

Die Jahreskreisfeste



Mit Kindern natürlich durch den Jahreslauf

Back to the Roots

Natur- und Wildnisschule

Verfasserin: Cornelia Schlott

Wildnis- und Erlebnispädagogin

Kontakt

Haindlfingerstraße 8

85406 Palzing

Das Rad des Lebens

In vielen verschiedenen Kulturen findet sich die Darstellung des „**Rad des Lebens**“ (Abb. 1). Wie ist dies entstanden? Die Menschen beobachteten tausende von Jahren die Natur, das Licht, den Himmel, die Sternbilder, Wind und Wetter und hielten es so fest. Die Höhepunkte im Rad des Lebens oder im Rhythmus des Jahres wurden schon immer gefeiert.

Die so genannten **Jahreszeitenfeste**, ursprünglich übermittelt von den Kelten, dann von den Christen verboten oder mit christlichen Inhalten belegt. Die grundsätzlichen Zeitpunkte der Feste blieben aber erhalten. Sie orientierten sich sehr genau an dem Sonnenlauf und den Mondrhythmen.

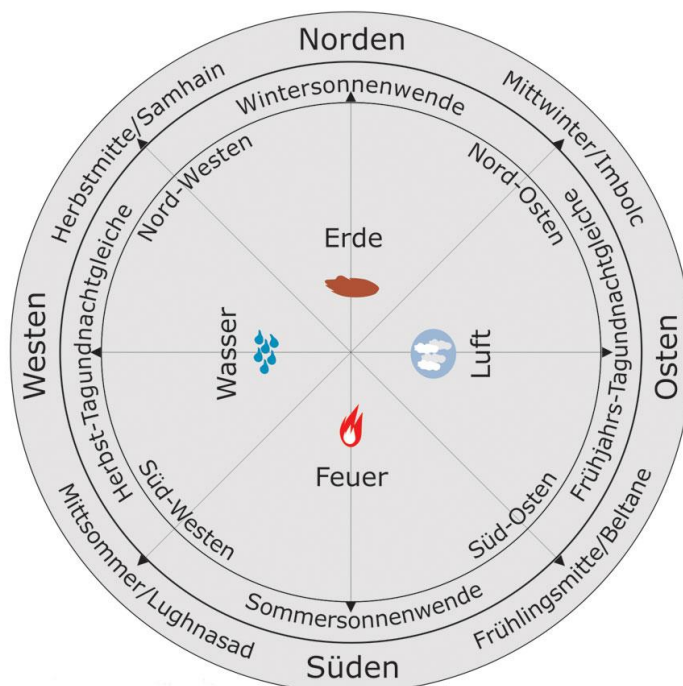


Abb. 1: Rad des Lebens (Quelle: <https://www.tattva.de/lebensrad-und-jahreskreis/>)

Wer oder was beschreibt den Jahreskreis?

Die **Natur selbst** mit ihren Jahreszeiten, dem Ein- und Ausatmen der Erdgöttin Gaja. (hätten die Menschen früher gesagt)

Früher war es selbstverständlich, sich dem Rhythmus der Natur anzupassen, bzw. der **Zeitqualität** zu folgen.

Sich den äußeren Gegebenheiten hinzugeben war und ist ein wunderbares Geschenk von Freiheit, Unbeschwertheit aber auch Sicherheit. (Erinnerungen an eigene Kindheit)

Äußerlich: bestimmte Arbeiten mussten erledigt werden, ansähen, sammeln, ernten, usw..

Innerlich: Rückzug, Energie sparen, zu sich kommen, aufwachen, Lebenslust und Energie spüren, usw..

Dieser immer wiederkehrende Rhythmus ist für Kinder und auch für uns Erwachsene von großer Bedeutung und Wichtigkeit. Gerade in der jetzigen Zeit, in der es vielen Menschen an Orientierung, Halt und Wurzeln fehlt.

