

	Inhalt
Inhalt	
Geleitwort von Monika Menschel	13
Unser Weg zu diesem Thema	14
Der Zweck des Buches	18
Der moderne Mensch	19
Der Jahreslauf der Natur	23
Die Bedeutung der Jahreszeiten	25
Die zwölf Tore zu den zwölf Energiepotenzialen	32
Die heilende Nahrung im Jahreslauf	34
1. März – Das erste Tor der Heilung	39
1.1 Natur und Mythologie im März	42
1.1.1 Die Himmelsburg »Söckwabeckr«	42
1.1.2 Die Schwelle zur Widder-Energie	44
1.2 Der praktische Ratgeber	47
1.2.1 Das Tor zum Körper (Kopf, Zentrales Nervensystem, Gallenblase)	47
1.2.2 Stärken der März-Energie	49
1.2.3 Heilnahrung im März	51
1.2.4 Kalium phosphoricum – Schüßlersalz des März	53
1.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	55
1.2.6 Meditation und Affirmation	56
2. April – Das zweite Tor der Heilung	57
2.1 Natur und Mythologie im April	60
2.1.1 Die Himmelsburg »Gladshheim«	61
2.1.2 Die Schwelle zur Stier-Energie	63

	Inhalt
2.2 Der praktische Ratgeber	66
2.2.1 Das Tor zum Körper (Hals, Nacken, Schilddrüse)	66
2.2.2 Stärken der April-Energie	67
2.2.3 Heilnahrung im April	69
2.2.4 Natrium sulfuricum – Schüßlersalz des April	71
2.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	72
2.2.6 Meditation und Affirmation	73
3. Mai – Das dritte Tor der Heilung	75
3.1 Natur und Mythologie im Mai	78
3.1.1 Die Himmelsburg »Thrymheim«	79
3.1.2 Die Schwelle zur Zwilling-Energie	81
3.2 Der praktische Ratgeber	84
3.2.1 Das Tor zum Körper (Schultern, Lunge)	84
3.2.2 Stärken der Mai-Energie	85
3.2.3 Heilnahrung im Mai	89
3.2.4 Kalium chloratum – Schüßlersalz des Mai	90
3.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	91
3.2.6 Meditation und Affirmation	93
4. Juni - Das vierte Tor der Heilung	95
4.1 Natur und Mythologie im Juni	98
4.1.1 Die Himmelsburg »Braidablick«	99
4.1.2 Die Schwelle zur Krebs-Energie	101
4.2 Der praktische Ratgeber	103
4.2.1 Das Tor zum Körper (Magen, Solarplexus)	103
4.2.2 Stärken der Juni-Energie	104
4.2.3 Heilnahrung im Juni	107
4.2.4 Calcium fluoratum – Schüßlersalz des Juni	109
4.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	110
4.2.6 Meditation und Affirmation	111

	Inhalt
5. Juli – Das fünfte Tor der Heilung	113
5.1 Natur und Mythologie im Juli	116
5.1.1 Die Himmelsburg »Himmingsbiörg«	117
5.1.2 Die Schwelle zur Löwe-Energie	118
5.2 Der praktische Ratgeber	120
5.2.1 Das Tor zum Körper (Herz, Kreislauf)	120
5.2.2 Stärken der Juli-Energie	122
5.2.3 Heilnahrung im Juli	123
5.2.4 Magnesium phosphoricum – Schüßlersalz des Juli	124
5.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	126
5.2.6 Meditation und Affirmation	127
6. August – Das sechste Tor der Heilung	129
6.1 Natur und Mythologie im August	132
6.1.1 Die Himmelsburg »Folkwangr«	134
6.1.2 Die Schwelle zur Jungfrau-Energie	135
6.2 Der praktische Ratgeber	138
6.2.1 Das Tor zum Körper (Dünndarm, Pankreas)	138
6.2.2 Stärken der August-Energie	139
6.2.3 Heilnahrung im August	140
6.2.4 Kalium sulfuricum – Schüßlersalz des August	141
6.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	142
6.2.6 Meditation und Affirmation	143
7. September – Das siebte Tor der Heilung	145
7.1 Natur und Mythologie im September	148
7.1.1 Die Himmelsburg »Glitnir«	150
7.1.2 Die Schwelle zur Waage-Energie	151
7.2 Der praktische Ratgeber	155
7.2.1 Das Tor zum Körper (Nieren)	155
7.2.2 Stärken der September-Energie	156

