

Gabriele Meier  
Magische Kräuterküche

  
kailash



GABRIELE MEIER

*Magische*  
Kräuterküche

Rituale und Rezepte  
für das ganze Jahr



kailash

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Angela Kuepper

Umschlaggestaltung und Layout: ki 36, Sabine Krohberger Bettina Stickel,

Editorial Design, München

Bildredaktion: Anka Hartenstein & Tanja Zielezniak

Cover & Illustrationen: Lunare/creativemarket.com

Innenteil: Rezeptfotos: Maria Grossmann und Monika Schürle,

Foodstyling: Lukas Grossmann

Alle weiteren Bilder: Adobe Stock: 167 (andtam1); Ute Boeters: 317;

istock: 22 (Marko Nikolic Photography), 29 (gehringj), 48 (Firmafotografen),

55 (Gitanna), 68 (catolla), 96 (Gaschwald), 102 (rudolfgeiger), 105 (annaia),

118 (TasiPas), 151 (Vaivirga), 185 (konradlew), 204 (tuu Sitthikorn), 228 (whitemay),

240 (swkunst), 249 (Whiteway), 257 (edufoto), 263 (asiandelight), 286 (TT),

291 (intek1), 300 (middelveld); Gabriele Meier: 18, 134, 180, 227;

shutterstock: 32 (Madeleine Steinbach), 84 (Dignity 100), 176 (Artush),

198 (Ramanava Yauheniya), 209 (11A Fotografie), 243 (Fanfo);

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult

Printed in Slovak Republic

ISBN 978-3-424-63178-4

www.kailash-verlag.de



# Inhalt

Vorwort . . . . .	8
Begleite mich durchs Jahr . . . . .	13

## *Imbole bis Beltane – Zeit des Säens* 23

Imbolc – Lichtmess . . . . .	27
Februar – reinigender Mond . . . . .	38
<i>Basisritual . . . . .</i>	<i>45</i>
<i>Ritual zum Auftanken und Kräftwarecken . . . . .</i>	<i>47</i>
März – Sturmmond . . . . .	54
<i>Ritual zum Ablegen von schlechten Gewohnheiten, Gefühlen oder Gedanken – Bindezauber . . . . .</i>	<i>59</i>
Frühlings-Tagundnachtgleiche – Ostern . . . . .	67
<i>Ritual für das gesunde Wachsen unserer Wünsche und Projekte . . . . .</i>	<i>70</i>
April – Saatmond . . . . .	82
<i>Körperlich und seelisch entgiften . . . . .</i>	<i>87</i>



## Beltane bis Lughnasadh – Zeit des Wachstums 97

Beltane – Walpurgis . . . . .	101
<i>Ritual, um Lust und Liebe neu zu entfachen oder zu vertiefen. . . . .</i>	107
Mai – Hasenmond . . . . .	116
<i>Steinflaschenzauber zum Schutz des Hauses und seiner Bewohner . . . . .</i>	121
Juni – leichter Mond . . . . .	129
<i>Anti-Mobbing-Ritual. . . . .</i>	136
Mittsommer . . . . .	149
<i>Ritual, um Pflanzenverbündete zu finden und die Magie     zu stärken. . . . .</i>	156
Juli – Seelenmond. . . . .	166
<i>Ritual, um eins mit sich zu sein und seine Kraft wiederzufinden. . . . .</i>	171

## Lughnasadh bis Samhain – Zeit der Ernte 181

Lughnasadh – 1. Kornfest oder Erntefest . . . . .	184
<i>Erntedankritual und Bitte für eine Freundin . . . . .</i>	188
August – feuriger Mond. . . . .	195
September – Erntemond . . . . .	205
<i>Heilungsritual. . . . .</i>	208
Herbst-Tagundnachtgleiche – 2. Erntefest . . . . .	216
<i>Ritual Herbstblätterzauber . . . . .</i>	218
Oktober – Blutmond. . . . .	226
<i>Geldritual . . . . .</i>	232

## Samhain bis Imbolc –

# Zeit der Dunkelheit und des Kräftesammelns 241

Samhain – Allerheiligen . . . . .	245
<i>Ahnenritual</i> . . . . .	255
November – Schneemonat . . . . .	258
<i>Ritual gegen Seelenwolken</i> . . . . .	265
Dezember – Monat der langen Nächte . . . . .	274
<i>Ritual, zur Stärkung der familiären Beziehungen</i> . . . . .	278
Mittwinter . . . . .	285
<i>Das Ritual, um Vergangenes abzuschließen und Kraft zu tanken</i> . . . . .	290
Januar – Wolfsmonat . . . . .	298
<i>Ritual zur Reinigung und Zielsetzung</i> . . . . .	302
Schlusswort . . . . .	312
<i>Teeritual</i> . . . . .	315
Danksagung . . . . .	316
Über die Autorin . . . . .	317
Sach- und Rezeptregister . . . . .	318
Bezugsquellen . . . . .	320