Eben weil so viele Bräuche in Vergessenheit geraten, wo sich Menschen begegnen und orientieren könnten

Wenn wir *mit*, der im Moment vorherrschenden Energie gehen, statt gegen sie, erhalten wir Rückenwind, ungeahnte Lösungsmöglichkeiten und Erkenntnisse. Wir fühlen uns verbunden, als Teil des großen Ganzen und finden zu einer ganz neuen Sinnhaftigkeit im Leben.

Unser Körper, unser Leben, unsere Entwicklung – alles schwingt im Kreis der Jahreszeiten

Wie die Natur durch unsere Jahreszeiten beeinflusst wird, so wird auch unser Körper eingebunden in diesen Rhythmus der Jahreszeiten, des Mondes, der Erde und der Planeten.

Wenn wir diesen Rhythmus bewusst leben und auch unseren Kindern mitgeben, können wir verstehen, dass alles seine Zeit hat. Es gibt eine Zeit zum Arbeiten, und eine Zeit zum Geschehen lassen, eine Zeit, in der wir sähen, eine Zeit in der wir hegen, und eine Zeit in der wir ernten. Es gibt aktive und passive Zeiten. Auch unser Leben selbst ist in verschiedene Phasen eingeteilt: vom entdeckungsfreudigen Kleinkind, suchenden Jugendlichen, inspirierten jungen Erwachsenen, zur gereiften Persönlichkeit, um schließlich im Lebensabend der gelassene, ältere Mensch zu werden, der wieder zurück in die Zufriedenheit des Augenblicks kommt

Wie sich der Jahreskreis erschließt

Die Jahreszeiten im Jahresrad (Abb. 1) sind den vier bzw. acht **Himmelsrichtungen** zugeordnet.

Durch Erkennen und Begreifen verschiedener dynamischer Prozesse in der Natur, nutzten die Menschen die 4 Himmelsrichtungen als Orientierungshilfe für Entwicklungsphasen und Lebenssituationen.

Es gibt noch weitere Zuordnungen wie Stein, Farben, Tiere, Pflanzen usw. Diese findest Du im Anhang bei den Schatzkisten. Deiner Fantasie sei keine Grenzen gesetzt!

Die acht Feste im Jahreskreis richten sich nach Sonne, Mond und Erde.

Den vier Himmelsrichtungen sind wiederum die vier Elemente zugeordnet.

Hier gibt es mehrere Traditionen. Je nach deinem Empfinden entscheidest du dich, welche Tradition dir entspricht.

In diesem Konzept arbeiten wir mit folgender Zuordnung:

Osten - Luft - Frühling

Der Osten steht für den Anfang, den Neubeginn, den Sonnenaufgang, deshalb ordne ich ihm den Frühling zu, der ersten Jahreszeit, die mit der Frühlingstagundnachtgleiche am 21.03. Im Zentrum des Frühlings, Anfang Mai, wenn die Energie des Frühlings am stärksten ist, feiern wir Beltane, Da noch alles „in der Luft liegt“, sich erst festigen und manifestieren muss, ordne ich Frühling und Osten der Luft zu.

Süden - Feuer - Sommer

Im Süden steht die Sonne am höchsten, es zeigt den hellsten und wärmsten Teil des Tages an und damit ordne ich den hellsten und wärmsten Teil des Jahres, den Sommer auch dem Süden zu. Der Sommer beginnt zur Sommersonnenwende am 21.06. Diese Zeit ist geprägt von Hitze, Liebe und Transformation, darum ordne ich dem Sommer das Element Feuer zu.

Westen - Wasser - Herbst

Im Westen geht die Sonne unter, es wird dunkler und kühler. Deshalb ordne ich dem Westen den Herbst zu, wenn sich alles beginnt zurückzuziehen. Der Herbst beginnt zur Herbsttagundnachtgleiche am 21.09. Im Zentrum des Herbstes, zu seiner stärksten Zeit feiern wir Samhain. Ich ordne Herbst und Westen das Wasser zu.

