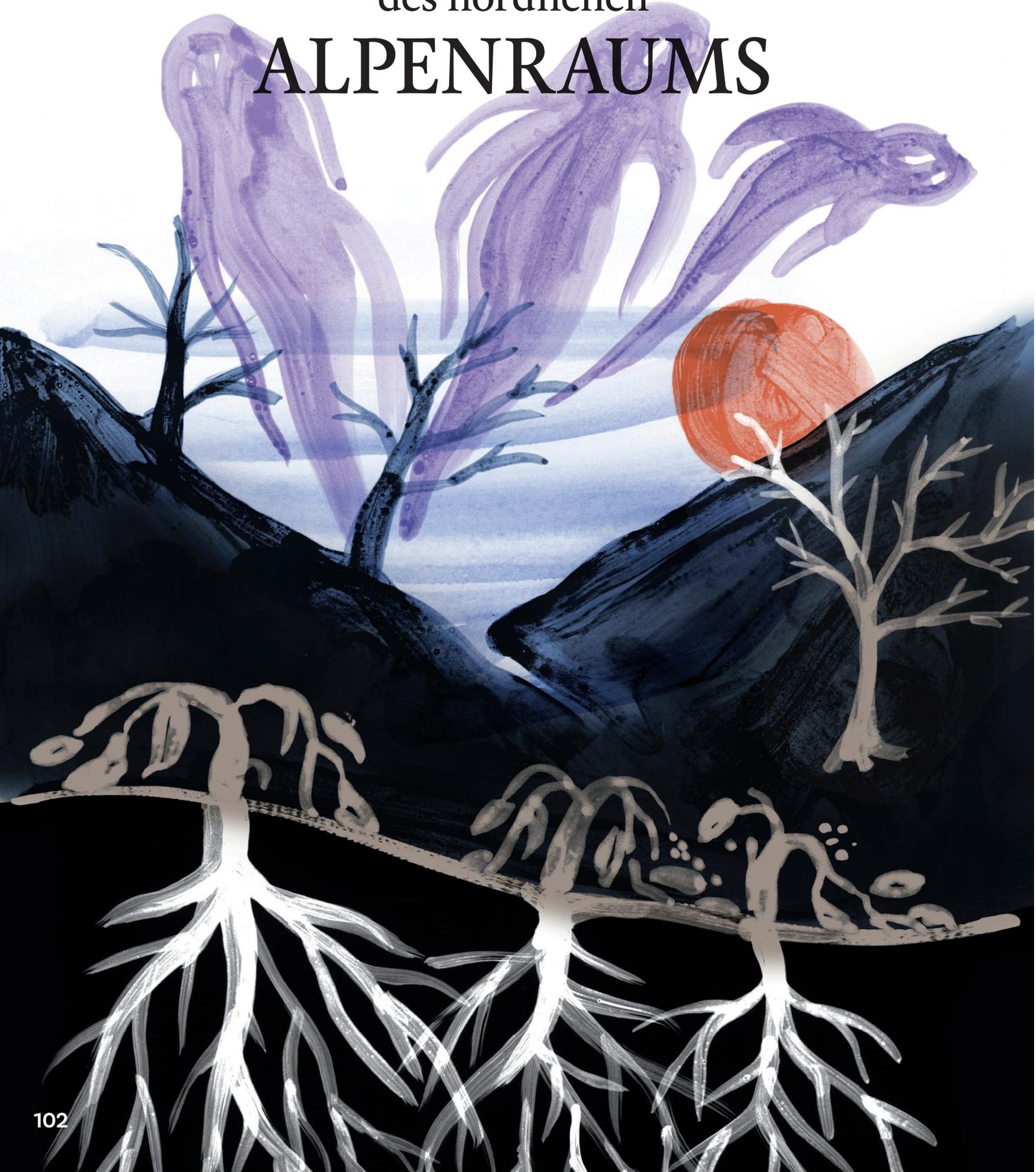




DER SCHAMANISMUS  
des nördlichen

# ALPENRAUMS



**Samhain: Rückzug und Innenschau, Verbindung mit den eigenen Wurzeln und den Ahnen – Samhain markiert den Übergang in die dunkle Jahreszeit, die eine Zeit der Transformation und der Besinnung auf das Wesentliche ist**

Text • Lucia Schmidt  
Illustration • Simona Koch

**D**as Jahreskreisfest „Samhain“ ist vom Irisch-Gälischen geprägt, wird je nach Gegend unterschiedlich ausgesprochen und klingt in etwa so: Sa-u-in. Das Wort setzt sich zusammen aus *Sam* = sommer und *Huin* = Ende, und bedeutet somit übersetzt „Ende des Sommers“.