## Vorwort

Seit meiner Kindheit faszinieren mich Kräuter. Ich sammelte die damals noch recht raren Kräuterbücher, holte mir mein erstes Wildgemüsewissen aus alten Pfadfinderschriften und testete meine Tees und Tinkturen an meinen Eltern. Die Liebe zur Magie hatte ich damals noch nicht entdeckt. Ich wusste zwar, dass meine Mutter des Kartenlegens kundig war, bei der Verabreichung von Tees stets einen Heilspruch aufsagte und alten Traditionen wie dem Osterwasserschöpfen folgte, nahm das aber alles nicht so ernst. Lange Zeit hielt ich es einfach für Aberglauben, der nicht mehr in unsere heutige Zeit passt.

Bis ich in eine wirklich ernste Krise geriet: Mein damaliger Partner neigte zur Gewalt, und ich sah mich gezwungen, von heute auf morgen Heim und Beziehung zu verlassen. Heimlich und mit der Hilfe einer Handvoll verständnisvoller Menschen. Auf die Idee, meinen Mann anzuzeigen oder gar ein Frauenhaus aufzusuchen, kam ich nicht. Mein Selbstwert war faktisch nicht vorhanden. Ich fürchtete seine Reaktion auf eine Anzeige und hielt mich für die Flucht in ein Frauenhaus nicht bedroht genug. Aus heutiger Sicht hätte ich anders gehandelt. Aber ich war allein und der Panik nahe, versteckte mich wochenlang in meiner neuen Wohnung, zog die Decke über den Kopf.

Um da wieder herauszukommen, versuchte ich mich an die Talente meiner Mutter zu erinnern. Zunächst übte ich mich im Kartenlegen. Das funktionierte! Ich mischte immer wieder neu, legte aus, doch die Aussage blieb gleich. Wie konnte das sein?

So detailreich wie meine Mutter habe ich das nicht hinbekommen, aber es war ein Anfang. Durch dieses Erlebnis aufgerüttelt, versuchte ich mich auch in anderen Wahrsagemethoden. Es klappte mit allen. Mein Weg in die Magie war geebnet. Ich wollte mehr wissen und ausprobieren. Studierte magische Systeme und alte Zauberbücher. Jetzt lernte ich auch Druiden und Hexen kennen. Letztere unterwies mich in der Magie einzelner Kräuter, und die Druiden lehrten mich den Umgang mit dem Alambic (Destillierapparat). Und ich lernte, dass man nur zuschauen und zuhören muss. Die Naturgeheimnisse offenbaren sich allen, die offenen Geistes sind. So fand ich meinen Weg. Komplizierte Rituale oder Formeln wollte ich nicht mehr lernen, sondern einfach alles der Natur ablauschen. Und dem Volk. Denn Volksmagie wurde schon immer betrieben. Die Weisheit unserer Ahnen lässt sich in alten Redewendungen und Sprichwörtern erschließen, Traditionen und Bräuche sind eine ebenso gute und verlässliche Quelle.

Als ich schließlich Mutter wurde und meine Kinder aus Kindergarten und Schule Krankheiten mitbrachten, von denen ich bis dahin noch nie etwas gehört hatte, schloss sich der Kreis. Ich lernte Bachblüten kennen und ließ mich in Reiki einweihen, eine hundert Jahre alte Lehre nach dem Japaner Mikao Usui, die durch das Auflegen der Hände Entspannung und Heilung bewirkt. Daran schloss



sich eine Ausbildung zur Heilpraktikerin an. Schon während dieser merkte ich jedoch, dass das nicht mein Weg war. Ich wollte keine Heilpraxis eröffnen, in der ein Großteil der Patienten aus Menschen bestand, die von mir die Wunderpille erwarteten, die sie beim Arzt nicht kriegen konnten. Ich wollte mündige Menschen, die aktiv an ihrer Genesung mitarbeiten. Auch wenn das heißt, dass sie nicht so oft bei einer bekannten Fastfood-Kette essen dürfen.

Bei einem Urlaub in Südengland entdeckte ich dann meinen Traumberuf: Herbalistin! Oder auf Deutsch: Kräuterheilkundige. Leider darf ich diese Heilkunst in Deutschland nicht ausüben. Aber rebellisch machen kann ich die Menschen! Und in die Eigenverantwortung übergeben. Was ich mit Kräuterwanderungen und Workshops dann auch tat. Schließlich belegte ich einen Silva-Kurs. Diese von José Silva in den 1960er-Jahren entwickelte Methode zur Kontrolle der eigenen Gedanken kann auch zu Heilzwecken verwendet werden.