Norden - Erde - Winter

Im Norden wandert die Sonne (bildlich) unter der Erde, es ist Nacht, die Zeit der Ruhe und der Dunkelheit. Deshalb ordne ich auch die dunkle und kalte Jahreszeit, Winter, dem Norden zu. Der Winter beginnt am 21.12. zur Wintersonnenwende, zu seiner stärksten Zeit, Anfang Februar, feiern wir Imbolc. Ich ordne dem Winter dem Norden und der Erde zu.

Eine weitere Möglichkeit ist die Zuordnung im schamanischen Medizinrad.

Hier steht das Feuer für den Osten, Erde für den Westen, Luft für den Norden und Wasser für den Süden.

Für die Namen der Feste gibt es auch sehr unterschiedliche Bezeichnungen. Hier werden die keltischen und die christlichen genannt, da die ursprünglichen Namen von den christlichen überlagert wurden, mit dem Hintergrund sie zu verbieten und auszurotten.

Die Sonnenfeste haben ebenso einen Namen durch das kosmische Ereignis.

Es gibt 4
präzise nach
Ereignissen



Sonnenfeste, sie sind
kosmischen
festgelegt.

Wintersonnenwende am **21.Dezember**, Weihnachten, Feier der Geburt des Lichtes

Frühjahrs Tag- und Nachtgleiche am **21.März**, Ostara, Ostern

Sommersonnenwende am **21.Juni**, Sommwend, Johannistag

Herbst Tag- und Nachtgleiche am **21. September**, Erntedank

Norden

Osten

Süden

Westen

Es gibt 4
sich nach den
jahresbedingtem
Mondstand und
Spielraum. Der
günstig, da sich
Zeittore öffnen.



Mondfeste, diese richten
Zeichen der Erde, dem
Zyklus und dem
haben somit einen
Vollmond ist besonders
zu diesen Fenstern die

Möglich ist auch die Feste folgendermaßen einzuteilen:

Imbolc zunehmender Mond, um den **1. Februar**, Lichtmess

Beltaine Vollmond, um den **1. Mai**, Pfingsten

Lughnasadh abnehmender Mond, um den 1. August, Maria Himmelfahrt, Lammas

Samhain Neumond, um den 1. November, Allerheiligen

Nordosten

Südosten

Südwesten

Nordwesten

Warum sind diese Jahreskreisfest wichtig für uns?

Sie drücken die Zustimmung zur Welt, zur Schöpfung aus, die Verbindung zu den tiefen Wurzeln des Lebens Und dadurch auch die Zustimmung zu uns selbst. Unsere Existenz vollzieht sich in immer wiederkehrenden Kreisläufen, eingebettet in den Rhythmus der Natur.

Die ursprüngliche tiefe Bedeutung, die Sinngebung für die traditionellen großen Feste ist heutzutage weitgehend verloren gegangen. Doch sie können uns (die oft fehlende) Zeit zur Besinnung geben, zur Formulierung dessen, was jenseits des Alltags liegt. Jahreszeitenfeste sind Teil eines größeren Ganzen. Unser Dasein, unsere Lebenskräfte werden gespeist von den Energien über uns und unter uns. Wie immer diese Energien gedeutet werden, ohne die kosmischen und tiefen Erdenergien könnten wir nicht leben. Und was wären wir ohne das Seelenfeuer aus der geistigen Welt? Ein Jahreszeitenfest beschenkt uns: Besinnung auf uns selbst, Verbindung zur Natur, Mitschwingen mit der kosmischen und der Erdkraft. Es geht nicht um rituelle Formen und einzuhaltende Vorgaben. Allein schon einen solchen Tag bewusst zu begehen (Spaziergang, Kerze, Meditation, etc.) macht Sinn. Es geht um das Schwingen mit den lebendigen Energien, um den Kontakt mit der Natur und der geistigen Welt. Zugleich geht es darum, sich selbst bewusst etwas Gutes zu tun.

Die Einbindung der Jahresfeste in Gruppen

Die Feste können in unterschiedlicher Weise in bestehende Programme integriert werden, oder ein eigenständiges Angebot darstellen.

