



FährFrauen

Tod und Abschied im Lebensfluss

<FährFrauenPost>

Winter 2025/2026

Gefühlswelten

Alltagsgeschehen

Denkanstösse

Kulturkontakte

Nummer 70

Kulturimpulse aus dem Verein FährFrauen

24hRuf 044 865 47 44

FährFrauen Büro Postgasse 14 8427 Rorbas info@faehrfrauen.ch

www.faehrfrauen.ch



Heute back ich, morgen brau ich,
übermorgen bin ich meiner Enkelin ihr Kind;
ach, wie wichtig, dass sie weiss,
dass ich Rumpelstilzchen heiss!

Ursula Seghezzi – im Land der Seele, Märchen neu erzählt

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Als Kind war die Geschichte vom «Rumpelstilzchen» mein Lieblingsmärchen. Hauptsächlich, weil es sich vor lauter Wut entzwei gerissen hat und in einer dramatischen Stichflamme im Boden versunken ist. Für den grossen Auftritt hatte ich durchaus einen Sinn. Dass das eigentlich Dramatische jedoch in der ungeheuren Verkehrung dieser Märchenbilder liegt, konnte ich damals nicht ahnen. Auf der Titelseite lesen Sie das bekannte Sprüchlein des Rumpelstilzens nun in einer Form, die dem ursprünglichen Sinngehalt wieder Ausdruck verleiht. In ihrem Buch «Im Land der Seele» hat Ursula Seghezzi viele Grimm'sche Märchen in überarbeiteter Form nacherzählt und dabei aufgearbeitet, was einmal mit voller Absicht verfremdet wurde. Falls Sie die Geschichte vom «Rumpelstilzchen» gerade nicht parat haben, so macht das nichts. Nach alter Vorstellung gibt es Ahnenseelen, die wiedergeboren werden möchten – und manchmal lässt sich eine solche Kinderseele eben durch das Wissen des richtigen Namens oder auch durch die absichtslose Vergabe eines Namens von der Anderswelt wieder in die Welt der Lebenden locken.

Manche Ahnenseelchen mögen sich gerade im Übergang befinden, nun, da Frau Holle zur Zeit der Raunächte mit ihnen durchs Land zieht. Auch davon ist in dieser <FährFrauenPost> rund um die Mutternacht die Rede. Mit dem Thema «Übergänge» werden wir uns im nächsten Jahr aber auch im FährFrauen-Treff näher beschäftigen: «Lasst uns Übergänge bauen ... – Brücken sind beides – Weg und Tor – je nach Blickwinkel». Es ist immer besonders, nicht

mehr da und noch nicht dort zu sein, ob wir oben drüber gehen oder unten durch. Die Einladung mit den Daten zum FährFrauen-Treff 2026 finden Sie auf Seite 10.

Am 21. Dezember haben wir die längste Nacht und den kürzesten Tag erlebt. Von jetzt an werden die Tage wieder wachsen und die Sonne wird langsam höher in den Himmel steigen. Bis wir die Auswirkung davon auch wirklich sehen und spüren können, dauert es noch einen Moment – und doch erhalten Sie bereits die Einladung zum Winterspaziergang am 1. Februar in Lenzburg, wo wir singend und klingend der schwangeren Erdmutter nachgehen und das allmählich wieder wachsende Licht begrüßen (Seite 11). Vielleicht sehen wir uns?

Herzlich

Evelyn Hartmann, FährFrau

Impressum <FährFrauenPost>

Die <FährFrauenPost> ist kein klassischer Newsletter und verfolgt keinen Werbezweck. Wir verstehen sie als kulturellen Beitrag der FährFrauen zu einem zyklischen Lebensverständnis. Im Sterben sehen wir einen Spiegel zur Geburt und ermutigen dazu, sich im Alltag wieder vermehrt mit Abschied, Tod und Trauer vertraut zu machen.

Wir freuen uns über freie Beiträge an die Kosten. IBAN CH39 0900 0000 8772 7122 7 bei der PostFinance. Für Überweisungen aus dem Ausland: BIC POFICHBEXXX, PostFinance AG, CH-3030 Bern, Verein FährFrauen, Postgasse 14, CH-8427 Rorbas.

