

Reetta Ranta
DIE MAGIE NORDISCHER RITUALE



GOLDMANN

Buch

Immer öfter sehnen wir uns in unserem modernen Alltag nach Sinnhaftigkeit und Verwurzelung. Nach einem natürlichen Rhythmus, der der Natur und den Jahreszeiten entspricht und uns zeigt, wann die Zeit richtig ist, um sich auszuruhen, Erneuerung anzustreben und Altes loszulassen. Mit diesem Ritualbuch zeigt uns die Autorin Reetta Ranta, wie wir Harmonie und Magie in unserem Alltag wiederherstellen können.

Alte Kulturen und indigene Völker haben die Kraft der Natur und ihren Einfluss auf unser Leben verstanden. Lieder, Gedichte und Magie haben uns geholfen, von einer Lebensphase in eine andere zu gelangen. Dieses Buch ist der perfekte Wegweiser für alle, die sich selbst suchen, der Natur entfremdet sind und sich nach Verbindung sehnen.

Autorin

Reetta Ranta ist Autorin, Coach und Medienmanagerin aus Finnland, deren Berufung es ist, als Brücke zwischen alter Weisheit und der modernen Welt zu fungieren. Sie hat mit verschiedenen Medienunternehmen zusammengearbeitet und derzeit leitet sie Power Animals United, ein Familienunternehmen, das innovative und inspirierende Inhalte produziert, unter anderem über Outdoor-Abenteuer und über mythologische Geschichten. Reetta setzt sich leidenschaftlich dafür ein, unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen, indem sie Geschichten kreiert und teilt, die uns mit der Natur, alten Weisheiten und uns selbst verbinden.





REETTA RANTA

DIE MAGIE NORDISCHER RITUALE

MIT FINNISCHEN MYTHEN
UND BRÄUCHEN
KRAFT UND HALT
IM ALLTAG FINDEN

Aus dem Finnischen
von Anu Katariina Lindemann

GOLDMANN

Die finnische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
Rituaalikirja bei SKS Kirjat, Helsinki.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht
übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte
dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG
ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Diese Übersetzung wurde gefördert von:

F I L I FINNISCHE
LITERATURFÖRDERUNG
ERBEFONDS



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2025

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Reetta Ranta, 2023

Original edition published by SKS Kirjat, 2023

German language edition published by agreement with Reetta Ranta
and Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Ralf Lay

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis

Printed in Germany

LG·CF

ISBN 978-3-442-22410-4

www.goldmann-verlag.de

INHALT

Vorwort	9
Warum Rituale so wichtig für uns sind	17
Die Vorbereitung	21
Erschaffe deinen eigenen Altar	21
Heilige Zeichen und Symbole	25

DIE SONNE

Tägliche Rituale	31
<hr/>	
Wochentage	33
Der Morgen	40
Der Tag	49
Abend und Nacht	57

DER MOND

Monatliche Rituale	71
<hr/>	
Mondphasen	76
Neumond	76
Zunehmender Mond	77

Vollmond	79
Abnehmender Mond	80
Mondfinsternis.	83
Frühling	87
Vorschläge für den Frühlingsaltar	88
Die Frühlings-Tagundnachtgleiche	91
März	98
April	105
Mai	111
Sommer	121
Vorschläge für den Sommeraltar	122
Juli	145
August	153
Herbst.	161
Vorschläge für den Herbstaltar	162
Die Herbst-Tagundnachtgleiche.	164
September	175
Oktober	183
November	197
Winter.	207
Vorschläge für den Winteraltar	209
Die Wintersonnenwende	213
Dezember.	221
Januar	231
Februar	237

