

The background of the cover features a close-up of yellow butterfly wings, likely from a monarch butterfly, with their intricate patterns and vibrant colors. The wings are set against a soft, out-of-focus green background. The bottom half of the cover is a solid, warm orange color, which serves as a backdrop for the text and a faint, stylized illustration of a plant or flower.

edition  
{e}motion

SASSA MAROSI

# DIE HEILKUNST DER FRAUEN

KRÄUTER IM ZYKLUS  
DES LEBENS



SASSA MAROSI

# DIE HEILKUNST DER FRAUEN

KRÄUTER IM ZYKLUS  
DES LEBENS



Vorwort ..... 4



Kräuterfrauen und die große Göttin ... 6

Die große Göttin ..... 8

Im Zyklus der Großen Göttin ..... 14

Kräuter – Weisheit der Göttin ..... 18

Die jungfräuliche Göttin ..... 20



Zeit der Menstruation ..... 22

Kräuter für die Menstruation ..... 26

Pflanzen der Aphrodite ..... 36

Ein kleines Ritual für die Liebe ..... 43

Die Muttergöttin ..... 48



Muttergöttinnen – Beschützerinnen von Haus und Familie .... 50

Schwangerschaft ..... 56

Fruchtbarkeitsritual ..... 57

Hebammen in Mittelalter ..... 60

Kräuter für die Schwangerschaft ..... 62

Einssein mit Mutter Erde ..... 66

Geburt ..... 72

Stillzeit ..... 76

# INHALTSVERZEICHNIS



Die weise Göttin ..... 86

Namensgebungsfest ..... 84

Zeit des Wechsels ..... 88

Schicksalsgöttinnen ..... 89

Kräuterwissen der weisen Alten ..... 96

Salbei ..... 100

Johanniskraut ..... 102



Die dunkle Göttin ..... 110

Bilsenkraut ..... 114

Holunder ..... 122

Epilog ..... 128

Kurzbeschreibung der Göttinnen ..... 132

Literatur ..... 134

# VORWORT

4



Alles begann damit, dass ich während meiner Schulzeit anfang, mich für Frauenrechte und Frauengeschichte zu interessieren. Dabei stieß ich irgendwann auch auf das Thema der Hexenverfolgung, das in unseren Geschichtsbüchern nur sehr karg abgehandelt wird. Im Laufe meines Pharmaziestudiums spezialisierte ich mich auf Kräuterheilkunde – vor allem auf Frauenkräuter – und landete wieder bei den Hexen und weisen Frauen. Seitdem sind Kräuter, Hexen, Spiritualität und Feminismus für mich untrennbar miteinander verbunden. Die intensive Auseinandersetzung mit diesen Themen führte mich schließlich auch zu den Göttinnenkulten aus einer lange vergangenen Zeit.

Heilen und Kräuterkunde waren seit jeher weibliche Domänen, die den Frauen im Laufe der Jahrhunderte erfolgreich genommen wurden; ob aus Angst vor der Macht, die man hat, wenn man heilen kann, aus Neid oder beidem, wird wahrscheinlich nie ganz geklärt werden können. Im Mittelalter, zu einer Zeit, als der Einfluss der Kirche in Europa mit ihrer frauen- und sexualfeindlichen Moral enorm groß war, hatten die Frauen einen Bereich, in dem sie uneingeschränkte Freiheit genossen: Sie besaßen das Wissen über Kräuter, mit denen sie die Kontrolle über ihren Körper hatten. Sie konnten verhüten, eine ungewollte Schwangerschaft abbrechen, Frauen bei unerfülltem Kinderwunsch helfen, Geburtsschmerzen und Menstruationsbeschwerden lindern und mit Liebestränken Leidenschaft entfachen. Sie hatten die Geburtenkontrolle und waren dadurch unglaublich mächtig. Diese uneingeschränkte Macht über ihren Körper sollten sich Frauen nicht nehmen lassen.

5



In den meisten Kulturen wurde die Heilkunst Göttinnen zugeordnet. Die weise Muttergöttin Medea ist die Urahnin der weiblichen Heilkunst. Die Mayagöttin Ixchel ist eine weise Alte und eine Schicksalsgöttin, ihre Domänen waren das Heilen, die Geburt und das Weben. Die griechische Göttin Hygiea ist die Mutter der Medizin und der Ärzte.

Mir geht es hier vor allem um unser weibliches Erbe, um weibliche Spiritualität und um weibliche Heilkunst. Hexengeschichte ist immer auch eine weibliche Geschichte.

Wer den „Hexenhammer“ liest, dem wird der krankhafte Frauenhass der Inquisition sofort bewusst. Etwa 85% aller Hingerichteten waren Frauen. Natürlich wurden nicht nur Heilerinnen und Hebammen als Hexen verurteilt, doch allen Frauen, die als Hexen verbrannt wurden, warf man vor, mit Kräutern Magie betrieben zu haben.

Leider erzählen die Hexen, Heilerinnen und Hebammen ihre Schicksale nicht selbst. Es gibt keine schriftlichen Überlieferungen über ihr Wissen und ihr Tun. Ihre Geschichten wurden nur von ihren Verfolgern erzählt, das heißt, das Bild der Hexe wird bis heute von ihren Mördern geprägt. Es ist an der Zeit, dass wir Frauen den Faden wieder dort aufnehmen, wo er unseren Vorfahrinnen/Ahninnen gewaltsam entrissen wurde.

*Jasna Vasović*



BEVOR DIE GROSSEN MONOTHEISTISCHEN RELIGIONEN UNSERE HEUTIGE KULTUR PRÄGTEN, WAR ÜBERALL AUF DER WELT DIE GROSSE GÖTTIN WICHTIGSTER BEZUGSPUNKT. SIE IST DIE MUTTERGÖTTIN, DIE DAS LEBEN UND DEN TOD VERKÖRPERT. AUS IHREM SCHOSS ENTSTEHT DAS LEBEN, IN IHREN SCHOSS KEHRT ES ZURÜCK, UM SICH ZU REGENERIEREN UND WIEDER GEBOREN ZU WERDEN. DER KESSEL IST DAS SYMBOL IHRES SCHOSES, IN IHM ERWECKT SIE DAS LEBEN NEU.

## KRÄUTERFRAUEN UND DIE GROSSE GÖTTIN



## DIE GROSSE GÖTTIN



# KRÄUTERFRAUEN

DIE GROSSE GÖTTIN ERSCHEINT IN DREI GESTALTEN: ALS JUNGFRAU, MUTTER UND WEISE ALTE. JEDER DIESER ASPEKTE DER GÖTTIN TRÄGT DIE ANDEREN BEIDEN IN SICH; AUCH WENN DIE GÖTTIN EINE GESTALT BESONDERS VERKÖRPERT, IST SIE DOCH IMMER DREIGESICHTIG.



### DREIGESTALT

So ist etwa die jungfräuliche Artemis auch die Schutzgöttin der Geburt und der Hebammen. Die indische Todesgöttin Kali verkörpert die dunkle Seite der Göttin Shakti, der Schöpferin, also einer typischen Muttergöttin. Die germanische Frau Holle ist auch bekannt als Göttin der Geburt und Schutzgöttin der Frauen. Neben ihrer lebensspendenden Rolle geleitet sie aber auch die Toten in ihr Reich hinüber. Die Schutzgöttinnen für Geburt und die Hebammen waren gleichzeitig auch Todesgöttinnen. Die Geburt symbolisiert den Übertritt in ein anderes Leben, und nirgends liegen Leben und Tod so nahe beisammen wie bei einer Geburt.

### WEISS-ROT-SCHWARZ

Die Farben der Großen Göttin sind: weiß für die Jungfrau, rot für die Mutter und schwarz für die weise Alte. Bei Ritualen für die Große Göttin können immer drei Kerzen, eine in jeder Farbe, aufgestellt werden. Bei Ritualen, die einem Aspekt der Göttin gewidmet sind, oder zu einem Jahreskreisfest wählt man Kerzen in der jeweiligen Farbe und schmückt auch den Altar in Weiß, Rot oder Schwarz.



Die keltische Göttin Brigit verwandelte sich bei den Römern in Minerva. Nach der Christianisierung Irlands wurde Brigit in die Heilige Brigitta umgewandelt, eine Nonne, die in Kildare ein Kloster gegründet hatte. Brigitta behielt allerdings viele ihrer heidnischen Attribute: So brannte im Klostergarten das immerwährende Feuer der Brigit und über dem Klostertor hängt noch heute das gleichschenkelige Kreuz, das ihr zugeschrieben wird.

## DIE JUNGFRAU

In ihrem Aspekt als Jungfrau ist die Große Göttin frei und ungebunden, voll überschäumender Kraft und Sexualität. Ihre Zeit ist der ausklingende Winter sowie der Frühling. Jungfräulich bedeutete in vorchristlicher Zeit nicht unberührt, sondern an keinen Mann gebunden. Die jungfräulichen Priesterinnen der Göttin waren frei, gehörten keinem Mann und konnten sich hingeben, wem sie wollten.

Ihre Feste sind Imbolc oder Lichtmess am 2. Februar, dem ersten Tag des keltischen Frühlings. Bei den irischen Keltinnen war dies das Fest der keltischen Göttin Brigit. Auch beim Ostarafest, der Frühlings-Tag-Nachtgleiche am 21. März, und zu Beltane, der Walpurgisnacht, vom 30. April auf den 1. Mai, wird die jungfräuliche Göttin gefeiert. Beltane ist das Fest der sexuellen Freiheit und Lust: So war es früher Tradition, dass sich die jungen Leute „in die Äcker“ zurückzogen, um die jungfräuliche Göttin zu feiern. Nach dieser Nacht wurde die jungfräuliche Göttin zur großen Mutter.

## KELTISCHE GÖTTINNEN

Die meisten keltischen Gottheiten waren lokal begrenzt. So hatten die Inselkeltinnen zum Großteil andere Göttinnen als die Festlandkeltinnen. Die Pferd Göttin Epona jedoch wurde von allen Keltinnen verehrt. Sie war auch die einzige keltische Göttin, die über einen eigenen Feiertag, wahrscheinlich im Dezember, verfügte.

Später wurden die meisten keltischen Gottheiten mit den römischen Göttinnen verglichen und jenen gleichgesetzt, denen sie am meisten ähnelten.



## DIE MUTTERGÖTTIN

Der Sommer ist die Zeit der Muttergöttin. Es ist dies die Zeit der Fruchtbarkeit und des Überflusses. Ihr Fest ist die Sommersonnwende, auch Litha genannt, am 21. Juni. Die Muttergöttin ist weiblich, warm und nährend, sie ist die Lebensspenderin, die alles Leben nährt. So wie die griechische Göttin Gaia oder die indische Tara verkörpert sie die Mutter Erde. Wenn der Sommer endet und die Ernte eingefahren wird, endet auch die Zeit des Überflusses und der Fruchtbarkeit.

Am Höhepunkt des Sommers opfert die Göttin ihren Gefährten, um das Land fruchtbar zu halten. Sein Blut sichert eine gute Ernte im nächsten Jahr. Symbolisch opferte sich der jeweilige König oder Stammesführer für sein Volk. Das entsprechende Fest ist das Lammasfest oder Lughnasadh am 2. August. Die Göttin wird nun zur Todesgöttin.

In prähistorischen Zeiten wurden die Herrschenden zu diesem Fest rituell von einer Priesterin der Göttin geopfert. Dieses blutige Ritual sollte verhindern, dass ein König zu lange an der Macht bleiben konnte. Allerdings fand diese rituelle Hinrichtung nicht jährlich, sondern alle sieben Jahre statt. Später wurden die Herrscher nicht mehr tatsächlich geopfert, man beging das Fest mit einer symbolischen Opferung, meist ein Tieropfer.





## DER KESSEL

Der Kessel ist ein Attribut der weisen Alten. Er steht für Wiedergeburt und den Schoß der Göttin. Er ist aber auch Symbol der dreifachen Göttin: In ihm kocht sie ihren zerstückelten Geliebten und erweckt ihn zu neuem Leben. Die dreifache Morrighan erweckt die gefallenen Soldaten in ihrem Kessel zu neuem Leben. Cerridwen ist unumstrittene Herrscherin des Kessels. Sie verkörpert Leben und Tod. In ihrem Kessel rührt sie die Zutaten des Lebens. Der berühmte Barde und Zauberer Taliesin war ihr Sohn, dem sie mit einem Tropfen aus ihrem magischen Kessel Weisheit und Inspiration schenkte.

## DIE WEISE ALTE

Die Göttin wandelt sich von der Muttergöttin zur schrecklichen Göttin des Todes: So wie sie das Leben gegeben hat, nimmt sie es jetzt wieder. Sie ist die Schicksalsgöttin. Doch auch in dieser Gestalt stellt sie die schützende, Geborgenheit spendende Mutter dar. Sie nimmt ihre Kinder wieder zu sich und ermöglicht ihnen so einen warmen und friedlichen Übergang ins Jenseits. Sie ist das Tor ins Leben und in die Unterwelt, daher gilt sie auch als Schutzgöttin für Hebammen und Gebärende. Sie ist die weise Alte, die Ahnin, die am Schicksalsfaden spinnt und die Geschicke der Menschen lenkt. Sie kennt alle Geheimnisse und Mysterien. Ihre Weisheit will sie an ihre Töchter weitergeben. Ihre Jahreszeiten sind der Herbst und der Winter. Die Natur schläft nun und die Pflanzen haben sich in die Unterwelt zurückgezogen. Ihr Fest ist Samhain, Halloween, das Hexenneujahr am 31. Oktober. Die Todesgöttin ist der Kessel zur Wiedergeburt: Alles kehrt zu ihr zurück und wird zu neuem Leben erweckt. In dieser Nacht werden die Toten und die Ahninnen geehrt, das Tor zwischen den Welten ist offen. Samhain ist der letzte Tag, an dem Kräuter gepflückt werden dürfen. Denn danach ziehen sich die Pflanzen mit der Göttin in die Unterwelt zurück. Traditionellerweise wird Beifuß als Letztes gepflückt und damit das Haus geräuchert.

Wenn die Tage wieder länger werden, zur Wintersonnenwende, dem Julfest am 21. Dezember, und die Natur langsam zu neuem Leben erwacht, wird auch die Göttin wieder jung. Sie regeneriert sich selber zur Jungfrau und gebiert den Gott neu, in Gestalt der wiederkehrenden Sonne.

# KRÄUTERFRAUEN

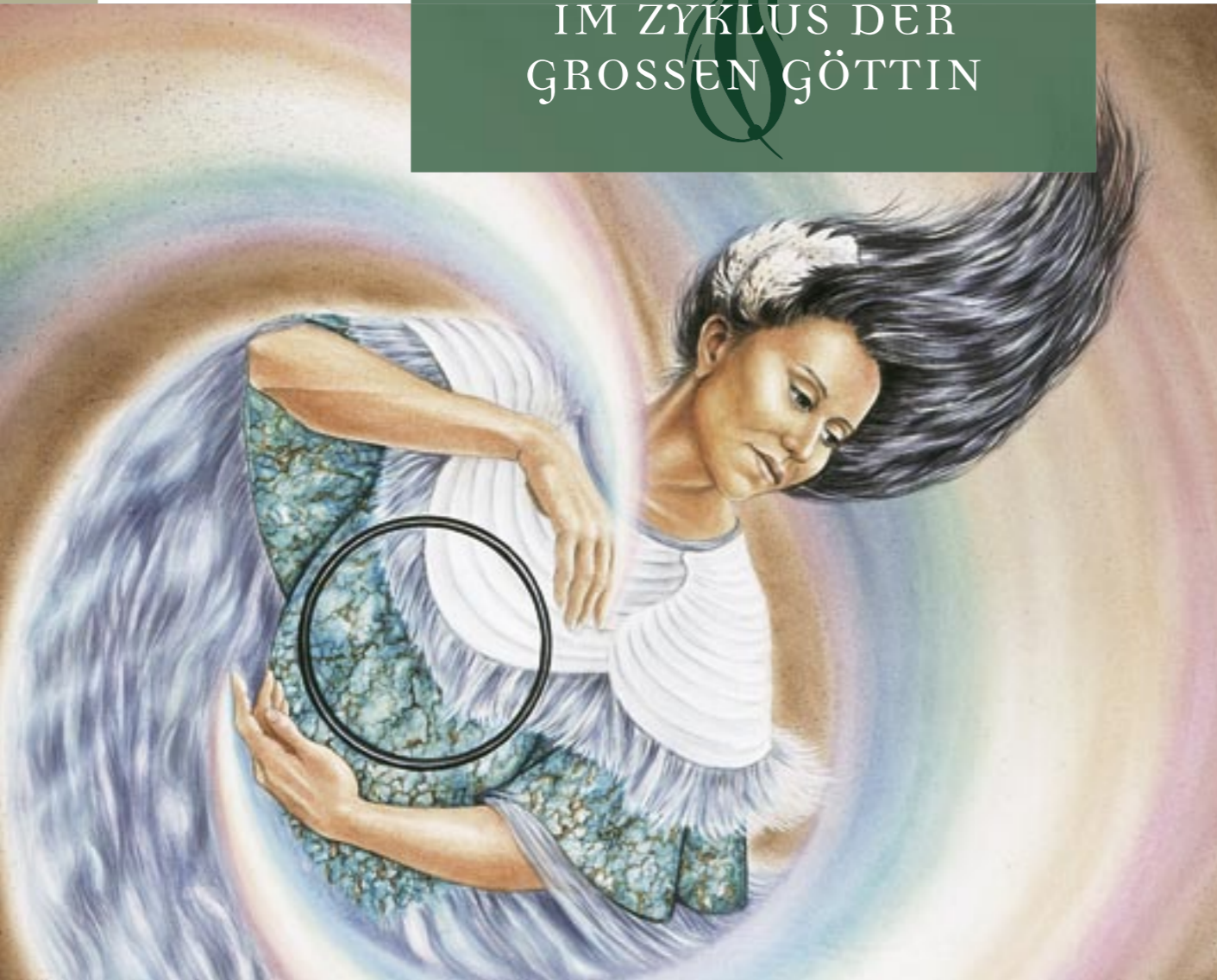


## HEILIGER GRAL

In Wales gehörte der Kessel der Branwen. Branwens Kessel wurde in der christlichen Mythologie zum heiligen Gral. Der Kessel steht auch für die Erde und die Kraft der Natur. In ihm kann magische Nahrung zubereitet, können Kräuter verbrannt oder ein Feuer entfacht werden. Bei einem Ritual in der freien Natur sollte stets ein Kessel dabei sein. In ihm können Räucherungen vorgenommen sowie Kräuter- oder Getreideopfer verbrannt werden.



## IM ZYKLUS DER GROSSEN GÖTTIN



# KRÄUTERFRAUEN

DIE GÖTTIN IST STÄNDIG IM WANDEL: SIE WIRD VON DER ALTEN ZUR JUNGFAU, ZUR MUTTER UND WIEDER ZUR ALTEN. IHRE VERÄNDERUNGEN SPIEGELN SICH IN DEN JAHRESZEITEN WIDER. DAS JAHRESRAD SYMBOLISIERT DIE PHASEN DER GÖTTIN.



### WANDEL DER GEZEITEN

Das Jahresrad ist zugleich auch ein Sinnbild für Leben, Tod und Wiedergeburt. Die Natur ist ständig im Wandel, die Jahreszeiten kommen und gehen, alles unterliegt dem sich ewig drehenden Rad der Gezeiten. Im Jahresrad werden die acht großen Feste der Göttin gefeiert, die ihre verschiedenen Gestalten und den Wandel der Natur aufzeigen. In den keltischen und germanischen Traditionen waren das die großen Feiertage des Jahres.

### ÜBERNAHME DER VORCHRISTLICHEN TRADITIONEN

Die christliche Kirche hat viele heidnische Feste und Riten in ihre Mythologie übernommen. Diese Integration der heidnischen Traditionen war ausschlaggebend für die rasche Ausbreitung des Christentums. Ansonsten wäre es wohl um einiges schwerer gewesen, so viele Menschen zum christlichen Glauben zu bekehren. Nur die Übernahme der mit ihr verbundenen heidnischen Traditionen sicherten den Erfolg der weltweiten Christianisierung. Trotz allem halten heute noch immer viele Kulturen und Völker an ihren heidnischen Traditionen fest und integrieren diese in der einen oder anderen Form in ihren christlichen Glauben.



## RAUSCH DES ABENTEURERS

Wahrscheinlich war der Rausch der Hexensalben ein Weg aus dem tristen Alltag, eine Möglichkeit, in Träumen Feste zu feiern und erotische Abenteuer zu erleben, die diese Frauen im tatsächlichen Leben nie erfahren hätten. Die heutigen Hexen fühlen sich stark verbunden mit den alten heidnischen Religionen und Mythen und feiern aufs Neue die Jahreskreisfeste, die die Rhythmen des Lebens und das sich ewig drehende Rad von Leben und Tod darstellen.

## LEBENSZYKLUS DER FRAU

Der Lebenszyklus der Frauen ist wie der Zyklus der Großen Göttin im Wandel des Jahresrades. Jeder Abschnitt birgt etwas Besonderes, etwas Einzigartiges, und für jeden Lebensabschnitt bietet die Natur spezielle Frauenkräuter an, die in dieser Zeit besonders unterstützend wirken.

Die Indianer nannten die Große Göttin „ever changing woman“ – sich ständig verändernde Frau. Auch Frauen verändern sich ständig: Sowohl körperlich als auch geistig sind sie in ständigem Wandel begriffen und erfahren alle Stadien der Großen Göttin.

## JAHRESKREISFESTE UND HEXENSALBEN

Von Anbeginn der katholischen Kirche bis in die Neuzeit hinein war es für die Kirche nicht leicht, den sich hartnäckig haltenden heidnischen Glauben auszurotten. Aus diesem Grund fallen fast alle christlichen Feiertage auf alte heidnische Feste. So wurde zum Beispiel die Große Göttin zur Jungfrau Maria umgewandelt. Im Mittelalter, mit wachsender Macht der Kirche, wurden viele Rituale und Feste der Frauen (und auch der Männer) zu Teufelsanbetung und Satanismus uminterpretiert. Zur Zeit der Hexenverfolgungen, als es immer gefährlicher wurde, heidnische Feste in der Öffentlichkeit zu feiern, wagten sich immer weniger Menschen an ihre heiligen Orte. So begannen sie in psychedelischer Trance auf Reisen zu gehen. Dazu salbten sie sich mit Salben aus halluzinogenen und aphrodisierend wirkenden Kräutern, etwa Bilsenkraut, Stechapfel, Tollkirsche oder Alraune – allesamt Nachtschattengewächse.



Das Gesetz, das den Frauen das Heilen verbot, besagte: „Wenn eine Frau sich anmaßt zu heilen, ohne studiert zu haben, ist sie eine Hexe und muss sterben.“ Frauen war das Studium natürlich untersagt, und so wurden sie als Kurpfuscherinnen und Hexen verunglimpft.

## HEXEN UND HEBAMMEN

Bis in die Neuzeit genossen Kräuterfrauen bei den nordeuropäischen Völkern als weise Frauen, Heilerinnen und Hebammen hohes Ansehen. Zur Zeit der Hexenverfolgung wurde schließlich diese besondere Gabe als Schwäche und Werkzeug des Bösen ausgelegt. Die Frau als Heilerin wurde im 13. Jh. aus ihrem Beruf vertrieben, ca. ein Jahrhundert vor Beginn der Hexenverfolgungen, als der Arzt als Berufsstand aufkam. Ihre Arbeit wurde in den Untergrund gedrängt, ihr Wissen um Pflanzen und Kräuter als vom Teufel gegeben kriminalisiert. Nur mehr Ärzten war es erlaubt zu heilen. Ärztliche Hilfe gab es allerdings meist nur für die Oberschicht, das Volk hatte mehr Vertrauen zu ihren Heilerinnen als in die „neumodischen“ Methoden der Mediziner. So blieb die Hexe als Heilerin und Hebamme noch einige Zeit unentbehrlich.





Zur Zeit der Christianisierung wurden viele Pflanzen entweder zu Marienkräutern oder zu Hexenkräutern, je nach Anwendungsgebiet. Kräuter, die zum Beispiel zur Abtreibung, aber auch zum Lindern von Geburtsschmerzen verwendet wurden, verteuflte man als Hexenkräuter und untersagte ihre Verwendung. Die Priester des christlichen Gottes sahen die Kunst der Hebammen und Kräuterfrauen, ihren Bezug zur Göttin und das Wissen über den weiblichen Zyklus nicht gerne, denn in solchem Wissen steckte zuviel Macht.

## KRÄUTER — WEISHEIT DER GÖTTIN

In den meisten Kulturen wurde die Heilkunst fast ausschließlich von Frauen ausgeübt. Das Sammeln und Anwenden von Kräutern war ihnen vorbehalten. Dadurch erwarben sie über die Jahrtausende sehr genaue Kenntnisse über Standort, Wachstumsrhythmus, Wirkung und Anwendung der Pflanzen. Dieses Wissen wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Hebammen und Kräuterfrauen trugen die Weisheit der Göttin zu den Frauen. Sie waren bis in die Neuzeit die Hüterinnen der weiblichen Mysterien. In vielen Gestalten ist die Göttin Heilerin, viele Kräuter und Pflanzen sind ihr geweiht. Wenn Frauen Kräuter sammelten und anwendeten, riefen sie die jeweilige Göttin an und vollführten besondere Riten.

## KRÄUTER UND MAGIE

Noch im Mittelalter waren Kräuter und Magie untrennbar miteinander verbunden. Schon immer verwendeten die Menschen Heilkräuter, doch nicht nur das Wissen um das richtige Kraut war wichtig, sondern auch, wann Kräuter gepflückt werden mussten.

Kräuterfrauen, Heilerinnen, Druidinnen und Schamaninnen wussten nicht zuletzt auch über die richtigen Rituale Bescheid: welche Zauberformeln die Kraft der Kräuter verstärkte, welche Kräuter, Wurzeln und Harze geräuchert, welche als Tee verabreicht und welche als Amulette getragen werden konnten, wie Salben, Wickel und Bäder zubereitet werden mussten.

Sie glaubten daran, dass die Heilkraft sich nur zu den passenden Ritualen zur Ehrung der Göttin beim Sammeln, Zubereiten und Anwenden entfalten könne.

# KRÄUTERFRAUEN



Magie heißt Verantwortung übernehmen. Ein bewusster Umgang mit der Umwelt ist für alle magisch arbeitenden Menschen wichtig. Wann immer Sie etwas aus der Natur nehmen oder einen Zauber wirken, seien Sie sich bewusst, dass Sie etwas verändern, in die Umwelt eingreifen. Wenn Sie Pflanzen sammeln, achten Sie darauf, dass immer genug zurückbleibt und danken Sie den Geistern der Pflanzen. Wenn Sie einen Zauber bewirken, bedanken Sie sich bei den Göttern, indem Sie Kräuter oder Nahrung opfern. „Tu was du willst und schade niemandem“, lautet das magische Gesetz.

## JENSEITS DER HECKE

Die Hexen aller Epochen und Kulturen wussten, dass Kräuter mehr als Heilmittel sind, dass sie zur „Welt hinter dem Zaun“ gehören. Die Hexe wurde im Mittelalter auch Zunrita, die Zaunreiterin, genannt oder Hagezussa, das Weib, das in der Hecke sitzt. Die Welt der Heilkräuter gehört zu der Welt hinter der Hecke oder dem Zaun, dort wo die kultivierte Welt aufhört und die Welt der Geister und Götter, der Feen und Kobolde beginnt.

Die Hexe ist die Frau, die zwischen den Welten wandeln kann, die mit den Geistern der Pflanzen sprechen kann und ihre Geheimnisse kennt. Es gab auch männliche Zauberer und Druiden, die mit den Geistern und Göttern sprachen. Jäger, Hirten und Waldläufer kannten sich jenseits der Hecke gut aus. Doch wenn es um die Geheimnisse der Pflanzen ging, waren Frauen zuständig.

Die germanische Mythologie erzählt, dass eine Priesterin an Gott Odin bis dahin verbotenes weibliches Wissen weitergereicht hat, das Odin an die Schamanen weitergab. Er verkleidete sich als Frau, wenn er Kräuter und Wurzeln sammeln ging, um zu heilen.

## KREATIVITÄT UND VERANTWORTUNG

Das Wichtigste in der Magie sind Intuition, Improvisation und Kreativität. Rituale und Zauber sollten nicht auswendig gelernt und auch nicht wortwörtlich befolgt werden. Hören Sie auf Ihre Intuition, folgen Sie Ihrem Gefühl und lassen Sie Ihre Phantasie spielen. Magie lebt: Lassen Sie sich von ihr inspirieren und lernen Sie bei jedem Ritual und jedem Zauber wieder etwas Neues.



