

Nähere Infos auf www.kraft-kreis.at (Kalender)

Kontakt: Beatrix Mühlbacher, Tel.: 0660/761 38 87

E-Mail: beatrix@herzensfeuer.at

Impressum

Herausgeberin und Redaktion:

Mag.^a Daniela Feichtinger

Glöcklergasse 5/1, 4802 Ebensee

E-Mail: NuS@anderswelt-salzkammergut.at

www.anderswelt-salzkammergut.at

Gestaltung und Layout:

Iris Kästel & Daniela Feichtinger

Titelbilder: Krokus©Stefan Körber/fotolia.

com, Braunbär©Photohunter/fotolia.com,

Kerzen©Evelyn Hochreiter

Druck: druck.at

Das Magazin befasst sich mit Themen rund um eine naturverbundene Spiritualität und nachhaltige, konsumkritische Lebensweise. Der Mensch wird als ein Teil des lebendigen Beziehungsgeflechts dieses Planeten verstanden, das alles Leben umfasst und auf sehr vielfältige Weise verwoben ist.

Das Magazin dient vorrangig der Verbreitung von Good News, hinterfragt jedoch alle Aspekte des menschlichen Lebens kritisch-geistreich.

Natur & Spirit erscheint 4x im Jahr und ist nicht im Handel erhältlich. Abos und Einzelhefte sind über die Herausgeberin beziehbar.

Magazin für naturverbundene Spiritualität und Lebensweise

Natur&Spirit

natürlich • geistreich

2/2015

nächste
Ausgabe
Mai
2015





Schamanismus

Zeremonien

Lebenshilfe

Naturerfahrung



„Das Besondere am Kraftkreis ist, dass wir als Gruppe schamanisch arbeiten.“

Österreichisches Netzwerk für Schamanismus

Dass das Interesse am Schamanismus immer größer wird, zeigt sich an der steigenden Zahl der neu veröffentlichten Bücher und Angebote in diesem Bereich. In Oberösterreich hat sich eine Gruppe schamanisch inspirierter Menschen zu einem Netzwerk zusammengeschlossen, der Kraftkreis wurde ins Leben gerufen.

Ziel des Kraftkreises ist die Verbreitung schamanischen Wissens und schamanischer Techniken durch Vorträge, Workshops, Seminare und gemeinsame Feste. Gleichzeitig dient die Vernetzung dem gegenseitigen Austausch und der Begegnung.

„Das Besondere am Kraftkreis“, so Christa Bleier-Lischka, eines der Gründungsmitglieder, „ist, dass wir nicht nur als Einzelpersonen den Schamanismus in Österreich bekannter machen wollen, sondern auch gemeinsam als Gruppe arbeiten. Wir sind alle freundschaftlich miteinander verbunden und möchten unsere Be-Geisterung für die schamanische Sache gemeinsam weiter vermitteln.“

Dabei ist dem Kraftkreis vor allem die Verankerung und Verortung in unserer heimischen Kultur und Landschaft wichtig. Die Mitglieder des Kraftkreises haben auf Reisen zu unterschiedlichen schamanischen Kulturen viele neue Eindrücke gewonnen und wichtige Aspekte schamanischen Arbeitens kennen gelernt, aber das Wesentliche für sie ist es, die Wurzeln der europäischen schamanischen Traditionen auszugraben und das zarte Pflänzchen wieder neu zum Erblühen zu bringen.

Nähere Informationen zum Kraftkreis bzw. zu den einzelnen Angeboten finden Sie unter:

www.kraft-kreis.at