DER MENSCH

Die Rituale des Lebens 247

Die Geburt 249

Der Bund der Ehe 279

Elternschaft 289

Reifes Erwachsenenalter 301

Der Tod 333

Danksagung 361

Quellen und Inspiration 365

Sachregister 375



Traditionelles Handwerk
der Guna



VORWORT

»People who lose their tradition, lose their soul« – Menschen, die ihre Tradition verlieren, verlieren auch ihre Seele. Das handgemalte Plakat vor mir beschreibt, wie ich mich gerade fühle. Wir schreiben das Jahr 2017, und ich stehe vor einem Museum in der Provinz Guna Yala, auf einer der Hunderte San-Blas-Paradiesinseln, die von den indigenen Guna in Panama selbst verwaltet werden. Die Bezeichnung »Paradies« ist für diese Insel jedoch alles andere als zutreffend: Es ist ein winzig kleines Eiland, das von unzähligen Hütten mit schrägen Dächern übersät ist, umgeben von Flößen aus Plastikmüll, dem Gestank von Abwasserkanälen, die direkt ins Meer ablaufen, und dem Dröhnen der Dieselmotoren von Dutzenden Touristenbooten. Obwohl traditioneller Fischfang und Lebensweise durch den Tourismus weitestgehend ersetzt wurden, sind die Guna stolz auf ihre alten Traditionen und die autonome Stellung, die sie im Gegensatz zu vielen anderen indigenen Völkern in ihrem selbstverwalteten Gebiet genießen. In dieser matriarchalischen Kultur tragen die Frauen traditionelle Kleider aus Mola-Stoff und Weenie-Handschmuck. Die Männer rudern auf den türkisfarbenen Wellen des Karibischen Meeres in schmalen Palmenbooten von Insel zu Insel und alte Rituale und Riten des Erwachsenwerdens sind hier immer noch lebendig.

An der Botschaft des Plakats gibt es etwas, das mich tief berührt. Wo sind eigentlich meine Traditionen, meine Rituale, meine Wurzeln? Ich bin ein städtisches Naturkind, das keiner

Kirche angehört und sich zu keiner Glaubensrichtung bekennt. Nur einige der Traditionen, die durch die Schule, die finnische Gesellschaft oder meine Familie weitergegeben wurden, fühlen sich wie meine eigenen an, da viele von ihnen religiös oder politisch gefärbt sind. Deshalb musste ich jahrelang meine eigenen Rituale und Traditionen erschaffen, indem ich sie zum Teil aus den Bräuchen meiner Familie übernahm, die traditionelle finnische Kultur studierte, mich mit verschiedenen Kulturen aus der ganzen Welt vertraut machte und mit Mythologien, Geschichte sowie der einschlägigen Literatur beschäftigte. Aber vor allem, indem ich der Natur lauschte und beobachtete, was um mich herum und am Himmel vor sich geht. Wann ist es an der Zeit, sich auszuruhen, Erneuerungen vorzunehmen oder loszulassen?

65,2 Prozent der Finnen gehören der evangelisch-lutherischen Kirche an (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2023). Viele von uns sind jedoch sogenannte »Gewohnheitschristen«: Wir gehören offiziell zwar einer Kirche an, nehmen aber an den wenigsten Aktivitäten der Kirchengemeinschaft teil – abgesehen von Taufen, Hochzeiten oder Beerdigungen. Die Kirche verliert immer mehr Mitglieder. Jedes Jahr treten Zehntausende von Finnen aus, ich selbst ungefähr zu der Zeit der Geburt meines ersten Kindes im Jahr 2005. Als wir die Namensweihe planten, wurde uns Eltern klar, dass wir beide zwar in eine traditionelle christliche Familie hineingeboren worden waren, aber ohne wirklich etwas mit der lutherischen Tradition oder ihren Lehren zu tun zu haben. Obwohl es in den Lehren der Kirche durchaus viel Gutes gibt, wie Nächstenliebe und die Unterstützung Schwächerer, empfand ich eine systematische und autoritäre Religion als befremdlich, und viele Lehren des Christentums standen im Widerspruch zu meiner Lebenseinstellung. Eigentlich entdeckte ich meinen eigenen spirituellen Weg ungefähr zu der Zeit der Geburt meines ersten Kindes. Damals wurden das Interesse an

meinen Wurzeln und der Wunsch geweckt, an etwas zu glauben, das größer ist als ich. Das brachte mich auf den Weg, auf dem ich mich noch immer befinde.

Ich habe nach mir selbst gesucht, indem ich mich mit verschiedenen Religionen vertraut machte, habe die Rituale und Weisheiten indigener Völker studiert und mein eigenes Glaubenssystem in dem widergespiegelt, was ich gesehen und erlebt habe. Ich habe Bücher gelesen, Kurse besucht und Schamanismus praktiziert. Meine bisher bedeutendsten Erfahrungen und größten Erkenntnisse machte ich jedoch, als ich mich von den Wundern der Natur verzaubern ließ, sowie durch gemeinschaftliche Trommelmeditationen und traditionelle finno-ugrische Rituale wie zum Beispiel den heiligen Saunadampf. Dank dieser Erfahrungen gewann ich viele Anregungen für dieses Buch.

