TENGRISMUS AKADEMIE

LEHR- UND ÜBUNGSHEFT / SECHS LEKTIONEN

Tengrismus praktizieren

Rituale, Gebete und spirituelle Praxis

Überlieferung verstehen.
Eine bewusste Praxis entwickeln.

ÜBERARBEITETE AUSGABE / NOVEMBER 2026

ORIENTIERUNG

Worum es in diesem Heft geht

Ein Übungsheft, kein vermeintlich uraltes Geheimwissen.



Tengrismus ist kein einzelnes, über Jahrhunderte unverändert bewahrtes Ritualsystem. Dieses Heft verbindet gut belegte Motive mit vorsichtig gestalteten Übungen für das heutige Leben.

Was du hier tatsächlich lernst

Sechs angeleitete Praktiken: Gebet, Gabe, Naturbegegnung, Ahnengedenken, symbolische Reinigung und gemeinschaftliche Zeremonie.

Material, Vorbereitung, genaue Reihenfolge, Gebetsvorschläge und Reflexionsfragen für jede Einheit.

Wie du überlieferte Traditionen respektierst, ohne neue Gebete als antike Originaltexte auszugeben.

Der zentrale Grundsatz

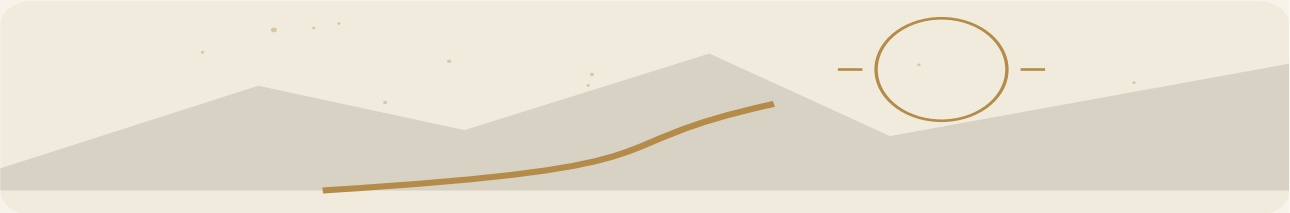
Historisch belegt ist nicht automatisch jeder heutige Ablaufschritt. Alle neu verfassten Gebete und Übungsfolgen sind in diesem Heft ausdrücklich als moderne Praxisvorschläge gekennzeichnet.

Das Heft richtet sich an erwachsene Einsteigerinnen und Einsteiger; Jugendliche nutzen es mit einer geeigneten erwachsenen Begleitperson.

ORIENTIERUNG

Ein sinnvoller Lernweg

Vom Verstehen zum eigenständigen, verantwortlichen Praktizieren.



Ein Ritual wird verständlicher, wenn du drei Fragen beantworten kannst: Was wird geehrt? Was genau wird getan? Woher wissen wir, dass diese Form überliefert ist?

1 Lesen

Beginne jede Lektion mit der Quellenlage. Lies, welche Tradition beschrieben ist und für welche Region oder Zeit sie gilt.

2 Vorbereiten

Wähle einen sicheren Ort, reduziere Gegenstände auf das Nötigste und formuliere deine eigene Absicht.

3 Durchführen

Folge den Schritten langsam. Die deutschen Beispielgebete sind Angebote, keine verbindlichen Formeln.

4 Festhalten

Notiere, was du getan hast und was sich für dich sinnvoll oder fremd angefühlt hat.

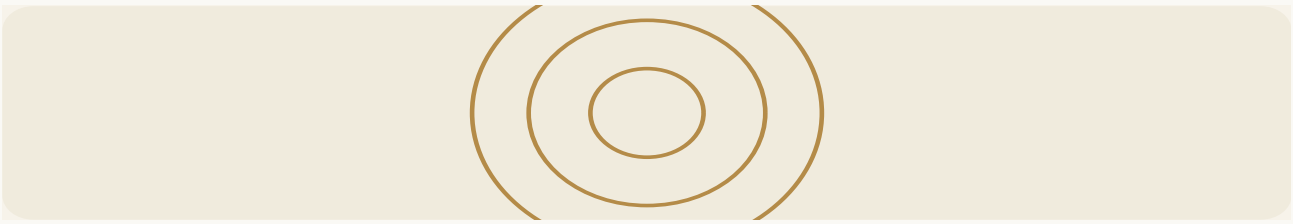
Lernziel

Du solltest nach diesem Heft ein einfaches Ritual selbst planen, die eigene Praxis nachvollziehbar dokumentieren und dessen historische Grenzen korrekt benennen können.

ORIENTIERUNG

Drei Arten der Einordnung

Die wichtigste Legende für alle sechs Lektionen.



A · HISTORISCH DOKUMENTIERT

Quellen belegen einen Glaubensinhalt oder eine Handlung in einem bestimmten historischen Kontext.

B · ETHNOGRAFISCH BELEGT

Forschende dokumentieren eine lebendige oder jüngere Praxis einer bestimmten Gemeinschaft.

C · MODERNE LERNPRAXIS

Wir gestalten heute eine konkrete Abfolge. Sie ist als Neufassung gekennzeichnet.

Ein Beispiel: die Saçı-Gabe

Das Darbringen oder Ausstreuen von Gaben ist in türkischen Traditionen dokumentiert [4]. Das Ausgießen einer kleinen Menge Wasser mit einem heute formulierten Gebet nach einem festen Fünf-Schritte-Schema ist dagegen eine neue, ausdrücklich als solche benannte Übung.

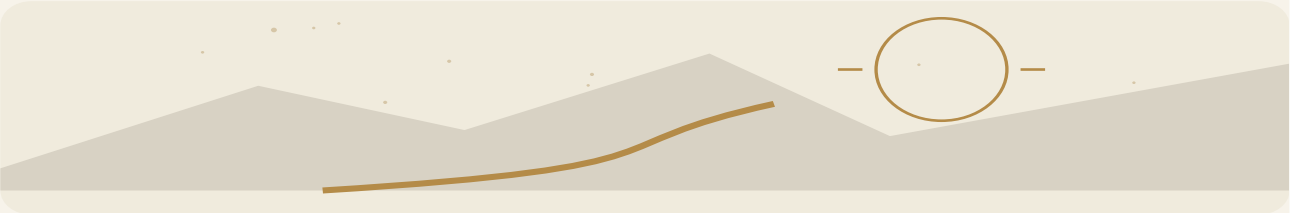
Nicht gleichsetzen

Göktürkische Inschriften, kirgisische Alltagsbräuche, anatolische Volksüberlieferungen und mongolische Bergzeremonien gehören nicht automatisch zu einer einzigen identischen Ritualordnung.