Irgendwo zwischen Zwölf und Dreizehn

Die Zeit zwischen den Zeiten

Seit langem bin ich in diesem Jahr wieder einmal ganz bewusst durch die Sperrnächte gegangen. Sie liegen direkt vor der Wintersonnwende und dienen der Rückschau. Vielleicht weil in meinem Leben gerade grosse Zyklen schliessen, hatte ich heuer das Bedürfnis, den spirituellen Besen zu nehmen und mit jeder Sperrnacht durch einen Monat zu wischen. Am 8. Dezember habe ich mich an den Januar erinnert, seine jahreszeitliche Qualität noch einmal gespürt und mich gefragt, was davon ich in welcher Weise lebe, leben oder eben auch nicht mehr leben möchte. Ich habe das im Januar Gewesene gewürdigt, es bedankt und verabschiedet. Manches habe ich zurückgelassen, anderes bewusst mitgenommen. Am 9. Dezember war



der Februar an der Reihe mit seinen Qualitäten und dem, was er mir brachte, am 10. Dezember der März – und so weiter. Zwölf Tage bzw. Nächte, zwölf Monate. Und dann noch der Dreizehnte ... Danach folgen die Raunächte. Eine magische Zeit. Eine Zeit zwischen den Zeiten, in der um Himmels Willen Frieden sein soll auf Erden und möglichst nicht gewaschen, gesponnen oder gewebt werden. Aber warum? Vom Kalender her lässt es sich einigermaßen leicht erklären. Die sogenannten «Zwölften» ergeben sich durch die Angleichung des Mondjahres mit seinen 354 Tagen und des Sonnenjahres mit seinen 366 Tagen. Die Sonnwende findet zwischen dem 21. und 23. Dezember statt. Ob die Raunächte ursprünglich vom 21. Dezember bis zum 2. Januar gedauert haben? Gut möglich. Die Kirche legte Weihnachten jedenfalls nicht ganz zufällig auf den 25. Dezember, da die Sonnwende dann sicher vorbei ist. Daraus ergibt sich eine Zählung vom 25. Dezember bis zum 6. Januar. So oder so tanzt mit den Raunächten etwas aus der Reihe. Da weicht etwas vom normalen Verlauf ab, und es tun sich Räume auf, die magisch sind. Das erfordert einen sorgsam Umgang, denn in magischen Räumen können kleine Unachtsamkeiten schnell verehrende Auswirkungen haben.

Während meinem Gang durch die Sperrnächte habe ich mich viel mit dem Thema Ordnung beschäftigt – nicht nur, weil ich gerade am Reinigen und Saubermachen war. Auch die Toten, die sich in mein Fährboot setzen, betreten magische Räume und bewegen sich ausserhalb der Zeit. Es scheint hier von elementarer Bedeutung zu sein, ob sie in Frieden gehen konnten, ob die Dinge in Ordnung waren. Wahrscheinlich spüren wir intuitiv, dass wir die Altlasten erst ablegen müssen, wenn wir Neuland betreten und Neuanfänge eingehen wollen. Zwar erlebe ich durchaus, dass es auch über den Tod hinaus Möglichkeiten und Wege gibt, um Ungelöstes zu lösen und Frieden zu schliessen, wenn es zu Lebzeiten nicht möglich war. Das scheint für die Lebenden genauso zu gelten wie für die Verstorbenen. Doch es ist, als würde es eine höhere Ordnung der Dinge geben, die Störungen nicht duldet. Eine Ordnung, die den Rhythmen von Werden und Wachsen, Vergehen, sich Wandeln und Wiederkehren dient, und in die wir als Menschen eingebettet sind. Eine Ordnung, die heilig ist, weil sie die Gesetzmässigkeiten des zyklischen Lebens – zu welchem der Tod immer mit dazu gehört – schützt. Und ja, wenn wir uns wieder den Raunächten zuwenden, geht es um weit mehr als nur darum, glücklich vom alten Jahr ins neue Jahr zu kommen. Wir lassen einen magischen Jahreskreis hinter uns zurück und beginnen einen neuen.