Bei der schamanischen Heilung spricht man vom Verlust der Seele. Wenn ein Mensch etwas wirklich Traumatisches erlebt, läuft er Gefahr, dabei auch einen Teil von sich selbst zu verlieren. Darum ging es auf dem Guna-Indianer-Plakat: Sie glauben, dass ein Mensch, dem seine Traditionen genommen werden, dadurch einen Teil seiner Seele verlieren kann. Als ich auf dieser kleinen Paradiesinsel vor dem zerrissenen Poster stand, wurde mir eines klar: Ich müsste meine Erfahrungen festhalten und tiefer zu meinen Wurzeln vordringen, zum Kern der Glaubens-tradition meiner Vorfahren. Dieses Buch ist für mich eine Art Seelenheilungsmission. Ich hoffe, dass es auch dir helfen wird, dich daran zu erinnern, dass wir alle ein Teil der Natur und ihres ewigen Lebenszyklus sind und dass wir immer noch Traditionen und Weisheiten haben, die nicht in Vergessenheit geraten sollten.

In unserem zunehmend urbanisierten Leben vergessen wir viel zu leicht unsere Wurzeln und die Verbundenheit mit der Natur, ebenso unsere Lieder und Geschichten, die einst das Leben bestimmten und Weisheiten von einer Generation zur

nächsten weitertragen. Bräuche, Geschichten und Rituale, die auf dem Kreislauf der Natur und der Himmelskörper basieren, sind mit unserer modernisierten und verweltlichten Lebensweise inzwischen fast verschwunden. In unserem eigenen, aber oft von außen diktierten und leistungsorientierten Leben haben wir vergessen, dass wir Teil eines Kreislaufs sind, dessen Gesetze tief in den Strukturen des Universums liegen.

Die Frühlingssonne erhellt den ganzen Raum und blendet mich. Gelbe Frühlingsvorhänge, die meine Mutter genäht hat, schmücken die frisch geputzten Fenster. Der Küchentisch gleicht einem Altar, auf dem selbst bemalte Eier, Weidenkätzchen und Osterdekoration in leuchtend gelbes Licht getaucht werden. Der Frühling ist da.

In meinem Elternhaus waren die Jahreszeiten und besonderen Tage stets mit Traditionen und Ritualen verbunden, die einen Rhythmus, Sicherheit und auch einen Hauch von Heiligkeit in das alltägliche Leben brachten. Nicht alle davon waren alte, in der Familie von Generation zu Generation weitergegebene Bräuche: Unsere Eltern, die aus verschiedenen Orten zugezogen waren, kombinierten ihre eigenen Traditionen und übernahmen auch neue Bräuche, die dann zu solchen wurden, die zu unserer Familie passten.

Zur Mittsommerzeit sorgten saubere, nach Mäntysuopa (traditioneller finnischer Allzweckreiniger) riechende Teppiche, eine frisch gereinigte Sauna, an der Tür hängende Birkenzweige und natürlich ein frischer Saunaquast auch in der Stadtwohnung für eine sommerliche Atmosphäre. Der Herbst begann mit einem Pilz-Ausflug und die Weihnachtszeit mit dem Anzünden der

Kalenderkerze, während Weihnachtsvorhänge, -dekoration und -tischdecken das ganze Haus in einen warmen Rotton tauchten. Auch das wöchentliche Saunieren am Samstagabend war etwas ganz Besonderes. Kerzen beleuchteten das dunkle Kaminzimmer, und in der Sauna wussten wir, dass wir flüstern mussten, damit der Saunazwerg nicht wütend wurde. Der süße Geruch von frisch gebackenem Brot breitete sich in der Sauna aus, wegen des Bieropfers, das mein Vater auf den Saunaofen für den Saunazwerg geträufelt hatte. Den krönenden Abschluss des Rituals bildeten eine in der Glut des Kaminfeuers gebratene Wurst und gelbe Saunalimonade.