Je nachdem, wie das Vorverständnis der Teilnehmer ist, kann der Ansatz zum Feiern aufgenommen und ausgestaltet werden.

Die Aufgabe den reichen Schatz, also den Bezug auf die eigene geistige und emotionale Entwicklung, wie das mediative Element und nicht zuletzt den naturmystischen Ansatz, in kleine Münze umzuwechseln, hat ihre eigenen Regeln.

Die Grundlage dafür ist, dass wir **selbst** nicht an der Oberfläche bleiben, dass wir um die tieferen Dimensionen wissen, dass wir eine innere Freude und die Verbindung zur lebendigen Natur aufrechterhalten.

Und nur soviel mitteilen wie es dem Verständnisgrad der Gruppenteilnehmer/innen entspricht.

Der geeignete Ort für ein Jahreszeitenfest

Wenn wir ein Jahreszeitenfest begehen, treten wir in den zyklischen Rhythmus der Erde ein, der sich im Laufe eines Sonnenjahres, in den Jahreszeiten stets wiederholt.

Jedes Fest ist in seiner Bedeutung eng mit der jeweiligen Jahreszeit verbunden.

Schöne und kraftvolle Orte in der Natur bieten sich natürlich an, um der Natur nahe zu sein und das entsprechende Fest ganzheitlich zu erleben.

Natürlich besteht für die kalte Jahreszeit die Möglichkeit, nach einem Ritual im Freien, den gemütlich, geselligen Teil ins Haus zu verlegen.

Eine Feuerstelle sollte immer vorhanden sein, notfalls eine transportable Feuerstelle.

Genauere Beschreibungen finden sich bei den jeweiligen Festbeschreibungen.

Wichtig ist, sich erst einmal persönlich, und später auch mit den Teilnehmern, mit dem Ort zu verbinden. Wenn wir auf dem Weg zu unserem Platz sind und ihn betreten, sollten wir erst ganz einfach mal Kontakt aufnehmen. Uns an einen Baum lehnen, Wasser berühren, Hügel und Berge in der Ferne begrüßen. Vielleicht ist diese Haltung den anderen unvertraut, trotzdem wird die Stimmung entstehen: wir gehören zusammen, wir wollen uns miteinander austauschen. Und das kann zu einem Gefühl der Dankbarkeit werden.

Das Ritual Ablauf und tragende Element

Das Bedürfnis der Menschen nach rituellen Formen ist so stark, dass sie sich immer und überall bilden. Rituale sind Formen, durch die einzelne, Familien und ganze Gesellschaften dem Leben im Kleinen und Großen Halt geben.

Ein Ritual trägt ebenso wie der Ort, den wir auswählen, zur Kraft und Schönheit des Festes bei.

Die Form unterstützt uns dabei, uns auf den Inhalt des Festes einzustimmen.

Folgende Merkmale zeichnen ein Ritual aus:

Ein klar formulierter Anfang und ein ebensolches Ende

Zum Beispiel eine Minute Stille, ein Handkreis, einen Namensrunde, 8 Steine in die Himmelsrichtungen legen, ein Sprung...Den Abschluss kann ein stiller Hand- oder Schulterkreis, ein Lied oder ein Spruch bilden.

Das Ritual wird angeleitet oder folgt allgemein bekannten Abläufen

Ein Ritual ist also gründlich vorbereitet worden, Diskussionen und neue Vorschläge während des Rituals sind eher unpassend und störend.

Ein Ritual hat einen Sinn, der über die einfache Beschäftigung mit einem Thema oder über ein Spiel hinausgeht.

Bezug zum Fest

Lieder und Instrumente haben ihren festen Platz.

Schön ist natürlich, wenn selbst gesungen und musiziert wird, alte Volkslieder, moderne, keltische oder indianische Lieder. Notfalls greift man dann auf abgespielte musikalische Begleitung zurück. Auch trommeln bietet sich bei den Jahreszeiten fest an.

Feuer und Rauch

Unterschiedliche Formen und Methoden kommen zum Einsatz, siehe Festbeschreibung im Detail (Räuchern, reinigen, Feuertanz, Feuersprung...