So konnte ich meiner Familie helfen. Bei kleinen Beschwerden, aber auch begleitend bei ernsteren Krankheiten. Ob Windpocken oder Magen-Darm-Probleme, die Genesungszeiten verkürzten sich deutlich. Meiner Mutter und mir halfen meine Pflanzenbegleiter sogar, wo sonst Chemotherapie oder Psychopharmaka zum Einsatz gekommen wären. Womit ich niemanden zu Selbstversuchen bei schweren Erkrankungen auffordern möchte. Der Gang zum Arzt ist

obligat. Unterstützend und in Absprache mit dem Behandler kann aber jeder selbst zu seinem Genesungsprozess beitragen. Mit Kräutern und energetischen Heilmitteln, ja und manchmal auch mit Magie. Was ist Magie denn anderes als Energie?

*»Magie ist die Kunst, mit den Kräften der Natur zu arbeiten,  
um notwendige Veränderungen herbeizurufen.*

*Das ist Magie – ganz einfach.«*

Scott Cunningham

Tatsächlich ist die Wissenschaft der Magie schon auf der Spur. Wer sich damit befassen möchte, kann sich in die »Zwillingsteilchen«-Theorie der Quantenphysik einlesen. Ich benutze zum Beispiel einen Fernseher, ohne ihn nachbauen zu können. Ja, ich weiß auch, dass ein Regenbogen nichts weiter als gebrochenes Sonnenlicht ist, aber ist er nicht trotzdem wunderschön und geheimnisvoll? Und wer hat diese Naturgesetze gemacht? Wirklich alles nur Zufall? Ich muss es nicht unbedingt wissen, womöglich kann ein Menschenhirn das gar nicht alles erfassen, aber ich möchte »erfahren« und »erleben«. Und ich habe erlebt ...

Aber nichts vergisst der Mensch so leicht wie das Wunderbare. Mein Alltag fraß Magie und Kräuter, und es bedurfte wieder eines kräftigen Trittes des Schicksals, dass ich mich auf meine Wurzeln besann: Ich wurde schwer krank. Seelisch und körperlich. Die Schulmedizin konnte mir hier nicht helfen. Erst jetzt wandte ich mich meinen Kräutern ernsthaft und mit hohem Interesse zu, sammelte

alle Bücher, derer ich habhaft werden konnte, studierte Herbalismus und lernte bei Kräuterfrauen und Wurzelseppen. Gleichzeitig praktizierte ich wieder Magie, was mit Respekt und tiefem Dank unseren Mitgeschöpfen und der Natur gegenüber verbunden war. Ich bestand die Prüfung des Schicksals. Körperlich innerhalb weniger Monate, die Seele brauchte allerdings ein paar Jahre.

Heute widme ich mich unseren pflanzlichen Schwestern und den Elementen regelmäßig und nutze ihr Potenzial, nicht ohne ihnen dafür zu danken. Im Gegenzug setze ich mich für den Schutz der Natur und des Planeten ein, sammle zum Beispiel Müll am Strand, informiere Suchende in meinem Blog und gebe Kurse. Jetzt schreibe ich sogar Bücher. Dieses hier zum Beispiel. Ich schrieb es für jeden, der wieder etwas »magischer« leben und die Rhythmen der Natur spüren möchte. Und wenn ich auch nur bei einem Leser oder einer Leserin den Funken entfachen kann, dann ist mir das Buch gelungen!

Hemmelmark, Walpurgis 2018







# Begleite mich durchs Jahr

Dieses Buch hat dich angesprochen. Vielleicht weil du Kräuter liebst oder weil du etwas mehr über Magie wissen möchtest. Denn du spürst, dass da mehr ist. Mehr als nur das Wissen, das an unseren Schulen und Universitäten vermittelt wird. Du fühlst es, wenn du im Frühjahr im Grünen bist und die Wachstumskräfte um dich herum vibrieren. Du fühlst es, wenn du an einem stürmischen Tag an der See bist und die Elemente ihre unzählbare Wildheit offenbaren. So fortschrittlich der Mensch auch ist: Wir können weder ein Samenkorn nachbauen und keimen lassen, obwohl uns die Inhaltsstoffe bekannt sind, noch die Elemente beherrschen.

Die gesamte Natur funktioniert ohne den Menschen. Irgendetwas steuert das Gefüge unserer Mitgeschöpfe und damit auch uns. Wir sind eingebunden in das große, geheimnisvolle Ganze. Wenn du zur Ruhe kommst, kannst du es spüren.

Wer Magie wirkt, macht sich einige dieser noch unerforschten Kräfte zunutze. Ich bin davon überzeugt, dass eines nicht allzu fernem Tages die Forschung hinter viele magische Geheimnisse kommen wird. Erst vor Kurzem hat man zum Beispiel herausgefunden, dass Bäume einen Herzschlag haben. Etwa alle zwei Stunden. Um diesen Rhythmus einzuhalten, ist ein Herz nicht nötig, sie ziehen

einfach ihre Kapillaren etwas zusammen und entspannen sie wieder. Die Welt um uns herum ist so faszinierend, dass es direkt vor der Haustür zu spannenden Entdeckungen kommen kann.

