



# DER SCHAMANISMUS des nördlichen ALPENRAUMS

Sommersonnenwende:  
ein Moment des Innehaltens  
zwischen der ersten und  
der zweiten Jahreshälfte,  
zwischen Aussaat und Ernte,  
inmitten der Reifephase –  
und eine Zeit des Lichts, in  
der sich auch die Frage nach  
dem eigenen Licht in der  
Welt stellt

Text • Lucia Schmidt  
Illustration • Simona Koch

## NATUR IM JAHRESKREIS

Mit der Sommersonnenwende stehen wir am Anfang des Sommers. Das, was gesät wurde und im Frühling gewachsen ist, dehnt sich jetzt aus. Der Sommer erstrahlt in seiner vollen Pracht. Es ist die Zeit der Fülle und der Kraft, der Farben und des Lichts. Alles reift. Allem voran die roten Beeren – Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren.

In den Kornfeldern sehen wir roten Mohn und blaue Kornblumen. Sie symbolisieren Feuer und Wasser – Göttin und Gott, die beiden Elemente und Energien, die jetzt präsent sind und sich gegenseitig ausgleichen. Es ist auch die Zeit der gelben Blumen, wie beispielsweise Johanniskraut und Königskerze. Sie stehen mit ihrer gelben Farbe für die Sonne und das Licht.

Die Göttin wie auch der Heros an ihrer Seite sind jetzt erwachsen und in ihrer Kraft und Verantwortung. Zu Beltane waren sie Teenager, die sich verliebten und ihre Sexualität entdeckten. Zur Sommersonnenwende sind beide in ihrer Elternkraft und in ihrer vollen Sexualität angekommen. Wir sprechen von der roten Göttin. Sie und der Lichtgott an ihrer Seite erstrahlen in höchstem Glanz.

## ENERGIE

Astronomisch gesehen ist dieses Jahr am 20. Juni der Zeitpunkt des längsten Tages und der kürzesten Nacht des Jahres – wir feiern die Sommersonnenwende, neu-heidnisch *Litha* (die sprachliche Nähe zu „Licht“ ist spürbar) oder engl. *Summer Solstice*. Bereits einige Tage davor und einige Tage danach kommen wir in die Energie dieses Jahreskreisfestes. In unseren Breitengraden ist es etwa siebzehn Stunden lang hell und nur sieben Stunden dunkel. Auch wenn ab jetzt die Tage wieder kürzer werden, so steht der Hochsommer mit seinen extrem heißen Tagen und manchmal tropisch warmen Nächten und den Sommergewittern noch vor der Tür.

Die Energien, die draußen wahrnehmbar sind, wirken immer auch in uns. Wir sind eingebettet in diese Zyklen und Rhythmen und gestalten sie selbst mit. So haben auch die Themen der Jahreszeit etwas mit uns zu tun.

Die Natur ist uns Spiegel und lädt uns ein, die Energie, die wir im Außen wahrnehmen, auch zu leben. Sie strotzt jetzt nur so vor Kraft und steht in ihrer Pracht und Fülle. Damit symbolisiert sie die Entfaltung des Potenzials, die Freude und Lust am Leben. Die Sonne steht an ihrem höchsten Punkt und erinnert uns an unser inneres Licht. Es ist die Zeit, um unser Licht in die Welt zu bringen.

## EIN KELTISCHES ODER EIN GERMANISCHES FEST?

Ich bin mittlerweile recht skeptisch in Bezug darauf, was über die Jahreskreisfeste erzählt wird, und was uns als „alte Tradition“ angeboten wird. Die Sache ist: Wir haben überhaupt keine Überlieferung, wie die Kelten und Germanen gelebt haben. Das, was schriftlich überliefert ist, ist von christlichen Mönchen niedergeschrieben worden. Zudem hat die neu-heidnische Szene vieles interpretiert und daraus eine Tradition gemacht. Viel Wissen ist verschollen und später von der Kirche auch bewusst und gezielt ausgerottet oder verdreht worden. Außerdem waren die Geschichtsschreiber früher Männer. Ihnen fehlte der Zugang zum Weiblichen. Auch deshalb gibt es heute so wenig Gesichertes.

In der *Edda* (entstanden Ende des 13. Jahrhunderts), einer Sammlung nordischer Götter- und Heldensagen und Quelle der germanischen Mythologie, ist zum Beispiel nur von drei Jahresfesten die Rede: je einem im Frühling, im Herbst und im Winter. Historische Belege für das Sonnenwendfest gibt es also weder bei den Kelten noch bei den Germanen. Zudem waren die Kelten und noch mehr die Germanen patriarchal strukturiert. Mich hat deshalb schon immer interessiert, mit welchen Festen das Leben wohl vor dem Patriarchat gefeiert wurde.

Wir wissen, dass vor den Kelten, den Germanen und dem Christentum Feste gefeiert wurden. Sie waren tief eingebettet in eine Naturspiritualität. Davon zeugen die Megalithbauten aus der Jungsteinzeit, wie Stonehenge in England oder auch die Kreisgrabenanlagen in Pömmelte oder in Goseck (beide in Sachsen-Anhalt), die 6000–8000 Jahre alt sind. Sie wurden aus Holz gebaut. Das Holz ist mittlerweile verrottet, so dass man nurmehr große Erdwälle und verschiedene menschliche und tierische Knochen finden kann. Dort, in diesen Anlagen, sind beispielsweise die Sonnenwend- und Äquinoktium-Feste markiert.

Weil so wenig überliefert ist, sind wir umso mehr eingeladen, unser Eigenes zu finden: hinaus in die Natur zu gehen, uns mit den Wesenheiten der Pflanzen, Tiere, Elemente zu verbinden und zu erspüren, was zu uns selbst und in unsere Zeit passt.

Mein Gefühl sagt mir, dass wir in einer Zeit sind, in der wir immer weniger wissen, was wirklich wahr ist. Die einzige Lösung scheint mir zu sein, diese inneren

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

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