



# DER SCHAMANISMUS des nördlichen ALPENRAUMS

Lammas und Mabon:  
die Zeit der Ernte und der  
Dankbarkeit

Text • Lucia Schmidt  
Illustration • Simona Koch

**D**ie Natur zeigt sich uns in ihrer Fülle: Sommerliche Freude und Leichtigkeit liegen in der Luft. Ein Gefühl des Unbeschwertseins und des Genusses legt sich sanft über Mensch und Land. Einer der energetischen Höhepunkte des Jahres ist die Getreidereife. Die Felder verfärben sich golden und strahlen in ihrem Sein Reife und Fülle aus. Gleichzeitig spüren wir, dass damit der Zenit überschritten ist und die Lebenskräfte langsam wieder abnehmen. In den kommenden Wochen werden sich die Farben von den leuchtend satten, bunten sommerlichen Tönen verabschieden und in warme Erdtöne wechseln, die den nahenden Spätsommer einläuten.

*Lammas/Lughnasadh* und *Mabon* sind zwei Erntefeste. Auch wenn die Tage nun kürzer werden, so kann es auch extremes Sommerwetter geben: Hitze, Trockenheit, Waldbrände, Sommergewitter, Stürme, Überflutungen – all das ist möglich. Ein Gewitter kann die ganze Ernte zerstören.

Die Erdgöttin erscheint in der griechischen oder der römischen Mythologie als Demeter bzw. Ceres. Demeter ist die griechische Getreidegöttin, die alte Kornmutter, die nährenden Gottmutter. Sie ist zyklisch und dreht das Rad der Jahreszeiten weiter. Sie wird in der weißen, roten und schwarzen Göttin symbolisiert. In dieser Jahreszeit wechselt die rote Göttin allmählich in ihren schwarzen Aspekt. Genau wie ihr Göttergatte, die Sonnenkraft, das Licht, verliert sie ganz allmählich ihre Kraft.

Der schwarze Aspekt der Mutter-Göttin wird auch mit dem Tod bzw. dem Vergehen in Verbindung gebracht. Oft braucht es den Tod, damit etwas Neues entstehen kann: Erst wenn das Getreide gemäht und gedroschen ist, können wir daraus ein Brot backen. In diesem zyklischen, natürlichen Geschehen ist der Tod nichts Böses oder Schlimmes. Er erinnert uns an das Zyklische des Lebens und daran, dass alles zusammengehört.

#### LAMMAS – NATUR IM JAHRESKREIS

Dieses Jahreskreisfest hat viele Namen. Im keltischen Kontext wird es **Lughnasadh** genannt. Der Sonnen- und Erntegott Lugh opfert sich, und sein Tod schenkt damit den Menschen Nahrung.

Ein anderer Name für dieses Fest ist **Kräuterweihe**. Heilkräuter sollen jetzt eine besonders starke Kraft haben. Deshalb sammeln Kräuterkundige um den 1.8. ihre

Heilkräuter, machen daraus Tinkturen, Tees und Salben und füllen so ihre Heilapotheke auf.

Dieses Fest ist auch als das **Fest der Schnitterin** bekannt. Gefeierte wird der erste Getreideschnitt, aus dem dann rituell Brot gebacken wird.

Dass es sich um ein Brotfest handelt, daran erinnert die Bezeichnung **Lammas**. Es kommt aus dem angelsächsischen *hlafmæsse* („Brotlaib-Messe“). Es ist die Messe, bei der das Brot aus dem ersten Kornschnitt geweiht wurde.

Lammas/Lughnasadh ist ein Mondfest, und es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Zeitpunkt des Festes zu bestimmen. Wenn man sich an ein fixes Datum halten will, dann ist es der 1. August. Oder man feiert das Fest am achten Vollmond des Jahres. Wieder eine andere Möglichkeit ist es, das Schnitterinnenfest während der abnehmenden Mondphase zu feiern. Für mich fühlt sich die dritte Variante stimmig an. Ich spüre, dass es wichtig ist, das Fest an die aktuellen Gegebenheiten anzupassen. Wir erleben mal heißere, mal regnerische Sommer, und so verschiebt sich alles immer wieder. Deshalb ist es auch passend, wenn die Festivitäten über eine gewisse Zeitspanne gehen. Zudem variiert die Erntezeit regional, so dass sich die Schnitterinnenzeit von Mitte Juli bis Mitte August ziehen kann.

#### MABON – NATUR IM JAHRESKREIS

Die **Herbst-Tag-und-Nachtgleiche** oder **Herbst-Äquinoktium** ist jedes Jahr entweder am 21. oder 22. September und heißt **Mabon**. Es ist der astronomische Herbstanfang. Dieser beginnt, wenn die Sonne den Himmelsäquator am Herbstpunkt passiert. Es handelt sich um einen von zwei Tagen im Jahr, an denen der Tag und die Nacht exakt gleich lang sind. Im Frühling, zu *Ostara*, werden die Tage danach länger als die Nächte. Im Herbst, zu Mabon, werden nun die Nächte länger. Ab jetzt webt sich die Dunkelheit nach und nach ein. Die Sonne steht tiefer und taucht alles in ein goldenes Licht. Bald werden sich die Bäume ihr buntes Blätterkleid anziehen. Die Blätter werden zuerst in Tönen von Gelb, Orange und Rot eingefärbt. Im Herbst werden sie braun und fallen von den Bäumen.

In dieser Zeit finden die verschiedensten Bauernmärkte und die Almagtrien statt. Die Volksfeste unterscheiden sich je nach Region: Es gibt Weinfeste, Apfel-, Kraut- oder Zwiebel- und vieles mehr. Das Oktoberfest geht wohl auf eines solcher Feste zurück, auch wenn es dabei heute

Um weiterzulesen, schau  
gerne bei **yoga aktuell** vorbei.  
Vielen Dank für dein Interesse!

[www.yoga-aktuell.de](http://www.yoga-aktuell.de)