Ich muss keine Forschungsergebnisse abwarten. Ich nutze das Wissen meiner Ahnen schon jetzt. Und ich lade dich ein, mich dabei zu begleiten.

## 20 magische Tage

In diesem Buch findest du ein typisches Kräuterhexenjahr. Ich gehe oft auf »Kräuterpirsch«, um sowohl meine magischen als auch meine Küchenvorräte aufzustocken. Einige Kräuter werden an besonderen Tagen gesammelt, da ihre Kräfte dann stärker sind. So werden viele Kräuter für die Hausapotheke um Johanni – am 24. Juni – herum gepflückt, weil sie dann voller Sonnenkräfte sind, wogegen magisch wirksame Kräuter gern zu Vollmond oder an hohen Feiertagen ins Sammelkörbchen kommen.

In vorchristlicher Zeit haben die vier großen Kreisfeste Imbolc, Beltane, Lughnasadh und Samhain jeweils den Beginn einer neuen Jahreszeit markiert. Mein Kräuterhexenjahr folgt diesem Kreis und beginnt am 1. Februar mit dem Fest des wiederkehrenden Lichtes.



Doch warum 20 magische Tage? Im Jahreskreis feiern wir auch die Tagundnachtgleichen und die Sonnenwenden. Christliche Feste fallen oft in dieselbe Zeit, da die Menschen schon immer die besondere Schwingung während dieser heiligen Tage spürten. Die Frühlings-Tagundnachtgleiche und Ostern oder die Wintersonnenwende und Weihnachten sind die bekanntesten Feste, die thematisch oder energetisch ihren heidnischen Pendanten ähneln.

Zu diesen acht hohen Festen gesellen sich dann die zwölf Vollmonde der einzelnen Monate. Da ein Mondmonat nur 28 Tage hat, können auch zwei Vollmonde in einem Monat vorkommen. Damit sind wir bei 20 hohen Festen im Jahreskreis: zwölf Mondfeste und acht hohe Feiertage.

Für unsere magischen Ahnen begann der neue Tag übrigens mit der Nacht, darum begannen die Feiern in der Nacht davor. Auch heute wird ja noch der »heilige Abend« vor Jesu Geburt gefeiert oder auch der Abend vor Allerheiligen.

Magisches Arbeiten setzt nicht voraus, einer bestimmten Religion anzuhängen. Selbstverständlich kannst du auch als Christ jahreszeitliche Rhythmen feiern. Also, hast du Lust? Dann lade ich dich herzlich ein, mich durch den Jahreskreis zu begleiten

In den folgenden Kapiteln bekommst du einen Einblick in einen typischen Kräuterhexentag und wie er je nach Jahreszeit oder Anlass ein wenig variieren kann. Ich beginne meist mit einem Spaziergang, um die benötigten Kräuter des Tages zu sammeln oder mich mit den verfügbaren Schätzen zu bevorraten. Meine Kräutergänge lege ich dabei gern in die »goldene Stunde«, das ist die Zeit nach Sonnenauf-



gang. Magisch gilt sie als Zwischenzeit, nicht ganz Nacht und nicht ganz Tag. Es liegt noch der Zauber des Unberührten über dem Land. Du kannst Tiere sehen, die sich tagsüber eher versteckt halten.

Es ist natürlich nicht notwendig, so früh zu sammeln, ich empfehle jedoch, das einmal auszuprobieren. Du bist wirklich allein mit der Schöpfung. Ein erhabenes Gefühl, das dich stärkt und aufbaut.

Nach dem Kräutergang erläutere ich, wie ich das gefundene Sammelgut weiterverwende. Meist benötige ich es für das nachfolgende Vollmondritual, aber auch leckere oder nützliche Kräuterrezepte möchte ich dir nicht vorenthalten. Wenn der Tag zur Nacht wird (wieder eine Zwischenzeit), beginne ich mit dem Ritual. Danach belohne ich mich mit der leckeren Mahlzeit.

Das magische Rezept für diesen Tag bereite ich so gut es geht schon am Nachmittag vor, doch gegessen wird meist nach dem Ritual, damit ich mich wieder »erden« kann, ganz im Hier und Jetzt bin. Wenn du vorher schon nagenden Hunger verspürst oder das Ritual sehr spät durchgeführt wird, kannst du den Ablauf natürlich ändern.



## Sei achtsam



Alle Rituale und Rezepte sind nur Vorschläge. Du kannst variieren. Deine eigenen Worte werden immer stärker sein als meine, weil sie eben zu dir passen. Wenn du das Gefühl hast, etwas im Ablauf ändern zu wollen, dann tu auch das. Verlass dich auf dich! Du kannst nahezu alles machen. Du darfst nur nicht in den Willen anderer Menschen eingreifen. Dass du keine Wesenheiten beschwören oder dunkle Magie anwenden solltest, versteht sich von selbst. Die Hilfe deines Schöpfers oder des Universums kannst du dir aber immer erbitten.