ORIENTIERUNG

Inhalt und Lernziele

30 Seiten · sechs Lektionen · Arbeitsmaterial.



01 · ZU TENGRI BETEN

Seiten 7-9 · Absicht, Gebet und Stille

02 · SAÇI DARBRINGEN

Seiten 10-12 · Dank und symbolische Gabe

03 · YER-SU ACHTEN

Seiten 13-15 · Respekt vor Ort und Wasser

04 · AHNEN GEDENKEN

Seiten 16-18 · Erinnerung und Weitergabe

05 · REINIGUNG

Seiten 19-21 · Alastoo verstehen und sicher übertragen

06 · GEMEINSCHAFT

Seiten 22-24 · Eine kleine Zeremonie gestalten

Zum Weiterlernen

Seite 25: 20-Minuten-Zeremonie. Seite 26: Sieben-Tage-Übungsplan. Seite 27: Ritualprotokoll. Seite 28: Ethik und Grenzen. Seiten 29-30: Literatur, Quellen und Begriffe.

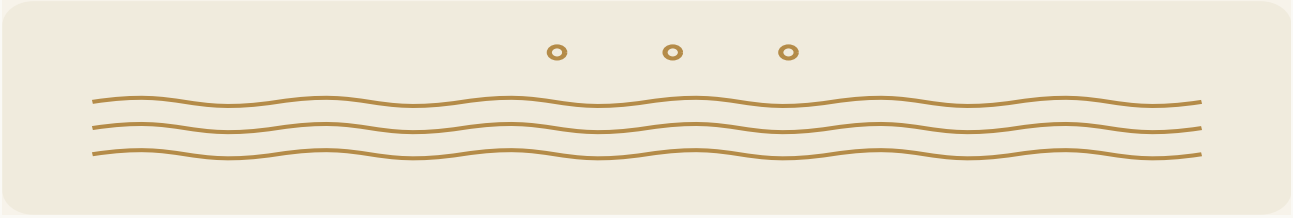
Empfehlung

Bearbeite nicht alle Lektionen an einem Tag. Ein ruhiger Wochenrhythmus mit Notizen vermittelt mehr als das bloße Nachsprechen der Texte.

ORIENTIERUNG

Materialien und Sicherheit

Wenig Zubehör, klare Regeln, kein Zwang.



Deine einfache Grundausstattung

Ein Heft oder eine Datei für Beobachtungen und ein Stift.

Eine kleine, saubere Schale und etwas Trinkwasser für symbolische Handlungen.

Ein Foto oder Erinnerungsgegenstand für die Ahnenlektion, wenn du möchtest.

Ein zugänglicher, erlaubter und möglichst ruhiger Ort; bei Gruppen eine Person zur Moderation.

Was wir bewusst nicht verlangen

Keine Tiere, Blutopfer, Drogen, Feuer, Rauch, Trance oder riskante Körperübungen.

Keine verpflichtenden Bekenntnisse, keine Zahlungen an angebliche Ritualmeister und keine Behauptung übernatürlicher Wirkgarantien.

Keine Gaben in Gewässer oder Schutzgebiete; keine Gegenstände, Bänder oder Lebensmittel in der Natur zurücklassen.

Persönliche Grenzen

Wer nicht sprechen, knien, stehen oder sich an belastende Erinnerungen annähern möchte, lässt den Schritt aus. Religiöse und säkulare Formen sind möglich.

LEKTION 01

Tengri: Begriff und Kontext

Himmel, göttliche Macht und geschichtliche Vielfalt.



Tengri / Teŋri bezeichnet in alttürkischen Quellen einen zentralen religiösen Begriff. Seine Deutung ist Gegenstand der historischen Forschung. Der Ausdruck darf nicht automatisch mit einem heutigen einheitlichen Bekenntnis gleichgesetzt werden.

Was gut begründet ist

Die alttürkischen Inschriften sind wesentliche schriftliche Zeugnisse für Begriffe und Vorstellungen rund um Tengri [1,3].

In der Forschung werden auch Yer-Su und Ahnenvorstellungen als Teile unterschiedlicher alter türkischer religiöser Welten untersucht [2].

Aus erhaltenen Texten lässt sich keine universelle, bis ins Detail festgelegte Gebetsordnung für alle turksprachigen Gemeinschaften ableiten.

Einstufung

A: historische Hinweise auf den Tengri-Kult. C: die auf den nächsten Seiten vorgeschlagene persönliche Hinwendung im Gebet.

Die folgenden deutschen Worte sind neue Lehrtexte der Akademie. Wir bieten absichtlich keine frei erfundenen „original-alttürkischen“ Gebetsformeln an.

LEKTION 01

Praxis: Zu Tengri beten

Eine einfache Übung der Ausrichtung · 6-8 Minuten.



MATERIAL	Keines, optional eine Schale mit Wasser
ORT	Ein sicherer Ort im Freien oder ein Platz mit Blick auf den Himmel
ZIEL	Bewusst Aufmerksamkeit, Dank und Verantwortung ausdrücken

1 Platz finden

Stelle oder setze dich bequem hin. Richte den Blick zum Himmel, ohne direkt in die Sonne zu sehen.

2 Atem sammeln

Atme dreimal ruhig ein und aus. Du musst keine besondere Atemtechnik erzwingen.

3 Absicht nennen

Sage leise: „Ich komme mit Dank, Klarheit und Respekt.“ Du kannst eigene Worte wählen.

4 Gebet sprechen

Lies die Formel auf der nächsten Seite vor oder bete in deinen eigenen Worten.

5 Innehalten

Verweile eine Minute in Stille. Beende die Übung mit einem bewussten Dank.

Beobachtung

War das Gebet für dich ein religiöser Kontakt, ein Ausdruck von Dankbarkeit oder eine gedankliche Sammlung? Du musst diese Deutung nicht für andere festlegen.

LEKTION 01

Sprechtext und Vertiefung

Modernes Beispielgebet - keine historische Übersetzung.



„Tengri, unter diesem weiten Himmel stehe ich. Ich danke für das Leben, das mir gegeben ist, und für die Welt, die mich trägt. Gib mir nicht Gewissheit über alles, sondern Mut zur Verantwortung, Klarheit im Denken und Maß in meinem Handeln.“

Gestalte dein eigenes Gebet in vier Sätzen

Anrede

An wen oder was richtet sich deine Aufmerksamkeit?