Die Mythe «Im Apfelgarten der Frau Holle» erzählt anschaulich, wie eine Alte gar dem Tod die Tür öffnen muss, weil er in den Zwölften noch einmal bei ihr anklopft. Und das, nachdem sie ihn, da sie noch überhaupt nicht ans Sterben denken wollte, flugs mit einem Kartenspiel überlistet hatte. Das Gebot allerdings ist eindeutig und will, dass in den Zwölften Frieden ist auf Erden. Da darf man selbst den ärgsten Feind nicht vor verschlossener Tür stehen lassen. Die Alte geht mit dem Tod also einen neuen Handel ein und entdeckt dabei, dass der Garten Immergrün, der Paradiesgarten der Frau Holle, ganz nach ihrem Geschmack ist. Dort, in der Anderswelt, wird sie wieder jung – und dann kümmert sie sich mit Freuden um die Apfelbäume, die dort wachsen.

In den Zyklen von Sonnenjahr und Mondjahr scheint die gewohnte Ordnung irgendwo zwischen Zwölf und Dreizehn aufgehoben zu sein. Das hat einen eigenen Rhythmus, folgt eigenen Regeln. Genauso wie in der Mitternachts- und der Mittagsstunde ist hier für einen Moment etwas ausgesetzt. Das kann schnell «spooky» werden, muss aber nicht. Die «Redlichen» haben nichts zu befürchten. Dabei geht es nicht so sehr um das Lob für die Artigen und den Tadel für die Frevelnden. Sondern darum, die Regeln einzuhalten, die das Leben selbst vorgibt. Natürlich können wir mit allem Schmutz des alten Jahres ins Neue hineingehen. Wäsche aufhängen. Die Pause überspringen. Oder unsere Nasen neugierig in Geheimnisvolles stecken, für das wir innerlich noch nicht reif sind. Es tut uns wahrscheinlich einfach nicht gut. Innerer Friede und Ordnung können schützen. Davon reden Bräuche, Gebote und Mythen gleichermassen. Die Tore zwischen den Welten der Lebenden und der Ahnen stehen offen und Begegnungen scheinen leichter möglich zu sein, wenn wir den alten Spuren folgen. Mit den Zwölften befinden wir uns zugleich in einem magischen Raum. Auch wenn

es nicht mit Sicherheit geklärt ist, ob das Wort «Raunächte» tatsächlich auf «Rauch-Nächte» zurückzuführen ist, steht fest, dass in dieser Zeit zwischen den Jahren viel geräuchert wurde. Reinigen und Bereinigen sind leitende Themen dieser Zeit.

Dass ausgerechnet in dieser Zeit so vieles in Unordnung geraten ist? Nach den Sperrnächten nehme ich den Besen jetzt noch einmal in die Hand, um Hektik, Lichterzucken und Lärm der kommerzialisierten Weihnachtsmärkte fortzuwischen und vor allem die älteren Schichten dieser besonderen Zeit zumindest ein Stück weit wieder freizulegen.

Mutternacht

Gedanken rund um die Wintersonnwende



Die Säfte der Bäume haben sich längst in die Wurzeln zurückgezogen. Das Leben ruht in Keimen und Samen tief im Erdschoss. Viele Tiere befinden sich im Winterschlaf oder zumindest in der Winterruhe. Ganze Vogelzüge weilen im Süden. Und die, die geblieben sind, singen kaum. Die Landschaft ist kahl geworden. Hie und da liegt Frost oder es beginnt zu schneien. Nur die immergrünen Pflanzen fallen besonders ins Auge – die Tannen, Fichten, Eiben, die Misteln ... Der Rückzug der Licht- und Lebenskraft ist am tiefsten Punkt angelangt. Es ist die dunkelste Zeit des Jahres. Die Nacht mit ihren Sternen breitet ihren Mantel über die Welt. Es ist still geworden.