In manchen Traditionen heißt es: »Tu, was du willst, aber schade niemandem.« Danach kannst du dich richten, aber es sollte dir auch klar sein, dass »niemandem schaden« nicht möglich ist. Jede deiner Handlungen, ob in der magischen oder nichtmagischen Welt, hat Auswirkungen. Es wird immer jemanden geben, der Nachteile davon hat. »Einem jeden Menschen Recht getan, ist eine Kunst, die keiner kann!« Lege einfach an dein magisches Handeln die gleichen Maßstäbe wie an dein weltliches. Vermutlich willst du niemandem

bewusst Schaden zufügen. Das ist absolut ausreichend. Auch der oft verwendete Schluss »zum Wohle aller« fällt für mich in diese Kategorie. In der Realität ist es schlicht nicht machbar. Solltest du durch einen Zauber eine Beförderung bekommen, wird es andere geben, denen nicht wohl ist.

Das ist ein gutes Beispiel, um die richtige Wortwahl zu verdeutlichen: Wenn du einen Zauber gewirkt hast, um einen besseren Job zu bekommen, und steigst dann die Karriereleiter etwas höher, ist das in Ordnung. Natürlich werden trotzdem einige Konkurrenten enttäuscht sein. Wenn du aber einen Zauber wirkst, um den Posten von Frau X oder Herrn Y zu bekommen, dann ist das Schadensmagie. Siehst du den Unterschied?

Genauso darfst du dir einen schicken Porsche wünschen, aber nicht den deines Nachbarn. Eigentlich ist es ganz einfach.

Wenn du in den Gerichten etwas austauschen möchtest, kannst du das selbstverständlich auch machen. Die magischen Eigenschaften der Zutaten sind bei den Rezepten beschrieben. Du wirst mit ein wenig Übung leicht eigene Gerichte für deine Ziele zubereiten können. Eine Mahlzeit nach einem Ritual ist nicht zwingend, unterstützt das Ziel des Rituals jedoch, wenn sie mit diesem vor Augen zubereitet und zu sich genommen wird.



## Die magische Küche

Die Hexenküche unterscheidet sich kaum von einer normalen Küche, wobei Hexen natürliche Materialien bevorzugen. Elektrische Helferlein wie Rührgerät und Mixer werden beim magischen Kochen gemieden. Da ist es wie in der Homöopathie: Manuell ist energetisch wertvoller. Du bekommst deine Gefühle viel besser in den Kuchenteig, wenn du ihn mit bloßen Händen knetest.

Viele Hexen essen vegetarisch und achten dabei auf biologisch angebautes Obst und Gemüse. Wenn Fleisch oder Fisch auf dem Speiseplan stehen, wird auf artgerechte Tierhaltung geachtet.

Ein paar Extras unterstützen dein magisches Wirken:

**OLIVENÖL** in guter Qualität als Basisöl zum Kochen und für Salate, aber auch zum Herstellen magischer Salben. Wenn du Olivenöl nicht magst, kannst du es natürlich gegen ein gutes Raps- oder auch Sonnenblumenöl austauschen. Diese Öle stehen für die Sonne und damit auch für Feuer und Reinigung.

**EIN KLEINER ALTAR** – ein schönes Plätzchen, auch wenn es nur auf der Fensterbank ist, jahreszeitlich oder nach magischem Ziel geschmückt, um die Zutaten aufzuladen

**MEERSALZ ODER EIN GUTES STEINSALZ** (z.B. Sanisal) zum Würzen und für Reinigungsrituale

**EIN GUT SORTIERTES GEWÜRZREGAL**, das eine Auswahl an Kräutern zum Würzen und für Reinigungsrituale enthalten sollte. Auf jeden Fall sollten Thymian, Beifuß und Salbei darin stehen.

**EINEN MÖRSEK** – gern aus Stein. Wer sich für sehr harte Dinge einen kleinen Achatmörser zulegen möchte (im Laborbedarf zu erwerben), hat damit zusätzlich noch einen hübschen Mini-Altar.

**ZIMT UND INGWER** zum Würzen, für Geldzauber und den Ingwer (Knolle) außerdem für die Gesundheit

**EIN MESSER MIT KERAMIKKLINGE**, das du ausschließlich für magische Zwecke einsetzt, vor allem in den Rezepten. Es sollte eine Keramik Klinge besitzen, denn Naturgeister und Magie fliehen vor Eisen.