Dank

Was möchtest du heute anerkennen?

Bitte

Welche Haltung möchtest du selbst stärken?

Abschluss

Welchen verantwortlichen Schritt willst du heute gehen?

Schreibe hier zwei Sätze, die du selbst vor Tengri sprechen würdest:

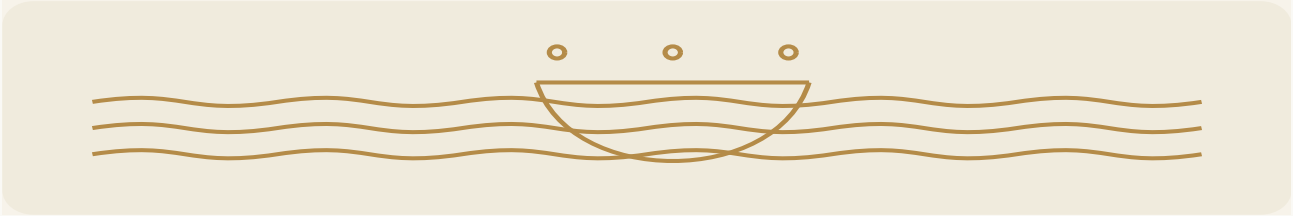
Quellenbezug

Für den historischen Tengri-Kult: Erkoç [1] und die Auswertung der Orhun-Inschriften [3]. Der obige Wortlaut wurde für dieses Lehrheft neu verfasst.

LEKTION 02

Saçı: eine Gabe als Zeichen

Eine überlieferte Handlung - viele regionale Formen.



Als Saçı werden in der Forschung verschiedene Formen des Ausstreuens oder Darbringens symbolischer Gaben in türkischen Traditionen beschrieben. Dazu können Getreide, Milch, Speisen oder andere Materialien gehören [4].

Welche Idee steht dahinter?

Dankbarkeit sichtbar machen, statt sie nur zu denken.

Gegenüber einer verehrten Macht, Ahnen oder natürlichen Lebensgrundlagen Respekt ausdrücken.

Eine bewusste Grenze zwischen dem alltäglichen Tun und einer besonderen Handlung ziehen.

Was historisch nicht behauptet werden sollte

Ein festes Ritual mit exakt fünf Schritten, einem bestimmten deutschen Gebet und einer zwingenden Wassermenge ist nicht als göktürkisches Original belegt. Die nachfolgende Form ist eine symbolische Lernversion.

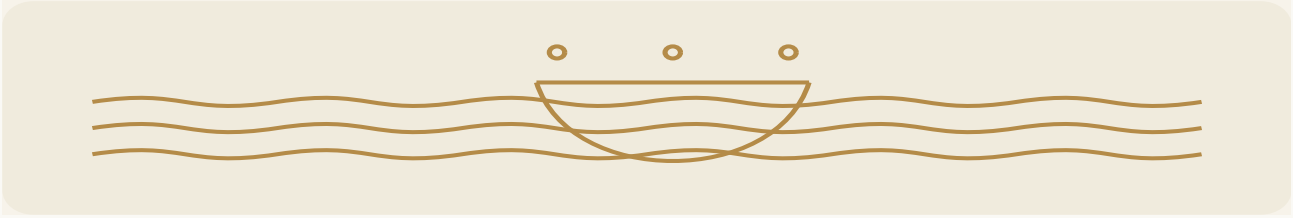
Einstufung

Historische und vergleichende Forschung: unterschiedliche Saçı-Formen [4]. C: das hier angebotene wasserbasierte, umweltbewusste Übungsritual.

LEKTION 02

Praxis: Saçı als Wasser-Gabe

Eine symbolische Lernversion · ungefähr 5 Minuten.



MATERIAL	Kleine Schale, höchstens wenige Schlucke sauberes Wasser
ORT	Eigener Garten, erlaubt nutzbarer unversiegelter Boden oder eine Topfpflanze
ZIEL	Dank zeigen, ohne die Umwelt zu belasten

1 Vorbereiten

Fülle wenig Wasser in eine saubere Schale. Kläre vorher, ob du es an diesem Ort ausgießen darfst.

2 Widmen

Halte die Schale ruhig und benenne die Absicht: „Diese Gabe steht für meinen Dank.“

3 Worte sprechen

Sprich: „Ich ehre das Leben unter dem Himmel und gehe sorgsam mit Erde und Wasser um.“

4 Symbolisch darbringen

Gib einige Tropfen an eine eigene Pflanze oder auf erlaubten, unversiegelten Boden.

5 Abschließen

Nimm die Schale mit. Hinterlasse keinerlei Gegenstände oder Abfälle.

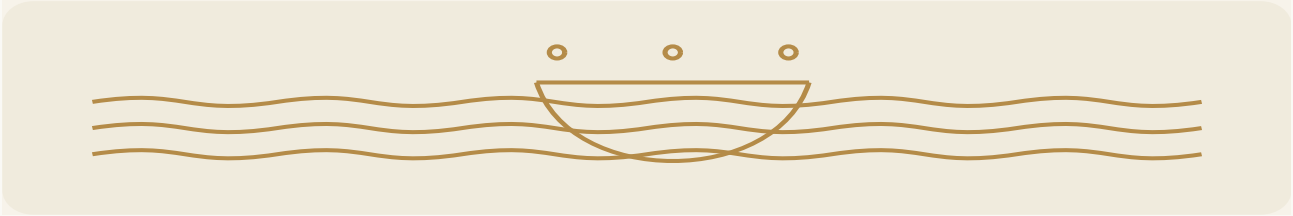
Alternative ohne Ausgießen

Halte die Schale nur kurz in den Händen und verwende das Wasser anschließend zum Gießen einer eigenen Pflanze. Das ist ebenfalls eine heutige Symbolhandlung.

LEKTION 02

Saçı verstehen, statt imitieren

So lernt man eine Tradition verantwortungsvoll kennen.



Zwei Ebenen bewusst getrennt

ÜBERLIEFERT

Das Darbringen oder Versprengen von Gaben ist in verschiedenen türkischen Traditionen beschrieben [4].

NEU GESTALTET

Unsere minimale Wasser-Gabe, die deutsche Formel und die feste Schrittfolge sind moderne didaktische Neugestaltungen.

Vertiefungsaufgabe

Wähle eine Quelle zu Saçı und notiere genau, welche Gemeinschaft und welchen Zeitraum sie beschreibt.