Wenn wir uns an den Mythen orientieren, öffnet Frau Holle bereits zu Beginn des Novembers die Tore zur anderen Welt, die nun bis zum Ende der Raunächte offen stehen. Zur Erntezeit hat sie die Korn- und Pflanzenseelchen eingesammelt, die Totenzüge angeführt und als Totenmutter das grosse Sterben begleitet. Im November lenkte sie die Geschicke als mythische Spinnerin und Schicksalsfrau in der Unterwelt. In den Raunächten wird sie nun zur Hüterin der Ahnenseelen, die wieder zu kleinen Kinderseelen geworden sind. Behutsam führt sie die Seelchen durchs Land, damit jene, die auf Wiedergeburt hoffen, nach einer neuen Mutter Ausschau halten können. Frauen, die bereit sind, eine Ahnkel-Seele zu empfangen, legen jetzt Leb-Kuchen auf die Fenstersimse, um sie anzulocken. Als «Strahlende, Glänzende, Helle» («perahta» / Percht) ist die Holle auch oft mit einer «Hutte», einem Korb auf dem Rücken anzutreffen, in welchem sie die kleinen Seelen mit sich trägt. Später wird in diesem Korb der Nikolaus die bösen Kinder davontragen – ein Bild, das wir getrost auskehren können. Es hat mit dem ursprünglich Gemeinten nichts zu tun, genauso wenig wie die

strafende Rute, die mit ihrem Immergrün nicht zum Schlagen gedacht ist, sondern zum sanften Fitzeln und Abklopfen, damit sich Segen und Lebenskraft auf die «Geschlagenen» übertragen.

Überbleibsel unserer europäischen Ahnenkultur schimmern in den Geschichten, Mythen und Bräuchen dieser Zeit (1. November bis 6. Januar) an vielen Stellen durch. Führen wir uns vor Augen, dass Frau Holle, wie alle alten mythologischen Figuren bzw. Ahnfrauen, nichts anderes als ein Abbild der Erde selbst ist. In ihren verschiedenen Erscheinungsformen, die in zyklischem Wechsel hervortreten, ist und bleibt sie wandelbar und trägt auch die Erneuerung und die Wiedergeburt in sich, ist die eine mit den tausend Gesichtern und ebenso vielen Namen. Eine gängige Darstellung für ihre Aspekte ist die Dreiheit Weiss-Rot-Schwarz, wobei Weiss für den Himmel, die Frühlingsaspekte und die junge Frau steht, Rot für die Erde, den Sommer und die fruchtbare Frau, Schwarz für die Unterwelt, den Herbst/Winter und die Alte. Zum Ende der Raunächte zeigt sie sich zum Fest der Erscheinung in ihrer Vollständigkeit mit allen drei Aspekten zugleich, ehe das neue Jahr beginnt. Nun schliesst Frau Holle die Tore zur Anderswelt wieder, die Zeit der Seelenzüge ist vorbei, und es beginnt die Zeit des Werdens.

Es muss ein ungemein wichtiger Tag in einer ganzen Reihe von Festtagen gewesen sein. Denn die Kirchenväter fühlten sich bemüssigt, diese Dreiheit mit den Heiligen drei Königen zu überformen. Interessanterweise trägt einer einen weissen Bart, während einer rothaarig und einer ein Schwarzer ist. Ähnlich bekannt ist das heilige Dreigestirn Katharina, Barbara und Margaretha. Noch immer schreiben manche am 6. Januar mit geweihter Kreide den alten Zauberspruch «20*K+M+B*26» über die Tür, um das Haus und alle, die darin leben, zu segnen. Die Buchstaben sollen für die Könige stehen, für Kaspar, Melchior und Balthasar. Oder eben für Katharina, Barbara und Margaretha. Doch hinter dem einen wie dem anderen Dreiergespann, verbergen sich die Schicksalsfrauen, die, wie so oft nach einer Geburt, auch hier am Kindbett erscheinen. Denn mitten in dieser dunkelsten Zeit des Jahres gebiert die universale Mutter die Sonne aus dem Schoss ihrer Nacht (Wintersonnwende). Astronomisch beginnt damit der Winter. Frau Holle trägt nun die Zeichen des Kosmos, oft eine Sternenkronen, denn in den langen kalten Nächten treten die Sterne, wenn nicht gerade Nebel liegt, besonders klar hervor. Auch wenn sich in dieser Zeit alles auf die Lichtgeburt und die Wiederkehr der Lebenskräfte konzentriert, geht es hier nicht um eine Abwertung der Nacht. Die Dunkelheit, aus der das Licht hervorgeht, gilt als heilig. Heilige Nacht. Mutternacht. Modra-nicht (aus dem Angelsächsischen). Alles was entsteht, geht letztlich aus der Dunkelheit hervor, aus der Ruhe, aus dem Raum des Geheimnisvollen, dem Erdbauch, dem kosmischen Schoss. Im matriarchalen Weltbild sind die ganzen Zwölften von der Sonnwende bis zum Fest der Erscheinung daher der Mutterschaft geweiht. Dass die Arbeit ruhen soll, keine Wäsche gewaschen werden, nicht gesponnen, nicht gewebt, hat viel mit Wochenbett-Ruhe zu tun. Zum einen geht es darum, diese hoch-heilige Zeit der Frau Holle mit dem Mysterium