Tänze

Das Tanzen in seinen verschiedenen Gestalten sollte bei keinem Jahreszeitenfest fehlen. Ganz allgemein lockert die gemeinsame Bewegung den auf und verstärkt den festlichen, freudigen Charakter eines Rituals.

Möglich ist der angeleitete Kreistanz während des Rituals oder das freie Tanzen im Anschluss.

Meditation und Besinnung

Gedacht ist dabei weniger an die klassische Meditation, eher an Phasen der Ruhe und Besinnung zu sich Selbst.

Geben und Nehmen

Es bereichert das gemeinsam Erlebte, wenn wir nicht nur nebeneinander das Ritual zelebrieren, sondern uns auch einander zuwenden. (gegenseitiges reinigen, abstreifen, Massage, Beiträge fürs gemeinsame Buffett usw.)

Gemeinsames Essen und Trinken und gemütliches Beisammensein im Ans

Oft ist das Ritual nur der Abschluss oder Höhepunkt nach wochen- tage- oder stundenlangen Vorbereitungen.

Literaturverzeichnis:

Bücher:

Ruland, J.; Dengel, S.; Holzschuster, D.: *Lecker kochen mit den Naturgeistern*, 6.Aufl., Schirner Verlag, Darmstadt 2016

Kirschgruber, V.: *Von Sonnwend bis Rauhnacht- Feste, Bräuche & Rituale im Kreislauf des Jahres*, Kailash Verlag, München 2015

Simeoni, S.: *Wildes Naturhandwerk*, AT Verlag, Aarau und München 2017

Monson, D., Briswalter, M.: *Frühlingsreigen*, 2. Aufl., Esslinger Verlag, Esslingen und Wien 1997

Kutik, C., *Jahreszeitenbuch*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2018

Rendtorff, I.: *Jahreszeitenfeste- Lebendiges Feiern im Jahreskreis*, Neue Erde, Saarbrücken 2005

Internetquellen:

www.Jahreskreis.info (letzter Zugriff: 23.10.2019)

www.schamanisches-kunsth Handwerk.de (letzter Zugriff: 23.10.2019)

Anhang

Steckbriefe zu den Festen

Jedes Fest ist, wie im Rad des Lebens in Abb. 1 zu sehen, einer Himmelsrichtung zugeordnet.

Mit bestimmten Symbolen, wie Edelsteinen, Naturmaterial oder Sonstiges, kann zum Beispiel eine Mitte gestaltet werden. Die Zeitqualität beschreibt den momentanen Zustand der Natur und die Verknüpfung zu uns Menschen. Mit den Fragen lässt es sich sehr gut auf die entsprechende Zeit einstimmen. Alles weitere sind Vorschläge das Fest zu gestalten und zu begleiten.

Kosmische Uhr: 1./ 2. Februar mit Imbolc¹, Milch der Mutterschafe; Maria Lichtmess