	Inhalt
7.2.3 Heilnahrung im September	158
7.2.4 Natrium phosphoricum – Schüßlersalz des September	158
7.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	159
7.2.6 Meditation und Affirmation	160
8. Oktober – Das achte Tor der Heilung	161
8.1 Natur und Mythologie im Oktober	164
8.1.1 Die Himmelsburg »Noatun«	165
8.1.2 Die Schwelle zur Skorpion-Energie	167
8.2 Der praktische Ratgeber	169
8.2.1 Das Tor zum Körper (Dickdarm, Blase, Genitalien)	169
8.2.2 Stärken der Oktober-Energie	172
8.2.3 Heilnahrung im Oktober	174
8.2.4 Calcium sulfuricum – Schüßlersalz des Oktober	175
8.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	176
8.2.6 Meditation und Affirmation	177
9. November – Das neunte Tor der Heilung	179
9.1 Natur und Mythologie im November	182
9.1.1 Die Himmelsburg »Ydalir«	184
9.1.2 Die Schwelle zur Schütze-Energie	185
9.2 Der praktische Ratgeber	188
9.2.1 Das Tor zum Körper (Leber)	188
9.2.2 Stärken der November-Energie	189
9.2.3 Heilnahrung im November	192
9.2.4 Silicea – Schüßlersalz des November	195
9.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	196
9.2.6 Meditation und Affirmation	197

	Inhalt
10. Dezember – Das zehnte Tor der Heilung	199
10.1 Natur und Mythologie im Dezember	202
10.1.1 Die Himmelsburg »Widi«	204
10.1.2 Die Schwelle zur Steinbock-Energie	205
10.2 Der praktische Ratgeber	207
10.2.1 Das Tor zum Körper (Milz, Skelett)	207
10.2.2 Stärken der Dezember-Energie	208
10.2.3 Heilnahrung im Dezember	212
10.2.4 Calcium phosphoricum – Schüßlersalz des Dezember	212
10.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	213
10.2.6 Meditation und Affirmation	215
11. Januar – Das elfte Tor der Heilung	217
11.1 Natur und Mythologie im Januar	220
11.1.1 Die Himmelsburg »Alfheim«	221
11.1.2 Die Schwelle zur Wassermann-Energie	222
11.2 Der praktische Ratgeber	224
11.2.1 Das Tor zum Körper (Nervensystem, Wirbelsäule)	224
11.2.2 Stärken der Januar-Energie	225
11.2.3 Heilnahrung im Januar	230
11.2.4 Natrium chloratum – Schüßlersalz des Januar	232
11.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	233
11.2.6 Meditation und Affirmation	234
12. Februar – Das zwölfte Tor der Heilung	235
12.1 Natur und Mythologie im Februar	238
12.1.1 Die Himmelsburg »Walaskialf«	240
12.1.2 Die Schwelle zur Fische-Energie	241
12.2 Der praktische Ratgeber	242
12.2.1 Das Tor zum Körper (Zellen, Lymphe, Hände, Füße)	242
12.2.2 Stärken der Februar-Energie	243

	Inhalt
12.2.3 Heilnahrung im Februar	248
12.2.4 Ferrum phosphoricum – Schüßlersalz des Februar	251
12.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	252
12.2.6 Meditation und Affirmation	253
Anhang	254
Literaturverzeichnis	254
Gedichte	255
Abbildungsverzeichnis	255
Weitere Literatur der Autoren (Auswahl)	256
Bezugsadressen	257
Kurse und Informationen	257
Vitae der Autoren	258

Symbole der Tor-Abschnitte



Natur und Mythologie
(mit jahreszeitlich wechselndem Hintergrund)