der Wiedergeburt zu ehren und sich ganz dem neuen Leben zuzuwenden. Zum anderen geht es darum, auszuruhen, die Kräfte zu sammeln und zu bündeln.

Es gibt jedoch noch einen weiteren Aspekt. In der Zeit zwischen den Jahren, da die Schicksalsfäden neu gesponnen werden, die Geschicke neu ausgerichtet, die Wetter fürs ganze Jahr gemacht, soll niemand dieses magische Geschehen stören und den Schicksalsfrauen ins Handwerk pfuschen. In ihrer Dreiheit stehen sie für die Holle selbst in ihrem vollen Erscheinungsbild – und für andere alte Ahnfrauen wie die Percht, Frau Frigg, Frau Gode oder wie sie auch immer heissen. Hinter ihnen verbergen sich die alteuropäischen drei Bethen: Borbet, Wilbet und Ambet. Ihre Attribute sind auf



ihre christlichen Nachfolgerinnen übergegangen und sprechen, wie ihre eigentümlichen Namen, eine sehr alte Sprache. Barbara mit dem «Turm» verbindet sie mit der Himmelswarte und damit mit den Kosmischen Kräften. Sie ist die Weisse der drei. Katharina mit dem Rad, trägt den Jahreskreis oder auch den Mühlstein bei sich und verkörpert die Rote. Und Margaretha mit dem «Wurm», ein altes Wort für Drache, führt noch immer das heilige Tier der Unterwelt mit sich, womit wir in ihr die Schwarze erkennen. Während inzwischen die christliche Maria auf der Mondsichel steht, eine Sternenkronen aufhat und einen Mantel trägt, der jenem der Holle in frappanter Weise gleicht, zeigt das Kind, das sie in den Armen hält, mit seinem Strahlenkranz wiederum Ähnlichkeiten mit der Sonne.

Schon lange bevor wir Menschen das Feuer in die Häuser trugen und damit Herdstellen, Öfen und Schornsteine bauten, war die Feuerstelle in alter Vorstellung der Ort, an dem sich die Welten, Himmel und Erde, verbinden. Das Feuer galt gewissermassen als Spiegelung jener Feuer, die am Himmel als Gestirne zu sehen sind, als Sonne, Mond und Sterne. Und über diese Spiegelung galt die Feuerstelle noch über lange Zeit hinweg als der Ort, an welchem die Lebenden mit ihren Ahnen, mit jenen, die ihnen vorausgegangen sind, in Verbindung treten können. So, wie die Menschen früher die Ahnen im November zur Tafel geladen haben, um ihre Bande zu bestärken und ihre Beziehungen über den Tod hinweg zu nähren, wurden auch die Seelenzüge der Frau Holle in den Raunächten bewirtet. Der Schornstein galt allgemein als Seelenloch – dadurch rutschten gelegentlich auch Ahnenseelen. Wenn wir bedenken, dass die Wiedergeburt von Licht und Leben das grösste Geschenk dieser Zeit ist, erstaunt es nicht, dass auch andere Gaben durch den Schornstein fallen – alles, was hilft, die karge Zeit des Winters möglichst gut zu überstehen: Meist Nährendes und Wärmendes.