Himmelsrichtung:	Nordosten
Symbole:	Bergkristall, weiße Feder, Fest der Kerzen
Zeit-Qualität:	Rast, Reinigung, Erwachen, Zeit der persönlichen inneren Planung, spürbarer Neubeginn und Aufbruch, jetzt „sähen“ im Inneren, was an Beltane ² hervorkommen soll.
Bedeutung:	Das neue Leben wohnt noch im Schoß der Erde. Das Licht der Kerzen symbolisiert die Widergeburt des Sonnenkindes. Die Begrüßung des Lichts
Allgemein	
Persönlich	Vision, Initiation, Zeit der Reinigung, den Winter in sich vertreiben, nach vorne schauen, sich und andere Menschen spirituell inspirieren <i>Was an Beltane erscheinen soll, wird jetzt im Unsichtbaren gesponnen.</i>
Fragen:	Welche Visionen habe ich für dieses Jahr? Was kann ich noch bereinigen, bevor das neue Jahr wirklich in Erscheinung tritt? Was möchte ich dieses Jahr neu beginnen? Folge ich der Vision meines Lebens? Mit welchen Menschen möchte ich mich dieses Jahr verbinden?
Farben:	weiß, eisblau
Pflanzen:	Schneeglöckchen, Gänseblümchen, Krokusse Unter der Erde beginnen die Samen sich auf das Keimen vorzubereiten. Die voreiligen Weiden beginnen zu blühen, die Schneeglöckchen lassen den Schnee auf der Erde schmelzen,
Naturhandwerk	Rindenschiff schnitzen, schmieden, Brigid Kreuz flechten, Instrumente bauen, Schneeglöckchen und andere Frühlingsboten suchen, Eisbilder zum Aufhängen in den Bäumen, schmieden
Fasching	Strohpuppe, Krachmacher, Masken...
Lieder, Gedichte,	Lied „Imbolc (Candlemas)“ von Lisa Thiel; We are the one with the infinite sun „Schifflein, Schifflein du darfst reisen..“ Conny Schlott
Fasching:	Hey, so treiben wir den Winter aus, (Frühlingsreigen, siehe Literaturliste)
Geschichten:	„Frau Holle“ von den Brüdern Grimm
Rituale, Feste	Wanderung oder Ausflug an Bach oder Fluss, Solo mit Fragen der Zeitqualität, Reinigen mit Hasel oder Birkenzweigen, Rauchsegnen, Licht verabschieden mit Rindenschiffchen und Kerzen, Einstimmung Schatzkiste, Himmelsrichtung bestimmen, Symbole legen, Zeitqualität besprechen usw., Solo, dabei schnitzen Rindenschiffchen, gemeinsames einsetzen ins Wasser,
Lichtmess:	
Winter austreiben,	Fasching

¹ Imbolc bedeutet „im Bauch“.

² Siehe Steckbrief „Kosmische Uhr: 30.4/1.5 Beltane“

Fasching: Warum verkleiden wir uns um diese Zeit im Jahr? Perchtenläufe
Verknüpfung mit Fasching, verjagen mit Lärm, Strohuppe
verbrennen

Herr Winter, dargestellt als Strohuppe, wird im Gelände versteckt.
Die „Meute“, verkleidet und mit viel Krachmachern ausgerüstet, zieht
gemeinsam los und sucht den Herrn Winter.

Anschließend wird die Strohuppe verbrannt.

Bedeutung: den Winter in sich und in der Natur vertreiben. Die Menschen waren
überzeugt, so die bösen Wintergeister vertreiben zu können und die
Kräfte der Pflanzen zu wecken.

Kochen: Brot backen am Feuer, Milchprodukte und Käse, Käsefondue,

Das keltische Jahreskreisfest **Imbolc** ist das **Lichtfest** von Brigid, der Göttin der Schmiedekunst, der Heilung und der Poesie. Im Christentum gilt sie als Schutzpatronin der Dichter. Ihr Name bedeutet in etwa „die Helle/Strahlende“ und lehnt sich im übertragenen Sinne an das immer stärker und heller werdende Sonnenlicht nach dem Winter an. Die Tage werden länger, die letzten Perchtenumzüge finden statt und der Karneval – eine Zeit des Gesangs, des Tanzes und der Freude – beginnt. Hierzulande feiert man das Fest der Heiligen Brigid, der **Herrin des Lichts**, in Form des christlichen Mariä Lichtmess.

Mit diesem Fest steht alles in Verbindung was die Farbe **Weiß** trägt – ob weiße Kerzen, Birken und Schneeglöckchen oder helle und leichte Nahrungsmittel wie Milch, Sahne und Crepes. Ein besonderes bekanntes Symbol aus der Religionsgeschichte, das in engem Zusammenhang mit der Göttin Brigid und ihrem Lichtfest steht ist das sog. „**Kreuz der Brigid**“ (auch „Brigid Kreuz“ und „Brigittenkreuz“ genannt). Dabei handelt es sich um ein 4-armiges Kreuz mit einem keltischen Knotenmuster im Zentrum, das traditionell aus 28 Binsen- oder Strohhalmen gefertigt wird. Laut Volksglauben wird das Brigid Kreuz zu Imbolc über dem Hauseingang oder Stall angebracht um von Brigid Schutz und Glück zu erbitten (ähnlich wie der Dreikönigssegen C+M+B).