Ganz ähnlich wie bei vielen anderen Jahreskreisfesten gibt es auch für Samhain verschiedene Zeitpunkte, an denen man das Fest feiern kann. Der heute gebräuchlichste folgt dem Sonnenkalender, womit Samhain in der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November liegt.

Eine andere Möglichkeit ist es, nach dem Mondkalender zu gehen, da dieses Jahreskreisfest zu den vier Mondfesten des Jahres gehört. Dann wird es entweder in der Nacht vor dem elften Vollmond des Jahres gefeiert oder vor dem elften Neumond (Leermond). Im Jahr 2024 ist der 11. Leermond am 1. November.

#### **NATUR IM JAHRESKREIS**

Die Tage werden spürbar immer kürzer, Nebelschleier legen sich über die Täler. Die Bäume stehen in ihrem Herbstkleid in allen Gelb- und Brauntönen. Wir verabschieden uns von der üppigen Fülle: Bald schon lassen die Bäume ihre welken Blätter los und zeigen ihr Skelett, ihre Essenz. Die Felder sind leer, noch ein paar wenige Herbstastern und Chrysanthemen blühen und bringen mit den orangefarbenen Kürbissen etwas Farbe in diese Jahreszeit, die von braun, grau und dunkelgrün geprägt ist.

Ursprünglich wird es in dieser Zeit wohl die letzten öffentlichen Zusammenkünfte vor dem Winter gegeben haben. Es wurden Tiere geschlachtet (Gänse, Enten), die zu schwach waren, den Winter zu überstehen. Man behielt ein Paar, um Nachkommen zu gewährleisten und um gleichzeitig über den Winter nicht zu viele Tiere durchfüttern zu müssen.

Der Vollmond in dieser Jahreszeit wird auch Erntemond, Reifemond, Weinmond oder Schlachtmond genannt.

#### **DIE QUALITÄT UND DIE THEMEN DIESER ZEIT**

Samhain ist ein wichtiger Wendepunkt im Jahreskreis, ein Punkt der Transformation. Die dunkle Jahreszeit übernimmt nun wieder. Mutter Erde zieht ihre Kräfte wieder nach innen, sie begibt sich zur Ruhe. Die Natur zieht sich zurück, um neue Kraft für die nächste Wachstumsphase zu sammeln. Die Pflanzen sterben an der Oberfläche scheinbar ab, aber nur um ihre Säfte in die Wurzeln zu verlagern und daraus dann einen neuen Impuls fürs nächste Frühjahr zu bekommen.

Die Kräuterernte ist nun endgültig abgeschlossen. Das Einzige, was man vielleicht noch sammeln kann, sind Wurzeln. Wenn die Arbeit draußen ruhen durfte, ist man früher selbst auch ruhiger geworden. Man zog sich in die Häuser zurück und zündete das Herdfeuer an. So wie die Pflanzenwelt sich in die Wurzeln und Samen zurückzieht, zogen sich die Menschen ebenfalls zurück und erlaubten sich Zeit für Regeneration.

Mir erscheint es wichtig, diesen Aspekt zu leben und nicht so zu tun, als gäbe es diese Energie nicht. Aber einige rennen jetzt sogar noch schneller, und wenn es draußen dunkel wird, zünden wir künstliches Licht an. So können wir weiterhin produktiv sein. Nichtstun ist in unserer Gesellschaft nicht so angesehen. Durch das Ausklammern dieses dunklen Pols trennen wir uns aber vom natürlichen Zyklus und von unserer Kraft.

Der Jahreskreis ist ja kein theoretisches Konstrukt aus einer früheren Zeit. Unsere Vorfahren lebten im Einklang mit den Jahreszeiten. Sie wussten intuitiv, dass nur ein Leben in Harmonie zwischen Mensch, Natur und den universellen Gesetzen dafür sorgt, dass die innere und äußere Welt in Balance bleibt. Heute ist das bei manchen Menschen weniger präsent, leben sie doch eher im „Hamsterrad“ als nach dem Jahresrad. Wenn wir um die Qualität der Jahreszeiten wissen und danach leben, dann können wir mit der Weisheit und dem magischen Erbe unserer Vorfahren in Verbindung treten.

Die Natur ist unser Spiegel, und so sind auch wir eingeladen, uns jetzt wieder mehr nach innen zu wenden, Innenschau zu halten und uns für den kommenden Winter zu rüsten. Nun gilt es zurückzublicken und dankbar zu sein für die Fülle des Sommers; für alles, was wir erhalten haben. Unsere Ahnen, also unsere lebenden oder verstorbenen Vorfahren, sind ein wichtiger Teil dieser Rückschau.

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

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