




Stefanie Mattig

Kräuterfrau in der vierten Generation

«Vertraue dir selbst.» Dazu ermutigt Steffi Mattig, indem sie uns erinnert:

Du bist bereits ganz und eingebunden ins grosse Ganze.
Sich als Teil des grossen Ganzen verstehen kann man beim Bäume
umarmen, beim Trommeln, beim Kräutersammeln – überall.
Sie machts am liebsten barfuss.

 Text: Senta Graf

«Ihre Ausstrahlung und
ihr Lachen öffnen Herzen.»



Die aktuellen Zeitqualitäten sind herausfordernd und viele fühlen sich verunsichert. Nicht so Stefanie Mattig, «ds Chritterhägsl» (Walliser Dialekt) auf der Bettmeralp. Für sie ist die Natur der Ort, wo sie alles um sich vergessen kann. Der Aletschwald ist seit jeher ihr Rückzugsort – in ihren Worten «eine Natur-tankstelle». «Plagt mich ein Problem, dann wandere ich barfuss in der Natur – und wenn ich heimkomme, habe ich meist meine Lösung.»

Ihr Tun löste auch schon abschätzigste Worte aus wie: alles Humbug, die hat doch einen Knall und ähnliche Missbilligungen. Dagegen hilft beispielsweise ihr Lieblingskraut – beim Sammeln von Johanniskraut wird sie zur «Johanniskrautfrau». **Sie lässt mit der Sonnenpflanze die Sonne ins Herz** und sagt: «Mittlerweile ist es mir egal, was gemunkelt wird. Ich sehe, wie es mir, wie es meinen Kursteilnehmenden geht. Ich erhalte viel positives Feedback und ich bin happy auf meinem Weg.»

Sonnenkind

Ich lerne die Strahlefrau auf der Bettmeralp am **Mountain Glow Yogafestival** kennen. Sie bietet dort jeweils Workshops an und begrüsst die Anwesenden folgendermassen: «Ich bin d Steffi, ds Chritterhägsl. Ich bin dankbar hier sein zu dürfen. Ich bin ein Sonnenkind auf meinem Weg, und ich liebe diesen Weg.»

Ihre Ausstrahlung und ihr Lachen öffnen Herzen. Wir dürfen unsere eigene Räuchermischung zusammenstellen. Wir räuchern verschiedene Pflanzen, Harze und Hölzer. Dabei lernen wir, die Wirkungen der einzelnen Pflanzen wahrzunehmen.

Den Künstlernamen «Chritterhägsl» erhielt sie von den Gletscherkindern. Sie bietet auch naturverbundene Spaziergänge für Kinder an. Die Kinder verbringen Zeit in Wald und Natur. Achtsam, alle Sinne geöffnet, erleben sie gemeinsam magische Momente. Später riefen sie: «Hallo Chritterhägsl!» Sie sagt lachend: «Wenn die Kinder mich so nennen, dann ist das mein Künstlername.»

Sie ist nicht nur eine Kräuterfrau wie ihre Uroma. Auch die Hashtags #trommelbau, #naturverbundenheit, #leidenschaft, #wald, #aromamassage, #steffischritterseelecraft, #naturpur, #dankbar, #wegbegleiterin, #alteswissen beschreiben die aktive Mutter von zwei Töchtern. Mit ihrem vielfältigen Tun will sie Menschen berühren und Raum bieten, um alles in seiner Ganzheit wahrzunehmen, um sich voller Urvertrauen geborgen zu fühlen.

Heilende Hände

Zum Glück wird dem Ausdruck «Kräuterhexe» heute in unserer Gegend Positives zugeschrieben. Das war nicht immer so. Das Phänomen Hexenjagd wird auch im Wallis in alten Kirchenschriften beschrieben.

Bereits Steffis Uroma arbeitete in Mörel als Naturheilerin. «Sie hatte magische Hände – massierte, legte Hände auf, pendelte, stellte selbst Tinkturen her und gab diese ab.» Auch das **Ausräuchern von Wohnbereichen und Ställen ist eine alte Tradition** und wurde von unseren Vorfahren rege betrieben.

«Es geht darum,
die Selbstheilungskräfte
zu aktivieren.»

Steffi durfte von klein auf dabei sein, wenn ihre Oma arbeitete. «Für mich war das ganz normal. Ich durfte spielerisch lernen und so das uralte Wissen miterleben.» Die tiefe Naturspiritualität, die für ihre Ahninnen selbstverständlich war, floss ganz natürlich in ihr Leben. Sie erinnert sich: «Die Oma hat Babys und Kleinkinder auf dem Küchentisch mit Pendel, Massage und Kräutern behandelt oder geheilt, wenn was war.» Die Oma nahm sie von klein auf mit «in die Kräuter».