Auch wir Kinder dachten uns in Zeiten von Trauer und Verlust eigene Rituale aus. Am Straßenrand gefundene tote Tiere und unsere eigenen Haustiere wurden mit Bestattungszeremonien begraben, die wir selbst erfunden haben, und nach und nach wurde unser Hinterhof zu einem mit kleinen Kreuzen geschmückten Tierfriedhof.

Wenn ich mit jemandem Streit gehabt hatte, lief ich meistens in den nahe gelegenen Wald zu einem »Klagestein«. Der große, schiefe Stein spendete Trost und war immer bereit, die großen Gefühle eines kleinen Mädchens anzunehmen. Meine Schwester fand hingegen Kraft in Bäumen: in großen knorrigen Kiefern, riesigen Eichen und Ebereschen voller Beeren, an deren Wurzeln man die Außenwelt vergessen und der Fantasie freien Lauf lassen konnte.

Ich liebe nach wie vor Traditionen und Rituale, die etwas mit dem Jahreszyklus, der Natur und dem Lebenszyklus des Menschen zu tun haben. Sie schaffen eine Verbindung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Neben den Traditionen, die ich von meiner Familie übernommen habe, habe ich für dieses Buch vor allem finnische Traditionen recherchiert und aus-



gegraben, aber auch die traditionellen Rituale einiger anderer Völker, die unsere Beziehung zur Natur, zu uns selbst und zu unseren eigenen Wurzeln vertiefen. Ich habe versucht, diese alten Bräuche auf eine Weise zum Leben zu erwecken, die unserem zunehmend säkularisierten Leben Trost, Kraft und einen Hauch von Magie und Heiligkeit verleihen. Darüber hinaus stelle ich auch modernere Rituale vor, von denen unsere Vorfahren mit Sicherheit nie etwas gehört haben.

Ich orientiere mich hauptsächlich an den Riten der ostseefinischen Völker, weil ich der Meinung bin, dass sie die Bräuche meiner eigenen Vorfahren am besten repräsentieren und dem finnischen Kulturerbe am nächsten sind. Wenn ich über die Rituale anderer Kulturen spreche, dann mit Respekt vor den betreffenden Menschen und ihrer Kultur und auf der Grundlage von Geschichten oder schriftlichen Quellen, die ich gehört oder gelesen habe.

Dieses Buch will nicht als Informationspaket über alte Rituale oder Riten indigener Völker dienen, vielmehr soll es eine Inspirationsquelle für Menschen sein, die auf der Suche nach einer Grundlage für ihr eigenes Glaubenssystem sind und die sich zudem für nordische Traditionen vor Beginn des Christentums interessieren. Möglicherweise bist du von Hexerei und Tarotkarten fasziniert oder du bist ein eher bodenständiger Suchender, der kein Interesse an neospirituellem Denken hat. Ich glaube allerdings daran, dass auch nicht religiöse Menschen, die eine an der Wissenschaft orientierte Weltanschauung haben, trotzdem ihre eigenen Versionen alter Rituale erschaffen können. Mit einem kleinen Augenzwinkern bei der Sache zu sein, ist bei der Ausführung eines Rituals jedoch nie verkehrt – kindliche Neugierde und Verspieltheit helfen ziemlich sicher dabei, sich unabhängig vom Glaubenssystem in eine magische Stimmung zu versetzen.

VORWORT

Vor allem hoffe ich, dass dieses Ritualbuch dir dabei helfen wird, dich stärker mit dem Kreislauf der Natur sowie mit dir selbst, deinen Mitmenschen und deinen Vorfahren durch die fragilen und unsichtbaren Ketten, die bis in die Zeit der Anfänge zurückreichen, zu verbinden.

In Fiskars zur Sommersonnenwende 2023, Reetta

WARUM RITUALE SO WICHTIG FÜR UNS SIND

Viele Menschen denken bei dem Wort »Ritual« an eine heilige und magische Zeremonie oder an einen präzisen Vorgang, der nach einem genauen Muster abläuft und der von indigenen Völkern oder Religionsgemeinschaften zur Stärkung ihrer Vereinigung durchgeführt wird. Unter dem Begriff versteht man im Allgemeinen eine Handlung, durch die eine Person gezielt versucht, sich mit einer Kraft zu verbinden, die mächtiger ist als sie selbst.