Unterscheide Material, Empfänger der Gabe, Ort und Anlass. Welche Details nennt die Quelle wirklich?

Frage dich: Warum könnte heute ein umweltbewusstes Zeichen sinnvoller sein als das Ausstreuen von Lebensmitteln?

Mein Ritualprotokoll: Ort, Anlass, verwendete Worte, Beobachtung.

Wichtig

Gieße niemals Milch, Öl oder Alkohol in natürliche Gewässer oder Schutzgebiete. Die Quellen beschreiben Bräuche - sie begründen keine heutige ökologische Ausnahme.

DEINE NOTIZEN / direkt im PDF ausfüllbar

LEKTION 03

Yer-Su: Erde und Wasser achten

Natur als Beziehung, nicht als Kulisse.



Yer-Su (alttürkisch yer-sub, „Erde und Wasser“) ist ein überlieferter Begriff. Mit ihm werden in der Forschung sakral aufgeladene Orte und Naturkräfte in

alttürkischen Vorstellungswelten verbunden. Wasser spielt in der Religions- und

Kulturgeschichte türkischer Gesellschaften eine bedeutende Rolle [2,5].

Was ein respektvoller Umgang heißt

Orte nicht als austauschbare spirituelle Requisiten benutzen.

Lokale Regeln, Eigentumsrechte und Schutzgebiete beachten.

Den Lebensraum von Tieren und Pflanzen unangetastet lassen.

Die besondere Bedeutung eines Ortes nur dann als überliefert bezeichnen, wenn sie für genau diesen Ort belegt ist.

Einordnung

A/B: historische und ethnografische Hinweise auf Verehrung von Erde, Wasser und heiligen Orten. C: die folgende achtsame Naturbegehung.

Die UNESCO beschreibt Zeremonien an heiligen Stätten der Mongolei [8]. Das ist wichtiges Vergleichsmaterial, aber keine Anleitung für einen angeblich identischen göktürkischen Ritus. Der Eintrag dokumentiert lebendiges Kulturerbe; er ist keine historische Primärquelle für göktürkische Rituale.

LEKTION 03

Praxis: ein Ort des Respekts

Ein stiller Gang zu einer Wiese oder einem Gewässer · 12 Minuten.



MATERIAL	Keines, optional ein Notizbuch
ORT	Zugänglicher Park, Waldrand oder öffentlicher Weg
ZIEL	Dankbarkeit mit tatsächlich schonendem Verhalten verbinden

1 Einen Ort wählen

Gehe nur auf erlaubten Wegen. Verzichte auf sensible Ufer, Schutzbereiche oder Privatflächen.

2 Drei Dinge bemerken

Nimm Boden, Wasser oder Wind wahr. Beschreibe jedes Element für dich mit einem sachlichen Satz.

3 Worte der Achtung

Sage leise: „Ich bin Gast an diesem Ort. Ich ehre, was hier lebt, und lasse es unversehrt.“

4 Still werden

Bleibe zwei Minuten ruhig, ohne Gegenstände abzulegen oder Pflanzen zu berühren.

5 Respekt zeigen

Verlasse den Ort so, wie du ihn vorgefunden hast. Eine hilfreiche Handlung kann sein, vorhandenen Müll sicher mitzunehmen.

Optional

Wer religiös betet, kann die Ansprache an Tengri richten. Wer das nicht möchte, nutzt dieselbe Übung als Dank an die natürliche Lebensgrundlage.

LEKTION 03

Lernaufgabe: Die Würde eines Ortes

Mit offenen Augen beobachten, ohne zu vereinnahmen.



Arbeitsauftrag

Wähle einen erreichbaren Naturort. Suche nach öffentlich zugänglichen Informationen darüber: Geschichte, ökologische Bedeutung, besondere Schutzregeln. Stelle dabei keinen unbelegten „alten Kultplatz“ fest.

BEOBACHTUNG

Welche Tiere, Pflanzen, Geräusche oder Veränderungen bemerkst du?

GESCHICHTE

Wer hat diesen Ort genutzt und welche Geschichten sind tatsächlich dokumentiert?

VERANTWORTUNG

Welche konkrete Handlung schützt diesen Ort besser als eine Opfergabe?

Meine zwei Erkenntnisse zu diesem Ort:

Quellenbezug

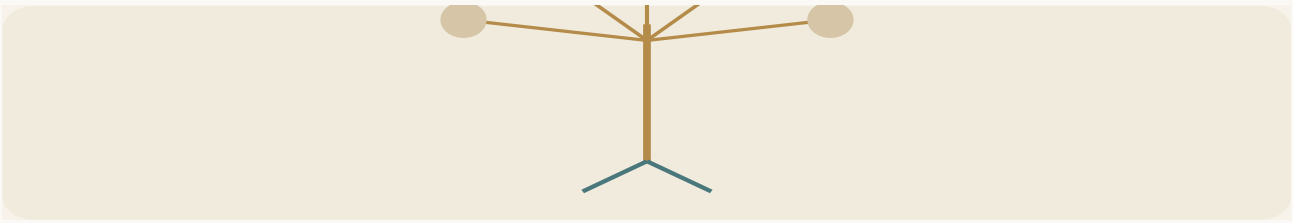
Uçar [5] diskutiert Bedeutungen des Wassers in türkischen Traditionen. Das UNESCO-Beispiel [8] betrifft ausdrücklich mongolische lebendige Praktiken.

DEINE NOTIZEN / direkt im PDF ausfüllbar

LEKTION 04

Ahnen: Erinnerung und Beziehung

Ehren, ohne eine Vergangenheit zu idealisieren.



Ahnengedenken gehört zu wichtigen Forschungsthemen über historische türkische Glaubenswelten [2]. In kirgisischen Traditionen ist außerdem die Kenntnis von Vorfahren - unter anderem das Wissen um sieben Ahnen - ethnografisch beschrieben [6].

Worauf es bei dieser Lektion ankommt

Menschen würdigen, ohne ihnen übernatürliche Befehlsgewalt zuzuschreiben.

Unbekannte Vorfahren nicht mit erfundenen Biografien ausschmücken.

Belastende Familiengeschichten nicht romantisieren.

Auch Wahlfamilie und prägende ältere Menschen können Teil einer persönlichen Erinnerungsübung sein.