Das war schon alles. Vermutlich habe ich gerade deine Küche beschrieben, vom Altar einmal abgesehen. Wichtiger als irgendwelche besonderen Töpfe, Teller oder Messer ist, was du damit machst. Natürlich kannst du bestimmte Werkzeuge, zum Beispiel ein Kräutermesser, immer nur zu einem magischen Zweck einsetzen, was diese Dinge dann zwangsläufig auch mit Magie auflädt.

Mit oben genannten Extras bist du gut ausgestattet. Sie sind aber nicht zwingend. Du kannst ebenso gut mit Teelicht, Töpfchen und Holzlöffel im Wald kochen. Die Magie liegt in dir und deiner Fantasie.

\* \* \*



Es klopft an meinem Fenster. Eine kleine Sumpfmeise scheint mich darauf hinweisen zu wollen, dass ich meinen Computer weglegen und Futter nachfüllen muss. Keck schaut der kleine Vogel zu mir herein. Ich könnte schwören, dass er lächelt. Die Sonne lässt die filigranen Schatten der Bäume auf meinen Wänden spielen. Ich muss raus, die Welt da draußen in mich aufsaugen. Kommst du mit?







## IMBOLC BIS BELTANE

# Zeit des Säens

Mit Imbolc, dem Fest des Lichtes, feiern wir die ersten Anzeichen des Frühlings, wenn in Pflanzen, Tieren und auch in uns die Lebensgeister erwachen. Den Höhepunkt des Sprießens bildet Beltane, mit dem der nächste Abschnitt im Jahreskreis beginnt.







*Zu Imbole am 1. Februar* ist er spürbar, der erste Hauch des Frühlings. Spätestens mit dem Erscheinen der Schneeglöckchen fühlen wir das ganz deutlich. Unter der Erde und in den Pflanzen regt sich das Leben, es fängt an zu treiben und sich dem Licht entgegenzustrecken.

Die Feiertage im Jahreskreis richten sich eher nach dem phänologischen Kalender als nach unserem gregorianischen. Die Phänologie ist die Lehre der Erscheinungen und nimmt Pflanzen als Zeiger für die Jahreszeiten. Das ist natürlich nicht so exakt wie ein Datum auf unseren Kalenderblättern. In der Phänologie beginnt mit der Blüte von Haselkätzchen und Schneeglöckchen der Vorfrühling. Das kann, je nach Jahr und Standort, zwischen Januar und Februar sein. Auch wenn der Winter sich bis in den März hinein noch hartnäckig zu halten versucht, kommt er nicht an diesen Frühlingsboten vorbei.

\* \* \*

Mit dem ersten zarten Grün erwachen auch in uns die Lebensgeister. Pläne und Vorhaben, die im Winter Zeit zum Reifen hatten, wollen jetzt umgesetzt werden. Mit einem Frühjahrsputz und Reinigungs-

räucherungen lassen wir unser Heim wohnlich erstrahlen. Unser Körper wird mit entgiftenden Kräutern aus dem Winterschlaf geweckt und kann mit den jungen Wildgemüsen neue Energien tanken.

Die Magie hilft uns, den Winter aus Leib und Seele auszutreiben. Auch heute wird vielerorts noch der Brauch des rituellen Winteraus-treibens gepflegt. In Norddeutschland kennt man zum Beispiel das »Biikebrennen«, ein im Februar entzündetes Feuer, bei dem manchmal auch eine Strohuppe, stellvertretend für den Winter, verbrannt wird. Mancherorts wird ein Fass auf die Spitze des Holzstapels verbracht, mit dessen Fall der Winter vorüber ist.

Nach der Reinigung sind wir bereit für die Saat. Das können auch Pläne und Projekte sein. Alles Materielle und auch Geistige, das wir jetzt in den richtigen Boden bringen, wird vom göttlichen Funken beseelt und sprießt. Den Höhepunkt des Sprießens bildet Beltane, das schon einen Hauch Sommer mit sich trägt.

Bei mir stehen im Februar stets ein paar Schneeglöckchen als Symbol der Frühlingsgöttin im Heim. Diese zauberhafte magische Blume ist in der Lage, in ihrer Zwiebel eine Temperatur von 8 bis 10 Grad zu entwickeln und sich so den Weg nach oben freizuschmelzen. Gleichzeitig nimmt sie das so gewonnene Schmelzwasser auf. Damit der Frost ihr nichts anhaben kann, hat das Schneeglöckchen Frostschutz (Glyzerin) in den Zellen.

Für Wildgemüsefreunde ist das Schneeglöckchen eine wichtige Hinweis-pflanze: Sobald es verblüht ist, kommt der Bärlauch. Was später erscheint, könnte dann schon das Maiglöckchen sein, also Vorsicht!

Wenn im März die Weidenkätzchen der Salweide erscheinen, schmücken diese meine Wohnung. Die Weide ist ein starker Schutzbaum, sie steht auch für Heilung und weckt mit den flauschigen Blüten bei jedermann die Frühlingslust. Wir spüren wieder Energie und Tatkraft. Die Weide zeigt dir deine Möglichkeiten, sie hilft dir, flexibel zu bleiben und neue Ideen zu entwickeln.