Die Rituale der indigenen Völker wurden vor allem von Kulturanthropologen aufgezeichnet, untersucht wurde die Macht der Rituale aber auch aus der Perspektive der Religionswissenschaft, der Psychologie, der Neurowissenschaft und der Organisationsdynamik. Dem britischen Kulturanthropologen Victor Turner zufolge helfen Rituale den Menschen dabei, Veränderungen besser zu bewältigen, die die gesamte Gemeinschaft betreffen, wie Naturkatastrophen, Kriege oder Veränderungen im persönlichen Leben wie das Erwachsenwerden oder die Begegnung mit dem Tod (Turner et al. 1997). Laut Turner sind Rituale wichtige soziale Ereignisse, da sie die Interaktion zwischen den Mitgliedern einer Gemeinschaft ermöglichen, diese fördern und eine gemeinsame bedeutungsvolle Erfahrung schaffen. Darüber hinaus sind Rituale wichtig für die Beständigkeit der Gesellschaft, da sie Möglichkeiten zur Bewältigung von Veränderungen und Krisen bieten und die Werte der Gemeinschaft stärken.

Die Rituale der Naturreligionen zielten häufig darauf ab, die Bedingungen der Umgebung – wie das Wetter oder das Jagdglück – zu verändern. Sie wurden auch zur Beeinflussung von Gottheiten oder Schutzgeistern verwendet, die die Kräfte der Natur kontrollieren und zum Beispiel den Erfolg bei der Jagd, dem Fischfang oder der Landwirtschaft garantieren sollten.

Moderne Rituale können uns dabei helfen, gewöhnliche und tägliche Abläufe wie das Aufwachen, Essen oder Einschlafen zu heiligen. Sie unterstützen uns dabei, von einem Lebensabschnitt in einen anderen zu wechseln (Rituale im Zusammenhang mit dem Erwachsenwerden, der Paarbildung, Elternschaft oder dem Älterwerden) oder um leichter über eine schwierige Situation hinwegzukommen (Rituale, die etwas mit dem Tod oder mit Trennung zu tun haben). Rituale am Arbeitsplatz können der Gruppe Energie, Leichtigkeit und ein Gemeinschaftsgefühl vermitteln.

Rituale können unserem Leben mehr Sinn geben: Sie helfen uns dabei, uns auf den Moment und auf die Sache zu konzentrieren, die wir gerade tun. Sie ermöglichen es uns, eine tiefere Verbindung mit uns selbst und mit anderen sowie der Natur um uns herum einzugehen.

Rituale, von einer Generation zur nächsten weitergegeben und in unserer Kultur verwurzelt, sind oft so tief in uns verankert, dass wir sie gar nicht mehr als Rituale empfinden. Für uns Finnen können das zum Beispiel Saunarituale sein: Jeder unserer Landsleute weiß, dass man sich vor dem Saunabesuch waschen sollte. In der Sauna darf weder geschrien noch entbläht werden, und bevor man einen Aufguss macht, muss man die anderen Saunabesucher um Erlaubnis bitten. Auch wenn der Saunabesuch für viele von uns zur wöchentlichen Samstagsroutine wurde, so ist er doch auch ein Ritual, das früher nicht nur der Reinigung, sondern auch der Geburt, den magischen Riten der Heiler, Fruchtbarkeitszaubern und der letzten Reise der Toten gewidmet war.



Rituale helfen uns dabei, bestimmte Dinge mehr zu würdigen. Sie bringen uns dazu, innezuhalten und bewusst darüber nachzudenken, was wir tun. Das Segnen von Speisen ist zum Beispiel ein schöner Brauch, der uns hilft, die Herkunft der Lebensmittel auf unserem Teller wertzuschätzen. Wenn du vor dem ersten Bissen einen Moment innehältst und die Kette von Sonnenlicht, Erde und Wasser bis hin zu den Menschen, Pflanzen, Tieren und Fahrzeugen durchgehst, die die Speisen auf deinen Teller gebracht haben, dann wirst du bestimmt auch einen kurzen Moment des Essens mehr zu schätzen wissen.