MIT IHRER ERSTEN MENSTRUATION TRITT DAS JUNGE MÄDCHEN IN DEN KREIS DER FRAUEN EIN. IN UNSERER ZEIT WIRD DIESES BESONDERE EREIGNIS IM LEBEN JEDES MÄDCHENS NICHT ODER KAUM GEFEIERT. IMMERHIN IST ES EIN SEHR EINSCHNEIDENDES ERLEBNIS, DAS UNSER LEBEN STARK VERÄNDERT.

## DIE JUNGFRÄULICHE GÖTTIN



## ZEIT DER MENSTRUATION



# JUNGFÄULICHE GÖTTIN

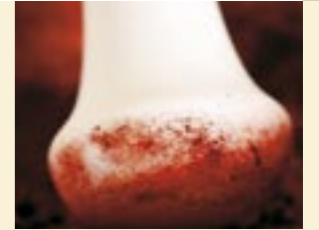
## MENSTRUATIONSBLUT UND BLUTRITUALE IN PRÄHISTORISCHEN KULTUREN

In den alten Kulturen waren vor allem die Frauen die Bewahrerinnen des Blutes und gaben es durch die Geburt an die nächste Generation weiter. Daher war die Erblinie meistens matrilinear, da sie am Blut der Mutter hing. Blut war bei Ritualen schon immer ein wichtiger Aspekt. Männer ahmten die monatliche natürliche Blutung der Frau mit rituellen Beschneidungen, etwa dem Aufscheiden der Harnröhre bei den australischen Aborigines, nach. Rituale mit Menstruationsblut waren mit großer Wahrscheinlichkeit den Priesterinnen vorbehalten.

In den patriarchalen Gesellschaften wurde das Menstruationsblut später als unrein verunglimpft und bei rituellen Festen durch das Blut von Männern oder Tieren ersetzt. Vorchristliche Tempelgänge hatten oft die Form einer Vagina und wurden an Festtagen mit Ocker oder Eisenoxid rot gefärbt, um Menstruationsblut zu symbolisieren.

## EIN NEUER ABSCHNITT

Das Thema Menstruation ist heute enttabuisiert, aber auch entmystifiziert – und als zwar natürliches, aber meistens auch lästig empfundenes Übel für die meisten Frauen nicht feiernswert. Früher, bevor die Hebammen als Hexen beschimpft wurden und mit ihnen die großen Frauenfeste und -mysterien in Vergessenheit gerieten, war jeder Wandel im Leben einer Frau ein Ereignis, das gefeiert wurde, denn es eröffnete den Frauen einen neuen Abschnitt ihres Lebens und damit neue Weisheit.



# JUNGFÄULICHE GÖTTIN

24



Die Farbe Weiß symbolisiert Reinheit und Unschuld, aber auch Unbeschwertheit und Freiheit. Weiß ist die Farbe der jungfräulichen Göttin. Sie ist nicht jungfräulich im heutigen Sinn, vielmehr ist sie frei und ungezähmt, aber doch auf ihre Art unschuldig und jugendlich.

## INITIATIONSBITUAL

In matriarchalen Gesellschaften überall auf der Welt fand zum Zeitpunkt der ersten Menstruation die Initiation in den Kreis der Frauen statt. Dieses Ritual wurde bis ins ausgehende Mittelalter in Europa beibehalten und wird in vielen Kulturen, etwa den nordamerikanischen Indianern, heute noch praktiziert.

Das junge Mädchen wird mit der Menstruation zur Frau, ein wichtiges und großes Ereignis, das von den Frauen gefeiert wurde. Die jungen Mädchen wurden von einer älteren Frau vorbereitet, die sie einige Tage begleitete und in die Riten und die Mysterien des Frauseins einwies. Zu einem Initiationsritual bei den meisten heutigen Hexen gehört eine rituelle Waschung, ein Einölen mit ätherischen Ölen sowie das Anziehen eines weißen Ritualgewandes.

## JUNGFÄULICHE GÖTTINNEN

In Griechenland war Aphrodite das Sinnbild der jungfräulichen Göttin. Wie ihr römisches Pendant Venus und die germanische Freya steht sie für die Göttin der Liebe, Sexualität und Schönheit. Aber auch die griechische Artemis und die römische Diana waren jungfräuliche Göttinnen. Sie verkörpern als Göttinnen der Jagd, der Wildnis und der Tiere (später als Hexengöttinnen) allerdings die wilde, animalische Seite der Göttin. Die jungfräuliche Göttin zeigt sich zumeist in zwei Gestalten: In der einen steht sie für Schönheit, Liebe und Sexualität, in der anderen ist sie eine Kriegerin und trägt den Aspekt der Todesgöttin in sich. In beiden Gestalten ist sie Schutzgöttin der Hebammen und der Geburt, da hier Liebe, Sexualität und Tod eng beieinander liegen.

25



Die monatliche Blutung der Frauen war in den meisten Kulturen etwas Heiliges, ganz anders als in den monotheistischen Kulturen heute, wo Frauen während ihrer Menstruation als unrein gelten, was eine schreckliche Verachtung der Frauen und ihrer Fähigkeit Kinder zu bekommen bedeutet. Die Tatsache, dass Frauen einmal im Monat bluteten, ohne verletzt zu sein, war – und ist oft heute noch – für die meisten Männer etwas Unheimliches, es macht Frauen zu etwas ganz Besonderem.

## FESTE DER JUNGFRAU

Der Winter und der junge Frühling sind die Zeit der jungfräulichen Göttin. Zur Wintersonnenwende am 21. Dezember regeneriert sich die weise Alte und wird wieder zur jungfräulichen Göttin, die das Licht zurückbringt. Die Tage werden länger, langsam, aber sicher wird der Winter zurückgedrängt und die Natur beginnt wieder zu keimen. Zuerst noch schwach unter der Schneedecke, noch nicht sichtbar, aber trotzdem schon fühlbar regt sich die Pflanzenwelt unter der noch gefrorenen Erde. Das Fest der Göttin ist am 2. Februar, es ist dies das Lichtmess- oder Imbolc-Fest. Bei den Keltinnen war es das Fest der Göttin Brigit.

## JUNGE MÄDCHEN HEUTE

Von großer Bedeutung war es für junge Mädchen, vor allem in einer Zeit ohne Medien, an den Erfahrungen der älteren Frauen teilzuhaben.

Auch heute noch ist es sehr wichtig, dass Mädchen von älteren Frauen, ob dies nun ihre Mütter, Großmütter, Schwestern oder Freundinnen sind, lernen können. Auch wenn es in unserer Gesellschaft und Zeit große Generationsunterschiede gibt, können junge Mädchen noch immer sehr von der Weisheit und dem Erfahrungsschatz der Älteren profitieren.

Denn viel weibliches Selbstvertrauen hängt von den weiblichen Vorbildern ab. Es ist wichtig, dass Töchter schon von klein auf in die weiblichen Mysterien eingeweiht werden, dass ihnen beigebracht und vorgelebt wird, stolz auf ihren Körper und ihren Geist zu sein, damit ihr weibliches Selbstbewusstsein so schon von klein auf gestärkt wird.



### TEE BEI ZU STARKER MENSTRUATION

Frauenmantel	20 g
Schafgarbe	20 g
Mönchspfeffer	20 g
Rosenblüten	20 g

## KRÄUTER FÜR DIE MENSTRUATION

Zum Wissen der Frauen gehört das Wissen um bestimmte Frauenkräuter für jeden Abschnitt des Lebens. Gerade bei Menstruationsbeschwerden oder zur Unterstützung während der Menstruation gibt es eine ganze Reihe von Heilkräutern, die verschiedenste Wirkungen haben. Man unterscheidet Kräuter, die die Menstruation einleiten, solche, die den Zyklus regulieren, und Kräuter, die lindernd auf eine zu starke Menstruation wirken. Pflanzen die eine menstruationsfördernde Wirkung haben, fördern die Durchblutung im Becken und können daher auch Wehen auslösen. Sie sollten während einer Schwangerschaft nicht angewendet werden. Allerdings werden diese Kräuter zur Erleichterung bei der Geburt eingesetzt und auch dann, wenn der Geburtstermin überschritten ist und die Wehen einsetzen sollten. Im Mittelalter wurden menstruationsfördernde Pflanzen auch zur Abtreibung herangezogen. Die Hebammen wussten genau, welche Kräuter sie wie und wofür einsetzen konnten. Das machte sie in den Augen der Kirche und der aufkommenden Ärzteschaft zu Hexen. Das Wissen um Kräuter zur Geburtserleichterung, Abtreibung und Verhütung war eine zu große Macht in den Händen der kräuterkundigen Frauen.

## DIE SCHAFGARBE — AUGENBRAUEN DER VENUS

Der lateinische Name *achillea* stammt von Achilles, der vom Kentauren Cheiron lernte, Wunden mithilfe der Schafgarbe zu heilen. Im Altertum wurde die Schafgarbe zur Blutstillung verwendet, daher auch ihr antiker Name „Soldatenkraut“. Die Schafgarbe war daher nicht nur ein Frauenkraut, sondern

# JUNGFÄULICHE GÖTTIN



Die Schafgarbe wirkt blutstillend und wird daher bei zu starker, unregelmäßiger und schmerzhafter Menstruation als Tee getrunken. Die Volksheilkunde kennt sie aber auch als äußerliche Anwendung in Form von Umschlägen, Bädern oder Tinkturen zur Wundheilung und Blutstillung.

wurde auch dem Mars zugeordnet. Als wichtiges Frauenkraut war sie allerdings der Venus geweiht und hieß auch „Augenbrauen der Venus“.

Ebenso wurde sie als Orakel in Liebesangelegenheiten befragt: Dazu musste man die Schafgarbe unter das Kopfkissen legen. Der oder die Zukünftige würde dann im Traum erscheinen.

In China werden die zum Wahrsagen herangezogenen I-Ging-Stäbchen aus Schafgarbenstängeln gefertigt. Bei den Germaninnen galt die Schafgarbe als Zauber- und Heilpflanze und war der Freya geweiht. Allerdings war sie hier ebenfalls kein reines Frauenkraut, denn man würzte mit ihr auch das Bier. Zusätzlich war sie dem Gott Thor oder Donat geweiht.

Der deutsche Name Schafgarbe leitet sich vom altgermanischen Wort „garwe“ ab, was soviel wie „gesund machen“ bedeutet.





Im Altertum und Mittelalter, bis in die frühe Neuzeit, war der Beifuß ein Mittel zur Förderung der Menstruation, das heißt, er wurde bei nicht einsetzender, verzögerter oder zu schwacher Menstruation verwendet. Er wirkt Wehen fördernd und darf daher nicht während einer Schwangerschaft verwendet werden. Im Mittelalter wurde der Beifuß auch als Abtreibungsmittel eingesetzt.

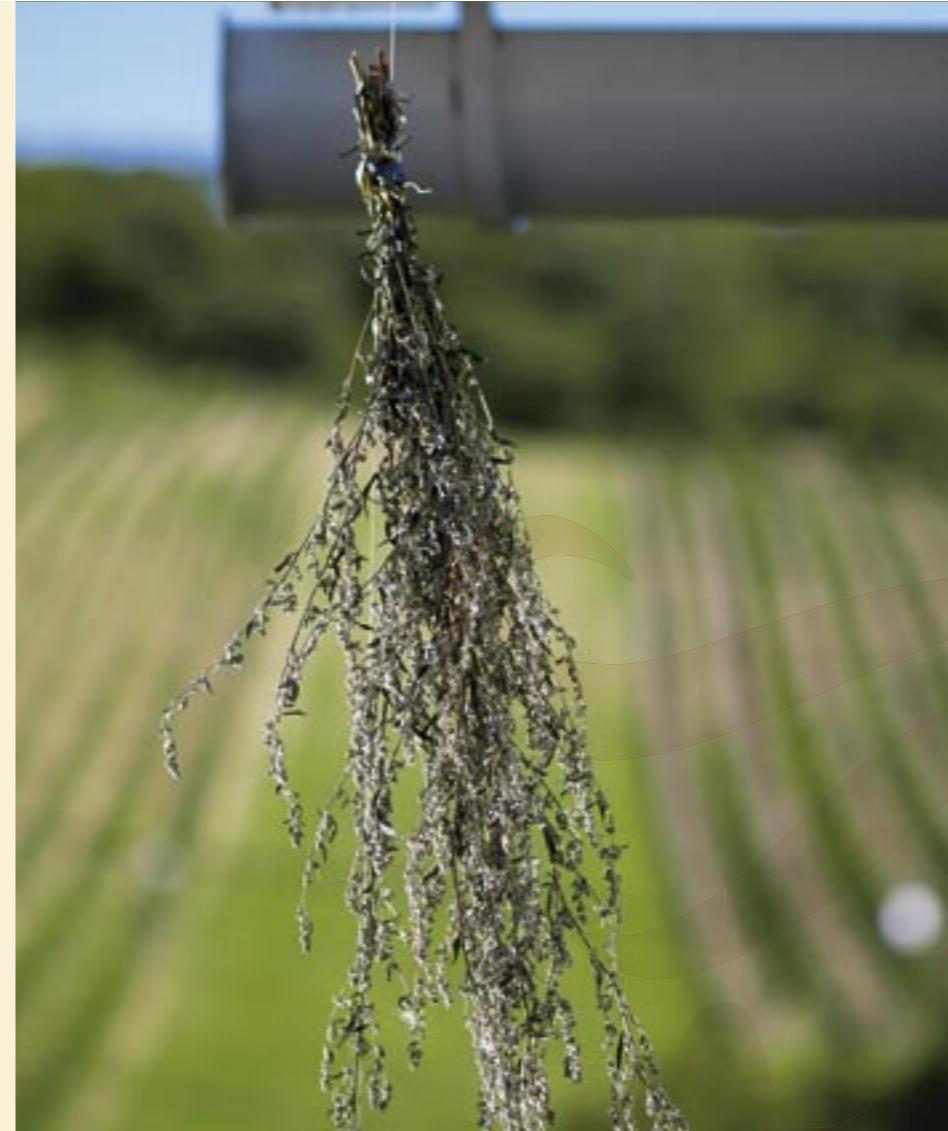
## BEIFUSS — PFLANZE DER ARTEMIS

Der Beifuß gilt als eine der ältesten Ritualpflanzen der Menschheit. Er wurde bereits in Ablagerungen der Rentierjäger von Lascaux gefunden, die ca. 17.000 Jahre zurückdatieren. Er war auch bei den Germaninnen eine heilige Pflanze und der Göttin Freya geweiht. Bei den Griechinnen wurde Beifuß der Artemis zugeordnet, was im lateinischen Namen *artemisia* ersichtlich ist. Sie ist die Schutzgöttin der Hebammen. Der Beifuß wurde auch *dianaria* genannt, was soviel bedeutet wie Pflanze der Diana, die römische Entsprechung der Artemis. Die Ägypterinnen ordneten ihn der Isis zu. Bei keltischen und germanischen Ritualen spielte Beifuß eine große Rolle, so durften nach Samhain (31. Oktober) keine Pflanzen mehr gepflückt werden, da sich die Göttin, und mit ihr das Leben, von der Erde in die Unterwelt zurückzogen. Beifuß wurde von allen Kräutern immer als allerletztes gepflückt. Vor allem Häuser wurden damit geräuchert. Man sagt ihm nach, dass er vor Verhexung schützt und böse Geister verjagt. Beifußbüschel wurden als Schutz außen ans Haus genagelt. Beifuß gehört zu den so genannten Johanniskräutern. In der Sommersonnenwendnacht gürteten sich die Frauen mit Beifußkränzen und tanzten um das Sonnwendfeuer. Danach wurden diese Kränze als Opfer für die Göttin ins Feuer geworfen. Der Beifuß ist auch der Göttin der Hebammen und der Geburt, der germanischen Holle, geweiht. Er erleichtert und unterstützt die Geburt und ist somit ein Schutzkraut für Gebärende.

In England bezeichnet man den Beifuß als „witch herb“, also Hexenkraut. Auch in Indien wird der Beifuß für rituelle Räucherungen und als Heilmittel verwendet.



Zu den „Periodenkräutern“ zählen Kräuter, die die Menstruation einleiten. Sie fördern die Durchblutung und können Kontraktionen im kleinen Becken hervorrufen. Diese Pflanzen wirken daher auch abtreibend und sind während der ersten Wochen einer Schwangerschaft kontraindiziert. Kurz vor der Geburt können sie die Wehentätigkeit fördern. Tausendguldenkraut, Petersilienwurzel, Liebstöckel, Mutterkraut, Salbei und Beifuß sind menstruationseinleitende Kräuter.







Heute weiß man, dass der Mönchspfeffer eine progesteronähnliche Wirkung hat und regulierend auf den Zyklus wirkt. Daher werden seine Früchte in Teemischungen oder als Tropfen bei einem unregelmäßigen Zyklus verabreicht. Aber auch andere Menstruationsbeschwerden, etwa das prämenstruelle Syndrom, Migräne und Akne, können durch Mönchspfeffer gelindert werden. Außerdem kann Mönchspfeffer bei Unfruchtbarkeit helfen, wenn ein zu niedriger Progesteronspiegel die Ursache ist.

## MÖNCHSPFEFFER — KEUSCHLAMM DER MÖNCHE

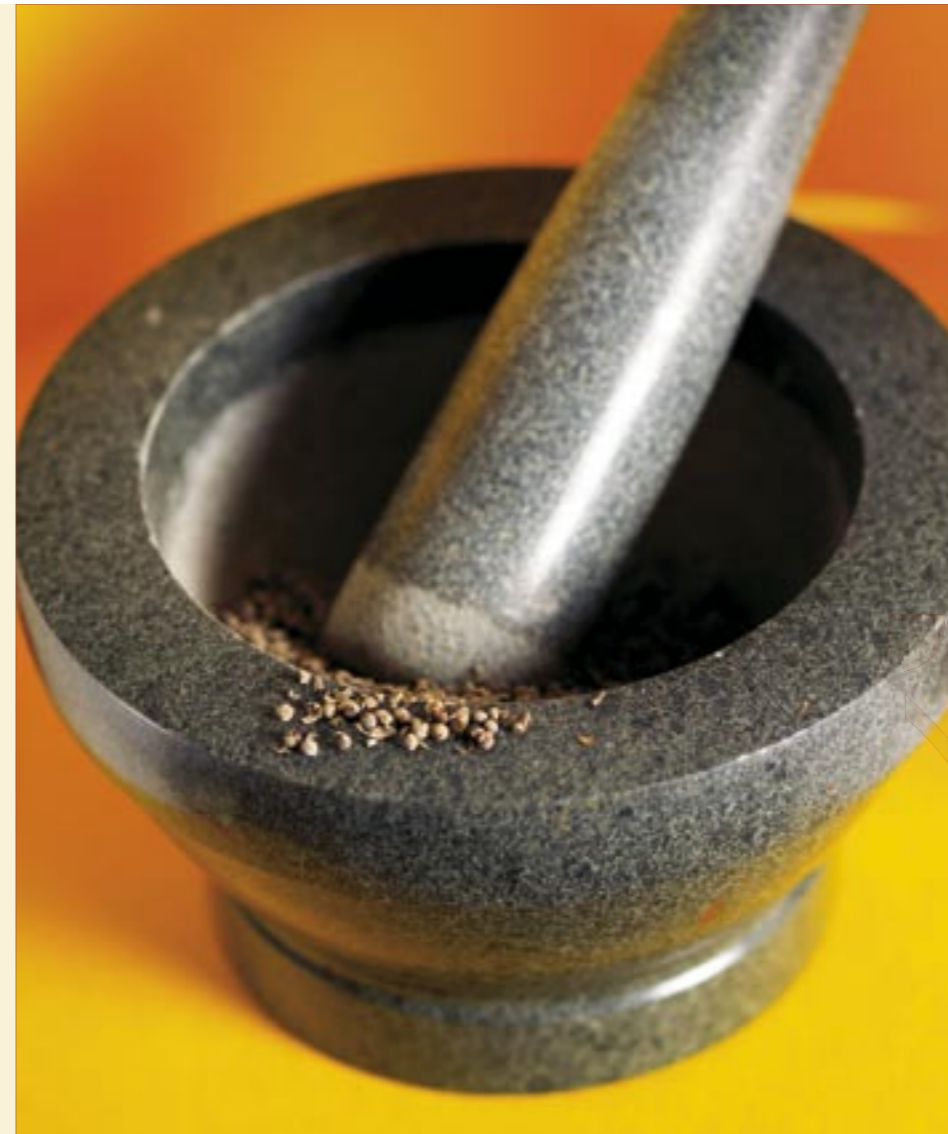
Schon Homer erwähnte den Mönchspfeffer als Mittel zur Keuschheit und als Schutz vor dem Bösen. Im Mittelalter wurde er in jedem Klostergarten angebaut. Die Mönche verwendeten die Früchte als Antiaphrodisiakum, da er in größeren Mengen eine Libido senkende Wirkung hat. Von dieser Art der Anwendung stammt auch der volkstümliche Name „Keuschlamm“. In der Frauenheilkunde wurde er allerdings sehr wahrscheinlich schon viel länger verwendet.

## THYMIAN — KRAUT DER APHRODITE

Der griechische Name *thymos* leitet sich von *thyo*, „den Göttern ein Opfer bringen“, ab. In der Antike opferten Frauen den Thymian zusammen mit Rosen der Aphrodite. Er wurde sowohl als Heil- als auch als Zauberpflanze verwendet. Thymian zählt zu den Johanniskräutern, die bis ins Mittelalter zur Sommersonnenwende gepflückt und als Opfer für die Göttin ins Sonnwendfeuer geworfen wurden. In der germanischen Tradition war der Thymian der Freya geweiht und galt vor allem als Schutz für Schwangere und Gebärende. Frauen füllten Kissen mit Thymian und gaben sie der Wöchnerin mit ins Bett. Einerseits sollte er die Frauen während der Geburt schützen, andererseits erleichterte er durch seine krampflösende und wehenfördernde Wirkung die Geburt. Auf Grund dieser Wirkung wurde der Thymian nicht nur bei der Geburt und bei schmerzhafter Menstruation, sondern auch als Abtreibungsmittel verwendet, was ihm im Mittelalter den Ruf eines Hexenkrauts einbrachte. Später machte die Kirche den Thymian zum Marienkraut, zum Schutz vor dem Bösen.



Im Mittelalter wurde vor allem der wilde Feldthymian oder Quendel (*thymus serpyllum*) als Frauen- und Hebammenkraut verwendet. Heute wird in der Heilkunde meistens der echte Thymian (*thymus vulgaris*) benutzt. Thymiantee wirkt auch sehr gut bei Husten und Asthma. Als Schutzamulett für Schwangere und während der Geburt füllen Sie ein kleines Säckchen mit wildem oder echtem Thymian und tragen es bei sich.





Hirtentäschel, weiße Taubnessel, Schafgarbe und Frauenmantel wirken blutungsstillend und können bei starker und lang anhaltender Menstruation eingesetzt werden. Mönchspfeffer reguliert einen unregelmäßigen Zyklus.

## TAUSENDGULDENKRAUT — EIN ZAUBERKRAUT FÜR LIEBE UND REICHTUM

Der lateinische Name *centaurium* leitet sich wahrscheinlich vom heilkräuterkundigen Kentauren Cheiron ab, der ein Sohn Kronos', des Sonnengottes, war. Im Mittelalter wurde der Name dann mit Hundertguldenkraut übersetzt, *centum* für hundert und *aurum* für Gold oder Gulden. Später wurde daraus dann das Tausendguldenkraut.

Es ist ein typisches Frauenkraut, das seit der Antike verwendet wird.

Es ist aber auch ein Zaubermittel, das geräuchert oder als Amulett getragen für Reichtum und Erfolg sorgen soll. Außerdem schützt es das Haus vor bösen Dämonen und Schäden wie Diebstahl oder Unwetter. Das Tausendguldenkraut wirkt menstruationsfördernd und wird bei Menstruationsbeschwerden und zur Blutreinigung eingesetzt. Die heutige Schulmedizin kennt es als appetitanregendes Mittel bei Magen-, Darm- und Gallenleiden. Vorsicht: Tausendguldenkrauttee schmeckt sehr bitter.

### TEE ZUM EINLEITEN DER MENSTRUATION

<i>Salbei</i>	10 g	<i>Damiana</i>	20 g
<i>Petersilienwurzel</i>	10 g	<i>Zimtrinde</i>	20 g
<i>Mönchspfeffer</i>	20 g	<i>Liebstöckel</i>	10 g
		<i>Wacholderbeeren</i>	10 g

# JUNGFÄULICHE GÖTTIN



## TEE BEI MENSTRUATIONSBSCHWERDEN

<i>Frauenmantel</i>	10 g	<i>Thymian</i>	10 g	<i>Lavendel</i>	10 g
<i>Schafgarbe</i>	10 g	<i>Koriander</i>	10 g	<i>Kamillenblüten</i>	10 g
		<i>Mönchspfeffer</i>	10 g		

## ZYKLUSREGULIERENDER TEE

<i>Mönchspfeffer</i>	20 g	<i>Melisse</i>	20 g	<i>Damiana</i>	10 g
<i>Rosenblüten</i>	20 g	<i>Frauenmantel</i>	20 g	<i>Schafgarbe</i>	10 g

Kamille und Thymian haben eine krampflösende Wirkung und eignen sich daher gut für Teemischungen oder als Kräuterbad bei schmerzhafter Menstruation. Auch ein Massageöl mit ätherischem Kamille- oder Thymianöl wirkt schmerzstillend und krampflösend.





Ätherische Öle sollten nie direkt auf die Haut aufgetragen oder ins Bad gegeben, sondern immer kombiniert mit einem pflanzlichen Trägeröl, etwa Jojobaöl oder Mandelöl, angewendet werden. Für Bäder können die ätherischen Öle dieser Kräuter auch mit anderen Emulgatoren und Trägersubstanzen versetzt werden, z.B. mit Totesmeersalz, Buttermilch, Schlagobers, Milch oder Rahm.

## FETTE ÖLE

Mandelöl ist ein sehr feines, geruchsneutrales Öl. Es macht die Haut zart und geschmeidig und ist auch für normale Haut und Mischhaut geeignet. Zudem ist es relativ preisgünstig.

Jojobaöl ist ebenfalls geruchsneutral und eignet sich sehr gut als Träger-substanz für ätherische Öle. Es ist ein sehr feines, qualitativ hochwertiges Öl und daher teurer. Jojobaöl ist sehr fett und reichhaltig. Es ist besonders für trockene und reifere Haut geeignet.

Weizenkeimöl enthält viel Vitamin E. Es verleiht der Haut Spannkraft und Dichte und wird daher besonders als Massageöl gegen Cellulitis und zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen verwendet.

Ringelblumenöl ist ein mildes Öl, das sich zur Wundheilung und für empfindliche und irritierte Haut eignet. Das Gleiche gilt für Johanniskrautöl, das auch bei geröteter, empfindlicher Haut, bei leichten Verbrennungen und nach dem Sonnenbad angewendet wird.

Zudem können auch Avocadoöl, Macadamianussöl, Erdnussöl, Sesamöl, Wildrosenöl und andere fette pflanzliche Öle als Massage-, Bade- oder Körperöle verwendet werden.