Körper



Stärken der
Energie



Heilnahrung



Schüßlersalz



Energie-
übungen



Meditation
und
Affirmation

Der Jahreslauf der Natur

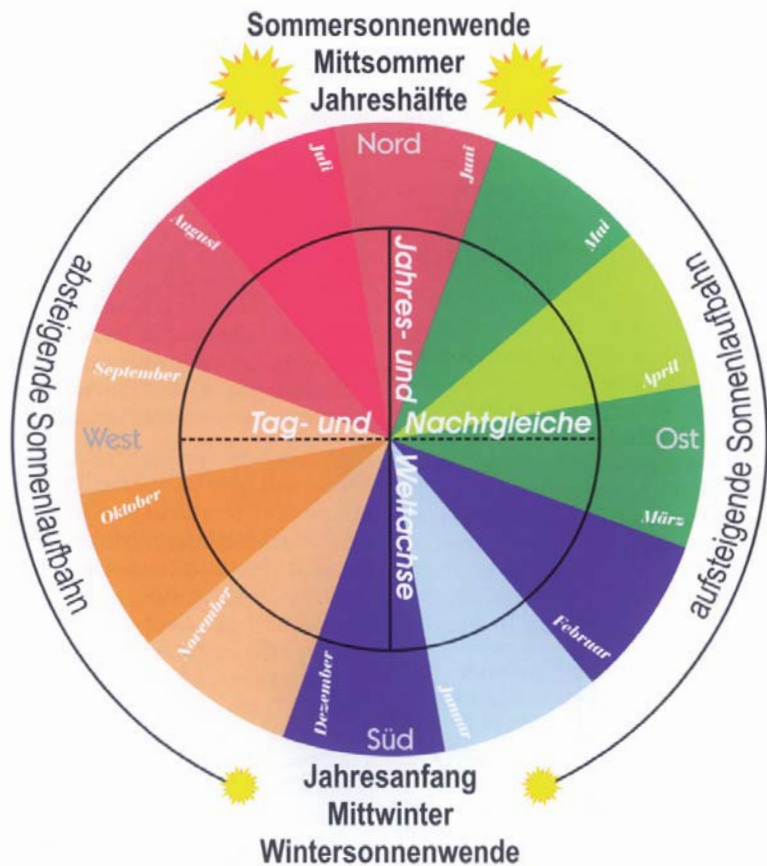


Abb. 4 Die großen Wendepunkte des Jahres

Der Jahreslauf der Natur

der kosmischen Ordnung (Gott) gesetzten Punkten. Das bedeutet, dass er weder ins Nichts fallen, aber auch seine Kräfte nicht ins Unendliche und Unermessliche steigern kann. Immer gibt es den äußersten Grenzpunkt, an dem sich alles wenden muss.

Diese kosmischen Gesetze spiegeln sich auch im Mikrokosmos des menschlichen Organismus wider. Im Winter bildet die Haut unsere äußerste Grenze gegenüber einer feindlichen, kalten Umwelt. Wir brauchen warme Kleidung. Unsere Innenwelt wird betont, weshalb der Winterpunkt mit dem Selbsterkennen und **Selbst-Bewusstsein** in Verbindung gebracht wird.

Im Sommer entkleiden wir uns und versuchen über unsere Haut so intensiv wie möglich mit der Atmosphäre, mit Licht, Luft und Wärme in Kontakt zu kommen. Die Grenze zwischen uns und unserer Umgebung verwischt sich. Wir genießen die Zeit an der Son-

ne und in der frischen Luft, weshalb der Sommer mit **Natur-Bewusstsein** gleichzusetzen ist.

Das geistige Ich tritt hinter das irdische Selbst zurück. Umgekehrt entspricht der Herbst als Weg vom Kosmos zur Erde dem Einatmen, Erwachen und Geborenwerden. Die physische Hülle stirbt, das Leben zieht sich in seine Essenz zurück und macht sich bereit für die Wiederauferstehung. Im Frühling atmet die Natur ihre Pflanzen und Tiere aus, im Herbst atmet sie diese wieder ein.

Ursprünglich scheint es zunächst nur die beiden Jahreszeiten Sommer und Winter gegeben zu haben. Das lag daran, dass das nordatlantische Klima dem des heutigen Nordeuropas entsprach. Die Übergangsphasen Frühling und Herbst waren sehr kurz. Später fand im germanischen Glauben, wie ihn noch mittelalterliche Klosterhandschriften überlieferten, eine Drei-

Frühjahr	Sommer	Winter (Spätjahr)
Freyrs aett	Hagals aett	Tyrs aett
Har (der Hohe)	Thridi (der Drehende)	Jafnhar (der Gleichhohe)
Werden	Sein	Vergehen
Fruchtbarkeit Zeugung der Kräfte	Wende Vollendung der Raumentfaltung	Verhüllung Rückgabe
Westen	Norden/Süden	Osten
Spross, Blätter	Blüten	Wurzel

Tab. 1 Germanische Jahreszeiten

7. Tor - September

7.1 Natur und Mythologie im September



Der September ist die Zeit des Scheidens, des Abschieds. Der Gott Wotan, der Schimmelreiter, reitet jetzt an der Spitze des Heeres der Abgeschiedenen. Der alte Monatsname soll bei den Germanen auch »Scheidung« gewesen sein, während die Angelsachsen ihn »Gerstenmonat« nannten. Im Volksmund heißt er auch der »Altweibersommer«. Von September bis Dezember werden die Monatsnamen mit römischen Zahlen benannt. Ausgehend von März galt September als der siebte Monat (Septimus), Oktober als der achte (Octavus) usw. Wir erkennen hier, dass in der Einrichtung des Kalenders durch die Römer alte und neue Monatsbezeichnungen verknüpft wurden.