Rituale und Riten sind also notwendig, und sie funktionieren auch in dieser Zeit, selbst wenn man nicht so richtig an ihre magischen Kräfte glaubt. Es ist beruhigend, zu erkennen, dass wir unabhängig von unserem Glaubenssystem bestimmte Ereignisse und Erlebnisse durch Rituale psychologisch besser verarbeiten können.



DIE VORBEREITUNG

Erschaffe deinen eigenen Altar

Der Altar ist ein heiliger Ort, an dem man innehalten kann. Der Begriff »Altar« geht auf das gleichbedeutende lateinische Wort *altaria* zurück und bezeichnete einen erhöhten Aufsatz auf dem Opfertisch oder Brandaltar. Ein Altar ist also in der Regel ein höher gelegener Tisch oder eine Fläche, auf der die Kommunikation mit dem Jenseits, den Geistern oder Schutzgeistern stattfand. Auf dem Altar wurden ihnen Geschenke wie Lebensmittel und Getränke dargebracht. Man verbrannte dort Weihrauch oder andere Räuchermittel und schmückte ihn gelegentlich mit Symbolen oder Gegenständen, die für die Religion oder die Kräfte auf der anderen Seite standen, mit den man kommunizierte (etwa Abbildungen von verstorbenen Angehörigen, Götterbilder und -statuetten).

Altäre gibt es in fast allen Glaubenssystemen auf der ganzen Welt. Bei den finnischen Völkern wurden sie häufig in der Natur gefunden, etwa auf ungewöhnlich geformten Steinen und Baumstümpfen, in kleinen Behausungen oder Speichern. Als Altar dienten auch in Fels gehauene kleine Aushöhlungen, in deren Vertiefungen man zum Beispiel im Rahmen von Fruchtbarkeitsritualen Getreide für verstorbene Familienmitglieder oder Schutzgeister opferte.

Mein Hauptaltar steht immer in meinem Schlafzimmer – es ist schön, ihn zu sehen, sobald ich morgens aufwache. Mein

zweiter Altar steht draußen auf einem moosbewachsenen großen Stein, auf dem ich Schätze sammle, die ich in der Natur gefunden habe.

Ein Altar kann auch ein Tisch in der Wohnzimmerecke, vor dem Kamin oder ein Regalfach in einem Bücherschrank sein – ein kleiner Platz, den du den Dingen widmest, die dir wichtig sind. Du kannst genauso gut eine Stelle im Garten oder ein Felsloch im nahe gelegenen Wald wählen. Der Altar im Freien verändert sich wunderbar im Rhythmus der Natur, im Wechsel der Jahreszeiten. Du kannst auf dem Altar Dinge sammeln, die dir wichtig sind: ein Bild oder eine Statuette deines Krafttiers, Steine oder Muscheln von einer bedeutungsvollen Reise, den ersten Zahn oder die erste Haarlocke deines Kindes, das Bild eines wichtigen Menschen, Weihrauch, Moos, Flechten, Blumen, Knochen. Mir persönlich gefällt es, Gegenstände auf meinem Altar zu haben, die die vier Elemente repräsentieren: Erde, Wasser, Luft und Feuer. Ich halte täglich vor meinem Altar inne, um mich daran zu erinnern, dass es in meinem Haus einen kleinen heiligen Ort gibt, der mir hilft, wenn ich Trost oder Kraft brauche.

Die Gegenstände auf dem Altar wechsele ich je nach Jahreszeit oder je nachdem, wofür ich zu einem bestimmten Zeitpunkt Bestätigung oder Klärung brauche. Im Herbst wird er mit wunderschönen bunten Blättern geschmückt, im Frühling stelle ich eine kleine Vase mit Zweigen darauf, damit ich auch drinnen – bei mir zu Hause – beobachten kann, wie sich die Knospen öffnen und der Frühling kommt. Wenn meine Beziehung mehr Aufmerksamkeit benötigt, stelle ich die kleinen Vögel, die unsere Hochzeitstorte schmückten, in die Mitte des Altars. Oder wenn ich das Gefühl habe, dass ich mein eigenes Wohlbefinden vernachlässigt habe, lege ich vielleicht einen herzförmigen Stein auf seine wichtigste Stelle, um mich daran zu erinnern, besser auf mich achtzugeben. An Kekri, dem finnischen Halloween, stelle