Von der aus England bekannten Liban wissen wir, dass sie mit einem Schlitten durch die Lüfte fuhr und ihre Gaben durch die Kamine purzeln liess. Auch Frau Holle tritt in dieser Zeit als Schenkende auf. Hier bringt sie eine magische Spindel, da ein Wunderknäuel, das von selber Strümpfe strickt. Sie schenkt Handwerkskünste und Laub, das sich in Gold verwandelt. Aus den Vorratskammern werden Äpfel und Nüsse hervorgeholt – im Ofen, der einem schwangeren Bauch ähnelt, werden süsse Kekse gebacken.

Bei Nikolaus und Weihnachtsmann scheint vieles ineinander und durcheinander gegangen zu sein. Als Gabenbringer überlagern sie Frau Holle als die ursprünglich Schenkende. Der «Schmutzli» oder Knecht Ruprecht, die den Heiligen Nikolaus im Bischofsornament begleiten, zeigen da so ihre Auffälligkeiten. Der «Schmutzli» muss nicht unbedingt schmutzig sein – er erinnert eher an den Aschepeter, wie er in den Märchen anzutreffen ist. Auch bei Aschenbrödel oder Aschenputtel mag es sich um eine Ahnenseele handeln, die noch die Asche des Herdfeuers auf sich trägt. Dass Ahnenseelen eine gewisse Vorliebe für die Herdstelle des Hauses haben, haben wir ja bereits gesehen. Knecht Ruprecht können wir als «Knecht der Rauen Percht» identifizieren, womit wir beim Helfer oder Gefährten der Percht angekommen sind. Oder eben beim Junker Tod, wie wir ihn in der Mythe von Frau Holles Apfelgarten antreffen. Und wie kommt der Heilige Nikolaus nun zum Begleiter der Percht? Wie auch immer: Dass es sich bei seinen Attributen ausgerechnet um drei goldene Äpfel handelt, ist wohl kaum dem Zufall überlassen. Wie wir gesehen haben, kommen sie im Garten Immergrün und in anderen Paradiesgärten vor. Nebst dem, dass sie sich gut lagern lassen, stehen sie in dieser Zeit symbolisch für die Verheissung der Wiedergeburt. Es heisst nicht umsonst, wer von Holles Äpfel isst, würde wieder jung und schön werden. Ohne hier jetzt gross in die Tiefe gehen zu wollen – gemäss der Legende stammt der Heilige Nikolaus aus dem türkischen Myra und soll drei junge Mädchen vor der Prostitution gerettet haben, indem er ihnen Gold schenkte. Als Schützer der Seefahrer gelangte er im Zuge der Kulturwanderung mit den Römern nach Europa und übernahm im Verlauf der Christianisierung nebst seiner Heiligengeschichte auch einige Aspekte alteingesessener Götter. So wurde er mit dem englischen «Old Nick» oder dem «Hold Nickar», einem germanischen Meeresgott, dem Wasser-Nöck und schliesslich mit einigen Zügen von Wotan verbunden, der ausgerechnet zur Wintersonnwende über die Dachfirste galoppiert sein soll. Klingelt da was?

Das germanische Wort für die Wintersonnwende, «Jul» oder «Jol», bedeutet Rad und zeigt, dass sich hier das Jahresrad vollendet, während zugleich ein neues beginnt. Wir finden es denn auch im Adventskranz abgebildet. Seine immergrünen Zweige stehen für das ewige Leben, das sich aus sich selbst erneuert. Mit jeder Kerze, die da brennt, wird die Rückkehr des Lichts, die Sonnenwende, beschworen – zugleich lädt eine jede auch zur Rückschau ein. Mit der ersten Kerze können wir den vergangenen Winter würdigen, mit der zweiten den Frühling, mit der dritten den Sommer und mit der vierten den Herbst. Auch der Tannenbaum steht für das Leben und zeigt dazu die drei Sphären der Welt. Der Spitz mit dem Stern verweist auf den Himmel und die wiedergeborene Sonne, die immergrünen Zweige

sind mit der Lebenskraft auf der Erde gleichgesetzt und die Wurzeln zeigen in Richtung Unterwelt. Wobei ich anmerken möchte, dass die Tannen erst in jüngerer Zeit abgesägt und in die Stuben geholt werden. Früher wurden sie wohl draussen bei Volkfesten gemeinsam geschmückt – mit Frau Holles symbolträchtigen Äpfeln anstatt der heutigen Kugeln. Auch Gebäck, Zimtsterne, Monde, Gebäckbrote und Lebkuchen wurden an seine Zweige gehängt. Und jede Menge Lichter, die das Licht am Himmel rufen und das Licht der wiedergeborenen Sonne anfeuern sollten.