Imbolc ist ein wunderbares **Naturfest**, welches das **Ende des Winters** und damit auch das Ende der dunklen Jahreszeit markiert. Deshalb wird zu Imbolc die Rückkehr des Lichts gefeiert und sich über die Eisschmelze sowie die ersten Blumen wie Gänseblümchen, Schneeglöckchen und Krokusse gefreut. Zu dieser Zeit ist es Brauch, sich selbst, als auch Haus und Hof zu reinigen und damit restlos den Winter „auszutreiben“. Andernorts werden zu Imbolc bzw. Lichtmess **Kerzen geweiht** und durch das ganze Haus getragen (symbolisch gesehen soll dadurch der Segen in alle Räume gelangen). Auch das Feuer im Herd oder Kamin wurde damit entzündet, schließlich ist Brigid laut keltischer Mythologie nicht nur die Göttin der Schmiedekunst, sondern auch eine Künstlerin, die am Herd geheimnisvolle Zaubertänke braut und eine Muttergöttin die „ihren Kindern“ eine warme Mahlzeit zubereitet. Ebenfalls ist es in manchen Regionen Brauch zu Imbolc kleine **Lichterschiffchen** mit Kerzen ins Wasser zu setzen, um Segen und Schutz für das neue Jahr zu erbitten.

*Die Sehnsüchte der Menschen sind Pfeile aus Licht. Sie können Träume erkunden,
das Land der Seele besuchen, Krankheit heilen, Angst verscheuchen und Sonnen erschaffen.*

(Indianische Weisheit)

Kosmische Uhr: 21.3 Frühlings- Tag und Nachtgleiche, Ostara Fest der zurückkehrenden Zugvögel, Fest der Ostara, Göttin des aufsteigenden Sonnenlichts

Himmelsrichtung:	Osten, nur heute (und am 21.9.) geht die Sonne genau im Osten auf und im Westen unter!
Symbole:	Rosenquarz, Salbei
Bedeutung: Allgemein Persönlich	Geburt, Aufbrechen, Inspiration, Macht, Vertrauen, Begrüßung des Neuen Öffnung, Aufbruch, Neubeginn, Erblühen, gedeihen, sich öffnen,
Zeit-Qualität:	Lebensfreude, Fruchtbarkeit, nach innen und nach vorn schauen, nach draußen bringen, Umsetzung
Fragen:	Was erwacht in mir? Was bewegt sich in meinem Leben? Wie kann ich die Energien in meinem Körper stärken? Welche Menschen tun mir gut?
Farben:	Frühlingsfarben, gelb , hellgrün, rosa
Pflanzen:	Zeit der knospenden Bäume, keimen und schnelles Wachstum, Haselnuß, Erle, Weide und Schlüsselblume, später Veilchen, Frühlingskräuter, 9 Kräuter suchen
Naturhandwerk	Sonnenuhr bauen, sähen, keimen, pflanzen
Lieder, Gedichte, Geschichten:	Lisa Thiel, Ostara; Muater i gspier di <i>Ostara geht wieder übers Land, Millionen von Blüten in ihrer Hand, haucht allen Samen Leben ein, Blumen erwachen – der Frühling kehrt ein.</i>
Rituale, Feste:	Frühlings-Stärkungsmeditation Fragen stellen über kosmisches Ereignis, Einstimmung Himmelsrichtungen bestimmen und mit Steinen legen, bei Sonnenauf- und Untergang, Reinigungsrituale, Abstreifen den Alten, bevor man durch das Tor des Frühlings geht, Begrüßung des neuen Zyklus, Fruchtbarkeitsrituale, Eier verschenken. Frühlings/Osterfest, Neunkräutersuppe zubereiten,
Kochen:	Kräuter- suppe, Quark, Salz, Salat....
Beispiel:	1. Frühlings Ta und Nachtgleiche, Symbole aufbauen, evtl bei Sonnenaufgang (ca. 6.15Uhr) Himmelsrichtungen bestimmen 2. (Erwachsene) Solo mit folgenden Fragen: siehe oben 3. Eiersuche (mit Kindern), Erwachsene: durch gebautes Tor gehen, jeder wird abgestreift mit Birkenreisig, Frühlingsmeditation, Osterfeuer, Picknick

