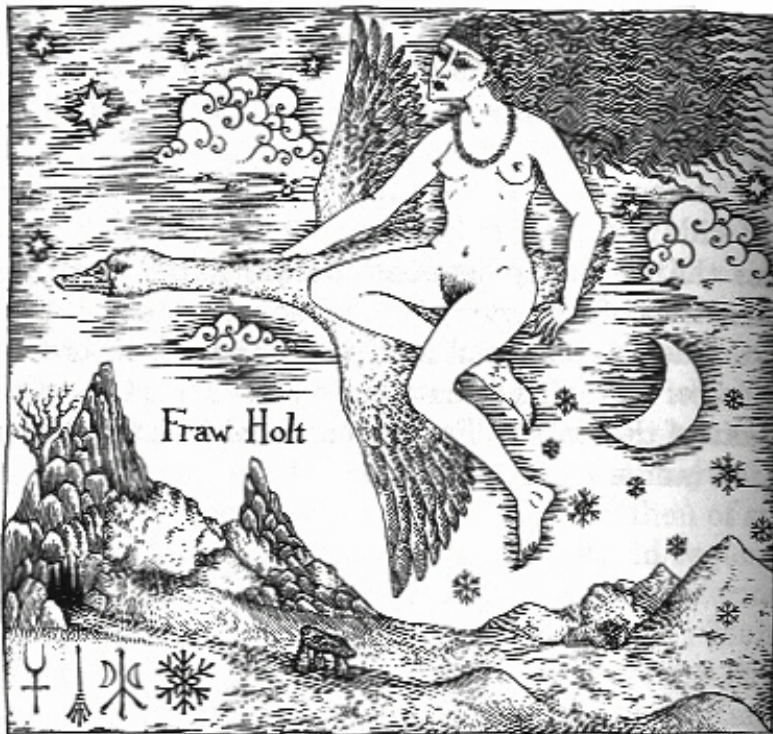


# Ein Altar für die Ahnen

VON UTA



**N**ovember, Zeit der Dunkelheit und der wilden Winde, die die letzten Blätter von den Bäumen fegen. Der Herr des Sturmes und die dunkle Göttin der Anderswelt ziehen mit ihrem wilden Heer durch die Nacht. Leben und Tod berühren einander, die Tore zur Anderswelt sind weit geöffnet und die Alten warten in der Dämmerung auf die, die sich ihrer erinnern.

In den meisten naturverbundenen Religionen spielt der Kontakt zu den Verstorbenen, den Ahnen, seien sie nun persönliche Verwandte oder überpersönliche Kräfte, eine zentrale Rolle. Bedeutende verstorbene Häuptlinge werden im Laufe der Jahre von den Mitgliedern des Stammes sogar wie Götter verehrt. Die Grenzlinie zwischen dem Menschlichen und dem Göttlichen scheint nicht so unüberwindbar, wie es uns in der angeblich „zivilisierten“, durch mehr als Tausend Jahre Christentum geprägten Welt eingepflegt wurde – ebenso wenig die Schranke zwischen Leben und Tod. Die Gedé,

die Totengeister des Voodoo, machen ihre Verehrer in drastischer Weise auf diese Tatsache aufmerksam, indem sie ihnen mit obszönen Gesten und anderen sexuellen Anspielungen die ungebrochene Fruchtbarkeit des Lebens vergegenwärtigen.

Der November steht im Zeichen des Skorpions, dem Zeichen des Lebens, das aus der Fäulnis des Todes gewonnen wird. Es ist eine Zeit der Totenfeste – selbst heute noch in jenem christlichen Abendland, das Tod und Teufel so vollständig wie möglich aus seinem Bewusstsein verbannen möchte. Auf den Friedhöfen brennen jetzt überall die Totenlichter – ein Zeichen des Gedenkens an geliebte Verstorbene, die den Weg in die Dunkelheit bereits beschritten haben. Solange der Kreislauf von Vergangenheit und Zukunft nicht unterbrochen wird, sind sie nicht wirklich tot, sondern leben weiter in denen, die sie nicht vergessen haben.