Tief in unserem kulturellen Gedächtnis verankert ist Frau Holle als diejenige, die es schneien lässt. In den Märchen zeigt sich eine enge Verbindung von Leben und Schnee. Nicht nur bei «Schneewittchen», wo die Mutter scheinbar allein davon schwanger wird, dass sie lange auf den Schnee schaut. Das ist gar nicht so erstaunlich, wenn man bedenkt, dass er Pflanzen und Keime vor dem Frost und damit vor dem Erfrieren schützt. So wird Frau Holle im Winter zur Hüterin des Lebens, das in der Erde ruht und – unabhängig von ihren Aspekten Weiss-Rot-Schwarz – als weisse, hohe Frau beschrieben, da dies ihrer Erscheinung im Winter entspricht. Ja, nachdem die kosmische Mutter das Sonnenkind geboren hat, ist die Erdmutter mit dem neuen Leben schwanger. Denn ohne das Licht, kann auch das Leben nicht wiederkehren.

Und während sich nun irgendwo zwischen den Jahren die Schicksalsfrauen zurufen: «Knüpf an!» und «schneid ab!», gleite ich tiefer in die Winterruhe. In den Sperrnächten habe ich das Alte abgelöst. Das meiste ist bereinigt, und so streng bin ich mit mir nicht, dass ich den Anspruch habe, dass kein Stäubchen mehr auf meiner Seele liegen darf. Das Neue erahne ich in der tiefen Magie der Mutternächte, wo so manches neu gewoben wird. Es ist ein schöner Gedanke, dass nun manche Menschen am Orakeln sind und probieren, das Wetter der nächsten zwölf Monate vorauszusagen oder Visionen für ihr persönliches Leben zu empfangen – zwölf Raunächte, zwölf Monate. Doch ich wandle lieber auf den Spuren der Bärin, die sich in ihre Höhle zurückzieht, um sich ganz der Traumzeit zu überlassen. Das Neue kommt dann noch schnell genug. Und wer weiss, welche inneren Bilder ganz von selbst zu mir finden mögen.



Quellen:

Heide Göttner-Abendroth:

Frau Holle, 2005

Symbolik von Erde und Kosmos, 2023

Andrea Dechant:

artedeas-E-Book, Die Nacht der Wunder

artedeas-E-Book, Das Fest des wiederkehrenden Lichts

Fotos:

Evelyn Hartmann

Nüsse (S. 7), aus dem Internet



FährFrauen

FährFrauen-Treff in Winterthur

Für Menschen, die über die Höhen und Tiefen des Lebens und über Abschied, Tod und Trauer nachdenken und reden wollen.

Wann Jeweils an einem Freitag in der ersten Monatshälfte von 11 bis 12.30 Uhr.
Nach dem Gespräch gehen jene, die das wollen, gemeinsam Mittagessen.

2026 9.1./6.2./6.3./17.4./8.5./5.6./3.7./Pause/11.9./2.10./13.11./4.12.2026

Wo Alte Kaserne, 8400 Winterthur, Raum «Ost» im 3. Stock

Preis Die Kosten für den Gesprächs-Treff trägt der Verein FährFrauen.
Speis und Trank bezahlen die Teilnehmer:innen selbst.

Jahresthema 2026 **«LASST UNS ÜBERGÄNGE BAUEN ...»**

Brücken sind beides – Weg und Tor – je nach Blickwinkel

Worum geht es bei diesem Treffen?

Wie fühlen sich Trennung und Verlust an? Wie erlebst du Abschied? Kennst du die Abgründe und die Leere der Trauer? Träumst du auch manchmal davon, dass sich Krankheit, Alter und Tod umschiffen liessen? Oder kannst du gelassen hinnehmen, dass sich im Leben Begrenzungen und Schatten abzeichnen anstelle von grenzenlosem Sonnenschein und «ewiger Jugend»?