## MASSAGEÖL ZUM EINLEITEN DER MENSTRUATION

*3 Tropfen Gewürznelkenöl, 3 Tropfen Muskatellersalbei, 3 Tropfen Rosmarinöl und 3 Tropfen Zimtöl mit 50 ml Johanniskrautöl vermischen.*



## KRAMPLÖSENDES MASSAGEÖL BEI MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

*1 Tropfen römische Kamille, 3 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Rosenholz oder 1 Tropfen echtes Rosenöl sowie 3 Tropfen Thymianöl mit 50 ml Johanniskrautöl oder Ringelblumenöl vermischen.*

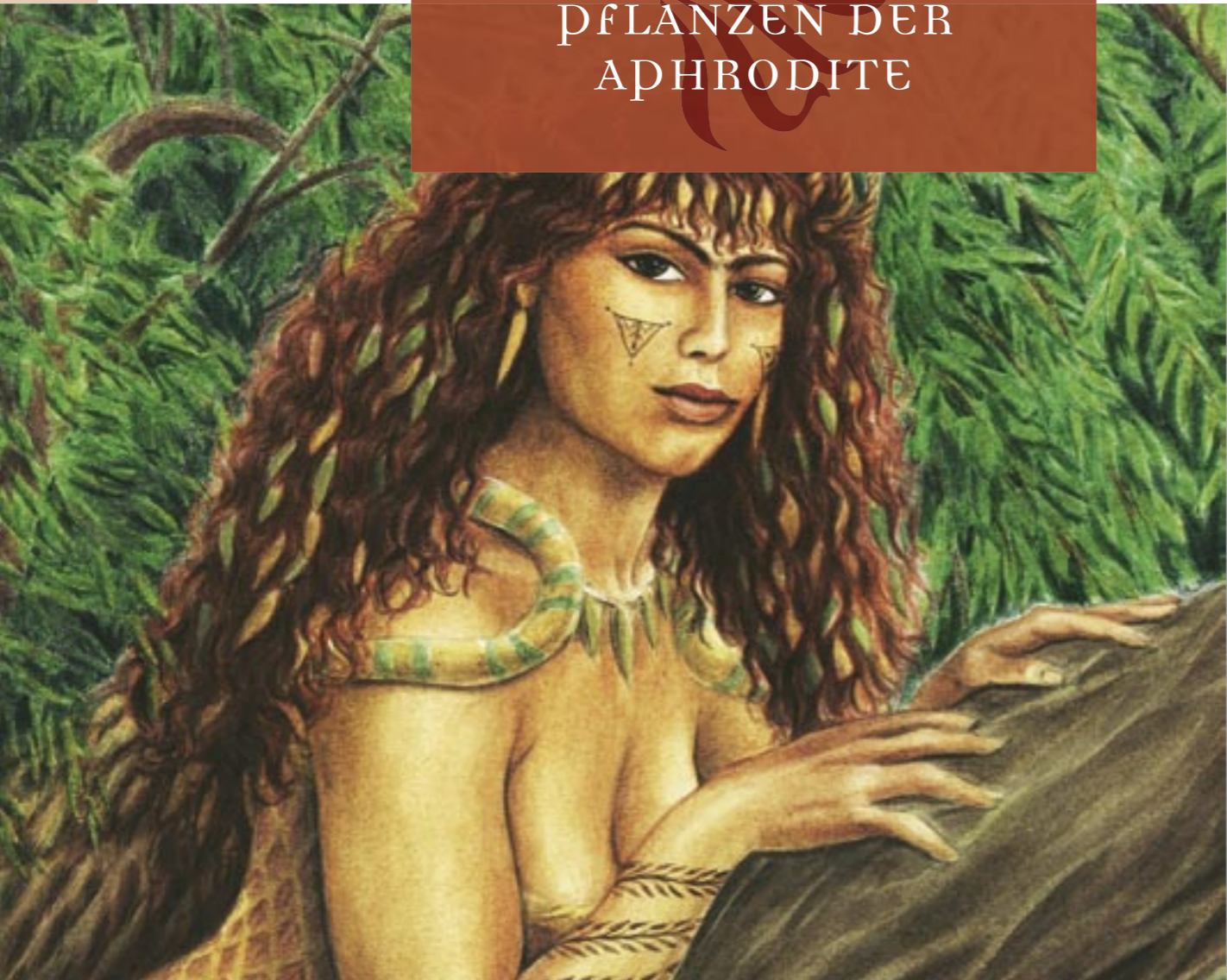


## TEE BEI GEBÄRMUTTER- ODER EIERSTOCKENTZÜNDUNGEN

Schafgarbe	20 g
Ringelblume	10 g
Himbeerblätter	20 g
Kamillenblüten	20 g
Frauenmantel	10 g
Yamswurzel	20 g

**Vorsicht:** Dieser Tee ist nur eine Unterstützung und ersetzt auf keinen Fall eine ärztliche Behandlung!

## PFLANZEN DER APHRODITE



# JUNGFÄULICHE GÖTTIN



ES GIBT VIELE PFLANZEN, DENEN LIBIDO STEIGERENDE EIGENSCHAFTEN NACHGESAGT WERDEN. ZU ALLEN ZEITEN UND IN ALLEN KULTUREN PRAKTIZIERTEN DIE MENSCHEN LIEBESZAUBER UND WUSSTEN ÜBER DIE APHRODISIEBENDE WIRKUNG BESTIMMTER PFLANZEN.

### SEXUALITÄT UND FRUCHTBARKEIT

In vielen alten Kulturen wurden Sexualität und Fruchtbarkeit mit Kraft und Stärke gleichgesetzt, sowohl körperlicher wie auch geistiger. Erst die Sexualfeindlichkeit der katholischen Kirche konnte die unzähligen Liebesrituale, die sich bis ins Mittelalter und in die Neuzeit hinein großer Beliebtheit erfreuten, zumindest offiziell unterbinden. Wie so viele andere als heidnisch geltende Rituale mussten auch Liebeszauber und Liebesmittel im Geheimen weiterpraktiziert werden.

### MEHR ALS NUR POTENZ

Auch heute noch spielen Liebesrituale und Potenzmittel eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft, wenn auch in anderer, meist weniger mystischer Form.

Im Unterschied zur alten Liebesmagie früherer Kulturen geht es heute vielfach nur mehr um reine Sexualität, während die Sexualmagie bei den alten Völkern eine Form von Magie war, die Kraft und Stärke verleihen sollte und in den Alltag als etwas ganz Natürliches eingebunden wurde. Seit der sexuellen Revolution der 1970er Jahre ist das Thema Sexualität in unserer Gesellschaft zum Großteil wieder enttabuisiert und mannigfaltig in unserem Alltag präsent.



## BAD DER VENUS

Geben Sie ein paar Tropfen echtes ätherisches Rosenöl in einen Becher Schlagobers oder Buttermilch, dann ein paar frische oder getrocknete Rosenblüten ins Wasser. Zünden Sie ein paar rote oder rosa Kerzen an, dekorieren Sie den Badewannenrand mit Muscheln und stellen Sie eine Aromaduftlampe mit Rosenöl oder Ylang-Ylang auf.

## DIE ALTE KUNST DER LIEBESMAGIE

In Indien und im Orient hat die alte Kunst der Liebe mit dem Kamasutra und Tantra überlebt und ist in dieser Verbindung inzwischen überall auf der Welt bekannt. Allerdings fehlt dabei heute meistens das magische und mystische Verständnis, um diese Sexualmagie und ihre Liebesrituale voll und ganz verstehen zu können. Die römischen, griechischen, germanischen und keltischen Kulturen kannten ebenfalls Liebesrituale und Liebeszauber, aphrodisierende Tränke und erotische Speisen. Im Mittelalter gab es einen regen Handel mit echten und gefälschten Liebesmitteln, und Frauen, die Liebeszauber und Liebestränke herstellten und verkauften, waren sehr begehrt. Auch die so genannten „Flugsalben“ der Hexen enthielten pflanzliche Bestandteile, die erotische Träume hervorriefen. Sie boten den damaligen Frauen oft eine einzigartige Möglichkeit, ihrem tristen Alltag in einer frauen- und sexualfeindlichen Welt zu entfliehen und ihre eigenen weiblichen sexuellen Phantasien zu leben.

## ROSE — WEIBLICHKEIT UND LIEBESZAUBER

Eine typische Pflanze der Venus ist die Rose. Sie ist die ideale Pflanze für Liebeszauber und Liebesrituale. Alleine schon ihr Geruch und ihr Aussehen können verzaubern und eine romantische Stimmung auslösen. Die Rose steht für die romantische Liebe. Sie ist aber auch eine sehr weibliche Pflanze, die in keinem Frauen-Tee fehlen sollte. Rosenblütenblätter können auf vielerlei Weise verwendet werden: Sie können als Tee getrunken, ins Badewasser gegeben oder in der Küche zum Kochen verwendet werden.

# JUNGFÄULICHE GÖTTIN



## EROTISCHES MASSAGEÖL

Für ein erotisches Massageöl geben Sie einen Tropfen Rosenöl, drei Tropfen Ylang-Ylang und einen Tropfen Patchouli- oder Sandelholzöl auf 50 ml Jojoba- oder Mandelöl (es eignet sich aber auch jedes neutrale reine Pflanzenöl).

## ROSENÖL

Echtes ätherisches Rosenöl zählt zu den teuersten Ölen der Welt: Aus diesem Grund bekommt man oft künstliches oder verdünntes Rosenöl zu kaufen. Hier sollte man vorsichtig sein: Zum Kochen, für Kosmetika oder auch für Rituale sollten Sie nur echtes Rosenöl verwenden. Sie benötigen allerdings nur ganz wenig, da es sehr intensiv ist. Möchten Sie trotzdem nicht so viel Geld ausgeben, ist es besser, statt Rosenöl Rosengeranienöl, Rosenholzöl oder Ylang-Ylang zu nehmen. Oder aber Sie legen Rosenblütenblätter in Wasser oder ein fettes Öl ein. Jede Frau kann sich durch den Gebrauch von Rosenöl ganz wie eine Göttin fühlen. Bäder oder Massagen mit Rosenöl können ein perfekter Beginn für einen romantischen Abend oder ein Liebesritual sein.





## DAMIANA

Damiana hat einen sehr charakteristischen Geschmack und Geruch, der sich mit nichts vergleichen lässt. Es eignet sich daher gut für Räucherungen und zum Ansetzen von Wein und Likör. Damianawein ist ein wirksames Aphrodisiakum und ein hervorragender Ritualwein.

## DAMIANA — HEILIGES APOTHEKENKRAUT

Ein wenig bekanntes, aber sehr anregend wirkendes Kraut ist Damiana. Es wurde nach dem heiligen Damian, einem Schutzheiligen der Apothekerinnen, benannt. Interessanterweise passt der christliche Heilige als Namenspatron gar nicht zu der erotischen Wirkung des Krauts. Bei den Maya war Damiana ein traditionelles Aphrodisiakum. In der Heilkunde wird es heute nicht mehr verwendet, im Altertum und im Mittelalter jedoch war es wahrscheinlich Tonikum, Heilkraut und Aphrodisiakum. Damiana wirkt bei schmerzhafter, verzögerter Menstruation und gilt als Frauenkraut. Andererseits hat es eine testosteronartige Wirkung und war daher auch ein sexuelles Stimulans für Männer. Die stimulierende und anregende Wirkung trifft allerdings auch auf Frauen zu. Damiana hat also männliche und weibliche Attribute. Die indianische Medizin kennt Damiana als Stärkungsmittel, als Stimmungsaufheller und als Mittel gegen Asthma, Menstruationskrämpfe, Kopfschmerzen und Harnwegsinfekten.

## YOHIMBE

Die Rinde des vor allem in Westafrika heimischen Yohimbebaumes ist das einzige Aphrodisiakum, dessen Wirkung in pharmakologischen Studien bewiesen ist. Wahrscheinlich wurde die Pflanze Ende des 19. Jahrhunderts von deutschen Matrosen in Afrika entdeckt und nach Europa gebracht. Sie wurde unter dem Namen Potenzrinde berühmt. In Afrika wurde Yohimbe schon seit Urzeiten als Aphrodisiakum und für sexualmagische Rituale verwendet. Für einen Tee kochen Sie einen Teelöffel Yohimberinde ca. 10 Minuten mit einer Messerspitze Ascorbinsäure.



## APHRODITE- TEE

Damiana	10 g
Ingwer	20 g
Sassafras	10 g
Kardamom	10 g
Rosenblütenblätter	10 g
Yohimbe	10 g
Ginseng	20 g
Koriander	10 g

## SASSAFRAS

Bei den nordamerikanischen Indianerinnen galt der Sassafrasbaum als Liebesbaum. Sein Holz zum Beispiel wurde für aphrodisische Tees und als Ingredienz bei Räucherungen verwendet. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts war es beispielsweise in London verbreitet, dass Sassafrastees offiziell als Frühstückstee angeboten wurde. Das ätherische Sassafrasöl wirkt allerdings in hohen Dosen toxisch. Sein Hauptbestandteil, das Safrol, dient als Ausgangssubstanz zur Synthese der Designerdroge Ecstasy. Es wirkt in hohen Dosen sexuell anregend und stimulierend. Die Anwendung des ätherischen Sassafrasöls ist inzwischen verboten, da es Krebs erregend wirken kann. Der deutsche Name von Sassafras lautet Fenchelholz.





## MONDPHASEN

Die Mondphasen können bei Ritualen und magischen Arbeiten miteinbezogen werden. Zauber, bei denen etwas wachsen oder sich vermehren soll, wie Liebes-, Schutz-, Heilungs- oder Geldzauber, vollführt man am besten bei zunehmendem Mond. Zauber, bei denen etwas verschwinden soll, werden vorzugsweise bei abnehmendem Mond ausgeführt, zum Beispiel das Bannen von negativer Energie, Loslös- und Aufhebz zauber, das Wegzaubern von Krankheiten etc.

## ÜBERLEGE GUT, WAS DU DIR WÜNSCHST ...

Eines sollten Sie auf jeden Fall bedenken, bevor Sie ein Liebesritual durchführen: Es ist nicht unbedenklich, jemandem seinen Willen aufzuzwingen! Denn eine der wichtigsten Hexenregeln lautet: „*Alles was du tust, wird auf dich zurückwirken!*“ Man kann ja nie wissen – stellen Sie sich vor, Sie wollen den einst Angebeteten gar nicht mehr haben, weil er sich als Macho oder als Langweiler entpuppt, oder noch schlimmer, als eifersüchtiger Irrer, der Sie auf Schritt und Tritt verfolgt, und Sie werden ihn einfach nicht mehr los! Ein weiterer Hexengrundsatz lautet nämlich: „*Überlege gut, was du dir wünschst, denn es könnte in Erfüllung gehen!*“

## MAGIE WIRKT!

Um einen Mann aus dem Nichts zu zaubern, braucht man sehr starke Fähigkeiten, ansonsten ist so etwas nur im Film möglich. Es ist allerdings sehr wohl möglich, ein bisschen nachzuhelfen! Magie wirkt, Magie kann man lernen! Dazu bedarf es nur etwas Fachwissens, Phantasie und Intuition, jeder Menge Improvisationsvermögens, eines starken Willens und des Wissens – nicht des Glaubens! Natürlich brauchen Sie auch Übung! Anleitungen zu Ritualen sollten nie strikt befolgt werden. Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Ideen einbringen, denn Rituale und Zauber sind etwas sehr Persönliches. Jede Frau muss selber herausfinden, wo ihre Stärken liegen und welche Art von Zauber zu ihr passt. Liebesrituale vollführt man am besten bei zunehmendem Mond an einem Freitag, denn das ist der Tag der Venus oder, wie der Name schon sagt, der Freya.



## NEUMOND — VOLLMOND

Das Weihen oder Aufladen von magischen Gegenständen oder Energierituale führt man am besten zu Vollmond aus, denn da ist die magische Kraft am stärksten. Rituale zur Erneuerung, zum Beispiel Initiationsrituale, werden meist zu Neumond vollführt.

## EIN KLEINES RITUAL FÜR DIE LIEBE

Nehmen Sie ein Venusbad (Seite 38) und meditieren Sie eine Weile über das, was Sie vorhaben. Nehmen Sie zwei rote oder rosarote Kerzen und ritzen Sie in die eine Ihren Namen und in die andere den Namen des oder der Geliebten.

Reiben Sie die Kerzen mit Rosenöl ein und stellen Sie sie nebeneinander auf. Um beide Kerzen wickeln Sie dreimal einen roten Faden. Verknoten Sie ihn fest. Sprechen Sie immer wieder den Namen des oder der Geliebten, Ihren eigenen Namen sowie Ihren Wunsch laut aus. Wenn Sie ein Foto oder einen persönlichen Gegenstand von ihm oder ihr haben, dann legen Sie diesen zu den Kerzen. Streuen Sie einen Kreis aus Rosenblüten um die Kerzen und Gegenstände. Zünden Sie die Kerzen an und lassen Sie sie eine Zeitlang brennen. Inzwischen konzentrieren Sie sich auf Ihr Vorhaben und lassen all Ihre Energie in die Kerzen fließen. Rufen Sie Aphrodite oder Freya an und bitten Sie um Hilfe. Verbrennen Sie das Foto oder den Gegenstand mit einer Liebesräucherung (siehe Seite 45) und werfen Sie Asche, Kerzenreste und etwas Badewasser in ein fließendes Gewässer. Und nun das Wichtigste: Denken Sie nicht mehr daran! Der Zauber ist vollbracht, die Energie nimmt ihren Lauf! Wenn Ihr Geliebter oder Ihre Geliebte in der nächsten Zeit zum Essen kommt, dann servieren Sie die beim Ritual verwendeten Rosenblütenblätter in einem Salat. Lassen Sie ihn oder sie einen kräftigen Damianawein und ein Dessert mit Rosenöl kosten. Führen Sie eine Liebesräucherung aus und reichen Sie dazu Aphrodite-Tee. Als Liebesamulette können Muscheln oder getrocknete Rosenblütenblätter in einem kleinen Säckchen getragen werden.



### TEE GEGEN PMS (PRÄMENSTRUELLES SYNDROM)

Frauenmantel	10 g
Ringelblume	10 g
Melisse	10 g
Kamillenblüten	10 g
Rosmarin	15 g
Mönchspfeffer	15 g
Eisenkraut	10 g
Johanniskraut	10 g

### EISENKRAUT — MAGISCHES KRAUT DER ISIS

Sein Name stammt von der weisen Frau Eysen, einer germanischen Göttin, die wahrscheinlich mit Isis gleichzusetzen war. Daher auch der volkstümliche Name Isenkraut. Das Eisenkraut wird auch der Venus zugeordnet und steht für Liebeskraft, Verstand und Reichtum.

Eisenkraut ist ein Zauberkraut, das sowohl in der Antike als auch bei den Germaninnen und Keltinnen als Räuchermittel und Amulett für Liebeszauber und zur Anregung von magischen Kräften verwendet wurde.

Bei den Keltinnen galt das Eisenkraut als heilige Pflanze der Druiden und war der Göttin Cerridwen geweiht. Bis ins Mittelalter wurde es als Schutz von Schwangeren in Amulettform getragen und als Schutz für das Neugeborene ins Wochenbett gelegt.

In der Frauenheilkunde wird Eisenkraut als Tee gegen PMS (Prämenstruelles Syndrom) getrunken. Außerdem hat es östrogenartige Wirkung und stimuliert die Gebärmuttermuskulatur und die Milchsekretion. Aus diesem Grund kann es auch zur Geburtsvorbereitung verwendet werden.

### DER SECHSTE SINN

Eisenkraut kann Dämonen verjagen und vor böser Zauberei schützen. Es schärft den sechsten Sinn und stärkt die Inspiration. In Wales ist es Brauch, Eisenkraut als Schutz für das Haus aufzuhängen oder zu räuchern. Bei Ritualen in magischen Zirkeln wird es geräuchert, um magische Kräfte zu stärken und das

# JUNGFRAÜULICHE GÖTTIN



### VENUS- RÄUCHERUNG

Die Kräuter Sandelholz, Rosenblüten, Rosmarin, Eisenkraut, Kardamom, Myrrhe, Damiana und Guajakholz mischen Sie zu gleichen Teilen in einer Schale. Je nachdem, wie fein pulverisiert die Räucherung sein soll, können Sie die einzelnen Kräuter auch in einem Mörser zerkleinern.

Am besten eignet sich dazu ein schwerer Steinmörser, der innen aufgeraut ist und über einen ebenfalls aufgerauten Stößel verfügt. Die Pflanzenteile sollten auf alle Fälle in etwa gleich groß sein, damit sich die Mischung nicht trennt.

innere Auge zu schärfen. Beim Lernen kann Eisenkraut als Räucherung oder als ätherisches Öl die Konzentration verbessern. Es ist außerdem ein wichtiger Bestandteil bei Liebesräucherungen!







## EROTIK- RÄUCHERUNG

Vermischen Sie Patchouli-  
kraut, Damiana, Rosenblüten,  
Yohimberinde, Sandelholz,  
Wermut und Drachenblut zu  
gleichen Teilen. Zerkleinern  
Sie gröbere Kräuter- und Rin-  
denstücke vorher im Mörser.

## ÄTHERISCHE ÖLE FÜR LIEBE UND EROTIK

Echtes Rosenöl und Ylang-Ylang sind Blütendüfte mit so genannter Herznote. Es sind sinnliche, süßliche Düfte, die Romantik und Liebe vermitteln. Außerdem sind sie sehr intensive Düfte, weshalb meist bereits ein einziger Tropfen ausreicht. Sandelholz und Patchouli sind herbe, anregende, erotisierende Düfte. Im Gegensatz zu den weiblich assoziierten Blütendüften sind diese hölzernen Aromen männlich assoziiert. Patchouli ist ebenfalls sehr intensiv; ein bis drei Tropfen sind völlig ausreichend.

Kardamom, Ingwer und Rosmarin wirken anregend und durchblutungsfördernd, allerdings ist deren Aroma nicht jeder Person angenehm. Daher sollten diese beiden Öle sehr sparsam und nur in Mischungen eingesetzt werden.

## MISCHUNGEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Für ein Parfumöl mischen Sie ca. drei bis fünf verschiedene Öle auf ca. 50 ml Jojobaöl zusammen. Für Bade- oder Massageöle kann eine Mischung aus ätherischen Ölen auf ein neutrales Pflanzenöl gegeben werden. Als Faustregel sollten Sie beachten: Von Citrusölen nehmen Sie ca. 10 Tropfen. Sie entwickeln ihren Duft sehr rasch, verflüchtigen sich aber schnell. Von Basisdüften, also erdigen, hölzernen Ölen, etwa Sandelholz, nehmen Sie ca. 3 bis 5 Tropfen. Ihr Aroma entwickelt sich um einiges langsamer, hält dafür aber länger an. Von blumigen, intensiven Düften, etwa Rosenöl, nehmen Sie am besten nur jeweils einen bis drei Tropfen.

# JUNGFÄULICHE GÖTTIN

## DRACHENBLUT

Drachenblut ist das blutrote Harz des Drachenblutbaumes, der vor allem in Afrika, Australien und Asien wächst. Seine Farbe und Konsistenz ist vergleichbar mit Menschenblut. Drachenblut ist reich an Tanninen. Wenn man sich die rote Flüssigkeit auf die Haut reibt, entsteht ein leichter weißer Schaum. Auf Wunden und Verletzungen aufgetragen bewirkt sie eine sehr schnelle Wundheilung. In der Magie wird Drachenblut hauptsächlich für Räuchermischungen verwendet. Vor allem setzt man es bei Räucherungen zur Reinigung und zur Bannung ein. Es hat eine sehr starke Wirkung, weshalb man nach einer Reinigungsräucherung mit Drachenblut immer gleich ein Energie aufbauendes Ritual ausführen sollte.

Drachenblut hat eine sehr mächtige Schutzfunktion. Außerdem eignet es sich für Liebes- und vor allem für Erotikräucherungen.



Setzen Sie Räucherungen, je nach Bedarf, für Erotik, Liebe, Kreativität und Harmonie ein. Experimentieren Sie ein wenig und Sie werden Ihre Lieblingsmischungen finden!





EIN KIND ZU BEKOMMEN, IST FÜR ALLE FRAUEN ETWAS GANZ BESONDERES. FÜR VIELE IST ES SOGAR DAS SCHÖNSTE UND EINSCHNEIDENDSTE EREIGNIS IN IHREM LEBEN. DIE FÄHIGKEIT, KINDER ZU GEBÄREN, IST DAS URWEIBLICHE ERBE DER GROSSEN GÖTTIN.

## DIE MUTTERGÖTTIN



## MUTTERGÖTTINNEN — BESCHÜTZERINNEN VON HAUS UND FAMILIE



# MUTTERGÖTTIN

INZWISCHEN SIND SICH DIE MEISTEN ARCHÄOLOGINNEN UND HISTORIKERINNEN SOWIE IHRE MÄNNLICHEN KOLLEGEN SICHER, DASS ES IN PRÄHISTORISCHEN ZEITEN WELTWEIT MATRIARCHALISCHE GESELLSCHAFTSSTRUKTUREN GEGEBEN HAT.



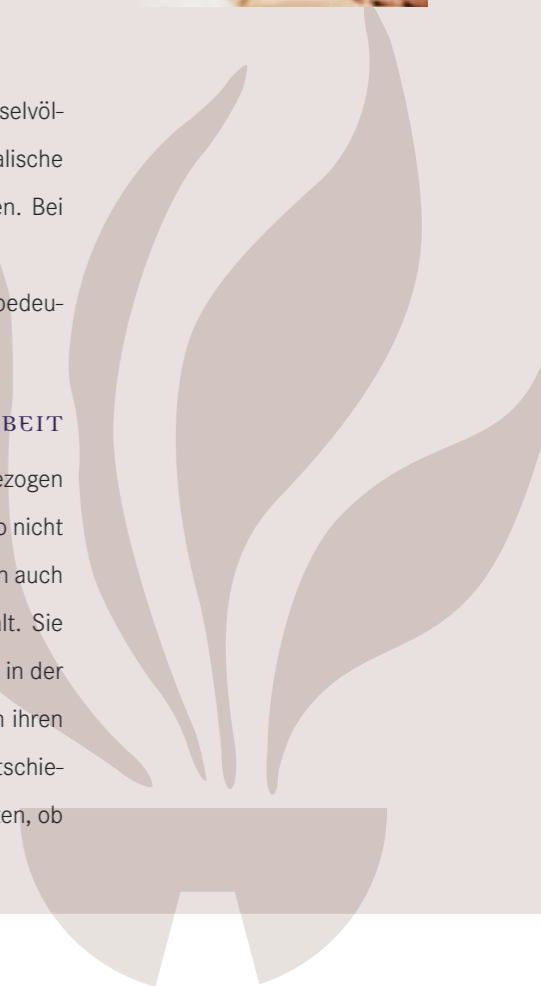
### MATRIARCHAT — HERRSCHAFT DER MÜTTER

Bei vielen Naturvölkern, vor allem in Asien und Afrika, bei vielen Inselvölkern und bei den nordamerikanischen Indianern haben sich matriarchalische oder matrilineare Gesellschaftsformen bis zur Christianisierung gehalten. Bei manchen Stämmen in Afrika und Asien existieren sie noch heute.

Matriarchat bedeutet wörtlich „Herrschaft der Mütter“, matrilinear bedeutet, dass die Erbfolge in weiblicher Linie weitergegeben wird.

### GEMEINSAME ERZIEHUNG, TEILUNG DER ARBEIT

Im Matriarchat war es üblich, dass die Kinder vom ganzen Clan aufgezogen wurden, die Frauen teilten sich auch alle anfallenden Arbeiten. Es war also nicht nur die leibliche Mutter für ihre Kinder verantwortlich und wichtig, sondern auch alle anderen. Die Männer lebten meist nicht im gemeinsamen Haushalt. Sie hatten keinerlei rechtliche Ansprüche auf ihre Kinder. Auch das Land war in der Regel im Besitz der Frauen. Die Erbfolge war weiblich, Männer vererbten ihren Besitz ihren weiblichen Verwandten, nicht ihren Kindern. Die Frauen entschieden selbst, wann und wie lange sie mit einem Mann zusammen sein wollten, ob es nur für eine Nacht war, einige Jahre oder ein Leben lang.





## DREI GESTALT

Muttergöttinnen werden oft auch als Große Göttin oder als dreifache Göttin bezeichnet, das heißt, dass die Göttin in einem Aspekt alle drei Gestalten in sich vereint.



## MÜTTER ALLEN LEBENS

Die griechische Göttin Gaia und die indische Göttin Tara sind uralte Muttergöttinnen: Sie sind die Mutter Erde, die Mutter aller Lebewesen.

Die griechische Göttin Demeter steht für Fruchtbarkeit und Getreide, beides Symbole für die Erde. Muttergöttinnen verkörpern die Erde. Aus ihnen entsteht alles Leben – Menschen, Tiere und Pflanzen, sie haben das Leben geschaffen, sie nähren es und in ihren Schoß kehrt alles Leben am Ende wieder zurück, um von ihnen wiedergeboren zu werden.

## FRIEDLICH UND GEWALTLOS

Etwas hatten alle matriarchalischen oder matrilinearen Gesellschaften wohl gemeinsam: Sie waren, zumindest innerhalb eines Clans oder Stammes, friedlich. Sexuelle Gewalt und Unterdrückung gab es nicht, Frauen und Männer waren frei.

Catal Hüyük, in der heutigen Türkei, ist einer der wichtigsten archäologischen Fundorte der Matriarchatsforschung. Die Stadt existierte im 7. Jahrtausend vor Beginn der Zeitrechnung etwa 1500 Jahre lang. Die Funde geben keinerlei Anzeichen für Kriege oder für eine typische Hierarchie mit einem Oberhaupt. Keines der Skelette, die gefunden wurden, gab Hinweise auf einen gewaltsamen Tod.

## HIEROS GAMOS — DIE HEILIGE EHE

Bei den alten Griechinnen und Sumererinnen gab es das Ritual der „Heiligen Ehe – Hieros Gamos“. Dabei verkörperte eine Priesterin in der Nacht von Beltane die Göttin, die sich mit dem zukünftigen König des Landes vereint und ihn damit, als Regenten über das Volk, legitimiert. Der König erhielt sein Recht zu regieren von der Großen Göttin und wurde damit zu ihrem Gefährten.

