



# samhain und die ahnen

ritual und workbook zu folge 311

„Samhain und die Ahnen. Warum die dunkle Zeit der beste Einstieg in den Schamanismus ist“



von Carina Hillenbrand  
[spirits-are-calling.de/311](https://spirits-are-calling.de/311)

## Das Ritual zur Folge „Samhain und die Ahnen. Warum die dunkle Zeit der beste Einstieg in den Schamanismus ist“

In der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November ist Samhain. Für die Kelten begann damit der Winter und das neue Jahr. Es ist der Abend, an dem die Ahnen einen Platz bekommen und an dem wir uns von dem verabschieden, was in unserem Leben keinen Platz mehr hat.



### Was du brauchst

|                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <input type="checkbox"/>   |  <input type="checkbox"/>   |  <input type="checkbox"/> |
| ungefähr zwanzig Minuten                                                                                     | eine Kerze                                                                                                   | ein Foto oder einen Gegenstand, der dich an deine Ahnen erinnert                                             |
|  <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> |                                                                                                              |
| einen kleinen Teller mit einem Apfel oder einem Stück Brot                                                   | zwei Zettel und einen Stift                                                                                  |                                                                                                              |



### Bevor du anfängst

Du lädst bei diesem Ritual nur die Ahnen ein, die es gut mit dir meinen. Wenn es in deiner Familie schwierig war, geh in Gedanken weiter zurück, zu den Generationen, die du nie kennengelernt hast. An Samhain musst du niemandem verzeihen. Du ehrst die Linie, die dich bis hierher getragen hat.

## Das Ritual



**01**

**Richte einen Platz ein**



**02**

**Stell den Teller dazu**



**03**

**Lade deine Ahnen ein**



**04**

**Bedanke dich**



**05**

**Stell eine Frage**



**06**

**Rückschau**



**07**

**Verabschiede dich**



**schritt1**

**Richte einen Platz ein**

**01**

Such dir einen kleinen Platz und stell eine Kerze dorthin. Daneben kommt ein Foto oder ein Gegenstand, der dich an deine Ahnen erinnert. Wenn du nichts hast, schreib auf einen Zettel „Für alle, die vor mir gelebt haben“.



**schritt2**

**Stell den Teller dazu**

**02**

Stell einen kleinen Teller mit einem Apfel oder einem Stück Brot dazu. In vielen Traditionen bekommen die Ahnen an diesem Abend ihren eigenen Teller.



**schritt3**

### **Lade deine Ahnen ein**

03

Mach das große Licht aus und zünde die Kerze an. Sag laut oder leise, wen du einlädst.

**„Ich lade die von meinen Ahnen ein, die es gut mit mir meinen.“**



**schritt4**

### **Bedanke dich**

04

**„Danke, dass ich auf der Welt bin.“**



**schritt5**  
**Stell eine Frage**

05

Setz dich fünf bis zehn Minuten still hin und stell eine einzige Frage.

„Was gebt ihr mir für die dunkle Zeit mit?“

Achte darauf, was kommt, und schreib es auf, ohne es zu bewerten.

---

---

---

---

---

---



**schritt6**  
**Rückschau**

06

Nimm einen zweiten Zettel und schreib eine Sache darauf, die du im alten Jahr lassen willst, zum Beispiel ein Versprechen, das du nicht mehr halten willst. Zerreiß den Zettel danach.



**schritt7**  
**Verabschiede dich**

07

Bedank dich noch einmal und puste die Kerze aus. Am nächsten Tag bringst du den Apfel nach draußen und gibst den Zettel auf den Kompost.



## Wenn scheinbar nichts passiert

Das ist ganz normal. Der Dank allein ist schon das Ritual. Wahrnehmung ist eine Fähigkeit, die mit der Übung wächst.



## Fragen für die nächsten Tage

- Wen siehst du vor dir, wenn du an deine Ahnen denkst?
- Was hast du von ihnen bekommen, das dich bis heute trägt?
- Welches Versprechen trage ich noch mit mir herum, obwohl es nicht mehr zu meinem Leben passt?
- Was will ich in diesem Jahr gehen lassen?

---

---

---

---

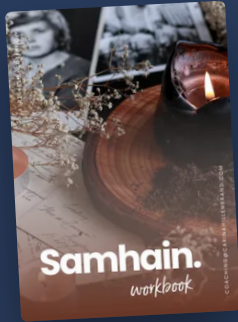
---

---

---

---

**Sicherheit:** Lass die Kerze nie unbeaufsichtigt brennen.



## Wenn du tiefer einsteigen willst

Dieses Ritual ist ein erster Schritt. Im Samhain-Workbook findest du alles zum Räuchern, weitere Rituale, Ahnenarbeit Schritt für Schritt und ein Orakelkartenset zum Ausdrucken und selbst Ausmalen. Du kannst es jedes Jahr an Samhain wieder benutzen.

**1111**

**Gutscheincode 1111 für 50 Prozent Rabatt**

[zum samhain-workbook →](#)