Der Sommer geht nun langsam dahin und der Herbst beginnt. Der Abschied vollzieht sich in prächtigen Farben,

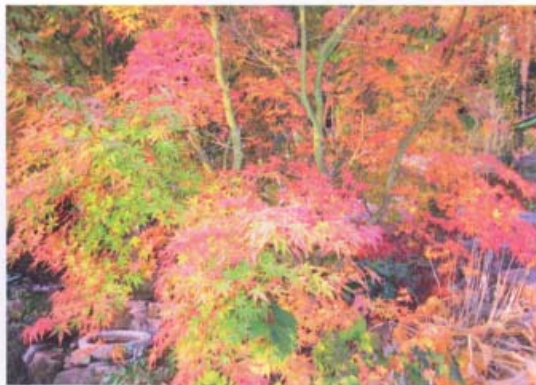


Abb. 55
Rot- und Gelbtöne
der Ahornbäume

die in der Sonne intensiv leuchten. Herrscht im Frühling die große Vielfalt der Grüntöne vor, so erleben wir jetzt die der Gelb- und Rottöne.

Unsere Vorfahren achteten auf ein besonderes Zeichen, das heute kaum noch jemand bewusst wahrnimmt. Teile von Spinnennetzen fliegen nämlich durch die Luft, wenn die ersten Herbstwinde aufkommen. Diese Spinnenfäden hießen früher »Mariengarn« oder »Elfengespinnt« und galten als Fäden des Mantels der Göttin oder Himmelmutter, die sie zurücklässt, wenn sie in dieser Zeit in den Himmel entschwebt. Wie die Zugvögel begibt auch sie sich in ein anderes Land um im Frühling wiederzukehren.

In diesem Monat, genau am 21. September, findet der Herbstpunkt oder die Tag- und Nachtgleiche statt. Bedeutet der Frühlingspunkt am 21. März die

7. Tor - September

Abb. 56
Herbstblätter



Öffnung der Pforte in die Oberwelt, in die Welt des Sichtbaren und körperlich Fühlbaren, so öffnet sich mit dem Herbstpunkt das Tor zur Unterwelt in die Welt des Unsichtbaren und Geistigen. Die sonnige, lichte Oberwelt gehört dem göttlichen Vater, die Unterwelt der göttlichen Mutter.

Die Vögel sammeln sich nun bereits in Scharen für ihre große Reise, selbst wenn die Sonne noch Sommer vorkelt. Eine alte Volksweisheit besagt, dass zu Mariä Geburt am 8. September die Zugvögel aufbrechen. Die Schwalbe galt einst als Symbol für die Erdmutter und für die Sonne. So wie im Frühling die Sonne steigt und mit ihm die Schwalben erscheinen, so sinkt sie im Herbst, wenn die Schwalben ihre Reise beginnen.

Der September hieß bei den Germanen auch »Witumanoth«, was »Waldmonat« bedeutet: die beste Zeit für Jagd und Waldarbeit. Der Wald war den Germanen heilig, denn in ihm ging der Atem Gottes und jeder Frevel wurde streng bestraft. Der Wald galt als För-

derer des fruchtbaren Regens; er stand mit dem Wettergott in Verbindung. Darum ging man mit der Waldrodung sehr vorsichtig um – ein Wissen, das man heute erst wieder lernen müssen, nachdem man Urwälder gerodet hat.

Heilkundige und Seher wohnten in diesen Wäldern und auf den Lichtungen wurde Recht gesprochen (Thing), sozusagen in Gegenwart der Götter. Bis ins Mittelalter hinein pflegte man den Thing im Freien unter Bäumen abzuhalten. Erst mit der Einrichtung der Inquisition im 12. Jahrhundert wurde die »Rechtsprechung« in die Folterkammern verlegt.

Man verehrte die Göttin des Waldes, Perhata, und pflegte etwas Heu als Gabe und Opfer in ihr Quellwasser zu geben. Ein anderer Brauch war, auf dem Acker stets einen kleinen Teil der Ernte als Opfergabe für das Pferd Wotans zurückzulassen. Der Naturgott Wotan war der Anführer der »Wilden Jagd«, der großen Herbst- und Winterstürme und man versuchte ihn mit