Aber auch in vielen anderen Kulturen gab es die Tradition, dass der König oder Stammeshäuptling sein Recht auf Regentschaft von der Göttin erhielt. Bei den irischen Keltinnen gab es bis ins 12. Jahrhundert den Brauch, dass der irdische König sich symbolisch oder real mit einer weißen Stute, in die sich die Pferdegöttin Epona als Symbol für die Erde verwandelte, vereinigen oder vermählen musste, um seine Regentschaft zu legitimieren.



## DREI GESTALT DEVI

Die Große Göttin, in der sich alle Gestalten – Shakti, Parvati und Kali – vereinen, wird in Indien Devi genannt.

## SHAKTI — WEIBLICHE SCHÖPFUNGSENERGIE

In Indien ist Shakti die kosmische Schöpfungsenergie. Sie ist weiblich. Im Tantra heißt es, dass alle Frauen Shakti besitzen und daher verehrt werden müssen. Es ist eine Beleidigung der Göttin, eine Frau schlecht zu behandeln. Shakti ist eine typische Muttergöttin. Sie ist das weibliche Prinzip zu Shiva, dem männlichen Schöpfungsprinzip. Shakti ist wilde, weibliche Energie, sie ist ständig in Bewegung, sie ist aktiv. Shiva dagegen ist passiv. Er ist der Ruhepol, ohne seine Shakti hat Shiva keine Schöpfungskraft. Shaktis oder Parvatis dunkle Seite ist Kali. Während Shakti die Schöpferin ist, ist Kali die Zerstörerin. Shakti steht für das Leben und Kali für den Tod. Parvati verkörpert eher den jungfräulichen Aspekt der Göttin. Sie wird ebenfalls als Shivas Partnerin gesehen.



## VOLK DER DANA

In den irischen Mythen heißt es, das die Tuatha Dé Danann, das Volk der Göttin Dana, ein legendäres matriarchalisches Feenvolk, die patriarchalischen Ureinwohner Irlands vertrieben. Sie sind die Vorfahrinnen der Keltinnen, aber auch der Däninnen und anderer europäischer Völker.

## HERD UND FEUER

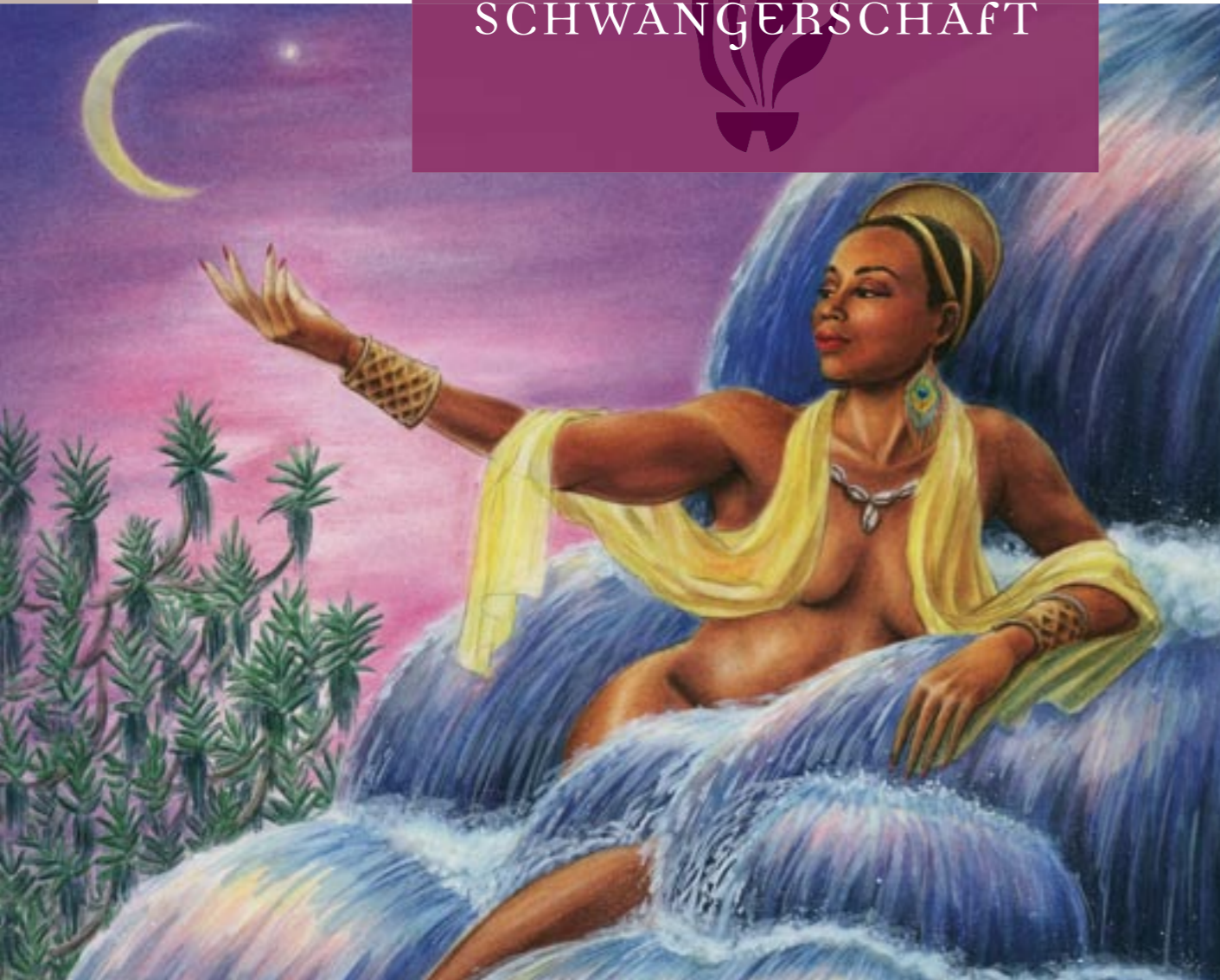
Muttergöttinnen sind die Beschützerinnen von Haus und Familie, so etwa die griechische Hera oder die prähellenische Rhea, einst die Mutter des Zeus, bevor sie zu seiner Ehefrau wurde. Dass Hera bei den patriarchalischen Griechinnen zu seiner Frau wurde, leitet sich von den alten Göttinnenkulten ab, bei denen sich der Sohn der Göttin an Beltane zu ihrem Geliebten wandelte. Hera ist die Schutzgöttin der Familie und des Hauses. Hestia, eine der ältesten matriarchalischen Göttinnen, die Göttin des Feuers und des Herdes, ist ebenfalls eine Schutzgöttin des Hauses, da der Herd oder das Feuer immer Mittelpunkt des Hauses und damit ein Symbol für das Haus selber war. Hestia war nie verheiratet. Kein Mann durfte ihren Tempel, in dem ihr ewiges Feuer von den Priesterinnen gehütet wurde, betreten. Die Große Göttin Dana ist die Mutter des irischen Volkes.

## RELIKT DER GROSSEN GÖTTIN

Die Mutter Gottes ist ein Relikt der Großen Göttin. Bis ins späte Mittelalter konnte der Göttinnenkult nicht ausgelöscht werden. So kam es, dass Maria von der Kirche erst im Mittelalter ins Zentrum der Verehrung gerückt wurde, um die heidnische Göttin zu verdrängen. In Wirklichkeit wurde die Göttin aber nicht verdrängt, sondern Maria einverleibt. Die Menschen waren viel eher bereit, die neue Religion zu akzeptieren, wenn ihre Göttin in irgendeiner Art weiter verehrt werden konnte. Die vielen Marienkulte und die Bedeutung, die die Mutter Gottes in vielen Kulturen hat, zeigen eindeutig, wie wichtig eine Muttergöttin auch heute noch für die Menschen ist.



## SCHWANGERSCHAFT



DIE BESTE ZEIT FÜR EIN FRUCHTBARKEITSRITUAL IST DER FRÜHLING, AM BESTEN DIE FRÜHLINGS-TAGUNDNACHTGLEICHE, DER BRAUCH DER OSTEREIER ALS SYMBOL FÜR FRUCHTBARKEIT ZEUGT NOCH HEUTE VON DIESER BEDEUTUNG.

### FRUCHTBARKEITSRITUAL: EINER SEELE EIN NEUES ZUHAUSE GEBEN

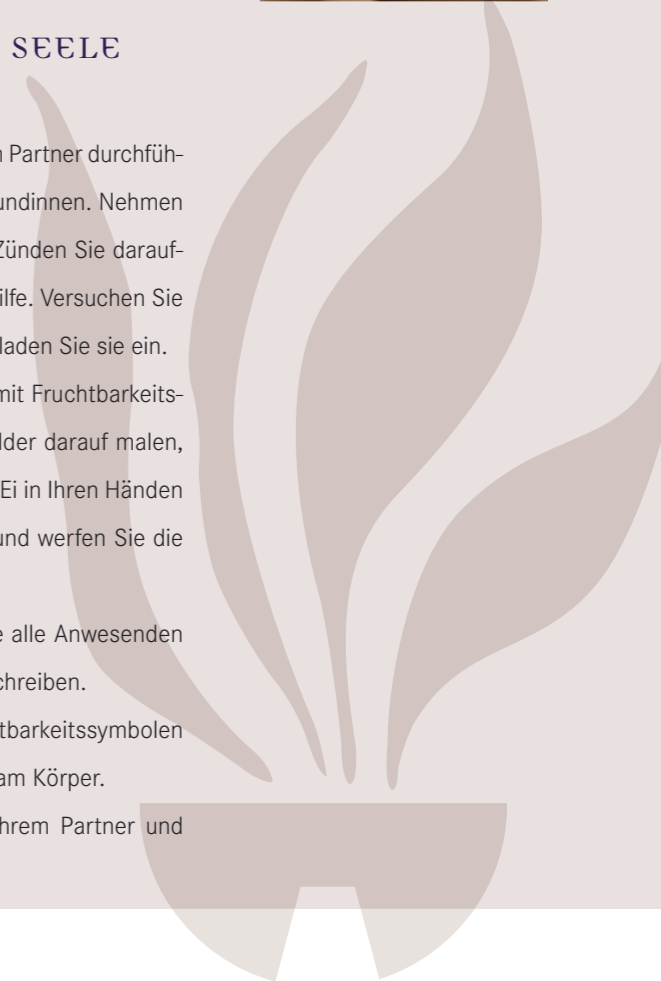
Sie können das Fruchtbarkeitsritual gemeinsam mit Ihrem Partner durchführen oder auch im Kreis von Frauen, mit Ihrer Mutter oder Freundinnen. Nehmen Sie ein entspannendes Bad mit Rosmarin und Rosenblüten. Zünden Sie daraufhin weiße Kerzen an und bitten Sie die Muttergöttinnen um Hilfe. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie die Seele Ihres Babys zu Ihnen kommt; laden Sie sie ein.

Nehmen Sie ein hart gekochtes Ei und bemalen Sie es mit Fruchtbarkeitsymbolen. Sie können auch Worte darauf schreiben oder Bilder darauf malen, die Sie mit einer Schwangerschaft verbinden. Halten Sie das Ei in Ihren Händen und denken Sie ganz fest an Ihr Kind. Essen Sie das Ei auf und werfen Sie die Schale in ein fließendes Gewässer.

Ölen Sie Ihren Bauch mit Rosmarinöl ein und lassen Sie alle Anwesenden Symbole, Bilder und Wünsche auf Ihren Bauch malen oder schreiben.

Fertigen Sie sich ein Amulett mit Rosmarin und Fruchtbarkeitssymbolen oder den Symbolen der Göttin an und tragen Sie es ständig am Körper.

Feiern Sie anschließend mit Ihren Freundinnen oder Ihrem Partner und danken Sie der Göttin für ihre Hilfe.





## KINDER- WUNSCH

Ein Kind zu empfangen, ist eines der größten Wunder der Menschheit. Zugleich ist es auch das Natürlichste der Welt und etwas ganz Alltägliches. Doch nicht immer klappt es mit dem Kinderwunsch. Es gibt auch hier sanfte Wege, die die Chancen für eine Schwangerschaft erhöhen.

## ROSMARIN — ZAUBERMITTEL DER GÖTTINNEN

Heute noch heißt es, der Rosmarinbusch gedeihe nur in einem Haus, in dem die Frau dominiert. Deshalb – so sagt man – beschneiden Männer in den Mittelmeerländern nachts heimlich die Wurzeln des Strauches.

Aphrodite schenkte den Menschen den Rosmarin als Zaubermittel für die Liebe. Er war aber auch der Hera und der römischen Juno, den Schutzgöttinnen für Ehe und Familie, geweiht. Er ist ein Symbol für Treue, Glück in der Ehe und einen erfüllten Kinderwunsch.

Rosmarin zählt zu den Frauenkräutern. Er hilft gegen Menstruations- und Wechselbeschwerden, er wirkt menstruationseinleitend, fördert die Wehen und die Fruchtbarkeit. Ätherisches Rosmarinöl fördert die Durchblutung und kann daher bei Verspannungen als Einreibung oder Bad angewendet werden. Aber auch zur Stimulierung des Haarwuchses wird Rosmarintinktur auf die Kopfhaut aufgetragen.

Rosmarin stärkt das Gedächtnis und die Konzentration. Rosmarintee wird bei niedrigem Blutdruck, Kreislaufbeschwerden und zur Stärkung getrunken.

## ROSMARIN ALS JUNGBRUNNEN

Rosmarin gilt als Jungbrunnen. Das „Wasser der ungarischen Königin“ (aqua reginae hungariae) enthielt Rosmarin und soll angeblich die siebzigjährige ungarische Königin in eine schöne junge Braut verwandelt haben.

So ambivalent wie die Göttin ist auch Rosmarin. Seit dem Mittelalter wird er im Totenkult verwendet: An den Gräbern wird bisweilen Rosmarin geräuchert, um die Toten im Jenseits zu verjüngen.



## TEE BEI KINDER- WUNSCH

Frauenmantel	10 g
Schafgarbe	20 g
Rosenblüten	20 g
Rotkleeblüten	10 g
Himbeerblätter	20 g
Mönchspfeffer	20 g

## ROSMARIN FÜR LIEBE, TREUE UND KINDERWUNSCH

Bei der ländlichen Bevölkerung war es lange Tradition, Brautkränze mit Rosmarin zu winden. Daher stammt auch sein Name im Volksmund: „Brautkleid“ und „Hochzeitsbleaml“. Der Rosmarinbusch ist auch Wohnort der Feen und Elfen; mit Rosmarin kann man Elementarwesen anlocken und böse Geister vertreiben.

Ein Rosmarinkranz über der Eingangstür soll das Böse fernhalten und das Haus schützen. Dem Volksglauben nach wurde Rosmarin auch Kindern ins Kopfkissen gefüllt oder übers Bett gehängt, um sie vor Alpträumen zu schützen.

Rosmarin ist die Pflanze der Muttergöttinnen und war eine heidnische Ritualpflanze, die im Mittelalter zum Marienkraut wurde. Die christliche Mythologie erzählt, dass Maria die Windeln des Jesuskindes an einem Rosmarinstrauch zum Trocknen aufgehängt habe.



# HEBAMMEN IM MITTELALTER

60



## NUR NOCH HANDLANGER- INNEN

Im 16. Jahrhundert musste bei jeder Geburt ein Priester anwesend sein, der darauf achtete, dass die Hebamme keine heidnischen Rituale vollführte.

Diese waren streng verboten, ebenso die so genannten Kindbettfeste, bei denen bis dahin nach jeder Geburt und Taufe viele Frauen zusammengekommen waren und ein Fest gefeiert hatten.

## KRÄUTERKUNDIGE HELFERIN

Im Mittelalter waren vor allem Hebammen für die Geburtshilfe zuständig. Jede Schwangerschaft und jede Geburt war ein großes Fest für alle Frauen des Dorfes.

Die Hebammen genossen hohes Ansehen und besaßen ein umfangreiches Wissen über Frauenkräuter. Sie kannten fruchtbarkeitsfördernde Pflanzen, wussten, welche Kräuter Wehen auslösen und welche Geburtsschmerzen lindern können, wie eine starke Blutung gestillt und die Milchbildung gefördert werden kann. Sie badeten Schwangere in Kräuterbädern, verabreichten Tees zur Geburtsvorbereitung, tanzten den Geburtstanz und zeichneten und sprachen Schutzformeln. Sie alleine waren verantwortlich für die Geburt und damit das Leben. Sie segneten das Neugeborene und entschieden, ob es lebensfähig war oder ob die Große Göttin es wieder zu sich nehmen würde.

## VERTRETERIN DER GROSSEN GÖTTIN

Die Hebamme verkörperte als Heilerin die Schicksalsgöttin, sie war die Vertreterin der Göttin. Als wichtige Bezugsperson für die Frauen lernte sie in der Regel bei einer älteren Hebamme und wurde oft von den Frauen selbst gewählt. Die Kirche vertrat die Ansicht, dass eine Frau als Strafe für die Erbsünde unter Schmerzen gebären sollte. Eine sanfte und schmerzfreie Geburt, wie sie von vielen Naturvölkern berichtet wurde, war dem kirchlichen Dogma nach ein Beweis dafür, dass der Teufel seine Hände mit im Spiel hatte. Zur Zeit der Hexenverfolgungen, d.h. zu Beginn der Neuzeit, wurden die Heilerinnen immer mehr verdrängt und ihre Arbeit kriminalisiert.

61



## NUR NOCH KONTROLL- INSTANZEN

Bei einer Geburt durften nur mehr bestimmte Personen anwesend sein und die Wöchnerin besuchen. Hebammen wurden als Kontrollinstanzen eingesetzt, die darauf zu achten hatten, dass keine großen Zusammenkünfte am Wochenbett und keine heidnischen Rituale vollführt wurden. So wurde ein zusätzlicher Keil zwischen die Frauen und ihre Vertrauensperson, die Hebamme, getrieben.

## MISSTRAUEN UND BRAIN DRAIN

Nachdem die Heilerinnen bereits in die Illegalität getrieben worden waren, durften nur noch Hebammen praktizieren, da kein Mann eine nackte Frau untersuchen durfte. Allerdings bekamen sie strenge Auflagen. Es entstanden Hebammenverordnungen, die sie der Kontrolle der Ärzte und Priester unterwarfen. So durfte z.B. nur ein Arzt Medikamente verabreichen, Verhütung war untersagt, Abtreibung ohnehin. Diese mussten sie sogar anzeigen. Die Ärzte verlangten, dass die Hebammen bei ihnen Prüfungen ablegten, was nur ein Vorwand war, sich das umfangreiche Hebammenwissen anzueignen. Die Hebammen teilten ihr mündlich überliefertes Geheimwissen allerdings nur sehr ungern. So wurden sie noch mehr zu Feindbildern der Kirche und der Ärzteschaft.

## FEINDBILD HEXE

Es begann eine Hetzjagd auf Hebammen, die zum Feindbild gemacht wurden, unterstützt vom „Hexenhammer“ (Traktat zur Verfolgung von Hexen, 1486), der sie als besonders böse und dämonisch darstellte. Ab dem 17. Jahrhundert war schließlich auch die Geburtshilfe in den Händen der Ärzte, Hebammen wurden zu Handlangerinnen degradiert.

Mit dem Schimpfnamen Hexe wurde eine ganze Zunft vernichtet und ihr Ansehen bis heute geschädigt. Mit den Heilerinnen verschwand viel von dem über Jahrtausende gesammelten Wissen über Kräuter und Heilpflanzen. Der katholischen Kirche ging es dabei wohl um die Kontrolle über Medizin und Geburtshilfe – und damit auch um Geburtenkontrolle.





## TEE GEGEN SCHWANGER- SCHAFTS- ERBRECHEN

Melisse	20 g
Pfefferminzblätter	30 g
Ingwer	20 g
Kamillenblüten	10 g
Himbeerblätter	20 g

## KRÄUTER FÜR SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND STILLZEIT

Während der ersten vier Wochen einer Schwangerschaft sollten scharfe und stark würzige Kräuter wie Ingwer, Zimt und Nelken als Tee oder ätherische Öle vermieden werden. Außerdem Kräuter, die menstruationseinleitend wirken, etwa Beifuß, Salbei, Polei-Minze und Petersilienwurzel. Ingwer kann jedoch als Tee oder als Gewürz bei einer stabilen Schwangerschaft gegen Schwangerschaftserbrechen getrunken oder gegessen werden. Andere Kräuter können während der Schwangerschaft kleinere Beschwerden erleichtern und den Körper sowie den Geist auf die Geburt vorbereiten. Für die ersten zwei Drittel einer Schwangerschaft eignen sich Teemischungen, deren Kräuter die Gebärmutter stärken, stabilisierend auf den Hormonhaushalt wirken und entspannen. Im letzten Drittel der Schwangerschaft mischt man der Teemischung Pflanzen bei, die auf die Geburt vorbereiten, leicht entwässernd wirken, die Milchproduktion anregen und die Nerven beruhigen. Rund um den Geburtstermin kann eine Teemischung zur Geburtseinleitung oder -erleichterung getrunken werden.

## HIMBEERBLÄTTER

Himbeerblätter sind ein uraltes Hebammenmittel zur Geburtsvorbereitung. Sie wirken stärkend auf die Gebärmuttermuskulatur. Der Tee sollte am besten ab dem Beginn einer Schwangerschaft bis zur Geburt getrunken werden. Den Blättern wird auch eine fruchtbarkeitsfördernde Wirkung zugeschrieben, da sie die Gebärmuskulatur besser durchbluten helfen.



## SCHWANGER- SCHAFTSTEE

(AB DEM DRITTEN  
SCHWANGERSCHAFTS-  
MONAT)

Himbeerblätter	20 g
Brennesselkraut	10 g
Melisse	10 g
Rosenblüten	10 g
Frauenmantel	20 g





## SCHWANGER- SCHAFTS- STREIFENÖL

Mandelöl	20 ml
Weizenkeimöl	20 ml
Nachtkerzenöl	10 ml

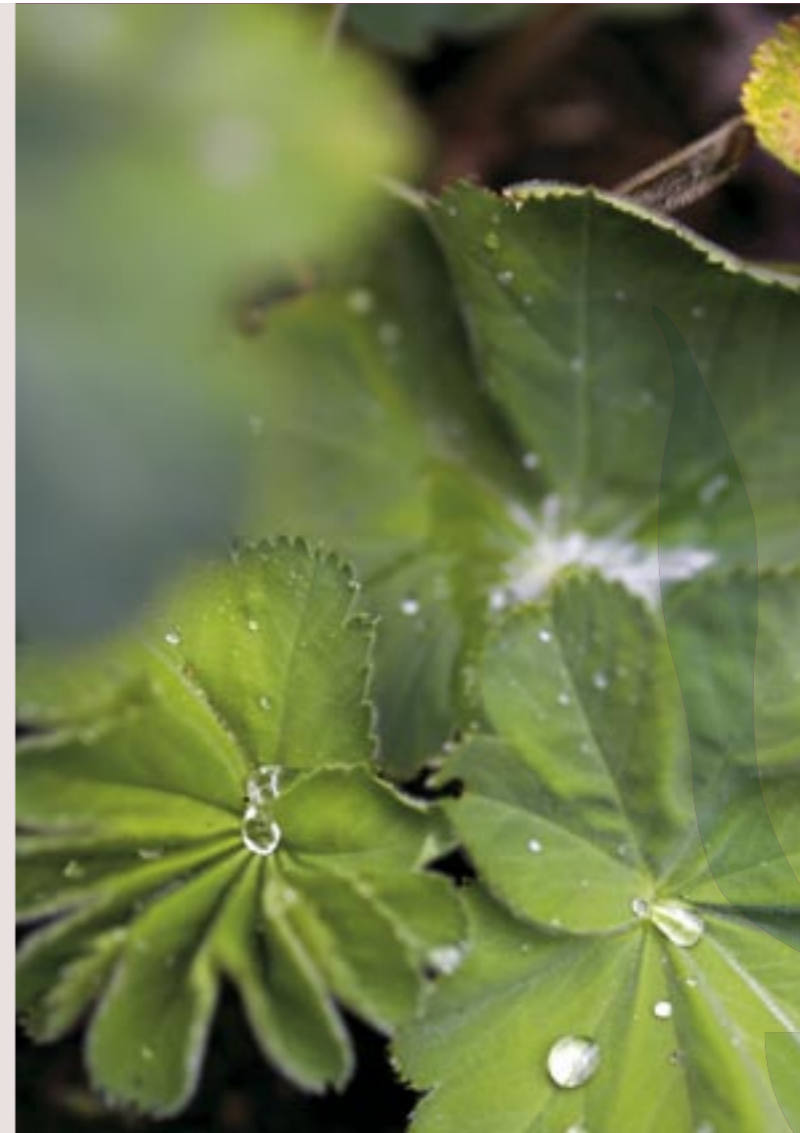
Mit einem Tropfen Rosenöl  
oder Ylang-Ylang sowie fünf  
Tropfen Lavendelöl ergänzen.

## FRAUENMANTEL — MUTTERKRAUT

Dieses Frauenkraut war in der Antike noch nicht bekannt. Wahrscheinlich war es eine Pflanze der germanischen Kräuterkunde und hier der Freya geweiht. Interessanterweise beschreibt Hildegard von Bingen den Frauenmantel als Verhütungsmittel, um die „künstliche Virginität“ zu erhalten. Sie glaubte, dass er die weiblichen Geschlechtsorgane dermaßen zusammenziehe, dass die Frauen wie Jungfrauen seien. Die Hebammen wussten es um vieles besser: Im Mittelalter und in der Volksheilkunde der Neuzeit wurde der Frauenmantel vor allem bei Risikoschwangerschaften und bei vorangegangenen Fehlgeburten eingesetzt. Im Volksmund heißt er aus diesem Grund immer noch „Mutterkraut“. In die christliche Mythologie wurde der Frauenmantel als Marienkraut übernommen. Er wird daher auch als „Muttergottesmantel“ bezeichnet.

## DAS MUTTERKRAUT IN DER VOLKS- HEILKUNDE

In der heutigen Schulmedizin wird der Frauenmantel kaum mehr verwendet, doch in der Volksheilkunde ist er nach wie vor ein wichtiger Bestandteil der Gynäkologie und Geburtshilfe. So wird er bei Beschwerden während der Wechseljahre genauso erfolgreich eingesetzt wie bei Menstruationsbeschwerden. Auf Grund seiner blutungsstillenden Wirkung hilft der Frauenmantel vor allem bei einer zu starken Menstruation. In vielen Menstruations- und Geburtsvorbereitungstees stellt er einen obligatorischen Inhaltsstoff dar. In Schwangerschaftstees sollte er erst nach dem dritten Schwangerschaftsmonat enthalten sein.



## TEE ZUR GEBURTSVOR- BEREITUNG

Brennesselkraut	10 g
Fenchel	20 g
Himbeerblätter	30 g
Melisse	10 g
Rosenblüten	10 g
Frauenmantel	10 g
Schafgarbe	10 g



Viele Frauen genießen es, sich in der Zeit der Schwangerschaft intensiv mit sich und ihrem Baby zu beschäftigen. Inzwischen hat auch die Wissenschaft erkannt, was Frauen intuitiv seit Anbeginn der Menschheit wissen, dass ein Kind im Mutterleib schon sehr viel von der Außenwelt und der Gefühlswelt seiner Mutter mitbekommt.

## EINS SEIN MIT MUTTER ERDE — ENTSPANNUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Schwangerschaft sollte, wenn alles in Ordnung ist, eine Zeit des Genießens und der Vorbereitung auf das neue Leben und die Rolle als Mutter sein.

Schwangerschaft und Geburt sind keine Krankheit, wie die Gesellschaft und viele Ärzte in den letzten 20 Jahren den Frauen einzureden versuchten.

Zu sehen und zu spüren, wie der Körper sich verändert, das Wachsen des Kindes zu beobachten, die ersten Bewegungen zu fühlen, sind ganz besondere Erlebnisse.

Schwangere Frauen, so sagt man, „tragen das Strahlen der Göttin in sich, die das Universum gebiert“.

## VIEL INTUITION

Viele Schwangere spüren intuitiv, was ihnen und ihrem Baby gut tut. Sie gönnen sich mehr Ruhe und Zeit als sonst. Während einer Schwangerschaft lernen viele Frauen, wieder auf ihren Körper zu hören. Aber nicht nur Ruhe und Zeit sind wichtig, sondern auch Lebensfreude, Aktivität, Kreativität und Spaß. Sie machen die Schwangerschaft zu mehr als bloß einer Zeit des Wartens. Schwangere sollten sich nicht einreden lassen, sie seien krank. Vorausgesetzt, die Schwangerschaft verläuft problemlos, können Schwangere fast alles tun, wozu sie Lust haben, mit einigen Einschränkungen natürlich. So sollten sie Alkohol und Nikotin reduzieren oder ganz aufgeben, Extremsport und Sportarten mit hoher Verletzungsgefahr sowie Sportarten mit hohem Sturzrisiko wie Reiten, Skifahren und Bergsteigen vermeiden.