**U**m mit den persönlichen Ahnen in Kontakt zu kommen, ist es hilfreich, sich einen Ahnenaltar einzurichten. Auf diesen Altar kannst du alles legen, was dich an deine(n) geliebten Verstorbenen erinnert – zum Beispiel Bilder von ihnen, Gegenstände, die mit ihnen in Zusammenhang stehen, Geschenke, die du ihnen machen möchtest ... und ganz wichtig: Ihre Liebesspeise und ihr Lieblingsgetränk. Vielleicht gibt es auch einen besonderen Platz in deinem Zimmer, an dem du deinen Ahnenaltar errichten möchtest. (Ich persönlich richte meinen Altar nach Nordwesten aus, der Richtung im Jahresrad, die mit dem Ahnenfest [Samhain] in Verbindung steht.)

## ZAUBEREI & MAGIE

Um einen Kontakt herzustellen, ist es hilfreich, möglichst regelmäßig Kontakt zu den Ahnengeistern aufzunehmen. Sei dabei aber möglichst realistisch, damit du das, was du dir vorgenommen hast, auch einhalten kannst. (einmal pro Woche reicht völlig aus.)

Entwickle ein kleines, wiederkehrendes Ritual, um deine(n) Ahnen herbeizurufen. Ich zünde zum Beispiel ein Räucherstäbchen oder eine (nicht zu helle) Kerze an, nehme eine Feder und fächele den Ahnen/der AhnIn über dem Altar damit zu. Wenn ich das Gefühl habe, dass sich eine Veränderung eingestellt hat, begrüße ich sie mit einer kurzen Verbeugung.

(Manchen hilft es auch, vorher einen Kreis zu ziehen und die Hüter der Elemente anzurufen – denn es ist ja eine bewusste Einstimmung darauf, von der Alltagswelt in das Reich zwischen den Welten zu wechseln.)

Dann nimm dir Zeit für den Kontakt mit deiner AhnIn. Versetze dich in einen meditativ-passiven Zustand (z.B. durch eine Entspannungs- oder Atemübung), bleibe dabei aber hellwach und richte all deine „Antennen“ auf deine Umgebung aus, um dich in die Anwesenheit der AhnIn einzufühlen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es die Alten sehr mögen, wenn mensch etwas Süßes mit ihnen teilt. Ich setze mich also z.B. vor den Altar, knabбере an einem Plätzchen und horche dabei in mich hinein, was für Gedanken mir dabei so in den Sinn kommen. Irgendwann merke ich dann, dass sich die AhnIn in meine Gedanken eingeschlichen hat.

Vielleicht kommen mir dann plötzlich ungewöhnliche Gedanken über meine gegenwärtige Situation ins Bewusstsein und mir fallen Dinge ein, auf die ich vorher einfach nicht kommen konnte. Oder ich bekomme plötzlich das Bedürfnis, der AhnIn meine Körper zu leihen, damit sie tanzen, singen oder die Trommel schlagen kann ... Oder ich versenke mich einfach in die Gegenstände, die auf dem Altar liegen ... Oder ...

Es ist dabei wichtig, zu lernen, einfach in sich hineinzuspüren und das, was dann kommt, auch ernst zu nehmen. (Ich glaube, das ist für uns moderne, zivilisationsgeschädigte Menschen ziemlich schwer!!!).

Wenn du merkst, dass der Kontakt sich langsam auflöst, verabschiede dich von deinen Ahnen und danke ihnen für das, was sie dir mitgeteilt haben.

Führe dann ein kleines Abschiedsritual für deine AhnIn aus. Ich fächele ihr z.B. noch einmal mit der Feder zu und lösche dann die Kerze. (Wenn du einen Kreis gezogen und die Hüter der Elemente angerufen hast, verabschiede auch sie daraufhin.)