Auch mein Türkranz wird aus Weidenruten gebunden und mit bunten Bändern geschmückt. Die Kätzchen hole ich mir bei meinen Waldspaziergängen. Die Waldarbeiter beschneiden im Frühjahr die Bäume, und ich muss die Äste nur noch aufsammeln.

Im April schließlich kündigt uns die Apfelblüte den Vollfrühling an. Ab jetzt gibt es kein Halten mehr.



## Imbolc – Lichtmess

Imbolc beziehungsweise Lichtmess (am 2. Februar) ist der Schnittpunkt zwischen Winter und Frühling. Mensch und Tier sehnen sich nach warmen Sonnenstrahlen und frischem Grün. Bauern rütteln ihre Obstbäume wach. Imker flüstern ihren Bienen zu, sich bereit zu machen. Manch Singvogel wagt sein erstes Lied, und vereinzelt kann man schon Störche dick aufgeplustert in ihren Nestern sehen.

Am ersten Februar feiern wir das Fest der Brigid, der dreifachen Göttin der Heilkräuter, Heilkunde und der Dichtkunst. Brigid birgt in ihrem Namen das Licht: Der englische Begriff »bright« bedeutet »strahlend, hell«. Je nach Übersetzung wird Brigid »Strahlenumkränzte« oder »leuchtender Pfeil« genannt. Kräuterheiler erbitten ihren Segen, um heilkräftige Arzneien herzustellen. Dichter rufen sie an, um Inspiration zu erhalten. Brigid war die mächtigste und beliebteste Göttin der Kelten. Auch ich wende mich ihr heute zu. Mich dürstet nach Licht. Ich will das Alte hinter mir lassen und Neues beginnen.

Bei Sonnenaufgang mache ich mich auf den Weg, auf der Suche nach den ersten Wildkräutern. Sie sollen meinen Speiseplan bereichern und als magische Zutat für das heutige Ritual Verwendung finden. Da es ein wenig getaut hat, bin ich optimistisch. Ich werde sie finden, meine magischen Pflanzenschwestern.

Ein neonblaues Etwas fliegt pfeilschnell an mir vorbei. Offenbar habe ich den Eisvogel aufgescheucht. Also ist der Weg vor mir noch jungfräulich und unberührt. Kein Förster, kein Jäger, kein Spaziergänger hat seinen Fuß heute hierhergesetzt. Der Wald ist in der goldenen Stunde, der magischen Zeit unmittelbar nach Sonnenaufgang, ganz für mich da.

Eines meiner Seelenkräuter lugt am Hang durch den tauenden Schnee: die Gundelrebe, die Erdheilerin und Entgifterin. Sie ist eine meiner wichtigsten Verbündeten. Ich neige mich zu ihr herab, erbitte ihre Hilfe und pflücke ein paar Zweiglein. Als Dank lasse ich ihr etwas Milch da.

Nur wenige Schritte weiter, an den Fuß eines Baumes geschmiegt, wächst eine saftig grüne Vogelmiere. Tatsächlich hat der frische Austrieb schon salatwürdige Ausmaße angenommen. Wer wirklich »grüne« Suppen möchte, kommt um sie nicht herum. Das ist Frühling im Teller. Dankbar nehme ich sie mit.

Ich kann nicht umhin, die große Birke zu umarmen, die heute mein Ziel ist. Mein Ohr fest an die Rinde gepresst, lausche ich gespannt hinein. Aber es ist noch zu früh. Die Säfte steigen noch nicht. Ich drehe mich um und lehne mich an den mächtigen Stamm, die Augen geschlossen, der aufgehenden Sonne zugewandt. Sie ist greifbar, die Aufbruchstimmung verursacht mir eine prickelnde Gänsehaut. Ich höre das leise Murmeln der Frühlingsgeister, Wurzeln und Knospen, die es anscheinend kaum noch erwarten können. Nicht mehr lange, und ich werde ihre wunderbaren Lichtkräfte für meine Gesundheit nutzen können.

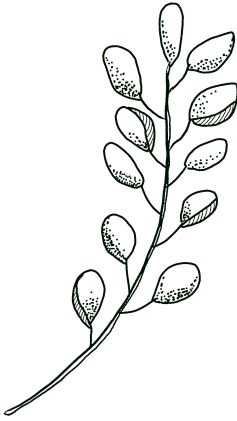


Die Luft ist klar – Sauerstoff pur. Hier draußen kann ich tanken. Ich habe heute Morgen schon das Schüßlersalz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) zu mir genommen. Das gibt eine Extraportion Sauerstoff und Motivation. Etwas Johanniskrautöl als Gesichtspflege macht die Haut aufnahmefähiger für das Licht, das ich jetzt so dringend brauche. Eine Weile stehe ich so da, spüre die noch sanften Sonnenstrahlen, höre das leise Knacken des schmelzenden Eises der Au.

