



DER SCHAMANISMUS

des nördlichen

# ALPENRAUMS



Adventszeit,  
Wintersonnenwende und das  
Julfest – hier erfährst du mehr  
über ihre ursprüngliche Bedeutung  
und ihre Verwurzelung in der  
Naturspiritualität unserer Ahnen

Text • Lucia Schmidt  
Illustration • Simona Koch



**D**ie Erde lehrt uns das Zyklische mit dem Wandel der Jahreszeiten. Sie lädt uns ein, mehr in Resonanz zu gehen mit dem, was natürlich ist, und dieses Zyklische auch in uns selbst zu entdecken. Die Veränderung der Jahreszeiten zeigt uns im Außen den Transformationsprozess, den auch wir in unserem Leben durchlaufen.

Die Feste und Rituale, die wir in der Advents- und Weihnachtszeit feiern, sind oft abgekoppelt und deshalb wenig nährend. Viele Menschen sind sogar extrem gestresst in dieser Zeit des Jahres, die eigentlich zu den ruhigsten gehören sollte. Wenn wir einen Blick zurück in die Zeit unserer Ahnen werfen, können wir den eigentlichen Sinn und die Bedeutung dieser Feste besser erfühlen.

Unsere Ahnen, die Menschen der vorchristlichen und matriarchalen Kultur des nördlichen Alpenraums, nahmen mit ihren Festen das magische und natürliche Geschehen, das zyklische Leben im Jahreslauf auf und begleiteten es mit ihrem rituellen Tun. Es ist diese tief in der Naturspiritualität gegründete Gemeinschaft, die die Grundlagen für die Festivitäten rund um die Advents- und Weihnachtszeit gelegt hat.

In der vorchristlichen Zeit wurden in dieser Jahreszeit die Dunkelheit, die Gebärfkraft, die Mütter gefeiert. Es ist die Große Erdenmutter, die zur Wintersonnenwende das Licht in ihrem Schoß empfängt. Während der Adventszeit warten wir also auf die Ankunft des Lichtes, des Lichtkindes, das zur Wintersonnenwende zurückkommt.

Die Wintersonnenwende ist ein magischer Zeitpunkt und Wendepunkt: Wir feiern die längste Nacht und den kürzesten Tag des Jahres. Aus dieser heiligen Dunkelheit wird das Licht geboren – aus dem großen Bauch, aus dem dunklen Schoß von Mutter Erde. Die Weihe-Nacht am 21. oder 22.12. ist der Wiedergeburt des Lichtes aus dem dunklen Schoß von Mama Erde geweiht. Sie hieß früher *Modraniht* (Mutternacht). Daraus wurde dann die Weihnacht.

#### WIE AUS DER ERDGÖTTIN HOLLE DIE HÖLLE WURDE

Die dunkle Jahreszeit wird von der weisen, alten Göttin regiert. Wir kennen die Erdgöttin als Frau Holle (oder als Frau Percht). Frau Holle ist die Helle, die Glanzvolle. Sie ist die Göttin der Erde, und ihre Aufgabe ist es, die Samen und die ungeborenen Seelen zu schützen, und zwar in ihrem Bauch – der Erde. An ihrer Seite ist der Hirsch als

männlicher Begleiter, der zur Wintersonnenwende die Sonne auf seinem Geweih wieder hervorbringt. Auf dieser Symbolik gründen auch die Weihnachtsdekorationen mit dem Hirsch als Motiv.

Interessant ist, was die Kirche aus dieser Geschichte gemacht hat: Aus Holle, der Erdgöttin, wurde die Hölle, englisch *hell*. Und die Dunkelheit galt als unHEIMlich, als böse. Dabei ist die Dunkelheit unser Heim – wir alle verbringen neun Monate in der Geborgenheit der Höhle der Gebärmutter. Aus Cernunnos, dem Hirsch(gott), wurde der Gehörnte, der Teufel.

#### URSPRUNG, MYTHOLOGIE UND CHRISTLICHE INTERPRETATION

Es wird angenommen, dass vor der gregorianischen Kalenderreform 1582 der 13.12. als Tag der Wintersonnenwende galt. Der 13. Dezember, der Tag der Lucia, wird in Skandinavien und den slavischen Ländern heute noch gefeiert. Lucia ist ein Aspekt der Wintergöttin und wird als Lichtbringerin gefeiert.

Zur Zeit unserer Ahnen lebte man nach dem Stand des Mondes und dem lunaren Kalender. Mit der Einführung des julianischen und später dann des gregorianischen Kalenders, welche sich am Stand der Sonne orientieren, entstand eine Differenz von zwölf bzw. dreizehn Tagen, da das Mondjahr lediglich aus 354 Tagen besteht. Die Redewendung „zwischen den Jahren“ bezieht sich wahrscheinlich auf diese unterschiedliche Art der Zeitzählung.

Es geht also um die Ankunft des Lichts, das zur Wintersonnenwende wiederkehrt. Das Christentum hat aus dem Lichtkind das Jesuskind gemacht.

Bemerkenswert ist, dass von all dem Brauchtum zu Weihnachten in der Bibel nirgends die Rede ist! Die Wurzeln für die heutigen Weihnachtsbräuche liegen ganz klar viel weiter zurück und wurden, wie so vieles, von der Kirche übernommen und verdreht.

Das Weihnachtsfest geht vollständig auf das Julfest zurück. Es ist eine altnordische Feier, die insgesamt zwölf Tage andauert. *Jul* heißt so viel wie „Rad“ und steht für den Kreislauf der Sonne oder des Jahres. Das Julfest wird mancherorts am ersten Vollmond gefeiert, der auf den Neumond nach der Wintersonnenwende folgt, manchmal auch in der Nacht der Wintersonnenwende. Dieses einzigartige kosmische Geschehen wird, wie gesagt, „Modraniht“ –

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

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