Einstufung

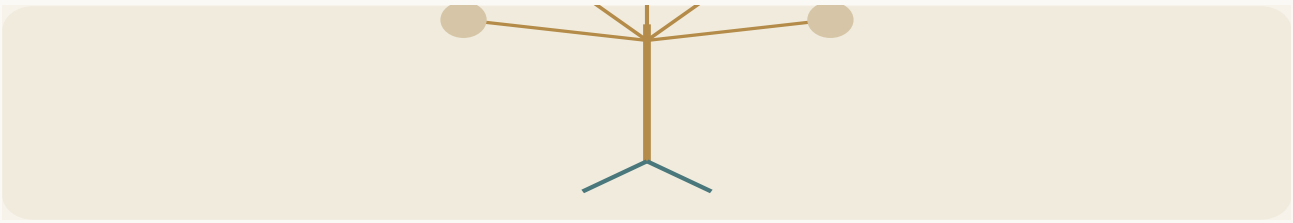
A/B: Ahnenvorstellungen und konkrete jüngere Bräuche. C: die folgende private Gedenkhandlung mit deutschen Worten.

Keine Person muss einen Stammbaum kennen oder eine positive Beziehung zu ihren Eltern haben, um an der Übung teilzunehmen.

LEKTION 04

Praxis: den Ahnen gedenken

Eine ruhige Erinnerungszeremonie · 10 Minuten.



MATERIAL	Name auf Papier oder ein Erinnerungsgegenstand; optional Wasser
ORT	Ein ungestörter Platz zu Hause
ZIEL	Dank, Erinnerung und verantwortliche Weitergabe

1 Namen wählen

Wähle eine Person, an die du dich erinnern möchtest. Bei Unbekannten genügt „die Menschen vor mir“.

2 Platz gestalten

Lege Namen oder Gegenstand vor dich. Verzichte auf Dinge, die emotional belasten.

3 Aussprechen

Sage: „Ich erinnere mich an dich und erkenne an, dass mein Leben mit früheren Leben verbunden ist.“

4 Das Gute benennen

Nenne eine Eigenschaft, Hilfe oder Lehre, die du weitertragen willst. Schwierigkeiten darfst du ebenfalls ehrlich benennen.

5 Abschluss

Bleibe einen Moment still; räume den Ort anschließend respektvoll auf.

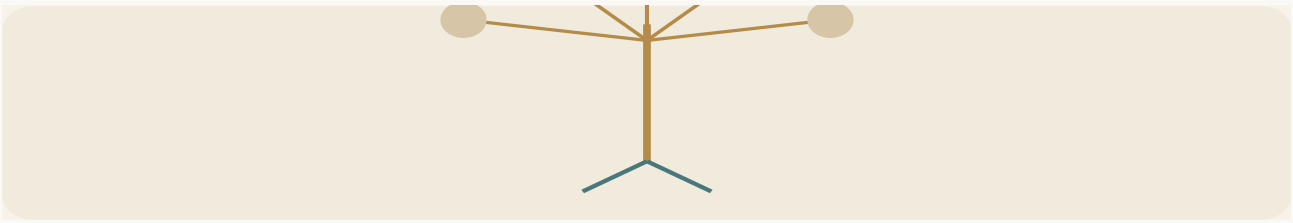
Alternative

Statt einer verstorbenen Person kannst du bewusst an frühere Generationen als Gruppe denken. Niemand muss ein Foto oder persönliche Daten teilen.

LEKTION 04

Ahnenwissen festhalten

Ein respektvoller Anfang - ohne Pflicht zum Stammbaum.



Drei mögliche Erinnerungsebenen

NAMEN

Welche Namen sind dir sicher bekannt? Was bleibt ungeklärt?

GESCHICHTEN

Welche Geschichten stammen von Angehörigen? Was sind Erinnerungen, nicht nachgeprüfte Fakten?

WERTE

Was möchtest du bewahren - und welche Verhaltensweisen bewusst nicht weitergeben?

Gesprächsanregung

Bitte eine ältere Person, wenn sie einverstanden ist, um ein Gespräch: „Welche Geschichte aus unserer Familie sollte nicht vergessen werden?“ Notiere die Erzählung mit Datum und Einverständnis. Behauptungen über Herkunft oder spirituelle Praktiken bleiben als mündliche Erinnerung erkennbar.

Eine Geschichte, die ich verantwortungsvoll bewahren möchte:

Quellenbezug

Polat und Esen [6] untersuchen die soziale Bedeutung des Wissens um Vorfahren im kirgisischen Alltag. Dies ist kein Beweis, dass alle frühen turksprachigen Gemeinschaften dieselbe „Sieben-Ahnen-Zeremonie“ nutzten.

DEINE NOTIZEN / direkt im PDF ausfüllbar

LEKTION 05

Alastoo: Reinigung verstehen

Zwischen dokumentierter Praxis und sicherer Neuform.



Für kirgisische Gemeinschaften sind rituelle Reinigungs- und Schutzhandlungen unter der Bezeichnung

alastoo dokumentiert. Studien beschreiben unter anderem Praktiken mit Rauch oder

Feuer im Zusammenhang mit Volksglauben und Heilvorstellungen [7].

Was diese Lektion bewusst nicht verspricht

Rauch oder Feuer haben keine nachgewiesene übernatürliche Heilwirkung.

Eine Rauchzeremonie ersetzt keine medizinische Diagnostik oder Behandlung.

Räuchern ist nicht für alle gesundheitlich geeignet und gehört nicht unbeaufsichtigt in ein Einsteigerheft.

Nicht jede Reinigungspraxis anderer turksprachiger Gesellschaften ist identisch mit alastoo.

Einstufung

B: kirgisische alastoo-Überlieferungen. C: die folgende rauchfreie Reflexionsübung als moderne Analogie, nicht als „echtes alastoo“.

Wer traditionelle alastoo-Abläufe lernen möchte, sollte eine qualifizierte Dokumentation oder die Lehre einer dafür autorisierten Person aus der betreffenden Gemeinschaft suchen.

LEKTION 05

Praxis: symbolischer Neubeginn

Rauchfrei und ohne Feuer · 7 Minuten.



MATERIAL	Ein Glas Wasser, Papier und Stift
ORT	Ein ruhiger, gut belüfteter Raum
ZIEL	Eine klare Grenze zwischen Belastendem und künftigem Handeln ziehen

1 Benennen

Schreibe einen Gedanken auf, den du loslassen oder neu betrachten möchtest. Keine intimen Inhalte sind nötig.

2 Bewusst atmen

Sitze bequem und atme normal. Keine Atemanhalte- oder Hyperventilationsübungen.