Ich löse mich von der Birke und bedanke mich. In die Zweige knüpfe ich ein paar weiße Seidenbänder. Wenn heute Nacht Brigid durch die Wälder streift, bleibt ihr Segen in ihnen haften. Morgen hole ich die Bänder, um sie für Heilrituale zu verwenden. Eines habe ich einer Freundin versprochen, die sich ein Kind wünscht. Ihr Bändchen kommt über das Ehebett. Zusammen mit einem Beutelchen weiblicher und männlicher Haselblüten.

In mein Kräuterkorbchen wandern noch Binsen, ein paar junge Birkenäste und die ersten vorwitzigen Haselkätzchen. Erfreut sehe ich, dass auch die Knoblauchrauke schon austreibt. Zuletzt kommt noch die zarte Lichtmess-Blume in mein Korbchen: das Schneeglöckchen.





Zu Hause angekommen, mache ich mich gleich ans Werk. Zunächst das Kulinarische. Die Vogelmierenernte reicht für einen Smoothie und etwas Pesto. Für den Smoothie brauche ich eine Handvoll Miere. Ihr maisähnlicher Geschmack harmoniert wunderbar mit frischer Ananas. Ich gebe noch zwei kleine Fiederblättchen der Schafgarbe dazu und püriere das Ganze mit Wasser. Wer mag, kann natürlich auch Milch oder Pflanzenmilch nehmen. Dieser Vitaminstoß gibt genug Energie, um die Müdigkeit aus dem Körper zu treiben.

Aus dem Rest bereite ich ein Pesto zu (siehe Seite 33), das bringt unseren Stoffwechsel auf Trab.

Die Gundelrebe wird mir einen leckeren Hüttenkäse würzen und einen gesunden Abendtee geben (siehe Seite 53). Das treibt nicht nur Krankheitsgeister, sondern auch den Winter aus den Knochen.

Ich bin zufrieden mit meiner kleinen Ernte und bereite die Imbolc-Feier vor. Aus den Binsen flechte ich das Brigidkreuz, welches über den Hauseingang kommt, um Besucher und Bewohner zu schützen.

Die Schneeglöckchen kommen zusammen mit Kerzen auf ein Fensterbrett. Einige Kerzen sollen über Nacht brennen, dafür nehme ich Teelichter (es gibt welche, die acht Stunden durchhalten), die in entsprechende Gläser kommen. Außerdem bleiben sie in Sichtweite. Ich möchte zwar Licht, aber keinen Hausbrand. Rund um die Kerzen

verteile ich kleine Bergkristalle, die das Licht dieser Nacht einfangen und dessen Schutz und Segen über das Jahr im Haus verteilen. Die weißen Kerzen, die mit der Magie dieser Nacht aufgeladen werden sollen, lege ich zwischen die Teelichter und streue etwas Gundelrebe drum herum. Die Rebe ist nicht nur eine Erdheilerin, sondern auch ein Schutzkraut. Ich habe immer etwas getrocknete Rebe in meinem Medizinbeutelchen.



Am Abend zünde ich die Kerzen auf der Fensterbank an. Dann gehe ich gemeinsam mit meinem Mann mit einer Kerze und dem Räucherstövchen in jeden Raum. Auf dem Stövchen verbreiten Beifuß und Burgunderharz ihren aromatischen Duft. Sie stehen für Schutz, Klarheit und Neubeginn. Als energetische Hausreinigung reicht das in den meisten Fällen aus.

Zum Abendessen gibt es ein Lindenschaumsüppchen und frisches Brot mit Pesto und Kräuterhüttenkäse. Ein Gedicht! Zur Feier des Tages öffnen wir noch einen Löwenzahnwein. Statt einen Gundelrebeentee zuzubereiten, geben wir nur ein paar frische Blätter der Rebe in den Wein. Für den entgiftenden Tee ist morgen auch noch ein Tag.

Nach dem Essen schreiben wir dunkle Gedanken, Sorgen und Probleme auf einen Zettel. Wir halten noch einmal inne, und dann lassen wir los. Alle Blockaden, die auf unserem Zettel stehen. Dazu wird dieser verbrannt und löst sich in Rauch auf. Wir lassen los ...



Die Gedanken und das Gemüt werden klarer. Jetzt laden wir auch Brigid ein, begrüßen das Licht, verinnerlichen noch einmal unsere Neujahrsvorsätze und planen den Neubeginn. Wir schauen in die Karten, diskutieren Ideen und Projekte. Brigids Energie ist deutlich zu spüren, schenkt uns Begeisterung und neue Impulse.

Motiviert und mit wunderbaren Plänen beenden wir das Ritual. Morgen hole ich die Bändchen.

Danke, Brigid!