## BINDUNG AUFBAUEN

Versuchen Sie möglichst oft, Ihr Kind zu spüren, legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und sprechen Sie laut oder in Gedanken zu Ihrem Kind. Sie können Ihrem Kind auch etwas vorsingen – die Melodie, die es im Mutterleib gehört hat, erkennt es auch nach der Geburt wieder. Sie geben ihm damit ein Gefühl von Geborgenheit. Schon im Bauch erkennt das Baby die Stimme seiner Mutter und bald auch die des Vaters und wird durch sie beruhigt.





## ENTSPANNUNGSBAD FÜR SCHWANGERE

Vermengen Sie 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl, 1 Tropfen Rosenöl und 5 Tropfen Orangenöl mit 25 ml Mandelöl oder 25 ml Schlagobers oder Buttermilch und gießen Sie diese Mischung ins Bad.

### LAVENDEL — BERUHIGUNG UND NEUER MUT

Bereits der Anblick der schönen, violetten Blüten und sein süßlicher, aromatischer Duft wirken beruhigend und vertreiben die Traurigkeit. Im Mittelalter wurden kleine Säckchen mit Lavendelblüten gefüllt und den Gebärenden in die Hände gedrückt. So sollten ihre Nerven beruhigt und ihnen Mut gegeben werden. Ätherisches Lavendelöl beruhigt und entspannt, schenkt Mut und positive Energie. Es gehört daher unbedingt in eine Mischung für ein Geburtsöl (siehe Seite 75).

Aber auch bei Menstruations- und Wechselbeschwerden wie Depressionen, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Herzklopfen hilft ein Tee aus Lavendelblüten oder ein Bad mit Lavendelöl.

Das ätherische Öl des Lavendels wirkt äußerlich bei leichten Verbrennungen, Insektenstichen und Kopfschmerzen.

### LAVENDEL — TRÄUME SÜSS!

Viele Babys und Kleinkinder können am Abend schwer zur Ruhe kommen, weil sie die Eindrücke des Tages erst verarbeiten müssen. Getrocknete Lavendelbüschel oder mit Lavendelblüten gefüllte Säckchen können über das Bett gehängt werden und Abhilfe schaffen. Ein Traumkissen gefüllt mit Lavendelblüten schützt vor Albträumen. Ein entspannendes Bad mit Lavendelöl oder ein Tee mit Lavendelblüten vor dem Schlafengehen beruhigen und erleichtern das Einschlafen.

In der Magie wird Lavendel für Reinigungs- und Entspannungsräucherungen verwendet. Er vertreibt das Böse und wirkt stimmungsaufhellend.



## ENTSPANNENDES MASSAGEÖL FÜR SCHWANGERE

Vermischen Sie 5 Tropfen Lavendelöl, 1 Tropfen Rosenöl und 5 Tropfen Mandarin- oder Orangenöl mit 25 ml Mandelöl und 25 ml Jojobaöl.





Melisse ist sehr gut verträglich, bei der Anwendung sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Neuere Studien haben erkannt, dass Melisse antivirale Eigenschaften besitzt und daher gegen Fieberblasen wirksam ist.

Auch ätherisches Melissenöl kann für Entspannungsbäder oder Entspannungöle verwendet werden. Es ist allerdings sehr teuer und wird oft mit „indischem Melissenöl“ verwechselt, das kein echtes Melissenöl, sondern Lemon-grasöl ist.

## MELISSE — SANFTES FRAUENKRAUT

Die Zitronenmelisse ist als typisches Frauenkraut der Göttin Diana geweiht und wird schon seit der Antike in der Frauenheilkunde und als Aphrodisiakum zur Herstellung von Liebestränken verwendet. Das Melissenkraut wirkt regulierend auf den Zyklus und hilft bei Menstruations- und Wechselbeschwerden. Es besitzt auch eine ausgezeichnete krampflösende Wirkung. Auf Grund der beruhigenden und stimmungsaufhellenden Wirkung wird Melissee gegen Wochenbettdepressionen eingesetzt. Die Melisse ist ein sehr sanftes, aber gut wirksames Mittel, das sowohl in der Frauen- als auch in der Kinderheilkunde angewendet wird.

## SENSIBLE NASE

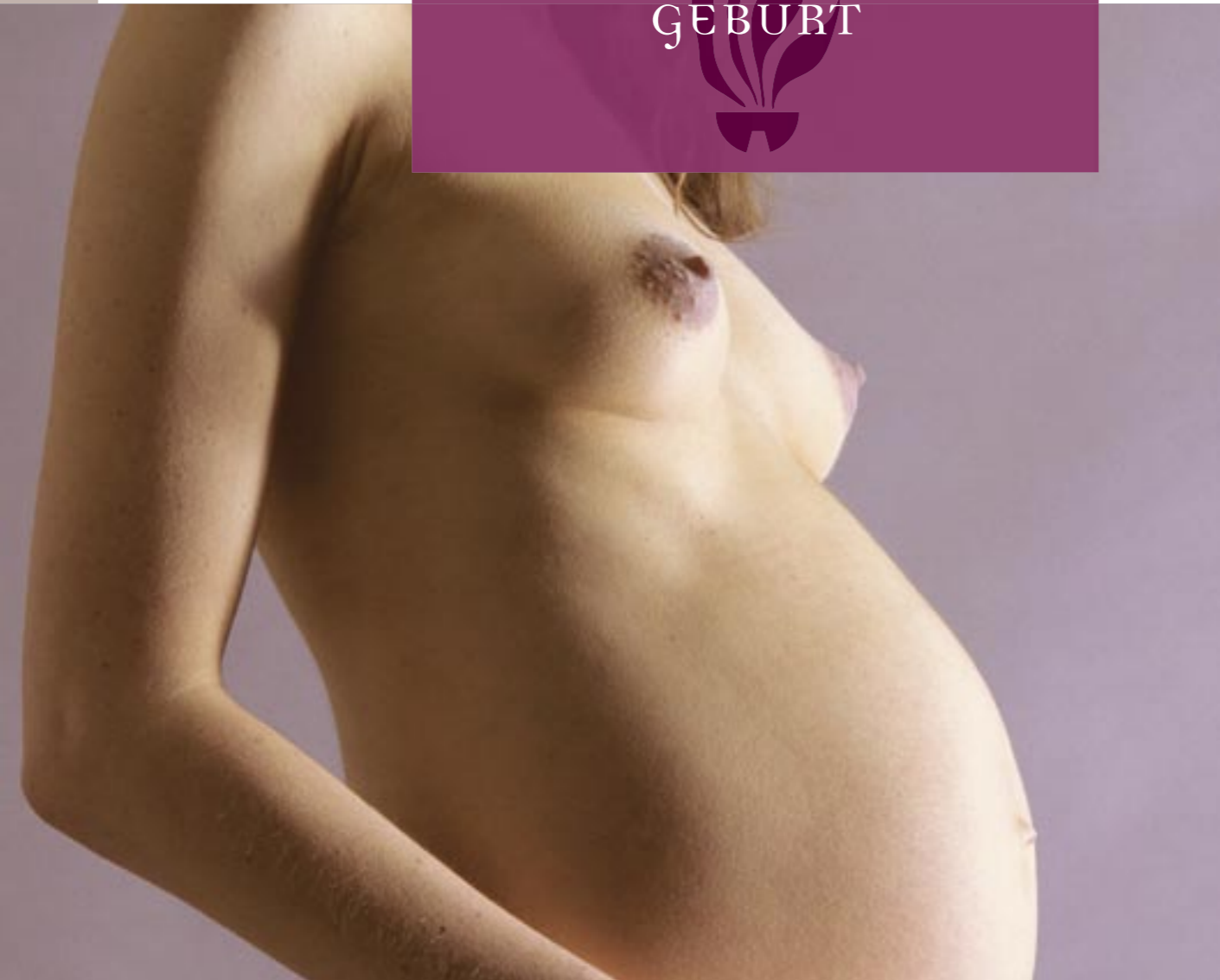
Schwangere Frauen haben einen sehr ausgeprägten Geruchssinn: Leider verlassen sie sich nicht immer darauf. Gerade während der Schwangerschaft sollten Frauen aber besonders auf ihr Gefühl und ihren „Bauch“ hören. Damit liegen sie nahezu immer richtig. Wenn Ihnen also ein Duft absolut nicht zusagt oder Sie einen anderen Duft lieber haben, dann folgen Sie Ihren Vorlieben. Allerdings sollten Sie Gewürzöle wie Ingweröl, Nelkenöl, Fenchelöl und Zimtöl vermeiden, da sie Wehen auslösen können. Das Riechen an ätherischem Nelkenöl kann eine bevorstehende Geburt einleiten, vor allem wenn der Geburtstermin überschritten und Ihr Baby schon bereit ist, d.h. es nur noch einen kleinen „Auslöser“ braucht.

Auch Eukalyptus-, Kampfer- und Pfefferminzöl sowie Öle, die Blutdruck steigernd wirken, etwa Rosmarin- oder Thymianöl, sollten nicht während der Schwangerschaft angewendet werden.



## ENTSPANNUNGSRÄUCHERUNG

Mischen Sie Orangenblüten, Orangenschalen, Lavendelblüten, Rosenblüten, Sandelholz, Thymian, Holunderblüten und Rosenweihrauch zu gleichen Teilen zusammen und zerkleinern Sie das Ganze eventuell im Mörser.



VIELE FRAUEN BEREITEN SICH HEUTE SEHR INTENSIV AUF DIE GEBURT VOR UND WÜNSCHEN SICH, DASS DIESE MÖGLICHST NATÜRLICH UND SCHÖN WIRD. HEBAMMEN KÖNNEN IHR WISSEN JETZT WIEDER VERMEHRT EINSETZEN.



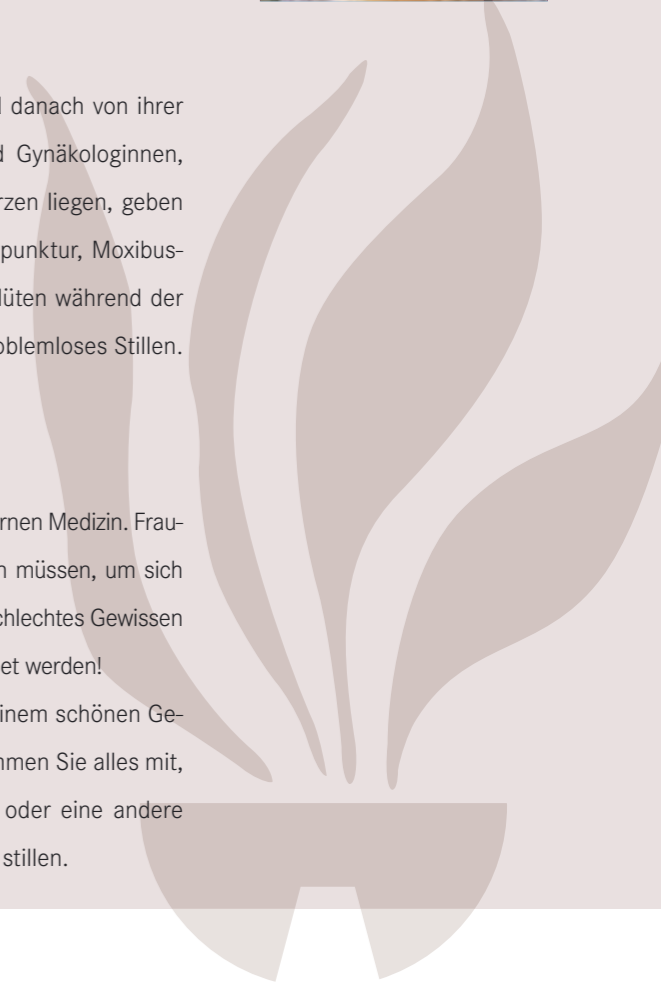
### GEBURT ERLEBEN!

Viele Frauen wollen während der Schwangerschaft und danach von ihrer persönlichen Hebamme begleitet werden. Hebammen und Gynäkologinnen, denen eine natürliche Schwangerschaft und Geburt am Herzen liegen, geben Tipps zu Ernährung und alternativen Heilmitteln, bieten Akupunktur, Moxibustion, Schwangerschaftsgymnastik, Homöopathie und Bachblüten während der Schwangerschaft an und kennen die besten Tricks für ein problemloses Stillen. Sie unterstützen eine natürliche und sanfte Geburt.

### KAISERSCHNITT — KEIN PROBLEM!

Der Kaiserschnitt ist eine positive Errungenschaft der modernen Medizin. Frauen, die aus medizinischen Gründen einen Kaiserschnitt wählen müssen, um sich selber und vor allem ihr Baby zu schützen, dürfen jedoch kein schlechtes Gewissen haben und es sollte ihnen von ihrer Umwelt auch nicht eingeredet werden!

Inzwischen ist es möglich, eine Kaiserschnittgeburt zu einem schönen Geburtserlebnis zu machen. Bei einer lokalen Anästhesie bekommen Sie alles mit, können das Baby sofort in den Arm nehmen, den Partner oder eine andere Bezugsperson bei sich haben und gleich nach der Operation stillen.





## TEE ZUR GEBURTS EINLEITUNG

(WENN DER GEBURTS-  
TERMIN ÜBERSCHRITTEN  
IST)

Zimt	20 g
Gewürznelken	20 g
Ingwer	20 g
Fenchel	20 g
Rosmarin	20 g

## KAISERSCHNITT ANDERS

Leider sind die Möglichkeiten eines entspannten und von einer Hebamme begleiteten Kaiserschnitts noch immer nicht in jedem Krankenhaus selbstverständlich. Erkundigen Sie sich daher bei einem bevorstehenden Kaiserschnitt vorher über die Gegebenheiten in der entsprechenden Klinik und bestehen Sie im Notfall auf Ihren Wünschen, solange diese nicht Ihre und die Sicherheit des Babys gefährden. Auch in diesem Fall kann eine Hebamme Ihres Vertrauens Ihnen helfen, Ihre und die Interessen Ihres Babys so gut wie möglich zu vertreten und zu wahren.

## MÜTTER UND TÖCHTER

Eine Schwangerschaft sowie die Geburt eines Kindes können bewirken, dass Mütter und Töchter wieder näher zueinander finden. Es ist schön, diese Zeit des Wartens und der Vorfreude mit all ihren Erfahrungen mit der Mutter teilen zu können und ihre Geschichten der Mutterschaft zu hören. Für eine Mutter-Tochter-Beziehung ist es etwas ganz Besonderes, wenn die eigene Tochter zur Mutter wird. Viele Frauen fühlen sich während der Schwangerschaft insbesondere ihrer Mutter sehr verbunden und möchten diese auch während der Geburt und die erste Zeit danach, wenn es gilt, die neue Situation im Alltag zu bewältigen, nahe bei sich haben, um sie ihr Glück miterleben zu lassen und ihren Rat zu hören. Leider besteht eine so gute Beziehung nicht immer. Es gilt auf jeden Fall: Lassen Sie sich keine Schauergeschichten über die Geburt erzählen, versuchen Sie wegzuhören oder sagen Sie am besten, dass Sie das nicht hören wollen.



## GEBURTSÖL

Dies ist eine ätherische Duftölmischung für die Aromalampe, mit entspannender, harmonisierender Duftnote, geeignet für die Geburtsvorbereitung und während der Entbindung: Orange, Mandarine, Lavendel, Rose, Ylang-Ylang, Sandelholz.

## DAMM-MASSAGEÖL

Dieses Massageöl soll den Damm elastisch und dehnbar machen und einen Dammriss während der Geburt verhindern. Es dient zur Vorbereitung des Damms auf die Geburt und für die Pflege danach.

<i>Johanniskrautöl</i>	20 g	<i>Mandelöl</i>	20 g
<i>Weizenkeimöl</i>	20 g	<i>Nachtkerzenöl</i>	5 g

Mischen Sie abschließend 5 Tropfen ätherisches Muskatellersalbeiöl dazu.

Um den Damm auf die Geburt vorzubereiten, eignen sich auch Sitzbäder mit Heublumen.





## STILLZEIT



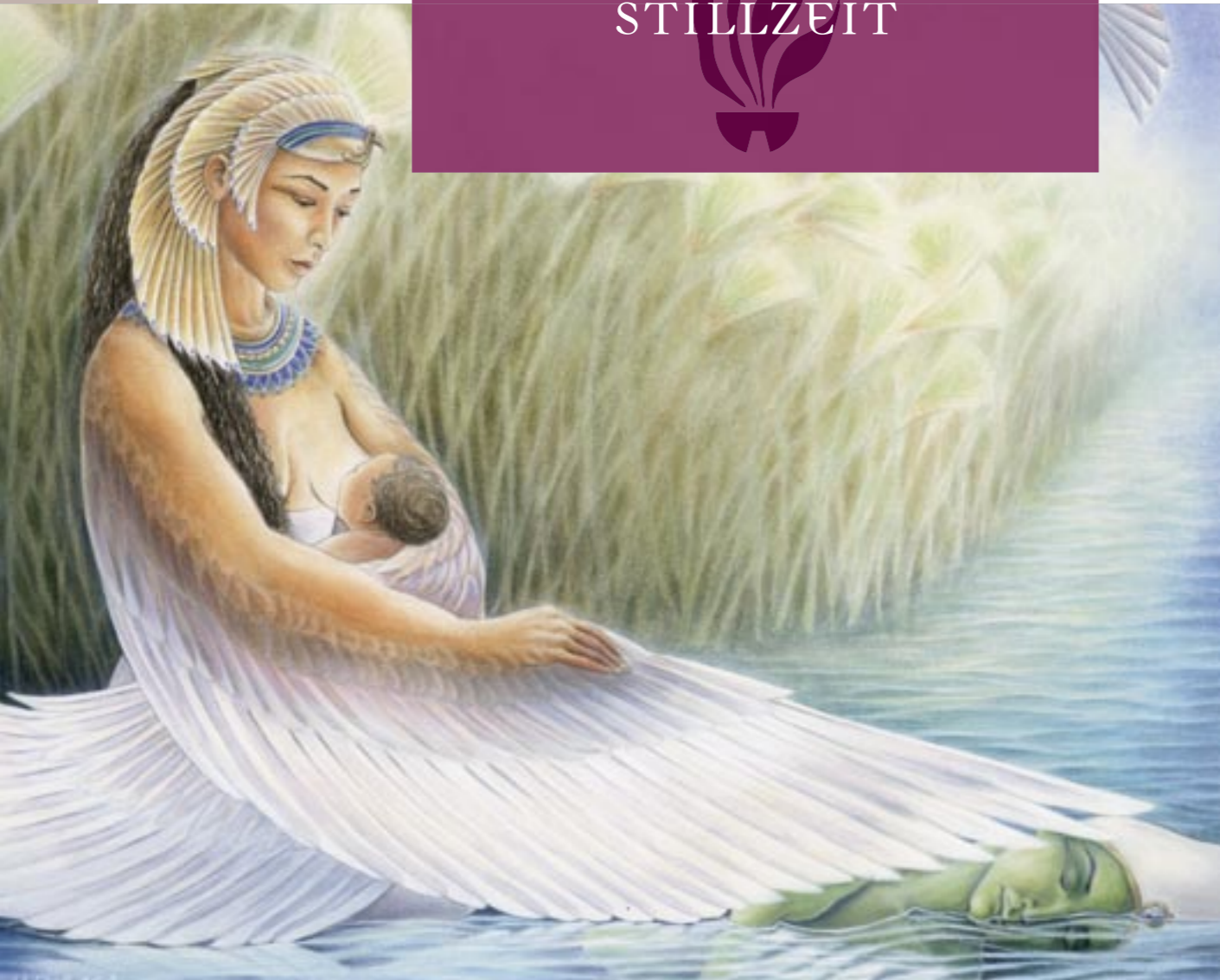
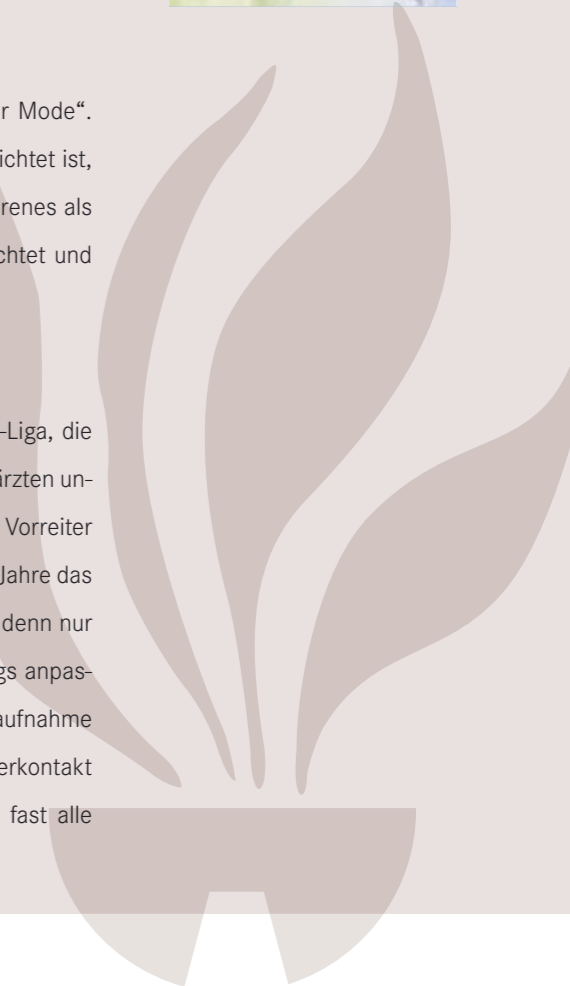
STILLEN IST ETWAS GANZ BESONDERES, VON DER NATUR PERFECT AUSGEDACHTES. MUTTER UND NEUGEBORENES MÜSSEN ALLERDINGS ERST LERNEN, SICH IN DER PERFECTEN STILLBEZIEHUNG ZU FINDEN. ES IST FÜR BEIDE EIN GROSSER GENUSS!

### STILLEN — KONTAKT PUR

In den 1970er und 1980er Jahren war das Stillen völlig „aus der Mode“. Inwieweit etwas Mode sein kann, was von der Natur so perfekt eingerichtet ist, ist allerdings fraglich. Es gibt keine bessere Nahrung für ein Neugeborenes als Muttermilch. Diese ist genau auf die Bedürfnisse des Babys ausgerichtet und passt sich ständig dem sich verändernden Bedarf an.

### STILLVEREINIGUNGEN

Seit den 1970er Jahren existieren Stillgruppen wie die La Leche-Liga, die sich dafür einsetzen, dass Stillen vermehrt an Kliniken und von Kinderärzten unterstützt wird. Der anerkannte Wiener Kinderarzt Dr. Czermak war ein Vorreiter beim Thema Stillen in Österreich. Er beschrieb schon Anfang der 80er Jahre das „Stillen nach Bedarf“, also Stillen, wann immer das Baby es verlangt, denn nur so kann sich die Milchproduktion optimal an den Bedarf des Säuglings anpassen. Er vertrat auch die Ansicht, dass Stillen nicht nur der Nahrungsaufnahme dient, sondern auch das Bedürfnis von Kind und Mutter nach Körperkontakt „stillt“. Damals waren seine Ansichten revolutionär, heute vertreten fast alle Hebammen und Stillvereinigungen diese Meinung.







Hebammen, Stillvereinigungen, Ernährungsexperten und auch die WHO empfehlen das ausschließliche Stillen für mindestens sechs Monate und danach ein langsames natürliches Abstillen.

## WAS SIE UND IHR BABY WOLLEN

Viele Ärzte und Spitäler sind noch immer nicht „stillfreundlich“, das heißt, sie unterstützen den Stillwunsch der Mutter nicht, sondern raten ihr sogar ab, zu stillen. Lassen Sie sich nicht vom Stillen abbringen, wenn Sie es wollen! Fragen Sie Hebammen oder Stillgruppen um Rat und holen Sie sich Hilfe bei den echten Expertinnen, wenn es Stillschwierigkeiten gibt. Lassen Sie sich nicht entmutigen: Stillen ist zwar ganz natürlich, aber sowohl Mutter wie auch Neugeborenes müssen es erst lernen. Lassen Sie sich und Ihrem Baby Zeit, Sie werden Ihre Stillbeziehung dann umso mehr genießen. Überlegen Sie es sich gut, wenn Sie nicht mehr stillen wollen, in den seltensten Fällen kann eine solche Entscheidung rückgängig gemacht werden.

## DIE PERFEKTE STILLBEZIEHUNG

Jedes Baby ist anders und jede Stillbeziehung ist unterschiedlich. Vergleichen Sie sich und Ihr Baby nicht mit anderen, aber unterhalten Sie sich mit anderen Müttern und Hebammen, denn der Erfahrungsaustausch zwischen Frauen ist wichtig, um Zweifel und Ängste aus der Welt zu räumen. Vergessen Sie nur nicht, dass sich gerade beim Thema Stillen in den letzten Jahren sehr viel zum Guten verändert hat – der Trend heißt „zurück zur Natürlichkeit“ – und daher sehr leicht Generationskonflikte entstehen können.

Lassen Sie sich nicht von Ihrer Umwelt unter Druck setzen und befolgen Sie keine Ratschläge, die Sie veranlassen, gegen Ihr Gefühl zu handeln. Folgen Sie Ihrer Intuition, denn Sie und Ihr Baby wissen, was das Beste für Sie ist!

## FENCHEL — URALTES HEBAMMENKRAUT

Der Fenchel, eine der ältesten Heilpflanzen, wird heute noch in vielen Indikationen wie schon vor Jahrhunderten verwendet. In der Antike wurde er gegen viele Arten von Beschwerden eingesetzt, seine Hauptanwendung damals wie heute ist jedoch die Frauen- und Kinderheilkunde. Im Volksmund heißt er auch Frauen- oder Kinderfenchel. In der germanischen Tradition wurde er der Freya zugeordnet, in der Antike der Diana. Fenchel wurde im Mittelalter von den Hebammen zur Anregung der Milchproduktion und als Wehenmittel verwendet. Er diente aber auch zum Auslösen der Menstruation und für Liebeszauber. Aus diesem Grund galt er im Mittelalter als Hexenkraut. Während in der Heilkunde die Früchte des Fenchels verwendet werden, wurden für Liebestränke stets die Blütendolden herangezogen.



## STILLTEE

Kamillenblüten	20 g
Fenchel	20 g
Kümmel	20 g
Anis	20 g
Melisse	10 g
Lavendel	10 g

Die beruhigenden und blähungslösenden Inhaltsstoffe gelangen über die Muttermilch zum Baby.





## MILCH- BILDUNGSTEE

Anis	10 g
Fenchel	20 g
Kümmel	10 g
Käspappel	10 g
Stiefmütterchen	10 g
Himbeerblätter	20 g
Basilikum	10 g
Eisenkraut	10 g

## FENCHEL — WOHLTUEND FÜR MUTTER UND KIND

Fenchel regt die Milchbildung an und hat eine wehenstimulierende Wirkung. Daher sollte er in Teemischungen zur Geburtsvorbereitung enthalten sein. In Stilltees hat er eine zweifache Funktion: Er unterstützt die Milchproduktion und gibt seine blähungs- und krampflösenden Wirkstoffe an die Muttermilch ab und beugt so eventuellen Blähungen und Bauchschmerzen des Babys vor. Fenchel ist auch ein gutes Mittel gegen Husten, vor allem bei Kindern. Vorsicht: Da das reine ätherische Fenchelöl viel konzentrierter ist als im Fencheltee, darf es auf Grund der wehen- und menstruationsauslösenden Wirkung während der Schwangerschaft nicht angewendet werden.

## SALBEI

In der Frauenheilkunde wird Salbeitee zum Abstillen verwendet, da er die Milchsekretion hemmt. Salbei enthält Thujon, das in hohen Dosen abtreibend wirkt. Daher ist er während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit kontraindiziert. Salbeitee sollten Sie nie über längere Zeit trinken.

## STILLÖL

Die ätherischen Öle von Fenchel, Anis und Kümmel können als Brustmassageöle für die Pflege der Brüste und zur Anregung des Milchflusses angewendet werden. Dafür nehmen Sie 50 ml Ringelblumen- oder Mandelöl und geben je 2 Tropfen Fenchel-, Anis- und Kümmelöl, 1 Tropfen Basilikumöl und 3 Tropfen Lavendelöl dazu. Morgens und abends nach dem Stillen ölen Sie die Brüste um die Brustwarzen herum sanft ein.