NOTIZBUCH UND STIFT

Schreibe deine Erlebnisse des Tages,
Träume und Lieblingsrituale auf.
Das tägliche Schreiben ist bereits ein
wichtiges Ritual – es ist unwichtig, ob
du ein Traumtagebuch, ein Dankbar-
keitstagebuch führst oder einfach nur
deine Erlebnisse festhältst. Schreiben
ist der erste Schritt nach dem Denken,
um ein Gefühl, eine Absicht oder eine
Erfahrung zu konkretisieren. Wenn man
über sie schreibt, wird eine Sache noch
ein bisschen wahrer.

Besorge dir auch einen schönen Stift
sowie Buntstifte, Wasserfarben und
einen Pinsel. Durch das Illustrieren und
Ausmalen von Erlebnissen werden die
Erinnerungen intensiver.

DIE VORBEREITUNG

ich Bilder von verstorbenen geliebten Menschen oder Gegenstände auf, die mich an sie erinnern, und zünde zu ihrem Gedenken eine Kerze an. Der Altar bietet uns einen Platz für bewusstes Nachdenken. Wir können ihn mit symbolischen Gegenständen schmücken, die wir im jeweiligen Moment zur Unterstützung brauchen oder die es wert sind, in Erinnerung zu bleiben.

Du kannst dir auch eine kleine Tasche nähen und darin einen Reisealtar zusammenstellen. Mit ihm kannst du deinen eigenen heiligen Platz einrichten, wohin auch immer du gehst. Außerdem kannst du darin auch neue Schätze an Stränden, in Wäldern und an anderen bedeutenden Orten sammeln.



HEILIGE ZEICHEN UND SYMBOLE

Symbole können universelle, weltweit gültige Bedeutungen haben, viele sind jedoch mit bestimmten Plätzen, Kulturen oder historischen Situationen verbunden. Das Deuten von Zeichen und Symbolen übernimmt am besten jeder für sich selbst, es ist aber gut zu wissen, dass Symbole in verschiedenen Kulturen oder zu verschiedenen Zeiten auch unterschiedliche Interpretationsmöglichkeiten haben können. Einige Sinnbilder und Zeichen scheinen uns mehr anzusprechen als andere und können ein Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit vermitteln. Ich merke selbst, wie ich manchmal unbewusst bestimmte Symbole mit einem Stift auf eine Notizbuchseite oder mit der Zehe in den Sand male. Sie helfen mir, mich besser zu konzentrieren, schaffen ein Gefühl der Geborgenheit oder geben mir einen Hauch von heiliger Verbundenheit. Du kannst in dein Notizbuch die Zeichen eintragen, die dich persönlich besonders ansprechen. Hier sind einige Beispiele:

Die **SONNE** symbolisiert Licht, unser Tagesbewusstsein, Lebensenergie und unsere maskuline, funktionale Seite. Die Sonne und ihre Darstellung werden seit Tausenden von Jahren auf der ganzen Welt verehrt.

Das **SONNENKREUZ** oder **-RAD** ist ein uraltes Schutzsymbol der Sonne, des Jahres- und des Tageszyklus, die unter anderem in Felszeichnungen aus der Bronzezeit in Skandinavien zu fin-

den sind. Es ist ein kreisrundes Rad, dessen Speichen ein Kreuz bilden, das den Kreis in vier gleich große Bereiche teilt. In Finnland wurden Sonnenräder auch an Häuserwände gemalt, um Schutz und Glück zu bringen. In der Astronomie symbolisierte das Sonnenrad einst unseren Planeten Erde.

Der **LEBENS-** oder **WELTENBAUM** verbindet Erde und Himmel und trägt das gesamte Universum. In vielen Kulturen steht das Symbol für die Struktur des Universums, für die Liebe und den Kreislauf des Lebens.

Das **HANNUNVAARUNA** oder **SCHLEIFENQUADRAT**, ein in Nordeuropa beliebtes dekoratives Muster und Schutzzeichen, ist besonders wirkungsvoll, weil es in einem einzigen Zug ausgeführt werden kann, ohne dass man das Zeichengerät dabei anheben müsste. Um Schutz zu bringen, wurde es auf Hauswände gemalt, in Holzgegenstände geschnitzt, auf Kleidung gestickt und auf Gürtelschnallen graviert.