3 Worte sprechen

Sage: „Was mich belastet, muss nicht mein Handeln bestimmen. Ich möchte klar und freundlich weitergehen.“

4 Kleine Handlung

Falte das Blatt zusammen und lege es beiseite. Trinke etwas Wasser, wenn du möchtest.

5 Einen Schritt wählen

Notiere eine realistische, freundliche Handlung für die nächsten 24 Stunden.

Benennung

Diese Anleitung heißt absichtlich „symbolischer Neubeginn“ und nicht „Alastoo-Ritual“: Sie ist davon angeregt, aber weder dessen historischer Ablauf noch dessen Ersatz.

LEKTION 05

Wie lebendige Rituale gelernt werden

Beobachtung, Gespräch und Einverständnis.



Vier Fragen an eine dokumentierte Tradition

Wer?

Welche Gemeinschaft und welche Person führen die Handlung tatsächlich aus?

Wann?

Bei welchem Anlass ist sie üblich? Handelt es sich um Alltag, Heilkontext oder ein Fest?

Wie?

Welche Worte, Gegenstände und Grenzen sind wirklich belegt - und welche Details bleiben unbekannt?

Darf man?

Ist die Praxis öffentlich lehrbar? Braucht es eine Ausbildung, Zustimmung oder besondere Verantwortung?

Deine Quellenprüfung

Suche in Kiyat [7] die beschriebenen Reinigungspraktiken und notiere, welche Region und welcher Kontext untersucht wurden. Schreibe danach drei Unterschiede zwischen dem Quellenbericht und unserer rauchfreien Symbolübung auf.

Ein Unterschied, den ich besonders wichtig finde:

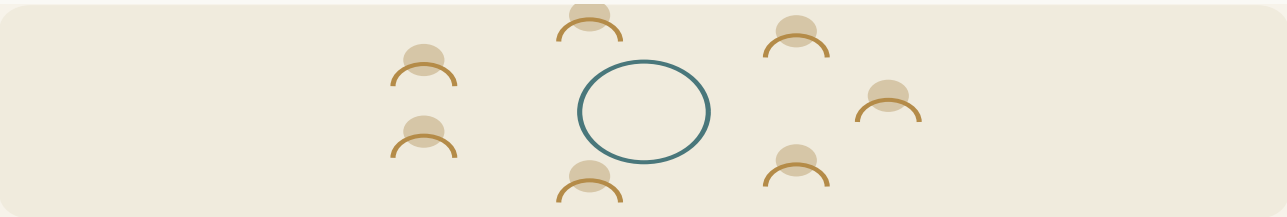
Respekt vor Praktizierenden

Wenn du später mit lebendigen Traditionsträgern arbeitest, nenne sie als Urheber ihrer Lehre, vereinbare Nutzung und Vergütung fair und hole Einverständnis für Aufnahmen ein.

LEKTION 06

Gemeinschaftliche Zeremonie

Eine transparente moderne Form für kleine Gruppen.



Gemeinsame Handlungen stärken häufig Zusammenhalt. Die UNESCO dokumentiert unter anderem mongolische Zeremonien an heiligen Stätten und ihre Weitergabe durch lokale Älteste [8]. Daraus folgt kein einheitlicher Ritus für alle türkischen Gesellschaften.

Unser Lehrformat

Eine moderierte, freiwillige Dankzeremonie für drei bis zwölf Personen. Sie greift Themen des Heftes auf - Himmel, Ort, Erinnerung und Verantwortung - und ist ausdrücklich ein modernes Format der Akademie.

Vor der Einladung klären

Alle Teilnehmenden wissen, dass dies keine rekonstruierte Originalzeremonie ist.

Niemand muss glauben, beten, sprechen oder persönliche Geschichte offenlegen.

Keine Fotos oder Videoaufnahmen ohne vorheriges Einverständnis.

Ein geeigneter Ort ist ruhig, barrierearm, sicher und erlaubt.

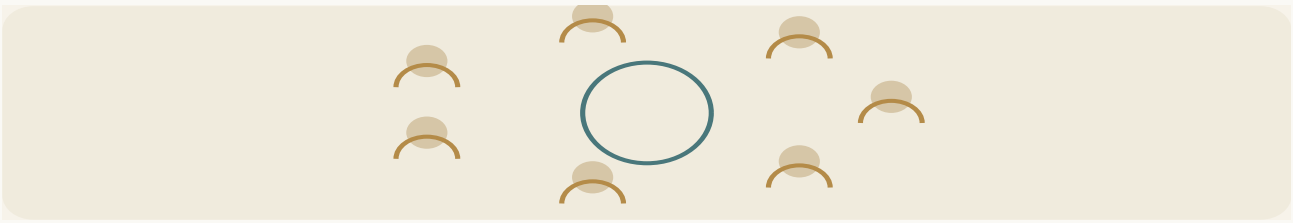
Einstufung

C: gesamte vorliegende Gruppenchoreografie. [8] liefert einen ethnografischen Vergleich, keine direkte Bauanleitung.

LEKTION 06

Ablauf für eine Gruppe

25 Minuten · eine leitende Person · kein Ritualzwang.



MATERIAL	Eine Schale Wasser für den Tisch; optional Papierkarten
GRUPPE	3-12 Personen, im Sitzen oder Stehen
ORT	Privater oder erlaubter Platz; keine Gegenstände in der Natur belassen

0-4 Min · Begrüßung

Leitung erläutert Ursprung und Grenzen des Formats. Jede Person darf jederzeit aussetzen.

4-7 Min · Stille

Alle nehmen den Ort wahr. Drei ruhige Atemzüge ohne besondere Technik.

7-11 Min · Gebet an Tengri

Leitung spricht ein modernes Gebet; wer möchte, hört in Stille zu.

11-15 Min · Symbolische Gabe

Die Wasserschale bleibt auf dem Tisch; alle formulieren still einen Dank. Später wird damit eine Pflanze gegossen.

15-21 Min · Erinnern

Freiwillige nennen einen Menschen oder Wert, den sie würdigen möchten.

21-25 Min · Abschluss

Jede Person nennt auf Wunsch einen verantwortlichen nächsten Schritt. Leitung dankt allen.