## TEE ZUM ABSTILLEN

Frauenmantel	20 g
Salbeiblatt	20 g
Petersilienwurzel	10 g
Tausendguldenkraut	10 g
Beifuß	10 g
Ingwer	10 g





Das Wort Erbsünde bringt zum Ausdruck, dass diese Sünde nicht durch spezielle Handlungen erworben wird, sondern dass alle Menschen durch die Trennung von Gott dieser Sünde ausgeliefert sind. Die Vererbung dieser Sünde gilt als eine umfassende Unvollkommenheit der „gefallenen Kreatur“, d.h. des Menschen.

## TAUFE UND ERBSÜNDE

In der christlichen Mythologie lud Eva die Erbsünde auf sich, indem sie die Vertreibung aus dem Paradies provozierte. Seitdem müssen alle Frauen als Strafe „unter Schmerzen gebären“. Kinder kommen sündig zur Welt, weil sie die Schuld der Frauen in sich tragen. Erst die Taufe kann sie rein waschen. Eine solche Anschauung ist schmerzlich, denn Kinder kommen rein und unschuldig zur Welt; sie müssen nicht erst von Schuld freigesprochen werden, weil sie von Frauen geboren wurden. Es ist dies insgesamt eine sehr frauenfeindliche Tradition. Kinder, die bei der Geburt oder davor starben – so heißt es weiter in der christlichen Theologie –, waren für die Kirche für immer verdammt. Kinder gebären zu können ist ein Geschenk der Göttin, kein männlicher Gott kann es zu einer Strafe machen.

## EIN NEUES LEBEN WILLKOMMEN HEISSEN!

Lange bevor die christliche Taufe als Sakrament eingeführt wurde, gab es auch bei den heidnischen Kulturen Namensgebungsfeste, die das Neugeborene in der Gemeinschaft willkommen hießen. Ein solches Fest existierte in allen Kulturen und zu allen Zeiten, wobei es v.a. darum ging, dem Baby einen guten Start ins Leben zu ermöglichen, mit dem Segen der Göttin und den Glückwünschen der Gemeinschaft. Das Baby wird der Göttin vorgestellt. Sie soll das neue Leben segnen und ihm Glück schenken. Die Gemeinschaft begrüßt das Neugeborene und spricht ihm seine Segnungen aus. Außerdem bekommt das Baby offiziell seinen Namen. Das Fest findet traditionell am ersten Vollmond nach der Geburt statt.



In der christlichen Taufe wird der Täufling gemäß der Theologie des Apostels Paulus in Christi Tod getauft und mit Christus „begraben in den Tod“. Der Vollzug der Taufe bezeichnet damit die sicht- und erlebbare Schwelle zwischen dem alten Sein des Menschen in der Sünde und dem neuen Sein seines Lebens in Christus.

# NAMENS GEBUNG SFEST NACH ALTER TRADITION

84



Die Mutter ist die Hohepriesterin, sie leitet das Ritual und stellt das Baby der Göttin vor. Der Vater des Kindes kann neben der Mutter als Hohepriester fungieren.

Eine Patin sitzt mit dem Baby in der Mitte des Kreises der Anwesenden, am besten unter einem Baum, einem Symbol für das Leben. Die Patin ist eine spirituelle Begleiterin des Kindes und sollte einen guten Draht zu ihm haben.

Die vier Elemente werden von vier Frauen (oder Männern) symbolisiert, sie sind die Priesterinnen der Elemente. Die Patin verkörpert das fünfte Element, das alles vereint. Die Priesterin im Norden hat eine Schale mit Getreide für das Element Erde, die Priesterin im Osten eine Schale mit Federn für das Element Luft, die Priesterin im Süden eine Schale mit Salz für das Element Feuer und die Priesterin im Westen hält eine Schale mit Wasser.

Die Priesterin des Nordens streut einen Kreis aus Getreide um Baby und Patin. Dabei spricht sie: „Große Mutter, lasse dieses Kind niemals Hunger leiden, an Körper, Geist und Seele. So sei es!“ (Alle Anwesenden wiederholen die Formel „So sei es“.)

Die Priesterin des Ostens streut einen Kreis aus Federn um Patin und Baby. Dabei spricht sie: „Möge dein Weg dich stets zum Glück führen, mögest du immer ein Ziel vor Augen haben und auf all deinen Wegen soll dein Lachen dich begleiten. So sei es!“

Die Priesterin des Südens streut einen Kreis aus Salz um Patin und Baby. Dabei spricht sie: „Weise Göttin, schütze dieses Kind und segne es, schenke ihm Weisheit auf seinem Lebensweg. So sei es!“

85



Die Priesterin des Westens zieht einen Kreis aus Wasser um Patin und Kind. Dabei spricht sie: „Möge das Wasser des Lebens für immer stark in diesem Kind fließen, die Kraft des Mondes es begleiten und ihm die Liebe zu allen Lebewesen schenken. Möge es echte Freundschaft und wahre Liebe erfahren. So sei es!“

Daraufhin zeichnet die Patin zum Schutz ein Pentagramm über dem Baby in die Luft. Dazu spricht sie in eigenen Worten ihre Wünsche.

Die Mutter übernimmt ihr Kind von der Patin, hebt es in die Höhe und nennt zuerst seinen alltäglichen Namen und dann seinen geheimen, spirituellen Namen, der erst wieder zur Initiation ausgesprochen wird. Sie stellt das Neugeborene der Mutter Erde mit folgenden Worten vor: „Große Göttin, Mutter Erde, dies ist meine Tochter/mein Sohn (sie nennt den Namen des Kindes). Ich bitte dich: Schütze sie/ihn und nähre sie/ihn. Lass ihre/seine und unsere Wünsche für sie/ihn in Erfüllung gehen. Schenke ihr/ihm ein glückliches Leben. Möge ihr/sein Herz immer voll von deiner Liebe sein. Gesundheit und Reichtum sollen ihr/sein Leben erfüllen.“

Ich gebe ihr/ihm den spirituellen Namen (hier nennt sie ihren/seinen spirituellen Namen). Er soll bis zu ihrer/seiner Einweihung in den Kreis der Frauen/Männer nicht mehr ausgesprochen werden. So sei es!“

Mutter und Vater bleiben mit dem Baby in der Mitte des Kreises und beginnen mit den anderen einen rituellen Gesang. Die Reste des Getreides, des Salzes, des Wassers und der Federn werden in alle Himmelsrichtungen verstreut oder unter dem Baum vergraben. Zum Abschluss wird den Elementen und der Göttin gedankt. Sie werden entweder verabschiedet oder eingeladen, am Fest teilzunehmen.





IN EINIGEN ALTEN GERMANISCHEN UND KELTSCHEN KULTUREN GALTEN ÄLTERE FRAUEN AB DEM ZEITPUNKT DER MENOPAUSE ALS WEISE UND MÄCHTIGE ZAUBERINNEN, DA MAN GLAUBTE, SIE KÖNNTEN IHR BLUT IM KÖRPER ZURÜCKHALTEN. DAS MENSTRUATIONSBLUT WAR SINNBILD FÜR DIE WEIBLICHE WEISHEIT UND KRAFT. DASS ES NICHT MEHR FLOSS, ERACHTETE MAN ALS EIN ZEICHEN DAFÜR, DASS DIE FRAU NUN IHRE WEISHEIT UND KRAFT IN IHREM INNEN BEWAHRT. DIE FRAU BEFAND SICH JETZT IM ASPEKT DER WEISEN ALTEN GÖTTIN.

## DIE WEISE GÖTTIN



## ZEIT DES WECHSELS



# WEISE GÖTTIN

DAS AUSBLEIBEN DER MENSTRUATION MARKIERT EINE ZEIT DES WECHSELS. EINES WECHSELS ZU WEIBLICHER WEISHEIT UND STÄRKE. FRAUEN TRETEN MIT DER MENOPAUSE IN DEN ASPEKT DER WEISEN GÖTTIN EIN.



### HÜTERINNEN DES WISSENS

Den Alten und Weisen wurde stets besondere Verehrung entgegengebracht. In den langen Winternächten erzählten die Großmütter wichtige Frauengeheimnisse. Sie waren die Hüterinnen des alten Wissens und konnten mit Hausgeistern und Ahnen kommunizieren. Die Clanmütter wurden von den Germaninnen als Disen bezeichnet, die am Schicksal des Stammes woben und ihm beistanden.

### SCHICKSALSGÖTTINNEN

Schicksalsgöttinnen waren zu allen Zeiten und in allen Kulturen weiblich und zeigen sich überwiegend in dreifacher Form. Schicksalsgöttinnen sind meistens weise Alte, sie können aber auch als dreifache Göttinnen, in Gestalt der Jungfrau, Mutter und Alten, erscheinen. Sie sind mächtiger als alle anderen Götter und Göttinnen und unbezwingbar, spinnen den Lebensfaden der Menschen, lenken ihre Geschicke und zerschneiden ihn am Ende wieder.

Bei den Griechen und Römern gibt es eine ganze Menge dreifacher Schicksalsgöttinnen, etwa die Moiren, Parzen, Gorgonen, Furien und Graien. Zu den Moiren gehört Klotho, die den Lebensfaden spinnt, Lachesis, die den Faden misst, und Atropos, die ihn abschneidet.





Die germanische Frau Holle oder Frau Elhorn ist die Herrin der Disen, auch Freya, die Göttin der Liebe und Sexualität, wurde als Dise bezeichnet.

Bei den Römern hießen die Schicksalsgöttinnen Parzen oder Tria Fata. Der Name Parzen leitet sich aus dem lateinischen Wort für gebären ab. Bei jeder Geburt kamen sie, um über das Schicksal des neugeborenen Kindes zu entscheiden.

## DIE HEXE ALS ALTES WEIB

Die Hexe, wie man sie zum Beispiel aus den Märchen der Gebrüder Grimm kennt, ist stets eine alte, bucklige, hässliche Frau mit Hakennase und Warze. Eigentlich verkörpert diese Gestalt nichts anderes als einen Aspekt der Göttin. Sie erinnert an eine alte Frau, die sehr viel Weisheit besitzt. Andererseits sind Hexen im Märchen immer böse, was wiederum dem Aspekt der weisen Alten als Todesgöttin entspricht.

Die alten Märchen unserer Kindheit sind voller Göttinnensymbole. Frau Holle, die eine alte germanische Göttin darstellt, belohnt im Märchen das gute Mädchen und bestraft das böse. Wahrscheinlich waren aber beide Mädchen ursprünglich weder gut noch böse, sondern lediglich zwei Seiten der Göttin. Schneewittchen bekommt von der bösen Hexe im Märchen einen vergifteten Apfel. Dieser war immer schon, bis hinein in die christliche Mythologie, ein Symbol der Göttin. Eine Seite ist „gut“, die andere ist vergiftet, was wiederum für die Ambivalenz der Göttin spricht. In vielen Kulturen und Mythen ist die böse Hexe nicht alt und hässlich, oft ist sie auch schön und genauso gefährlich wie die irischen Todesfeen, die Banshees, die slawischen Vilas oder die Meerjungfrauen, die ihre Opfer durch ihre Schönheit anlocken und dann ins Verderben stürzen. Die Göttin hat in den Märchen und Legenden der Menschen überlebt, oft jedoch als böse Hexe oder böse Fee. Und es scheint, als wäre die Göttin, so wie die Frau, in jedem ihrer Aspekte erschreckend, ob als altes Weib oder als schöne Jungfer. Nur ihr Aspekt der Mutter wurde in positiver, aber entmachteter Weise als Mutter Gottes übernommen.



Der lateinische Name der Tollkirsche lautet Atropa belladonna und stammt von Atropos, die den Lebensfaden der Menschen abschneidet. Belladonna bedeutet „schöne Frau“. In der Antike verwendeten die Frauen Tollkirschensaft und tropften ihn sich in die Augen, damit die Pupillen vergrößert wurden, da große, dunkle Pupillen als ein Schönheitsideal galten.



## SCHÖNHEIT DER WEISEN GÖTTIN

Ältere Menschen können den Jungen viel geben und die Jungen können ihnen wiederum viel geben. Das Zusammenleben von verschiedenen Generationen kann das Leben sehr bereichern. Es wird Zeit, dass Frauen sich wieder mit Sheela-Na-Gig, Baubo sowie anderen weisen alten Göttinnen befassen und von ihnen die weiblichen Mysterien und die Weisheit der Göttin lernen.

## BUCH DES SCHICKSALS

Die germanische Trinität der Schicksalsgöttinnen waren die Nornen. Sie hießen Urd, Verdandi und Skuld. Sie schrieben am Buch des Schicksals und waren die Herrscherinnen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Skuld war die Todbringende, die den Lebensfaden zerschneidete. Sie ist der Todesgöttin Skadi gleichgesetzt, der Mutter von Skandinavien.

Die Gorgonen, zu denen auch die Medusa gehört, standen einst für Weisheit, Stärke und Vielschichtigkeit. Erst die hellenischen Schriften machten sie zu Ungeheuern.

Das „Gorgonenhaupt“ stellt eine Schutzmaske dar, die die weibliche Weisheit bewahren soll. So war ihre Fähigkeit, diejenigen, die in ihr Antlitz schauten, zu Stein erstarren zu lassen, ein Weg, ihre Weisheit zu beschützen. Auch der Mond wurde von griechischen Mystikern gerne als „Gorgonenhaupt“ bezeichnet.

Es gibt natürlich auch einzeln vorkommende Schicksalsgöttinnen, etwa die indische Lakshmi oder die römische Fortuna. Bei den nordamerikanischen Indianern wird die Schicksalsgöttin als eine alte Frau dargestellt, die webt oder ein Spinnennetz flicht.

## SHEELA-NA-GIG — TOR ZU DEN WEIBLICHEN MYSTERIEN

Die keltische Göttin Sheela-Na-Gig ist eine Göttin im Aspekt der weisen Alten. Sie wird hockend mit gespreizten Beinen und einem fröhlichen Grinsen dargestellt. Ihre Vagina ist das Tor zu den weiblichen Mysterien. Es stellt auch das Tor zur Wiedergeburt dar, die Schwelle vom Leben zum Tod und wieder zum Leben zurück.



## EIN ERFÜLLTES LEBEN

Heute, wo mager gleich schön bedeutet und Jugendlichkeit und Schlankeheit als die wichtigsten Werte im Leben einer Frau gelten, ist es besonders wichtig, die weise alte Göttin zu suchen. Sie sagt, dass Alter Schönheit bedeutet, dass Falten von einem erfüllten Leben erzählen, von Erfahrungen berichten und vom Lachen. Sie lässt uns erkennen, dass der Körper einer 20-Jährigen nicht an Schwangerschaften, Geburten und Stillzeiten erinnert und an all die sexuellen Erfahrungen und Erlebnisse, die eine Frau erotisch und sinnlich machen.

Im frühen Mittelalter fand man Sheela-Na-Gig-Figuren über so gut wie allen Toren von Klöstern und Kirchen in Irland; erst in der Neuzeit wurden sie von den Protestanten heruntergeschlagen. Bei Grabungen rund um alte Klöster und Kirchen fand man schließlich diese Sheela-Na-Gig-Figuren. Dies zeigt, wie lange die Göttin noch bis tief in die christliche Zeit hinein präsent war. Auch heute noch existieren in Irland die christliche Tradition und die keltischen Göttinnen nebeneinander. Dana, Sheela-Na-Gig und Brigid sind überall auf der Insel zu finden. Eine ähnliche weise Alte wurde auch in Griechenland verehrt: Ihr Name ist Baubo, was soviel wie Bauch bedeutet. Sie ist eine Clownsgöttin und gleichzeitig eine weise Alte. In den alten Kulturen wurde Alter nicht nur mit Weisheit gleichgesetzt, sondern auch mit der Gabe, über sich selber und das Leben lachen zu können.







## NATÜRLICHE LEBENS-PHASEN

Viele natürliche Veränderungen im Frauenkörper werden von der Gesellschaft, vor allem aber von Medizin und Pharmazie wie Krankheiten behandelt. So werden Zyklusprobleme und Wechselbeschwerden gleich mit Hormonen behandelt, Eierstock- und Gebärmutterentfernungen sehr schnell von, meist männlichen, Ärzten vorgenommen. Frauen gelten vielfach als „Patientinnen“, was nicht stimmt, denn weder Menstruation noch Menopause, Schwangerschaft oder Geburt sind Krankheiten, die behandelt werden müssen.

## REIF UND ERFAHREN

Für viele Frauen ist die Menopause heute etwas Erschreckendes. Sie verbinden das Ausbleiben ihrer Periode mit dem Verlust von Fruchtbarkeit, Weiblichkeit und Jugend. Dabei kann die Zeit nach dem Wechsel viel Positives bieten. Meistens sind die Kinder schon erwachsen und leben ihr eigenes Leben. Viele Frauen haben zum ersten Mal wieder Zeit, sich mit sich selber zu beschäftigen und ihren Interessen nachzugehen. Sie sind jetzt wieder frei und ungebunden, wie in ihrer Jugend, aber mit den Erfahrungen und dem Wissen einer reifen Frau. Sie brauchen sich auch keine Gedanken mehr über eine ungewollte Schwangerschaft zu machen. Für viele Frauen ist es auch eine ganz besonders schöne Erfahrung, wenn die eigene Tochter Mutter wird und sie selber Großmütter werden.

## EINS MIT DER NATUR

Frauen spüren die Veränderungen in ihrem Körper intensiver als Männer. Daher fühlen sie sich oft stärker verbunden mit der Natur. Alles in der Natur unterliegt einem bestimmten Zyklus, wie die Jahreszeiten und die Mondphasen.

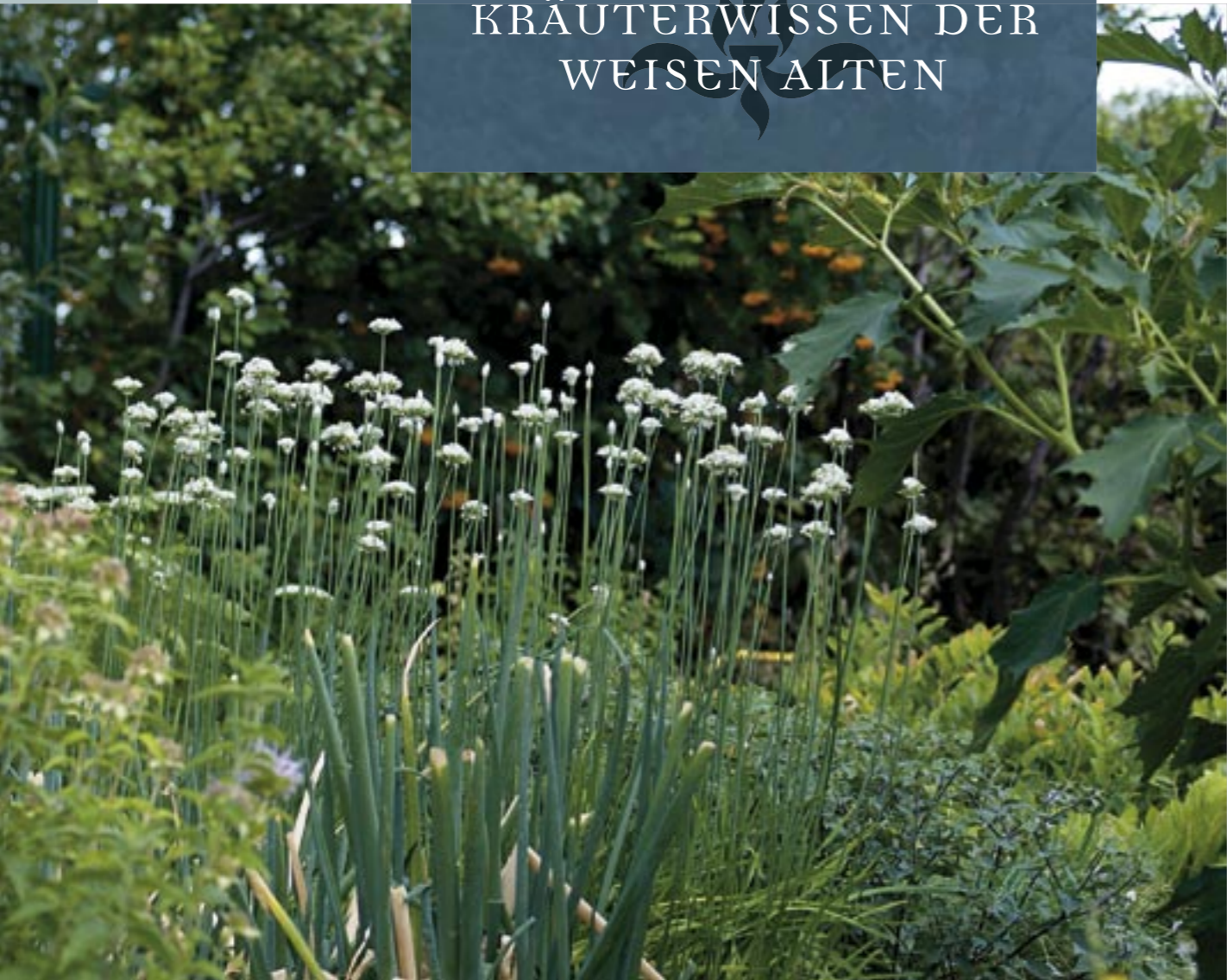
Die dem Mondzyklus angepasste monatliche Blutung, der Beginn der Menstruation und ihr Ende oder auch eine Schwangerschaft sind natürliche Zyklen, die Frauen ganz bewusst erleben. Manche genießen diese spürbaren Veränderungen und manche leiden darunter. Das liegt natürlich auf der einen Seite daran, ob diese Zeit mit Beschwerden und Schmerzen verbunden ist oder nicht, auf der anderen Seite hängt das Empfinden dieser Veränderungen aber auch mit den Reaktionen der Umwelt zusammen.



## BEWUSSTES ERLEBEN

Die verschiedenen Phasen, die ein Frauenkörper durchlebt, sind natürlich, sie können mit Kräutern, Ölen und Ernährung begleitet werden. Ziel sollte das körperliche und seelische Wohlbefinden sein, zum Beispiel durch Tees, Massagen, Bäder, Räucherungen etc. Akzeptieren Frauen ihren Körper und die dazugehörigen Veränderungen und Zyklen durch bewusstes Erleben, so haben sie auch oft weniger „Beschwerden“.

## KRÄUTERWISSEN DER WEISEN ALTEN



# WEISE GÖTTIN

PFLANZEN FÜR DIE ZEIT WÄHREND UND NACH DER MENOPAUSE SIND EINE SEHR JUNGE ERBUNGENSCHAFT DER MODERNEN SCHULMEDIZIN. ES WERDEN IMMER MEHR PFLANZEN ENTDECKT, DIE EINE POSITIVE WIRKUNG AUF DEN HORMONHAUSHALT HABEN.



### NATÜRLICH GEGEN WECHSELBESCHWERDEN

Das in den letzten Jahren so gestiegene Interesse an pflanzlichen Alternativen zu den bisher eingesetzten Hormontherapien entstand, als immer mehr Frauen nicht weiter synthetische Hormonpräparate einnehmen wollten und lieber auf natürliche Mittel gegen Wechselbeschwerden zurückgriffen. Pflanzen mit positiver Wirkung auf den Hormonhaushalt sind heute in Form der verschiedensten Präparate auf dem Markt. Die unangenehmsten Symptome der Menopause sind in der Regel Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit und Unruhe, zudem in vielen Fällen Lustlosigkeit und Zyklusbeschwerden. Früher wussten die Frauen vielfach noch, wie sie diesen Symptomen mit rein pflanzlichen Mitteln entgegenwirken konnten. Bis vor kurzem war dieses Thema allerdings in der über viele Jahrhunderte männerzentrierten Medizin kaum ein Thema. Inzwischen sind einige Pflanzen, die eine hormonähnliche Wirkung aufweisen und daher als Hormonersatztherapien herangezogen werden können, bekannt. Sie haben bei weitem weniger Nebenwirkungen, als synthetische Hormonpräparate. Daneben gibt es noch einige Pflanzen, die gegen so unangenehme Symptome wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen eingesetzt werden können.





### WECHSELTEE 2 (OHNE PFLANZLICHE HORMONE)

Salbei	20 g
Johanniskraut	20 g
Rosmarin	20 g
Weißdornblüten	20 g
Mistel	20 g

### SABALFRÜCHTE

Die Früchte der Sägepalme wurden schon von den nordamerikanischen Indianern als Heilmittel verwendet. Sie gelten eigentlich als ein Heilmittel für Männer, da sie antiandrogene Eigenschaften haben, also männliche Sexualhormone hemmen. Sabalfrüchte werden bei vergrößerter Prostata und auf Grund ihrer anabolen Wirkung gegen Impotenz eingesetzt.

Die antiandrogene und östrogenartige Wirkung kann allerdings auch bei Wechselbeschwerden hilfreich sein.

Vorsicht: Alle Pflanzen mit hormonähnlicher Wirkung sind natürlich während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei hormonabhängigen Tumoren kontraindiziert!

### SOJA

Auch Soja enthält Phytoöstrogene. Eine sojahältige Kost kann somit positive Auswirkungen auf Wechselbeschwerden haben. Man hat festgestellt, dass bei den Asiatinnen auf Grund des hohen Sojakonsums Beschwerden während der Menopause viel seltener sind.

### ROSMARIN, WEISSDORN & MISTEL

Rosmarin fördert die Durchblutung und wirkt anregend und stärkend auf Herz und Kreislauf. Weißdornblüten wirken kräftigend und ausgleichend auf Herz und Kreislauf. Mistel hat eine blutdruckregulierende und ebenfalls herzstärkende Wirkung.

### ROTKLEE

In der Volksmedizin wird Rotklee oder Wiesenklee bei Brustkrebs verwendet. Die phytoöstrogene Wirkung hilft bei Wechselbeschwerden und hat eine Schutzfunktion für Herz und Kreislauf bei zu niedrigem Östrogenspiegel. Außerdem hat Rotklee eine vorbeugende Wirkung gegen Brustkrebs.

### CIMICIFUGA

Die Traubensilberkerze wurde von den nordamerikanischen Indianern bei Menstruations- und Klimakteriumsbeschwerden verwendet. Inzwischen konnte die östrogenartige Wirkung in Studien belegt werden. Die Silberkerze hilft gegen Hitzewallungen und wirkt regulierend auf den Östrogenhaushalt. Außerdem beruhigt sie und kann zusammen mit Johanniskraut bei Stimmungsschwankungen eingesetzt werden. Sie wirkt auch entzündungshemmend und wird bei Gelenkentzündungen angewendet, die ebenfalls im Klimakterium auftreten können.

### YAMSWURZEL

Die Yamswurzel wurde schon bei den Mayas und Azteken zur Schmerztherapie eingesetzt. In Nord- und Mittelamerika wird sie traditionell zur Behandlung von Menstruations-, Wehen- und Eierstockschmerzen angewendet. Sie enthält den Inhaltsstoff Diosgenin, der eine progesteronähnliche Wirkung hat und Ausgangssubstanz zur Herstellung der ersten Antibabypille war. Heute verwendet man die Yamswurzel im Klimakterium zur Ergänzung einer Therapie mit östrogenartigen Pflanzen wie Rotklee oder Cimicifuga sowie als Unterstützung bei Eierstockentzündungen.



### WECHSELTEE 1 (MIT PFLANZLICHEN HORMONEN)

Sabalfrüchte	20 g
Yamswurzel	20 g
Mönchspfeffer	10 g
Rosenblüten	10 g
Johanniskraut	10 g
Salbei	20 g
Rotkleeblüten	10 g



## SALBEI ALS RÄUCHERUNG

Im Mittelalter und der Neuzeit wurde Salbei gerne wegen seiner antibakteriellen und desinfizierenden Wirkung in Spitälern und Häusern zur Reinigung geräuchert. Die nordamerikanischen Indianer räucherten Salbei in ihren Schwitzhütten für Friede und Heilung, zur Askese und für Meditationen und Trance-reisen.

In magischen Hexenzirkeln wird Salbei meist als Reinigungsräucherung verwendet, um Orte, Gegenstände oder Personen von negativen Energien oder Einflüssen zu reinigen und um Dämonen und Geister zu bannen.

## SALBEI — DAS KRÖTENKRAUT

Der lateinische Name *salvia* leitet sich von „salvare“, „heilen“, ab. Schon in der Antike wurde er als Frauenkraut verwendet. In Italien heißt es heute noch, dass Salbei, so wie Rosmarin, nur in einem Haus gedeiht, in dem die Frau dominiert. Im Mittelalter war der Salbei eine mächtige Heil- und Zauberpflanze. Man glaubte sogar, der Salbei könne ewige Jugend schenken. Er galt als typisches Hexenkraut, vor allem weil er als Abtreibungsmittel eingesetzt wurde, aber auch wegen seiner antierotischen Wirkung.