Der **MOND**, unser mystischer und ständig im Wandel begriffener Trabant, ist in vielen Kulturen der Welt ein wichtiges Symbol. Er steht nicht nur für die Nacht, sondern auch für Wiedergeburt, Fruchtbarkeit, Intuition und unsere Gefühle – für unsere feminine Seite.

Das **HERZ** ist das universelle Symbol der Liebe. In vielen Kulturen wird es als Sitz der Lebenskraft, der Gefühle oder der Seele gedeutet. Es symbolisiert also nicht nur Liebe, sondern auch eine sehr persönliche Stärke.

Das **PENTAGRAMM** ist eines unserer ältesten Schutzsymbole. Der fünfzackige Stern, der in einem Zug gezeichnet werden kann, wird seit Tausenden von Jahren in verschiedenen Religionen und Glaubenssystemen verwendet. Die Bedeutung der fünf Zacken reicht von Planeten (Babylonier) über Elemente (Taoismus) bis hin zu den Wunden Christi (Christentum).

Das **UNENDLICHKEITSZEICHEN** oder die **LEMNISKATE** ist ein bekanntes Zeichen aus der Mathematik, das Ewigkeit, Unsterblichkeit und Kontinuität symbolisiert. Die liegende Acht wurde bereits von den Kelten und den Wikingern benutzt. In vielen Kulturen wird das Symbol als eine Schlange dargestellt, die ihren eigenen Schwanz frisst.

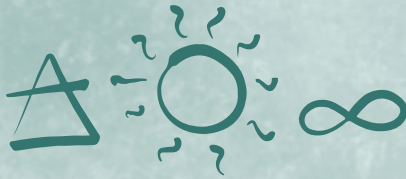
ZAHLEN haben in vielen Glaubenssystemen eine eigene Bedeutung. Besonders ungeraden Zahlen wurden bestimmte magische Kräfte zugeschrieben. Bei dreimaliger Wiederholung war ein Zauber oder Ritual stärker als bei einem Mal («Aller guten Dinge sind drei«, dreimal auf Holz klopfen). Die Kreuzung von fünf Straßen galt als mächtig und in finnischen Fruchtbarkeitszaubern gibt es in der Regel sieben oder neun Blumen. Sträuße zur Gratulation müssen immer eine ungerade Anzahl von Blumen haben, zum Beispiel in der russischen Kultur – eine gerade Anzahl wird nur zum Grab zum Gedenken an die Toten gebracht.

Gegen den oder im Uhrzeigersinn? Im Uhrzeigersinn bedeutet in Richtung des Tagesverlaufs, also dem Weg der Sonne folgend, was dem natürlichen Kurs entspricht. Gegen den Uhrzeigersinn kann als »gegen den Tag« aufgefasst werden, also wider die Naturgesetze. Aus diesem Grund wird in der Magie »gegen den Uhrzeigersinn« als die mächtigere Richtung zur Manipulation der Realität angesehen.

DIE VORBEREITUNG

Die **HEILIGE GEOMETRIE** ist in Kulturen auf der ganzen Welt von Bedeutung. Ihre Grundsymbole sind der Kreis (ununterbrochener Kreis, Kosmos, Universum), das Quadrat (Erde, Beständigkeit) und das Dreieck (Gleichgewicht, Harmonie), ihre verschiedenen Kombinationen und Wiederholungen haben wichtige sinnbildliche Informationen.

Die **HIMMELSRICHTUNGEN** haben in vielen Kulturen symbolische Bedeutung. In der finnischen Mythologie repräsentierten der Norden und Westen die Richtungen des Todes, Osten und Süden hingegen die des Lebens und der Geburt. Im Norden lag »Tuonela«, das unterirdische Reich des Todes, im Süden »Lintukoto«, ein paradiesisches warmes Land, in das die Zugvögel im Winter entlang der »Vogelspur« flogen. Die Sonne wird im Osten »geboren« und im Westen »stirbt« sie.



Hannunvaakuna

MEINE HEILIGEN ZEICHEN

Zeichne hier oder in dein Notizbuch
die Zeichen, die dich ansprechen.



Sonnenkreuz



Pentagramm