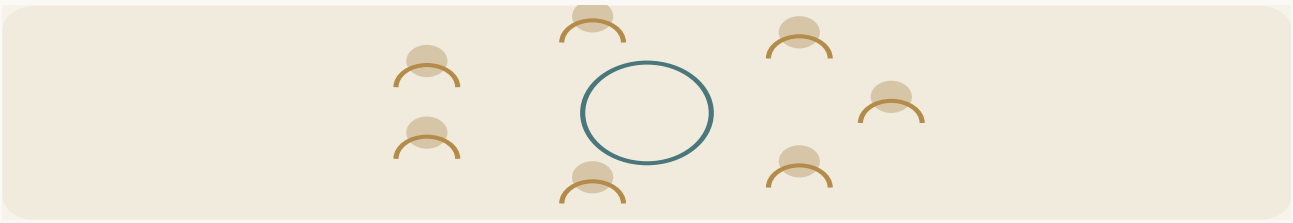
Hinweis an die Moderation

Bitte niemals die Gruppe „in Trance führen“, Heilversprechen geben oder freiwillige Beiträge bewerten.

LEKTION 06

Sprechtext für die Leitung

Moderne Gruppenversion - als solche transparent ankündigen.



„Wir versammeln uns in Achtung voreinander und vor der Welt, die uns trägt. Wer beten möchte, richtet seine Worte an Tengri; wer still bleiben möchte, ist ebenso willkommen. Wir danken für Himmel, Erde, Wasser und die Menschen vor uns. Möge aus dieser Stunde verantwortliches Handeln erwachsen.“

Zwei gute Abschlussfragen

„Welcher Gedanke oder Wert ist dir heute wichtig geworden?“

„Was wirst du im Umgang mit anderen Menschen oder der Natur konkret tun?“

Moderationskarte

SPRACHE

Ruhig, offen, ohne Anspruch auf religiöse Autorität

DAUER

Eher kürzer als länger, Raum für Stille

AUSSTIEG

Sichtbar erlauben, ohne nach Gründen zu fragen

DOKUMENTATION

Nur mit Einverständnis, niemals verpflichtend

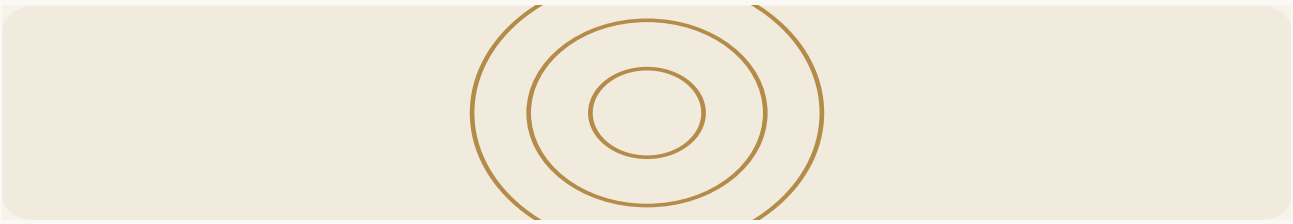
Herkunft

Dieser Sprechtext ist vollständig neu geschrieben. Er ist kein historisches Zitat aus den Orhun-Inschriften und kein überliefertes kirgisisches oder mongolisches Gebet.

ANWENDUNG

Die 20-Minuten-Zeremonie

Ein einfacher Ablauf für deine erste eigenständige Praxis.



Wenn du die sechs Lektionen durchgearbeitet hast, kannst du diese kurze Folge im privaten Rahmen ausprobieren. Sie verbindet ausschließlich neu gestaltete Übungen.

Min 0-3 · Ankommen

Sicheren Ort vorbereiten, Wasser bereitstellen, Absicht benennen.

Min 3-7 · Tengri

Das Gebet aus Lektion 01 sprechen oder frei formulieren.

Min 7-10 · Gabe

Mit der Schale eine symbolische Saçı-Geste vollziehen; das Wasser danach sinnvoll verwenden.

Min 10-14 · Yer-Su

Die umgebende Natur oder eine Pflanze achtsam wahrnehmen; nichts beschädigen.

Min 14-18 · Ahnen

Einer Person oder den unbekannten Vorfahren in Stille gedenken.

Min 18-20 · Abschluss

Einen konkreten Vorsatz formulieren und alle Gegenstände mitnehmen.

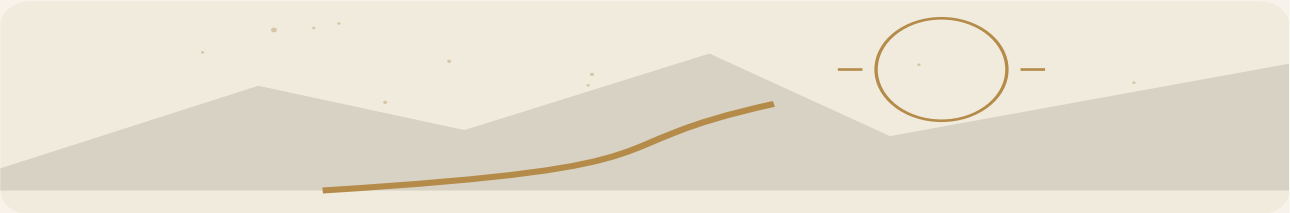
Bezeichnung

Die Folge heißt „20-Minuten-Zeremonie der Akademie“. Sie soll gerade nicht den Eindruck erwecken, als habe es vor 1.300 Jahren diesen identischen Ablauf gegeben.

ANWENDUNG

Dein Sieben-Tage-Praxisplan

Eine Woche ausprobieren, beobachten, anpassen.



- [ ] **TAG 1**

  Lies die drei Arten der Einordnung. Schreibe die Unterschiede in eigenen Worten.

- [ ] **TAG 2**

  Praktiziere das kurze Gebet an Tengri; notiere anschließend drei Eindrücke.

- [ ] **TAG 3**

  Übe die symbolische Saçı-Gabe mit einer Topfpflanze.

- [ ] **TAG 4**

  Gehe achtsam an einen Naturort. Informiere dich über seine Schutzregeln.

- [ ] **TAG 5**

  Gestalte ein freiwilliges Ahnengedenken. Halte eine Geschichte oder einen Wert fest.

- [ ] **TAG 6**

  Probiere den rauchfreien Neubeginn und lies den Quellenabschnitt zu alastoo.

- [ ] **TAG 7**

  Führe die 20-Minuten-Zeremonie durch und schreibe ein kritisches Fazit.

Reflexion nach sieben Tagen

Welche Übung war für dich sinnvoll? Welche wirkte künstlich? Welche historischen Fragen sind offen geblieben? Die Übung gilt nicht als gescheitert, wenn du sie künftig anders gestalten möchtest.

Was möchte ich beibehalten, ändern oder nicht wiederholen?