So wurde Salbei als Gegenmittel gegen Liebeszauber verwendet, und um einen unerwünschten Verehrer loszuwerden. Es hieß, dass unter dem Salbeistrauch Kröten und Schlangen hausen und dass ein Mädchen, das von einer Hexe Salbeisuppe zu essen bekommt, Kröten statt Kinder auf die Welt bringen wird. In der Heilkunst der Indianer fand der Salbei als Verhütungsmittel und für Frauen in der Menopause Verwendung.

## SALBEI ALS HEILKRAUT

Als Frauenkraut wird Salbei als Mittel zum Abstillen und gegen Wechselbeschwerden, vor allem gegen Hitzewallungen, eingesetzt. Beides beruht auf der sekretionshemmenden Wirkung des Salbeis. So wirkt er hemmend auf alle Körperflüssigkeiten wie Schweiß, Muttermilch, Speichel und Magensaft.

In der Schulmedizin wird Salbei auf Grund seiner antibakteriellen Wirkung als Gurgelmittel oder Bonbon bei Entzündungen in Mund- und Rachenraum verwendet.



## REINIGUNGS-RÄUCHERUNG

Zerreiben Sie Weihrauch, Salbei, Rosmarin, Lavendel, Sandelholz, Thymian, Eisenkraut und Wacholderholz in einer Reibschale und mischen Sie die Zutaten anschließend zusammen.

So wie Salbei haben auch Weihrauch, Rosmarin, Lavendel, Thymian und Wacholder eine antibakterielle und desinfizierende Wirkung. Auch Sandelholz wirkt spirituell reinigend. Eisenkraut verstärkt magische Handlungen.



### TEE ZUR STÄRKUNG

Ginsengwurzel	10 g
Thymian	10 g
Weißdornblüten	20 g
Ingwer	20 g
Lavendelblüten	10 g
Johanniskraut	20 g
Rosmarin	10 g



### STRESS- UND NERVENTEE

Orangenblüten	20 g
Lavendelblüten	15 g
Melisse	15 g
Passionsblume	15 g
Johanniskraut	15 g
Orangenschalen	20 g

### JOHANNISKRAUT — SOMMERSONNENWENDKRAUT

Das Johanniskraut wird im Volksmund „Teufelsflucht“ oder „Teufelsbanner“ genannt. Im Mittelalter glaubten die Menschen, dass das Johanniskraut über starke teuflische- und dämonenabwehrende Kräfte verfüge. In der Mythologie heißt es, der Teufel habe, als er erkannte, wie viel Macht das Johanniskraut über ihn hatte, aus lauter Wut die Blätter mit einer Nadel durchstochen.

Wenn man die Blätter des Johanniskrauts gegen das Licht hält, kann man die winzigen Pünktchen sehen. Seitdem gilt es als ein Zaubermittel, um Teufel und Dämonen zu vertreiben und mächtige böse Zauber zu brechen. Bei den Hexenprozessen wurde den Gefangenen oft Johanniskrautöl eingeflößt, um die Macht des Teufels über die Hexe zu brechen und sie zu einem Geständnis zu veranlassen. Das Johanniskraut wurde auch als Liebesorakel befragt, indem man die Blüten zwischen den Fingern zerdrückte. War die Farbe des Saftes blutrot, so bedeutete das Glück in der Liebe.

Die christliche Mythologie übernahm das Johanniskraut, benannte es nach dem Heiligen Johannes, da es rund um den Johannitag, dem 24. Juni, blüht. Der deckt sich fast genau mit der Sommersonnenwende am 21. Juni, bei der das Johanniskraut eine wichtige Rolle spielt. Eine christliche Legende erzählt, wie der Apostel Johannes unter dem Kreuz Jesu die mit Blut bedeckte Pflanze pflückte. Daher stammt auch ihr volkstümlicher Name „Christi-Wunden-Kraut“ oder „Herrgottsblut“. Eine weitere Überlieferung erzählt, dass das Johanniskraut aus dem Blut entstanden sei, das bei der Enthauptung des Heiligen Johannes auf den Boden floss.



## GINGSENG UND THYMIAN

Ginseng ist ein uraltes asiatisches Mittel zur Leistungssteigerung. Es liefert Energie und Ausdauer für den Körper und fördert die Gedächtnisleistung. Thymian stärkt die Lungen und hilft bei Atemwegsbeschwerden und Asthma. Ingwer ist ein altes asiatisches Kräftigungsmittel, das von innen erwärmt und das Immunsystem stärkt.



## JOHANNIS- KRAUTÖL

Für Johanniskrautöl nehmen Sie eine Hand voll blühendes Kraut, zerquetschen es am besten in einem Mörser und vermischen es dann mit einem halben Liter Olivenöl in einer weißen Glasflasche mit weitem Hals. Die Flasche lassen Sie drei bis fünf Tage unverschlossen an einem warmen Ort stehen. Dann verschließen Sie sie und stellen sie so lange ins Sonnenlicht, bis das Öl eine leuchtend rote Farbe angenommen hat. Nach ca. sechs Wochen ist das Johanniskrautöl fertig und kann abgegossen werden.

## KLEINE SONNEN

Die gelben Blüten des Johanniskrauts sehen wie kleine Sonnen aus. Im Mittelalter nahm man daher an, dass das Johanniskraut Licht und Sonne in die Seele bringen und Dunkelheit und Dämonen vertreiben kann.

In der Frauenheilkunde wurde es vor allem im Mittelalter bei depressiven Stimmungen im Wechsel und beim prämenstruellen Syndrom angewendet. Diese Wirkung wurde in den 1990er Jahren bestätigt. Seitdem wird das Johanniskraut auch von der Schulmedizin bei depressiven Verstimmungen eingesetzt. Neuere Studien bestätigen, dass das Johanniskraut eine ebenso gute antidepressive Wirkung aufweist wie synthetische Antidepressiva. Johanniskrautöl wird als Wundheilmittel und bei leichten Verbrennungen sowie Sonnenbrand verwendet.

Vorsicht: Johanniskraut kann die Haut lichtempfindlicher machen. Daher sollte man bei einer Therapie mit Johanniskraut starke Sonneneinstrahlung und Solarien vermeiden. Außerdem kann es die Wirkung der Pille herabsetzen. Bei der Einnahme von synthetischen Antidepressiva sollte ohne Rücksprache mit dem Arzt kein Johanniskraut zusätzlich eingenommen werden.

## JOHANNISKRAUT IN DER MAGIE

Johanniskraut kann zur Abwehr von Dämonen und als Schutz vor Verhexung als Amulett getragen werden. Ein Amulett mit Johanniskraut hilft aber auch, die Dunkelheit aus der Seele zu vertreiben und die Sonne wieder hineinzulassen, also „innere Dämonen“ wie Angst und Trauer zu vertreiben. Johanniskraut kann auch zur Stimmungsaufhellung und zur Bannung geräuchert werden.





Eine der vielen Legenden um das Johanniskraut berichtet davon, wie es Johannes dem Täufer das Leben rettet. Als er gefangen werden sollte, steckten seine Verfolger ein Bündel Johanniskraut in das Fenster seines Hauses, um es am nächsten Tag wiederzuerkennen. Am nächsten Tag kamen die Häscher, um ihn zu holen, doch an jedem Fenster, an dem sie vorbeikamen, blühte plötzlich Johanniskraut und so konnten sie ihr Opfer nicht finden.

Sie zählt zu den Frauenkräutern, da sie bei Menstruationsbeschwerden, zur Linderung der Wehenschmerzen und in Stilltees zur Beruhigung des Säuglings angewendet wird. Zu den Sommersonwendkräutern gehören noch der Quendel oder wilde Thymian, der Bärlapp und der Beifuß. Sie alle gelten auch als Frauenkräuter. Arnika ist eine Heilpflanze, die vor allem in Wund- und Heilsalben verwendet wird und in ihrem Aussehen an die Sonne erinnert, ganz so wie die Ringelblume, die ebenfalls in der Wundheilung und bei Hautproblemen angewendet wird. Zu den Johanniskräutern zählen zudem der Holunder, die Wucherblume, im Volksmund Margerite genannt, das Eisenkraut, die Schafgarbe, der Heilziest und die Klette. Die Klette galt bei den Kelten und Germanen als Bärenpflanze und war dem Donnergott Thor geweiht. Sie sollte bösen Zauber abwehren.



## GUT FÜR DIE SEELE- RÄUCHERUNG

Mischen Sie Lavendel, Orangenblüten, Rosenblüten, Rosmarin, Johanniskraut, Sandelholz und Zimtrinde zu gleichen Teilen zusammen und zerreiben Sie die Zutaten in einem Mörser.

## JOHANNISKRÄUTER — SOMMERSONNENWENDE

Im Mittelalter glaubte man, dass die Hexen in der Mittsommernacht im Wald nackt ihre Kräuter pflücken. Es war aber allgemein Brauch, zur Sommersonnenwende Johanniskräuterbüschel oder Sommersonwendbüschel zu sammeln, die in der Regel aus neun Kräutern bestanden. Neun ist eine magische Zahl, ebenso drei, sieben oder dreizehn. Oft wurden auch Kräuter als Opfer ins Sonnwendfeuer geworfen. Im Haus streute man meist duftende Blumen und Kräuter, damit die Götter sich auf ihnen niederlassen konnten. Nicht überall waren die Johanniskräuter dieselben, die Auswahl kam ganz darauf an, welche Kräuter zur Sommersonnenwende blühten. Das Christentum machte das Fest der Sommersonnenwende zu einem Gedenktag für Johannes den Täufer, um das heidnische Mittsommernfest in die christliche Mythologie zu integrieren. Doch so ganz funktionierte das nicht – in ländlichen Regionen brennen heute noch Sommersonwendfeuer.

## PFLANZEN, DIE ZU DEN JOHANNISKRÄUTERN ZÄHLEN

Zu den Johanniskräutern, die in der Mittsommernacht gepflückt werden, zählt das echte Johanniskraut, auch Hartheu genannt. Die römische Kamille mit ihren gelben Blüten mit weißem Strahlenkranz ist ebenfalls ein Johanniskraut. Sie ist ein wirksames Heilkraut gegen Entzündungen aller Art und bei Übelkeit und Magenschmerzen. Sie wurde früher auch „Mutterkraut“ genannt, da man Abkochungen von Kamillenblüten zum Reinigen und Waschen des Wochenbetts verwendete.



DIE TODESGÖTTIN IST EIN TEIL JEDES ASPEKTES DER GÖTTIN. DOCH WIRD ER MEISTENS DER WEISEN ALTEN ZUGEORNET. SIE WIRD AUCH SCHICKSALSGÖTTIN, SCHNITTERIN, WEBERIN, TODBRINGENDE, ZERSTÖBERIN, GÖTTIN DER UNTERWELT UND DES TODES, DUNKLE GÖTTIN UND NOCH VIELES MEHR GENANNT. SIE IST DIE FURCHTEINFLÖSENDE UND UNAUSSWEICHLICHE SEITE DER GÖTTIN.

# DIE DUNKLE GÖTTIN





## DIE DUNKLE SEITE DER GÖTTIN



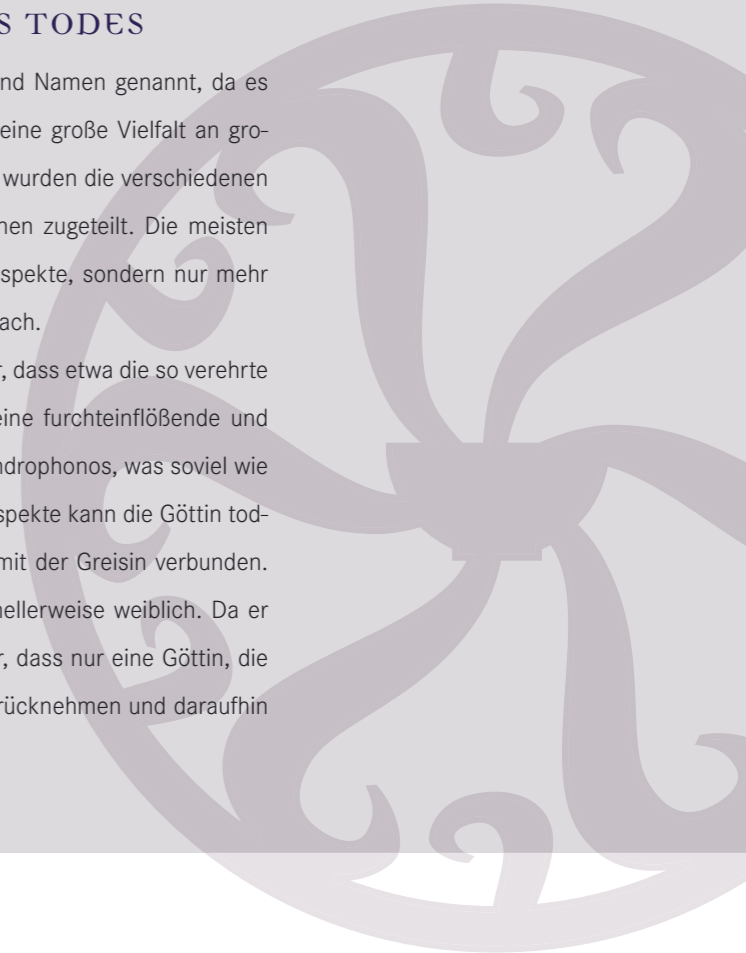
URSPRÜNGLICH VEREINTE DIE GROSSE GÖTTIN ALLE ASPEKTE IN SICH. SO KANN SIE IN JEDEM DIESER ASPEKTE DIE TODESGÖTTIN VERKÖRPERN, AM HÄUFIGSTEN JEDOCH IN DER GREISIN, DER WEISEN ALTEN.



### DIE GÖTTIN ALS GÖTTIN DES TODES

Die Große Göttin wurde auch Göttin der tausend Namen genannt, da es auf der ganzen Welt, zu allen Zeiten und Kulturen, eine große Vielfalt an großen, schönen, mächtigen Göttinnen gab. Allmählich wurden die verschiedenen Gesichter der Großen Göttin den einzelnen Göttinnen zugeteilt. Die meisten Göttinnen verkörperten jetzt nicht mehr alle drei Aspekte, sondern nur mehr einen, und zwar jenen, der ihnen am meisten entsprach.

Es war und ist wahrscheinlich schwer vorstellbar, dass etwa die so verehrte Göttin der Liebe und Schönheit, Aphrodite, auch eine furchteinflößende und tödliche Seite hatte. Diese Seite trug den Namen Androphonos, was soviel wie „die Männermordende“ bedeutete. In jedem ihrer Aspekte kann die Göttin todbringend sein, doch wird diese Fähigkeit meistens mit der Greisin verbunden. In den meisten alten Kulturen war der Tod traditionellerweise weiblich. Da er eng mit der Wiedergeburt verknüpft wurde, war klar, dass nur eine Göttin, die Leben gebären kann, dieses auch wieder zu sich zurücknehmen und daraufhin wiedergeben kann.





Kali kann angerufen werden, wenn die Macht und die Stärke einer wütenden Göttin gebraucht werden, zum Beispiel, wenn Frauen großes Unrecht und Leid widerfahren ist.

## KALI — DIE MÄNNERFRESSENDE

Im heutigen Indien wird Kali als eine der höchsten Göttinnen verehrt. Allerdings gehören nur Männer ihrem Kult an und besuchen ihre Tempel. Wahrscheinlich war das nicht immer so. Kali ist die dunkle Seite der Shakti und ein Aspekt der Großen Göttin Devi. Kali gilt als eine sehr furchteinflößende und blutrünstige Göttin. Oft wird sie auf dem Leichnam Shivas sitzend dargestellt, den sie während dem Geschlechtsakt getötet hat und nun verschlingt, um ihn wieder auszuspeien und damit wieder zu gebären. Eine andere Darstellung zeigt sie auf dem Leichnam Shivas mit heraushängender Zunge tanzend. An ihren Ohren baumeln menschliche Skelette, um ihre Hüften trägt sie einen Gürtel aus menschlichen Schädeln, in der einen Hand schwingt sie ein Schwert, in der anderen hält sie einen Totenschädel. Oft wird sie schwarz dargestellt, mit Schlangen verziert. Noch heute werden ihr männliche Tiere als Blutopfer dargebracht, doch waren bis ins 19. Jahrhundert Menschenopfer ebenfalls üblich, bevor diese verboten wurden.

## ENTFESSELTE KRAFT

Kali ist eine sehr mächtige Göttin. Die Arbeit mit ihr entfesselt meist große Kraft und Energien, die sehr heftig sein können und nicht immer leicht zu kontrollieren sind. Überlegen Sie gut, wenn Sie Kali anrufen. Sie sollten sie versöhnlich stimmen, am besten mit Räucher- oder Nahrungsopferten, und Ihren Wunsch sehr genau formulieren, damit es zu keinen Missverständnissen kommen kann und die wilde Macht Kalis heftiger entfesselt wird als Ihnen lieb ist.



## HEKATE — HEXENGÖTTIN

Hekate wird meist als weise Alte dargestellt. Sie ist vermutlich eine der ältesten griechischen Göttinnen. Allerdings wurde sie wahrscheinlich von der ägyptischen Hequit oder Heket, der Schutzgöttin der Hebammen, übernommen. Im Mittelalter galt Hekate als Schutzgöttin der Geburt und der Hebammen. Daher wurde sie von der Kirche besonders verteufelt und als Königin der Hexen bezeichnet. Ihr Symbol ist der Mond, der ebenfalls für die weiblichen Mysterien steht.

Ein Schutzamulett für die Geburt kann der Hekate geweiht und mit Kräutern für die Geburt gefüllt werden. Auch für magische Rituale kann Hekate angerufen werden. Beim Abendessen zu Samhain stellt man einen Teller mit Nahrung und Kräutern sowie Wein für sie vor die Tür oder den Altar.



## WEGKREUZUNG

Hekate galt als die Göttin der Wegkreuzungen. Wo immer drei Wege aufeinandertrafen, wurde Hekate gehuldigt. Rufen Sie Hekate an, wenn Sie an eine Kreuzung mit drei Wegen stoßen und legen Sie einen Stein oder eine Pflanze zu Ehren der Göttin an die Kreuzung.



Bei Shakespeare wird Hamlets Vater ermordet, indem ihm Bilsenkrautsaft ins Ohr geträufelt wird.

## BILSENKRAUT — PFLANZE DER HEKATE

Das schwarze Bilsenkraut, Kraut der Hekate, gilt als absolutes Hexenkraut. So wie die Göttin Heilerin und Todesgöttin ist, so ist auch das Bilsenkraut Heilpflanze und Gift in einem. Es ist eine der ältesten Heil- und Zauberpflanzen der Menschen und wurde schon vor den indogermanischen Völkern in Mitteleuropa als Ritualpflanze verwendet.

## MYTHISCHES, LEGENDÄRES BILSENKRAUT

Bereits in Gräbern aus der frühen Bronze- und Eiszeit wurden Bilsenkrautsamen gefunden. Es wird angenommen, dass das Bilsenkraut eine Zauber- und Ritualpflanze der Wikinger war. Aber auch die Römerinnen kannten die Pflanze und nannten sie *apollinaris*, dem Sonnengott Apollo geweiht. Das Bilsenkraut wurde auch *insania*, die Wahnsinnerzeugende, genannt. Die Priesterinnen des Apollo räucherten Bilsenkrautsamen, um in die Zukunft sehen zu können. Auch bei den Germaninnen und Keltinnen wurde das Bilsenkraut als Orakelpflanze verwendet. Bei den Keltinnen war es dem Sonnengott Belenos geweiht und trug den Namen „beleno“. Die Griechinnen nannten es *hyosciamos*, die Schweinebohne. Der Name erzählt davon, wie die Zauberin Kirke die Gefährten des Odysseus mit ihrem Gesang anlockte und ihnen Bilsenkraut ins Essen mischte, worauf diese sich in Schweine verwandelten.

Eine andere Legende besagt, dass Herkules in das Reich Hades hinabstieg und den Kerberos, den Höllenhund, der die Unterwelt bewachte, ans Tageslicht brachte. Dort, wo der Geifer des Hundes auf den Boden tropfte, wuchs Bilsenkraut.



Bilsenkrautöl kann für die Herstellung erotischer Massageöle verwendet werden.





## BLUTROT

Bilsenkrautbier hat eine blutrote Farbe. Wahrscheinlich wurde es als Getränk bei Ritualen verwendet. Die rote Farbe war mitverantwortlich für die Denunziation der Inquisition, die Hexen würden bei ihren Ritualen Blut verwenden.

## ANWENDUNG FRÜHER UND HEUTE

Das Bilsenkraut ist Aphrodisiakum, Zauberkraut und Heilpflanze. Seit der Antike wird es als krampflösendes und schmerzstillendes Mittel verwendet. Vor allem bei Magen- und Unterleibskrämpfen werden heute noch Arzneimittel eingesetzt, die aus den isolierten Inhaltsstoffen von Bilsenkraut gewonnen werden. Bis vor ein paar Jahren gab es Pflaster gegen die Reisekrankheit, die hinter das Ohr geklebt wurden und den Inhaltstoff des Bilsenkrautes, Scopolamin, enthielten. Im Mittelalter wurde Bilsenkraut bei Operationen verwendet, um die Patienten zu betäuben. Bei den Hexenprozessen wurde manchmal aus Mitleid Bilsenkraut zu den Frauen in die Zelle geschmuggelt, damit sie die grausamen Foltern besser ertragen oder den Leiden gleich ein Ende machen konnten.

## APHRODISIAKUM UND BIER

Viele Legenden und Mythen ranken sich um die magische Wirkung des Bilsenkrautes, das vor allem als Aphrodisiakum und Orakelpflanze verwendet wurde. Meist wurden dafür die Blätter oder Samen geräuchert. Im Mittelalter wurden Bilsenkrautsamen als Aphrodisiakum in den Badehäusern geräuchert. Schon die Germaninnen würzten ihren Met mit Bilsenkraut. Im Mittelalter war es dann üblich, Bilsenkraut dem Bier zuzusetzen, um die berauschende Wirkung zu verstärken. Vermutlich stammt daher auch der Name „Pils“. Mit dem deutschen Reinheitsgesetz von 1516 wurde der Zusatz von Bilsenkraut allerdings verboten.

Allerdings konnte dieses Verbot erst im 19. Jahrhundert durchgesetzt werden, als der Alkoholgehalt angehoben wurde.



## EROTISCHES MASSAGEÖL

Vermischen Sie 1 Tropfen Patchouliöl, 3 Tropfen Ylang-Ylang, 5 Tropfen Orangenöl und 3 Tropfen Sandelholzöl mit 25 ml Bilsenkrautöl und 25 ml Mandelöl.

## FLIEGEN UND TRÄUMEN

Aus dem heiligen Kraut der Heiden wurde im Lauf der Zeit ein von der Kirche verteuftetes Hexenkraut. In vielen Inquisitionsprozessen wird die Anwendung von Bilsenkraut vor allem als Zusatzstoff in den berühmten Flugsalben erwähnt. Es wird angenommen, dass Bilsenkraut gemeinsam mit anderen Nachtschattengewächsen mit ähnlicher Wirkung, etwa Alraune und Tollkirsche, sowie anderen giftigen Substanzen wie Schierling, Eisenhut und Schlafmohn eine Ingredienz der so genannten Flugsalben war. Den Hexen wurde unterstellt, dass sie sich mit diesen Salben einrieben und auf Besen oder Ofengabeln zu ihren Hexensabbaten flogen. Wahrscheinlicher ist, dass diese Salben für die Frauen eine Chance darstellten, ihrem Alltag zu entfliehen, von Reisen und sexuellen Abenteuern zu träumen. Diese Frauen lebten in einer Zeit, in der sie gänzlich Eigentum ihres Mannes waren und keinerlei Rechte hatten. Dazu kam noch die Frauen- und Sexualfeindlichkeit der Kirche. Die Kenntnisse über diese halluzinogenen Substanzen und ihre Zubereitung machten sie jedoch zu potenziellen Hexen. Alleine das Auffinden eines dieser Kräuter konnte schon das Todesurteil bedeuten.

## RISKANTE TRÄUME

Bilsenkraut und andere Nachtschattengewächse erzeugen in höheren Dosen einen tranceähnlichen Zustand, der zu Halluzinationen und erotischen Träumen führt. Es kann das Gefühl entstehen, dass man fliegt. Zusammen mit einem Kribbeln auf der Haut fühlt es sich an, als würden Flügel und Federn wachsen. Im schlimmsten Fall kann die Vergiftung tödlich enden.



## KRIEGERISCHE MUTTER GÖTTIN

Aber nicht nur bei der Jungfrau und der Alten, auch bei der Mutter ist der kriegerische und tödliche Aspekt der Göttin vorhanden. Meist zeigt er sich, wenn die Göttin ihre Kinder verteidigt oder beschützt. Eine Mutter, die ihre Kinder beschützt, galt als das Urbild der Kriegerin. Nichts konnte schrecklicher und furchteinflößender sein als sie.

## DIE GÖTTIN ALS KRIEGERIN

Obwohl der Krieg als eine Sache der Männer gilt, gab es doch überall auf der Welt Kriegsgöttinnen. An Grausamkeit und Blutrünstigkeit stehen die Kriegsgöttinnen ihren männlichen Kollegen um nichts nach. Interessant ist, dass vor allem Kulturen wie das alte Griechenland und Rom, wo nur Männer in den Kampf zogen, vor allem weibliche Kriegsgöttinnen verehrten, während andere Völker, die auch die Tradition von weiblichen Kriegerinnen hatten, etwa die Kelten und Germanen, vor allem männliche Kriegsgötter kannten.

Bei den Keltinnen gibt es unzählige Kriegsgottheiten. Der kriegerische Aspekt vieler Göttinnen wird besonders verehrt. Julius Cäsar beschrieb die Keltinnen als ein sehr kriegerisches und blutrünstiges Volk, in dem die Frauen genauso gefürchtete Kriegerinnen waren wie die Männer. Die irische Morrighan erscheint oft als dreifache Göttin: Als Jungfrau Ana ist sie die Fruchtbarkeitsgöttin, als Mutter Babd, die „Wallende“, ist sie die Hüterin des Kessels der Wiedergeburt und als Alte Macha ist sie die Göttin des Todes. Allerdings wird ihr Aspekt der Todesgöttin oft besonders hervorgehoben, dann ist sie die dreifache Göttin des Todes, die Königin der Schlachten. In der Gestalt eines schwarzen Raben sucht sie die Schlachtfelder heim und betreibt mit dem Blut der Gefallenen Magie. Die irische Legende erzählt, dass sie den Volkshelden Cuchulain mit einem Todesfluch belegte. Sie kann als schönes junges Mädchen oder altes hässliches Weib in Erscheinung treten.

In der Sagenwelt blieb sie als Morgan le Fay erhalten, der Schwester von König Artus, einer Zauberin und Priesterin von Avalon, die ihm das magische



## INDIEN — RITT AUF DEM TIGER

In der indischen Mythologie reitet die Muttergöttin Durga auf einem Tiger und vernichtet unzählige Dämonen, die ihre Kinder, die Götter, bedrohen. Wie auch andere Kriegsgöttinnen trinkt Durga das Blut der Getöteten. Auch ihre Riten waren äußerst blutig: So wurden in Kriegszeiten ihre Altäre mit dem Blut der Feinde übergossen.

Schwert Excalibur übergab. In der Sage wurde sie von der keltischen Schicksalsgöttin zu einer Priesterin der alten Religion der Göttin und in der christlichen Variante gar zu einer bösen heidnischen Hexe, die Artus vernichten wollte, dies mithilfe ihres Sohnes, der auch der Sohn Artus war.

## RÖMISCHE UND GRIECHISCHE KRIEGSGÖTTINNEN

Oft wird die jungfräuliche Göttin kriegerisch in Waffen dargestellt, so zum Beispiel die griechische Pallas Athene oder die römische Minerva, die interessanterweise auch als Göttinnen der Weisheit gelten. Das lässt darauf schließen, dass auch sie ursprünglich alle drei Aspekte der Göttin verkörperten. Auch Diana und Artemis werden oft als Kriegerinnen dargestellt. Sie gelten als Königinnen der Amazonen.





In der deutschsprachigen Mythologie ist Hel die Frau Holle. Obwohl sie einer Todesgöttin entspricht, wird sie doch meist als gut und freundlich beschrieben. Sie schließt den Kreis des Lebens, indem sie auch für Geburt und Wiedergeburt steht.