Wertvoll waren die «Kids-Lager». Jeden Sommer durften alle elf Enkelkinder mit der Oma eine Woche in die Voralpen, in eine Hütte ohne Strom und ohne heisses Wasser. Sie kauften nur ganz wenig ein und ernährten sich quasi aus der Natur. Dort lernten alle viel über Kräuterkunde, entdeckten essbare Kräuter und Blumen. Gemeinsam sammelten sie, was die Natur hergab und zauberten daraus etwas Feines – **regionale Wildkräuterküche nennt man das heute.**

Das naturnahe Leben stärkt Steffi seit jeher. Sie fühlt sich mit der Kraft ihrer Ahninnen verbunden, wenn sie Menschen begleitet. Auch ihre beiden Töchter werden hoffentlich dereinst das Wissen weiterpflegen. Sie wissen jetzt schon viel über Heilpflanzen.

Pflanzengeister ehren

Die Möglichkeiten, Heilpflanzen einzunehmen, sind vielfältig: frisch, getrocknet oder als Saft, aber auch in Form von Gewürzen, Aufgüssen, Tees, Tinkturen oder als Salbe. Die Dosierung spielt bei jeder Einnahme eine zentrale Rolle, denn in überdosierter Form können auch Heilpflanzen ungesund oder gar giftig werden. Beim Sammeln der Kräuter ist ihr wichtig, die Pflanzengeister um Erlaubnis zu bitten. «Natürlich antwortet die Pflanze nicht mit Ja oder Nein». **Um eine Antwort zu spüren, muss man sich öffnen und mit allen Sinnen präsent sein.** Dazu gehört, ein Bewusstsein von Dankbarkeit zu entwickeln.



4. Mountain Glow

sg. Vom 7. bis 10. September gibt es wieder Yoga, Meditationen, Workshops, Vorträge, Konzerte, Zeremonien, Räucher- und Kräuter-Workshops mit dem einheimischen «Chritterhägsl» Steffi – und Natur pur.

Über 20 Lehrer:innen werden in mehr als 30 Stunden die verschiedensten Varianten des Yoga (Anusara, Hatha, Vinyasa, Acro Yoga, SUP-Yoga und mehr) sowie Meditationstechniken unterrichten.

Austragungsort ist die Bettmeralp: eine atemberaubende Naturkulisse mit 360° Blick auf über 40 (!) 4000er und den längsten Eisstrom der Alpen, kristallklaren Bergseen, uralten Wäldern, ausgewiesenen Kraftorten, tiefen Schluchten, weiten Bergwiesen.

www.mountainglow.ch
www.aletscharena.ch



© Fotos: Senta Graf

Beispielsweise nach dem Waldbaden oder einer Baumumarmung: «Der Baum hat dir vielleicht die Möglichkeit gegeben, etwas loszulassen, oder du durftest Sorgen oder alte bedrückende Gefühle bei ihm lassen. Er hat dir Ruhe geschenkt. Jetzt darf man auch dem Baum etwas zurückgeben.» Eine kleine Gabe, die der Natur nicht schadet. Das kann Wasser sein, ein Apfelkern oder etwas ins Feuer geben und mit Räuchern Danke sagen. Oder eine gute Tat wie Müll einsammeln.

Steffi hat ihr umfangreiches Wissen aus Familienüberlieferungen mit Ausbildungen erweitert. Sie schloss eine Aromatologie-Ausbildung ab, besuchte eine schamanische und eine Massageschule. Bei ihrer Körperarbeit geht es ihr darum, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Im Rhythmus des Jahres

Steffi baut selber Trommeln. Ihr Nachbar ist Jäger und versorgt sie mit einheimischen Gems- oder Rehhäuten. Natürlich werden die Tierhäute mit natürlichen Stoffen umweltfreundlich gegerbt. Sie sagt: «Entsteht keine neue Trommel, geht die Tierhaut oft in den Abfall.» Als Schamanin bietet sie Workshops an, in denen die Teilnehmenden ihre eigene Trommel bauen. Eine Trommel zu bauen ist intensiv. Auf emotionaler Ebene passiere bei den Teilnehmenden viel. Nicht nur die Trommel gebe den Rhythmus vor. Steffi ist überzeugt: «Wenn sich der Mensch nicht ausserhalb der Natur sieht, sondern als Organismus des grossen Ganzen versteht und danach handelt, kommt es gut.»

Sie selbst versucht, sich in den Rhythmus des Jahres einzuweben und bezeichnet sich als Bärin, die sich im Winter in die Höhle zurückzieht oder die Rauh Nächte zelebriert. Sie hat dazu auch ein Tagebuch veröffentlicht und bietet passende

Räucherwaren an. Im Frühling geht es wieder los, meist barfuss in die Natur. In den duftenden Berghängen der Heimat findet sie alles, was sie für ihre Salben, Öle, Tinkturen und Räucherwaren benötigt.

Mit Respekt und Dankbarkeit für das Leben, mit Empathie für andere Lebewesen und einer grossen Portion Mut, neue Wege zu gehen, versucht sie – begleitet von «Nebenhäxli» und Freundinnen – ihr Bewusstsein mehr und mehr zu schulen. «Aber ich bin auch nur Mensch. Manchmal fliegt ein Stein in den Bettmersee und meine Angst, meine Wut oder mein Kummer mit ihm.» Wir sind nie perfekt, haben nie ausgelernt und das ist okay. #lovemylife!

«Das naturnahe Leben stärkt Steffi.»

Weitere Informationen
www.steffis-chritter.ch