DEINE NOTIZEN / direkt im PDF ausfüllbar

ANWENDUNG

Mein Ritualprotokoll

Kopiervorlage zur verantwortlichen Selbstbeobachtung.

DATUM / ORT

.....

LEKTION / ANLASS

.....

MATERIALIEN

.....

1 · Was habe ich konkret getan?

2 · Welche Worte waren historisch belegt - welche selbst geschrieben?

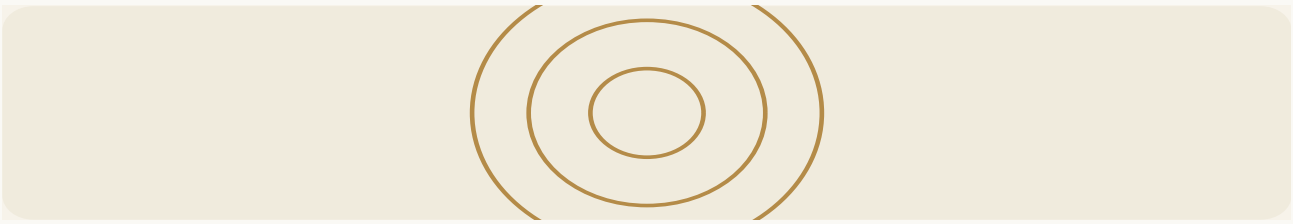
3 · Welche Folgen für Menschen und Umwelt hatte meine Handlung?

4 · Was möchte ich beim nächsten Mal verändern?

VERANTWORTUNG

Ethik, Grenzen und häufige Fragen

Praktizieren ohne falsche Gewissheit.



„Ist das alles historisch original?“

Nein. Die Themen haben historisch oder ethnografisch dokumentierte Bezüge; die konkreten heutigen Schrittfolgen und deutschsprachigen Gebete sind neu erarbeitet.

„Sind alle turksprachigen Traditionen gleich?“

Nein. Unterschiede in Zeit, Sprache, Region und Religion sind wesentlich. Ebenso darf mongolisches immaterielles Kulturerbe nicht einfach als türkisches Original ausgegeben werden.

„Muss ich ein Kam oder Schamane sein?“

Nein, die einfachen achtsamkeits- und gedenkbezogenen Übungen setzen keine besondere Rolle voraus. Traditionelle Spezialrituale werden damit aber nicht gelehrt oder ersetzt.

„Darf ich das öffentlich unterrichten?“

Das moderne Übungsformat lässt sich mit deutlicher Herkunftskennzeichnung vermitteln. Bei lebendigen, gemeinschaftsspezifischen Ritualen sind Zustimmung, Kontext und fachliche Begleitung entscheidend.

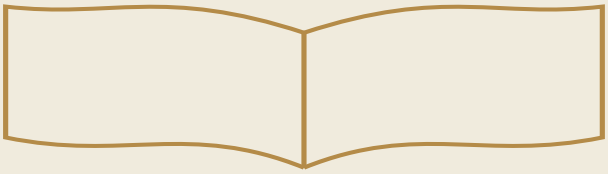
Publikationshinweis

Dieses Material ist eine redaktionell überarbeitete Lernfassung, keine religionswissenschaftliche Begutachtung. Die Quellenangaben wurden auf Plausibilität und bibliografische Zuordnung geprüft; eine vollständige fachwissenschaftliche Prüfung aller Einzelbehauptungen steht aus.

QUELLEN

Forschung und Quellenbezüge

Ausgewählte Belege für die historischen Aussagen in diesem Heft.



[1] Erkoç, Hayrettin İhsan (2026). „Gök Türklerde Teŋri Kültü“. ASSOS İnsan ve Toplum Bilimlerinde Araştırmalar Dergisi 3(2), 32-61.

https://dergipark.org.tr/tr/pub/assos/article/1925280

[2] Karakaş, Selim (2014). „Türklerin Orijinal Dinleri Meselesi“. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 13(2), 463-477.

https://doi.org/10.21547/jss.256835

[3] Cabacı, Emel (2021). „Orhun Yazıtlarında Halk Bilimi Unsurları“. Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi 8(4), 1601-1621.

https://dergipark.org.tr/tr/pub/atdd/article/974113

[4] Güçlü, Deniz (2025). „Libasyon ve Türk Kültüründe Saçı Geleneği: Ritüelistik Uygulamalar ve Kültürel Paralellikler“. Folklor Akademi Dergisi 8(2), 419-440.

https://doi.org/10.55666/folklor.1700278

[5] Uçar, Hüseyin (2020). „Bir Kültün Özellikleri: Türklerde Su Kültü“. Kültür Araştırmaları Dergisi 7, 24-47.

https://doi.org/10.46250/kulturder.779430

Lesemethode

Quellen erläutern dokumentierte Vorstellungen. Die einzelnen Lehrgebete und Übungsabläufe dieses Heftes sind keine Übersetzungen dieser Artikel.

QUELLEN

Weitere Quellen und Glossar

Zum Nachlesen und für die Arbeit der Akademie.



[6] Polat, Kemal / Esen, Salihe (2016). „Kırgız Türkleri'nin Hayatında Gelenek ve İnanışların Rolü". Universal Journal of Theology 1(1), 20-30.

https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/264033

[7] Kiyat, Arzu (2022). „Kırgız Türklerinin Halk Hekimliğinde Sağaltımda Kullanılan Malzemeler". Túrkologıa, Nr. 2(110), 49-83.

https://doi.org/10.47526/2022-2/2664-3162.03

[8] UNESCO (2017). „Mongolian traditional practices of worshipping the sacred sites". Eintrag in der Liste des dringend erhaltungsbedürftigen immateriellen Kulturerbes.

https://ich.unesco.org/en/USL/mongolian-traditional-practices-of-worshipping-the-sacred-sites-00871

Kurzglossar

TENGRI / TEŊRI

Zentraler Begriff göttlicher / himmlischer Macht in alttürkischen Quellen.

SAÇI

Bezeichnung für verschiedene Formen des Darbringens und Ausstreuens von Gaben.

YER-SU

Überlieferter alttürkischer Begriff (yer-sub) für heilige Erd- und Wasserbezüge bzw. Naturmächte.

ALASTOO

Kirgisische Bezeichnung für bestimmte rituelle Reinigungspraktiken.

KAM

Bezeichnung für rituelle Spezialisten in bestimmten türkischen Überlieferungen.

Edition

Überarbeitete Ausgabe · November 2026 · Tengrismus Akademie. Alle neu formulierten Gebetstexte: moderne Übungsvorschläge dieses Heftes.