Schmerz, Angst und Trauer tauchen auf jedem Lebensweg auf, manchmal leise, manchmal in tiefer Bodenlosigkeit. Obwohl alle diese Gefühle kennen, ist es oft schwer, ein Gegenüber zu finden für ein Gespräch über diese Erfahrungen – insbesondere dann, wenn man mehr Sorgen hat als Vertrauen.

Wer sind die FährFrauen – wer ist eingeladen?

Der Verein FährFrauen engagiert sich für mehr Gelassenheit im Umgang mit Abschied, Tod und Trauer. FährFrauen verstehen sich als «Hebammen im Todesfall». Eingeladen sind alle interessierten und/oder betroffenen Menschen – Frauen wie Männer – egal, ob aus Neugier, zum Kennenlernen, nach einer Verlusterfahrung oder angesichts eines sich ankündigenden Abschieds ...

Wäre der FährFrauen-Treff ein guter Ort für mich?

Bist du nicht ganz sicher, ob du in dieser Runde etwas beizutragen hättest? Musst du auch nicht! Wenn es dir nicht ums Reden ist, dann darfst du dich gerne still zu uns an den Tisch setzen. Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht. Wir machen uns auf Spurensuche – ohne Anspruch auf allgemeine Lösungen, Gewissheiten oder gar Trost. Niemand weiss abschliessend Bescheid über die Vorgänge bei Trennung, Verlust und Abschied, aber wir ahnen, dass diesen Gefühlen mit dem Verstand nicht beizukommen ist. Darum üben wir gemeinsam jene Haltung, die auch sonst im Leben förderlich sein kann:

- > **Offenheit und Neugier gegenüber dem Unbekannten!**
- > **Selbstvertrauen und Mut zum Vertrauen in andere!**
- > **Lebensfreude und Gelassenheit wider alle Vernunft!**

SeelenSingen im Jahreskreis

1. Februar 2026

die schwangere Erdmutter
und ihre Zukunfts Idee

Winterspaziergang
mit Gesängen in Lenzburg

noch ist tiefer Winter
und doch werden die Tage bald länger
noch regt sich kein Blatt
und doch schwellen die Knospen an
noch bleibt alles geheimnisvoll
und doch steigt die Erwartung deutlich
sei still! – die Erdmutter ist schwanger ...

Weg mit ÖV- und für Läufer

Ab Bahnhof Lenzburg zu Fuss oder
mit Bus Nr. 393 drei Stationen bis
Kronenplatz. Zu Fuss weiter via
Steinbrüchliweg und Ellsworthweg
(durch den Hohlweg) hinauf und am
Scheitel links bis zur Schwelle des
Himmelsleiterli ...

Weg für Autofahrende

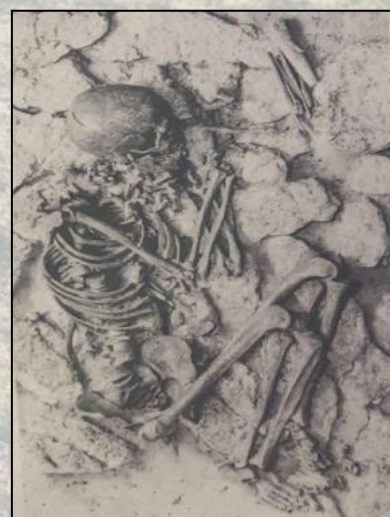
Parkplatz Schloss Lenzburg. Zu Fuss
den Hohlweg hinauf, am Scheitel links
bis zur Schwelle des Himmelsleiterli ...

Beginn 14 Uhr; Dauer ca. 90 Minuten;
wer will, kann danach die archäologi-
schen Funde im Museum Burghalde
besuchen und den Tag z.B. bei einer
warmen Suppe ausklingen lassen

fliegen wie ein Vogel
losgelöst und frei
hör die Lüfte singen
Bilder zieh'n vorbei
auf meiner Seele Flügel
schwebe ich dahin
im weiten Raum ohne ich
wo ich zu Hause bin



ich grüsse Himmel und Erde
ich stehe im weiten Raum
ich wiege meinen Körper
wie ein starker Baum



du Mutter des Universums
Urmutter allen Seins
ja du bist hier
und ich in dir
und du in mir

unterwegs singen wir
Lieder von Arunga Heiden