

# Die nackte Wahrheit über die finnische Sauna

## Europäische Heiltraditionen – Matriarchales Erbe in Sauna, Mythologie und Brauchtum

Am MatriArchiv-Thementag vom 27. Juni 2026 an der pädagogischen Hochschule PHZ in Zürich befassen sich Autorinnen, Filmerinnen, Forscherinnen und Expertinnen mit den vergessenen Wurzeln europäischer Heiltraditionen. Dr. Kaarina Kailo stellt die nordische Sauna- und Schwitzhüttentradition dar und rekonstruiert anhand von finnischen Dichtungen öko-mythologische Werte. Andrea Lötscher, M.A. zeigt in ihrem Film und im Vortrag, wie alte Traditionen in Lettland überlebt haben und mit den Jahreszeitenritualen verbunden sind.



Die gleichberechtigte Verbindung von Mensch und Natur erforscht die Ethnologin Dr. Ieva Ančevska. Sie beschreibt Gottheiten im lettischen Weltbild, welche sich auf das allgemeine Wohlbefinden und auf die Menschen auswirken. Dr. Heide Göttner-Abendroth vermittelt in ihrem Beitrag die Muster matriarchaler Mythologie als Instrumentarium, um den matriarchalen Hintergrund in Mythen, Märchen und Bräuchen wieder sichtbar zu machen.

Themenregal des MatriArchivs in der DenkBar, Gallusstrasse 11, 9000 St.Gallen  
März bis Juni 2026

### Literaturliste

Alle Titel können in der DenkBar ausgeliehen werden.  
Das Gastro-Personal hilft Ihnen gerne weiter.

Autor/in	Titel (im Salon der DenkBar)	Jahr
Kailo, Kaarina	Sauna Culture, Sweat and Spirituality	2025
Lötscher, Andrea und Baiba Baika	Baltic Healing. Returning to your mother's womb (DVD)	2024
Brönnimann, Sabine	«Stirb und werde!». Impressionen einer Bestatterin über die Erneuerungskraft des Todes.	2024
Linnander, Sten	Die Erde spricht: Ich bin bei euch	2024
Hints, Anna	Smoke Sauna Sisterhood (DVD)	2023
Göttner-Abendroth, Heide	Symbolik von Erde und Kosmos. Matriachale Myterienfeste, Tarotkarten, Astrologie	2023
Reuther, Renate	Feste feiern - dann aber richtig	2023

Hagmann, Lea und Rahel von Gunten	Beyond Tradition. Kraft der Naturstimmen (DVD). Kamera und Produzent: Thomas Rickenmann	2023
Mann, Barbara Alice und Kaarina Kailo	The Woman Who Married the Bear. The Spirituality of the Ancient Foremothers	2023
Bremer, Bettina	Von Maiköniginnen, Sirenen, drei Jungfrauen und anderen heiligen Frauen	2021
Mayer, Elisabeth Maria	Erdenfrau : Heilpflanzen, Rituale und Rezepte im Wandel der Jahreszeiten	2018
Kailo, Kaarina	Finnish Goddess mythology and the Golden Woman : climate change, earth-based indigenous knowledge and the gift	2018
Frei Berthoud, Annette	Gelebte Tradition - Schweizer Volksbräuche [Filmmaterial]	2014
Dashu, Max	Woman shaman [Filmmaterial]: the ancients	2013
Kollmann, Karl	Frau Holle und das Meissnerland. Einem Mythos auf der Spur	2012
Kutter, Erni	Schwester Tod : weibliche Trauerkultur	2011
Göttner-Abendroth, Heide	Matriachale Spiritualität und Politik. Vortrag auf dem internationalen Goddess-Kongress auf dem Hambacher Schloss.	2010
Frank-Wissmann, Gudrun	Lieder zum Jahr der Erde (Ton)	2009
Derungs, Kurt	Der Kult der drei heiligen Frauen	2008
Göttner-Abendroth, Heide	Schamanismus und Matriarchat (DVD)	2008
Kailo, Kaarina	Wo(men) and bears	2008
Oppitz, Michael	Trommeln der Schamanen	2007
Frank-Wissmann, Gudrun	Das Jahr der Erde	2006
Döser, Mark und Günter Kunert	Vom Mythos alter Bäume	2006
Bancroft, Anne	Mythen, Kultstätten und die Ursprünge des Heiligen	2004
Rytchëu, Juri	Die Reise der Anna Odinzowa	2002
Hoppal, Mihaly	Das Buch der Schamanen. Europa und Asien.	2002
Vaughan, Genevieve	Songs for the Tree of Life	2001
Niederberger, Hanspeter und Christof Hirtler	Geister, Bann und Herrgottswinkel	2000
Redmond, Layne	Frauen-Trommeln. Eine spirituelle Geschichte des Rhythmus	1999
Francia, Luisa	Drei Wünsche : von der Vision zur Magie als Handwerk	1999
Folkerts, Helge	Frauenkreise, Feste, Feiern, Rituale um die heilige Mitte	1999
Matthews, John	Keltischer Schamanismus. Rituale, Symbole, Traditionen	1998
Walker, Barbara G.	Die geheimen Symbole der Frauen. Lexikon der weiblichen Spiritualität	1997
Kraft, John	Die Göttin im Labyrinth	1997
Thüler, Margrit und Christian Waefler (Hg.)	Feste im Alpenraum. Schweiz, Österreich, Deutschland, Italien, Frankreich	1997
Kutter, Erni	Der Kult der drei Jungfrauen : eine Kraftquelle weiblicher Spiritualität neu entdeckt	1997
Meier, John	Der Brautstein	1996
Francia, Luisa	Auf der anderen Seite der Haaresbreite	1994
Regler-Bellinger, Brigitte	Die Himmelsherrin bin ich	1993
Schiran, Ute Manan	Menschenfrauen fliegen wieder : d. Jahreskreisfeste als weibl. Initiationsweg	1988
Zihlmann, Josef	Heilige Bäume und Orte	1985
Seeger, Imogen	Wenn die Geister wiederkehren	1982
Wölfel, Dominik Josef	Die Religionen des vorindogermanischen Europa	1980
Malinowski, Bronislaw	Magie, Wissenschaft und Religion	1973
Samter, Ernst	Geburt, Hochzeit und Tod. Beiträge zur vergleichenden Volkskunde.	1911

Zahlreiche weitere Titel gibt es in der Matriarchatssammlung der Kantonsbibliothek Vadiana. Sie können im Onlinekatalog bestellt und in der Bibliothek Hauptpost ausgeliehen werden.

Informationen zur Ausleihe finden Sie unter [www.bibliosg.ch](http://www.bibliosg.ch), Tel. 058 229 09 90.