## TOTENKULTE

Totenkulte hatten auf der ganzen Welt, zu allen Zeiten und in allen Kulturen einen äußerst wichtigen Stellenwert. Dass dem auch heute noch so ist, kann man in christlichen Begräbniszeremonien erkennen. Allerdings gibt es große kulturelle Unterschiede, wie Totenkulte in den verschiedenen Gesellschaften zelebriert werden. Auch Kräuter spielen hier immer wieder eine wichtige Rolle. Vor allem in früheren Zeiten wurden bei der Totenwache und beim Begräbnis bestimmte Kräuter geräuchert, wurden während der Totenwache Kräutertees getrunken und nach der Beerdigung Zweige ins Grab gesteckt, damit die Toten nicht zurückkommen konnten. Manche Pflanzen standen besonders in dem Ruf, „Totenpflanzen“ oder Pflanzen der dunklen Göttin zu sein. Oft waren dies giftige Pflanzen, aber auch sehr nützliche Heilkräuter wurden mit der Unterwelt assoziiert und daher der Todesgöttin geweiht.

## HEL — GERMANISCHE GÖTTIN DER UNTERWELT

Hel ist die germanische Göttin der Unterwelt. Von ihr leitet sich das englische Wort „hell“ (Hölle) und das deutsche Wort „Hölle“ ab. In der germanischen Mythologie war Hel vor allem die Schutzherrin der Krieger und Helden, die sie nach deren Tod in ihr Reich mitnahm, das manchmal als ein Ort eisiger Kälte beschrieben wird. Allerdings wurde diese Unterwelt ganz und gar nicht wie die Hölle der Christen gesehen. Bei den Germaninnen wird sie zwar oft dunkel und mystisch beschrieben, aber gleichzeitig auch als ein Paradies, als ein schöner Ort im Schoß der Göttin, wo die Seelen geborgen sind und auf ihre Wiedergeburt

warten. Eine Entsprechung der Göttin Hel in der deutschsprachigen Mythologie stellt die Frau Holle oder Frau Ellhorn dar. Sie ist zwar die Göttin der Unterwelt, wird aber meistens als eine sehr gütige und freundliche Göttin beschrieben. Sie begleitet die Toten über die Schwelle in ihr Reich. Auch hilft sie den Babys bei der Geburt hinüber ins Leben. Sie ist sowohl eine Göttin des Todes als auch der Geburt und der Wiedergeburt und somit eine Schutzgöttin der Hebammen. In der christlichen Mythologie machte man Frau Holle zur Großmutter des Teufels. Manchmal wurde sie sogar mit dem Teufel selber gleichgesetzt.



Frau Holle kann wie Hekate als Schutzgöttin für die Geburt angerufen werden. Amulette für die Geburt können mit Holunderblüten gefüllt und ihr geweiht werden.



## FEEN UND KOBOLDE

Frau Holle ist auch die Königin der Zwerge und Elfen. Wenn man unter dem Holunderbusch einschläft, kann man die Nähe der Kobolde, Gnome, Zwerge und Elfen spüren. In Schweden wird erzählt, dass man in der Mittsommernacht unter einem blühenden Holunderstrauch sitzend den Elfenkönig samt Hofstaat vorbeiziehen sehen könne.

## HOLUNDER — PFLANZE DER FRAU HOLLE

In der germanischen Mythologie war der Holunder eine heilige Pflanze, die der Frau Holle oder der Freya geweiht war. Der Holunderbusch wurde auch in vielen anderen heidnischen Kulturen, etwa der keltischen und der slawischen, als Schwelle zur Unterwelt gesehen. Er ist wie die Göttin des Lebens und des Todes von zweifacher Gestalt: Seine Blüten sind weiß und seine Beeren schwarz, er ist Heil- und Giftpflanze.

## MÄCHTIGER ZAUBERBAUM

Der Hausholunder war eine mächtige Zauberpflanze. Er konnte negative Energien, Gifte und Unglück anziehen und in die Unterwelt ableiten. Daher hängte man ihm buchstäblich allerlei Krankheiten und Leiden an. Zum Beispiel band man eitrig Verbände an die Zweige, damit der Baum die Krankheit wegnehme, oder man vergrub ausgefallene Zähne, Haare und Nägel unter dem Baum, um magischen Missbrauch zu vermeiden. Wenn die Nachgeburt einer Kuh unter dem Holunder begraben wurde, konnten weder Kuh noch Kalb noch ihre Milch verhext werden. Der Holunderbaum stand auch für Liebe und Sexualität. In dieser Funktion wurde er wahrscheinlich mit der Göttin Freya assoziiert. In Dänemark nannte man ihn auch den Baum der „Frau Hylle“ oder „Hyllemoer“, was soviel wie Mutter Holle bedeutet. Die Menschen dort verbanden ihn mit Sexualität und Geburt. In manchen Gegenden war es Brauch, dass die Burschen den begehrten Mädchen Holunderzweige ins Fenster steckten, um so ihre Liebe offen zu bekennen. Die Mädchen schüttelten den Holunderbaum als Orakel für die Liebe.



## HOLUNDER IN DER MAGIE

Holunderblüten werden als Opfer für die Göttin und zum Schutz bei der Geburt geräuchert oder als Amulett getragen. Der Holunder gilt aber auch als Schutz für das Haus und vor Krankheiten. Er kann geräuchert oder über der Tür oder dem Bett aufgehängt werden.





## GÖTTINNEN- RÄUCHERUNG

Mischen Sie Lavendel, Orangenblüten, Rosenblüten, Rosmarin, Johanniskraut, Sandelholz und Zimtrinde zu gleichen Teilen zusammen und zerreiben Sie die Zutaten in einem Mörser.

## HEILIGER HOLUNDERBAUM

Der Holunderbaum war stets heilig. Man durfte ihn nicht schneiden, ohne vorher die Göttin um Erlaubnis gefragt und ihr ein Opfer dargebracht zu haben. Nur Witwen und Waisen durften das Holz des Holunders schneiden oder verbrennen, denn sie waren schon vom Tod berührt worden. Die kirchlichen Missionare versuchten vergeblich, diesen Kult auszurotten. In der christlichen Mythologie heißt es, Jesu Folterknechte hätten ihn mit Holunderzweigen geschlagen und deshalb hätten die Zweige auf ihrer Haut Schrunden. Doch wie so viele alte heidnische Kulte integrierte die Kirche den Holunder. Maria habe auf seinen Zweigen Jesu Windeln getrocknet und unter einem Holunder hätte sie Schutz vor einem Gewitter gefunden, weshalb der Blitz auch nie in einen Holunderbaum einschläge. Heute noch zeugen Kinderlieder vom einstigen Kult. Das Ringelreihentanz der Kinder stammt von uralten Riten ab: „Ringel, Ringel, Reihe; wir sind der Kinder dreie; sitzen unterm Holderbusch, rufen alle husch, husch, husch!“

## SITZ DER AHNINNEN

Der Holunder wächst gerne eng an Häuser geschmiegt und galt daher früher als Sitz der Hausgeister und Ahninnen. In vielen Kulturen war es Brauch, dem Holunder Milch, Bier oder Brot zu opfern. Es heißt, dass die Göttin sich den Standort des Baumes wählt, ein Holunder daher niemals eingesetzt werden darf.

Der Holunder war so eng an das Haus, neben dem er wuchs, gebunden, dass – so hieß es – er sterben würde, wenn die Familie des Hauses ausstarb oder verzog.



Der Holunder kann traditionell Teil der verschiedensten Anlässe sein: von Liebesorakeln, als Totenbaum, als Heilkräuter u.v.m.





## ERKÄLTUNGS- TEE FÜR KINDER

Lindenblüten	10 g
Holunderblüten	10 g
Hagebutten	20 g
Apfelschalen	20 g
Zimtrinde	10 g
Orangenschalen	10 g
Himbeerblätter	10 g
Thymian	10 g

## TOTENBAUM

Der Holunderbaum spielt bis in die heutige Zeit in vielen Totenkulten eine wichtige Rolle. Manche heidnischen Völker beispielsweise begruben ihre Toten unter dem Holunderstrauch nahe beim Haus. Oftmals war es auch Brauch, die Grabkreuze aus Holunderholz zu fertigen. In Nordeuropa wurden die Särge mit einer Holundergerte ausgemessen und der Fuhrmann des Leichenwagens hatte einen Holunderzweig als Peitsche für die Pferde bei sich. In England trugen die Leichenbestatter stets Holunderholz bei sich, um sich vor bösen Dämonen und Geistern zu schützen. In Tirol steckt man heute noch Holunderzweige ins Grab und trinkt bei der Totenwache Holunderblütentee. Allerdings war es zu allen Zeiten unmöglich, eine Kinderwiege aus Holunderholz zu schnitzen, denn dann – so sagte man – würde die Frau Holle, auch Schutzgöttin der Hebammen, das Kind wieder mit sich nehmen.

## HOLUNDER ALS HEILKRAUT

In der Volksmedizin ist der Holunder nach wie vor sehr beliebt. Aufgrund seiner zahlreichen und vielfältigen Anwendungen wird er auch als „Apotheke des Volkes“ bezeichnet. Holunderblütentee wird zur Stärkung des Immunsystems und bei Erkältungskrankheiten, vor allem aber auch in der Kinderheilkunde verwendet. Holunder ist reich an Vitamin C und entfaltet bereits als Holundersaft seine Heilkräfte. Vorsicht: Die Beeren des Holunders sind schwach giftig; rohe oder zu wenig gekochte Beeren können mitunter Übelkeit und Erbrechen auslösen.



## ERKÄLTUNGS- TEE FÜR ERWACHSENE

Holunderblüten	20 g
Brombeerblätter	10 g
Ingwerwurzel	30 g
Himbeerblätter	20 g
Pfefferminze	10 g
Lindenblüten	10 g



## SONNEN- RÄUCHERUNG

Johanniskraut, Myrrhe, Rosmarin, Ringelblume und Sandelholz zu gleichen Teilen mischen und eventuell im Mörser zerkleinern.

## GÖTTIN DER TAUSEND NAMEN

Es gibt unzählige schöne und mächtige Göttinnen auf der ganzen Welt. Durch die Zeiten, von den matriarchalen Kulturen bis in die Gegenwart, heute wie damals, werden sie gleichermaßen verehrt. Manche in Gestalt der Mutter Maria oder anderer weiblicher Heiliger, etwa der heiligen Brigit von Kildare. Leider können sie nicht alle im Buch beschrieben werden, doch sollen trotzdem einige Göttinnen, die bis jetzt nicht erwähnt wurden, an dieser Stelle noch kurz vorgestellt werden. Die meisten Göttinnen haben in unterschiedlichen Kulturen ähnliche Entsprechungen, und doch sind sie alle einzigartig. So wie Artemis, Diana, Freya oder Isis eigentlich verschiedene Namen einer Göttin sind. Sie heißt auch Göttin der tausend Namen, denn all ihre vielen Namen und Gestalten sind nur unterschiedliche Bezeichnungen für verschiedene Aspekte der Großen Göttin.

## MONDGÖTTINNEN — SONNENGÖTTINNEN

Der Mond ist das Symbol vieler Göttinnen, etwa der Diana, Artemis und Isis. Die griechische Göttin Selene stellt die Göttin des Vollmondes dar, sie fährt in einem silbernen Wagen, der von zwei gehörnten Kühen gezogen wird, über das Himmelszelt. Kuhhörner waren stets auch das Symbol des Mondes und damit auch ein Symbol der Göttin. Isis wird oft mit Kuhhörnern gekrönt dargestellt. Auch die afrikanische Yemaya, die ägyptische Bastet und die Gorgonen werden vor allem mit dem Mond assoziiert. Frauen fühlen sich oft insbesondere mit

dem Mond verbunden, da alleine schon ihre monatliche Blutung dem Zyklus des Mondes entspricht. Auch die Göttin wird in vielen Fällen dem Mond zugeschrieben, ebenso der Gott der Sonne. In den meisten Kulturen ist der Mond weiblich oder wird mit dem Weiblichen verbunden, doch verkörpert die Sonne nicht automatisch immer das männliche Prinzip. Der Mond symbolisiert das Dunkle, Mystische, Geheimnisvolle, das Weibliche. Die Sonne steht für die männliche Zeugungskraft, die die Mutter Erde befruchtet. Die nordamerikanischen Indianer sagen „brother sun, sister moon“, Bruder Sonne, Schwester Mond. In anderen Weltregionen wird die Sonne allerdings als Göttin verehrt. In Japan etwa ist die Sonne eine Göttin, Amaterasu. Die Legende erzählt, dass Amaterasu Bruder ihre Unterkunft verunreinigte und einige heilige Fohlen tötete, worauf sich Amaterasu in eine Felshöhle zurückzog und auf der Erde Dunkelheit hinterließ. Die Göttin der Fröhlichkeit vollführte daraufhin unzüchtige Tänze und riss Witze vor dem Höhleneingang, sodass die versammelten Götter laut lachen mussten. Als Amaterasu neugierig wurde und aus der Höhle herausblickte, hielten die Götter ihr einen Spiegel vor. Von ihrer eigenen Strahlkraft geblendet kam Amaterasu ganz aus der Höhle heraus. Damit war die Sonne auf die Erde zurückgekehrt. Bei den baltischen Völkern wurde die Sonne in Gestalt der Göttin Saule verehrt. Sie war die Göttin über Tod und Geburt, ihr Gefährte der Mond, ihre Tochter die Erde. Saule trennte sich von ihrem Gefährten und seitdem wechseln sie sich bei der Obhut ihrer Tochter ab. Sekmet ist die ägyptische Sonnengöttin. Sie herrscht über das Schicksal und hütet das Tor zur Wiedergeburt.



## MOND- RÄUCHERUNG

Thymian, Lavendel, Mastix, Damiana, Weihrauch, Eisenkraut und Basilikum werden zu gleichen Teilen gemischt und eventuell vorher im Mörser zerkleinert.



## GÖTTINNEN- RÄUCHERUNG

Rosenblüten, Damiana, Patchouli, Beifuß, Orangenblüten, Holunderblüten, Thymian, Mastix und Eisenkraut zu gleichen Teilen vermischen und eventuell im Mörser zerkleinern.

## ERDGÖTTINNEN — HIMMELSGÖTTINNEN

In den meisten Überlieferungen ist die Erde die Göttin selbst, während der Himmel das Reich des Gottes ist. Vor allem die patriarchalen Pantheismen zeigen den Gott als Herrscher im Himmel, wie der Göttervater Zeus der Griechen, Jupiter bei den Römern und natürlich auch der christliche Gott. Die Erde als Muttergöttin ist fast immer weiblich, so wie die griechische Gaia, die tibetische Tara, die Muttergöttin der Iren Dana oder die griechische Demeter. Bei den kriegerischen Keltinnen ist die Pferdegöttin Epona Muttergöttin, Kriegerin und Heilerin. Aber auch hier gibt es Ausnahmen, so war Isis, die als Mutter des Universums verehrt wurde, die Tochter des Erdgottes Geb und der Himmelsgöttin Nut. Auch das Himmelreich war nicht immer und überall in der Hand männlicher Götter. Es gibt sehr viele Himmels- und Sternengöttinnen, etwa Astarte, die das Universum gebiert, oder Aradia, die Tochter Dianas, Mutter der Hexen. Die persische Anahita ist Sternengöttin und Kriegsgöttin. Sie ist aber auch Göttin der Heilkunst und Fruchtbarkeit. Die keltische Göttin Arianrhod hält das sich ewig drehende Silberrad der Sterne, ein Symbol für die Zeit, in ihrer Hand.

## ALTE GÖTTINNEN — MODERNE FRAUEN

Moderne Frauen können viel von den alten Göttinnen der vergangenen Kulturen lernen, denn nicht immer war das Schicksal in der Hand eines männlichen Gottes. Im Gegenteil: Die Göttinnenverehrung ist so alt wie die Menschheit und sie hält noch immer an. Die Göttin ist vielschichtig, sie lässt sich nicht in ein

Korsett zwängen, sie ist stark und mächtig, schön und weise, jung und alt. Sie ist Muttergöttin und Zerstörerin, Kriegsgöttin und Schöpferin, Todesgöttin und Schicksalsweberin. Sie ist dunkel und hell, mystisch und geheimnisvoll. Sie ist die Göttin der Liebe und der Sexualität. Sie ist in allen Frauen, und alle Frauen tragen ihre Fähigkeiten und ihr Wissen in sich.

## ALTAR FÜR DIE GÖTTIN

Richten Sie sich in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus einen Altar für die Göttin ein. Er sollte nach Norden ausgerichtet sein, denn der Norden entspricht dem Element Erde. Stellen Sie ein Bild oder eine Figur einer Göttin auf, es kann das Bild irgendeiner Frau sein, die für Sie die Göttin darstellt. Oder Sie wählen ein Symbol für die Göttin, zum Beispiel eine Rose, einen Apfel oder einen Spiegel. Mit der Zeit sammeln sich vielleicht viele Bilder und Figuren von Göttinnen auf Ihrem Altar, die ganz unterschiedlich sind.

Schaffen Sie einen Platz, wo sie Brot, Früchte oder Getreide für die Göttin hinlegen und einen Kelch mit Wein aufstellen können. Stellen Sie, je nach Jahreszeit, eine weiße, eine rote oder eine schwarze Kerze für die Göttin auf den Altar und eine Räucherschale oder einen kleinen Räucheressel dazu.

Rufen Sie die Göttin immer an ihren Feiertagen an und legen Sie Blumen, Obst, Getreide und Wein auf ihren Altar. Sie wird Ihnen helfen, wenn Sie Hilfe brauchen, Ihnen Schutz geben und Sie in schwierigen Situationen begleiten.

Noch schöner ist es, wenn Sie Freundinnen haben, mit denen Sie die Feste der Göttin gemeinsam feiern können.



In den meisten Kulturen wurde die Heilkunst Göttinnen zugeordnet. Die weise Muttergöttin Medea ist die Urahnin der weiblichen Heilkunst, in ihrem magischen Kessel kann sie die Toten zu neuem Leben erwecken. Die Mayagöttin Ixchel ist eine weise Alte und eine Schicksalsgöttin. Ihre Domänen waren das Heilen, die Geburt und das Weben. Die griechische Göttin Hygiea ist die Mutter der Medizin und der Ärzte.



## KURZBESCHREIBUNG DER GÖTTINNEN

- Seite 7 /SULIS:** Keltische Göttin, deren Wasser Heilkraft bei allen Leiden zugesprochen wurde. Im Keltischen bedeutet „sul“ „Sonne“ und „Auge“.
- Seite 8 /MORĠAN LE FAYE:** Keltische dreifaltige Göttin des Todes und der Wiedergeburt. Sie erscheint als wunderschöne Jungfrau, als mächtige Muttergöttin und als todbringende alte Hexe. Le Faye bedeutet „Fee“ und „Schicksal“.
- Seite 11 /ARTEMIS:** Griechische Göttin der Jagd, der Geburt, des Mondes und der Jungfräulichkeit. Ihr Hauptaspekte sind vielschichtiger: Sie steht für ein selbstbestimmtes, freies Leben mit auserwählten Liebhabern.
- Seite 13 /CERRIDWEN:** Walisische dreifaltige Göttin, der Mond, Poesie, Prophezeiungen und Gestaltwandlungen zugeordnet werden.
- Seite 14 /CHANGING WOMAN/ESTSANATLEHI:** Indianische Erdgöttin, der die Apachen Alterslosigkeit zuschrieben. Sie wanderte so lange gegen Osten bis sich ihr alterndes Selbst mit dem jungen vereinte und kehrte dann nach Hause zurück.
- Seite 21 /FREYA:** In der altnordischen Mythologie war sie die lustvolle Göttin, deren Name Gebieterin bedeutete und nach der der Freitag benannt wurde. In ihrem Federnkleid und der Bernsteinkette galt sie als unwiderstehlich erotisch.
- Seite 22 /BRIGID:** Keltische dreigestaltige Göttin des Feuers der Inspiration, der Schmiede, Dichter, Heilkünste und Weissagungen. „Bright“ bedeutet leuchtend.
- Seite 36 /LILITH:** Sumerische Göttin und Königin des Himmels. Die Hebräer übernahmen sie und machten aus ihr Adams Frau. Da sie auf ihre Gleichberechtigung bestand, wurde sie später dämonisiert.
- Seite 49 /DANU:** Irische Göttin und Stammesmutter, die unter anderem das Handwerk verkörperte. Danu ist mit der walisischen Don identisch.
- Seite 50 /UZUME:** Japanische Schamanengöttin des Lachens, die die Sonnengöttin mit derben Scherzen und nackten Brüsten aus ihrer Höhle lockte.
- Seite 53 /BLODEUWEDD:** Walisische Erdgöttin, die das Blut ihres Ehemannes, des Sonnengottes Lugh opfert, um ihre Erde zu befruchten.
- Seite 55 /HESTIA:** Zählt zu den ältesten Göttinnen. Sie ist das Zentrum des Heimes, der Gemeinschaft, des Dorfes, der Stadt. Mahlzeiten gelingen nur mit ihrem Segen, denn sie verwandelt sie durch ihr Feuer in gute Nahrung.



- Seite 56 /OSHUN:** Brasilianische Göttin des Wassers von Flüssen, Strömen und Bächen. Sie gilt als unwiderstehlich verlockend, herausfordernd und sinnlich.
- Seite 67 /ABIANRHOD:** Keltische Göttin des „Silbernen Rades“. Das Rad ist Sinnbild des Labyrinths von Tod und Wiedergeburt, die Drehtür zwischen den Welten.
- Seite 76 /ISIS:** Ägyptische Göttin mit „zehntausend Namen“, deckt als Geliebte, Mutter, Schwester, Heilerin u.v.m. zahlreiche weibliche Archetypen ab.
- Seite 87 /BABA YAĠA:** Slawische Göttin der Geburt und des Todes. Ihre wilde, raue Art trennt die Spreu vom Weizen und macht Überflüssiges dem Erdboden gleich.
- Seite 88 /ERINNYEN:** Vorhellenistische Rachegöttinnen, auch Furien, die den Archetypus der Vergeltung für erlittenes Unrecht verkörpern.
- Seite 91 /SKADI:** Germanische Göttin der Jagd und des Winters. Ihre Lieblingsbeschäftigungen sind Skifahren und Schneeschuhlaufen.
- Seite 93 /HEL:** Germanische Totengöttin, die alle jene zu sich holt, die eines natürlichen Todes sterben. Die aus dem Märchen bekannte „Frau Holle“ leitet sich vermutlich vom Namen der Totengöttin ab.
- Seite 109 /DURĠA:** Indische Göttin Devi, die geschaffen wurde, um die Welt von dem bis dahin unbesiegbaren Dämon Durga zu befreien. In Erinnerung an ihren großen Sieg nimmt Devi den Namen Durga an.
- Seite 110 /SYBIL:** Römische Seherin, die den Sonnengott Apollo abwies und zur Strafe zu ewigem Leben in einem ständig alternden Körper verdammt wurde.
- Seite 113 /HEKATE:** Ursprünglich Mondgöttin der Thraker, später vorgriechische Göttin der Hebammen, der Geburt, der Furchtbarkeit, der mondlosen Nächte, der Magie, des Wohlstands, der Erziehung, der Zeremonien und der Unterwelt.
- Seite 119 /MINERVA:** Römische Göttin der Klugheit, Kreativität, Weisheit, des Kunsthandwerks und der häuslichen Fertigkeiten. Sie ist die Schutzpatronin der Künstler. Ihr heiliges Tier ist die Eule.
- Seite 121 /RHIANNON:** Walisische Pferddegöttin der Unterwelt. In der Mythologie wurde sie fälschlicherweise des Kindesmordes beschuldigt. Sie symbolisiert gleichermaßen Licht und Schatten des Weiblichen.

# LITERATUR

134



- Zsuzsanne E. Budapest: **Herrin der Dunkelheit, Königin des Lichts.** Das praktische Anleitungsbuch für die neuen Hexen. Freiburg /Br. 1997.
- Andrew Chevallier: **Das große Lexikon der Heilpflanzen.** Starnberg 2001.
- Anda Dinhopl: **Frauenkräuter.** Wien 2002.
- Barbara Ehrenreich, Deirdre English: **Hexen, Hebammen und Krankenschwestern.** München 1975.
- Gernot L. Geise: **Die Hexen- die Verunglimpfung der weisen Frauen.** Hohenpeißenberg 1995.
- Heide Göttner-Abendroth: **Die Göttin und ihr Heros.** München 1980.
- Helmut Grössing: **Hexenwesen und Hexenverfolgung.** Wien 1998.
- Agnes Hallinger: **Die Hex muss brennen!** Volksglaube und Glaubenseifer des Mittelalters. Augsburg 1999.
- Shahrukh Husain: **Die Göttin.** Köln 1997.
- Heinrich Institoris, Jakob Sprenger (Hg.): **Der Hexenhammer.** München 1982.
- Edain McCoy: **Die keltische Zauberin.** Mythen – Rituale – Symbole. München 2003.
- Claudia Müller-Ebeling, Christian Rätsch, Wolf-Dieter Storl: **Hexenmedizin.** Aarau 1998.
- Mannfried Pahlow: **Das große Buch der Heilpflanzen.** München 2005.
- David Pichering: **Lexikon der Magie und der Hexerei.** Augsburg 1999.
- Christian Rätsch: **Indianische Heilkräuter.** München 1987.
- Christian Rätsch: **Heilkräuter der Antike.** München 1995.
- Christian Rätsch: **Pflanzen der Liebe.** Aarau 1995.
- Christian Rätsch: **Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen.** Aarau 1998.
- Christian Rätsch, Claudia Müller-Ebeling: **Lexikon der Liebesmittel.** Aarau 2003.
- Brigitte Röder, Juliane Hummel, Brigitta Kunz: **Göttinnendämmerung.** Das Matriarchat aus archäologischer Sicht. München 1996.
- Wolf-Dieter Storl: **Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten.** Bielefeld 2004
- Barbara G. Walker: **Das geheime Wissen der Frauen.** München 1983.
- Barbara G. Walker: **Die geheimen Symbole der Frauen.** München 1997.
- Max Wichtel: **Teedrogen.** Stuttgart 1997.
- Erika Wisselinck: **Hexen.** München 1986.



# IMPRESSUM

136

## Danksagung und Widmung

Danke an meine Mutter, die mir weibliches Selbstbewusstsein und ein positives Frauenbild von Geburt an mitgegeben hat und mir alles über das Frausein, von Menstruation über Schwangerschaft und Geburt bis zum Muttersein, beigebracht hat und mir immer eine Mutter und eine Freundin ist.

Danke auch an meinen Vater und meinen Mann, meine männlichen Begleiter, die mich in all meinen Bestrebungen, auch meinen feministischen, bedingungslos unterstützt und gefördert haben.

Danke an meine Freundinnen – vor allem an Gisa, die unsere Frauenrunde, die Mondinfrauen, mit mir ins Leben rief und die mir zeigt, dass Frauensolidarität und echte Freundschaft unter Frauen ohne Konkurrenzdenken möglich ist.

Danke auch an die Frauen (Ruth, Anda und viele andere), die mich in meinem feministischen Streben unterstützt haben und mir immer wieder helfen, meine Perspektiven zu erweitern.

Und zuletzt ein Danke an all die Autorinnen und Autoren, deren Bücher ich verschlungen habe und die mein Interesse geweckt haben und mir große Vorbilder waren (Rätsch, Wisselinck, Budapest, Storl, Francia, Göttner-Abendroth, Walker und viele mehr).

Gewidmet meiner Tochter Dana!

**Abbildungsnachweis:** Alle Göttinnenillustrationen: Hrana Janto, New York. Alle Fotos: Miguel Dieterich, Wien. Außer: Umschlagfoto: Mauritius und Photo Alto 9, Jean Claude Marlaud (S. 48) und Banana Stock, Maternity (S. 51)

## Impressum

© 2006 Österreichischer Agrarverlag Druck- und Verlagsges.m.b.H. Nfg. KG, Sturzgasse 1a, A-1141 Wien,  
E-Mail: buch@avbuch.at, Internet: www.avbuch.at

© 2006 Verlag GESUNDHEIT GmbH, Achauerstraße 49a, 2333 Leopoldsdorf,  
E-Mail: gesundheit@gesundheit.co.at, Internet: www.gesundheit.co.at

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikationen in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Verlage unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen.

Projektleitung: **Alexandra Mlakar**, avbuch, **Ilse Königstetter**, Verlag GESUNDHEIT

Design und Satz: **Studio Svestka**, Wien

Bildreproduktion: **Hantsch & Jesch PrePress Services OEG**

Druck und Bindung: **Landesverlag Denkmayr**, Linz.

Printed in Austria

ISBN-10: 3-7040-2173-3

ISBN-13: 978-3-7040-2173-1