auf der Wiese, Kräuterspeisen, Feldweihe



Abb. 2, Ostara die Frühlingsgöttin by Helena Nelson-Reed

Das keltische Jahreskreisfest **Ostara** am 21. März markiert den Frühlingsbeginn (Frühlings-Tagundnachtgleiche). Ostara ist das **jungfräuliche Fest** von Ostara (auch Eostre genannt), der Göttin der Jugend, der Fruchtbarkeit und des Frühlings. Im Christentum ist dieses Fest auch als “Ostern” bekannt, dessen Name von der gleichnamigen keltischen Göttin abgeleitet wurde. Ostara bzw. Eostre bedeutet übersetzt “Morgenröte”. Während Christen die Auferstehung von Jesus Christus feier, feiern naturreligiöse Menschen zur diesem Zeitpunkt das **Erwachen der Natur** (in gewissem Sinne also auch eine Art “Auferstehung” und zwar die der Natur). Die ersten Knospen, sowie jungen Blätter und Blüten werden sichtbar und Schnee und Eis weichen nun deutlich zurück. Der Sieg über den Winter wird zum **Fruchtbarkeitsfest**, an dem man auch entsprechende Symbole verehrt. So etablierten sich dann mit der Zeit auch Hase und Lämmer als Frühlings- und Fruchtbarkeitsboten im Volksglauben.

Mit diesem Fest steht alles in Verbindung was die Farbe **Gelb** trägt – ob gelbe Kerzen, Forsythien, Narzissen, Schlüsselblumen oder Tulpen, Löwenzahn und Honig. Ein besonderes bekanntes Symbol aus der Religionsgeschichte, das in engem Zusammenhang mit der Göttin Ostara und ihrem Fruchtbarkeitsfest steht, ist der Hase. In der keltischen Mythologie wird der Hase mit dem Mond (und damit auch mit den weiblichen nährend-gebärenden Aspekten) in Zusammenhang gebracht. Kein Zufall, wenn man bedenkt, dass Ostara selbst ein Mondfest ist – d.h. der Zeitpunkt des Festes von der Mondphase abhängig ist und Jahr um Jahr schwanken kann. In der Form des bekannten Osterei verbirgt sich die urtümlich rund-ovale Form der **Weiblichkeit**, der dem Bauch einer schwangeren Frau gleicht. Unabhängig davon symbolisiert das Ei an sich ja auch neues Leben, das im Inneren ruht und schon bald das Licht der Welt erblickt. Im alten Ägypten, Babylonien und Persien gelten Eier deshalb schon sehr lange als Symbol für Fruchtbarkeit und Wiedergeburt. Womöglich haben sich im Laufe der Zeit durch die Christianisierung im Volksglauben die Sinnbilder und Aberglauben vermischt, sodass dann etwa gegen Ende des 17. Jahrhunderts die Auffassung entstand, dass der Osterhase Eier bringen oder verstecken würde.

Ostara ist ein wunderbares **Naturfest**, welches den **Beginn des Frühlings** und damit auch das Ende der kalten Jahreszeit markiert. Deshalb wird zu Ostara die **Rückkehr des Lebens** gefeiert und sich über die das Gebären, Wachsen und Gedeihen von Flora und Fauna gefreut. Zu dieser Zeit ist es Brauch, durch das Entzünden eines Ostara-Feuers auf Feldern um Fruchtbarkeit und Reinigung der Felder zu bitten, um später eine gute Ernte zu erzielen.

Heute kennen wir diesen Brauch in abgewandelter Form als “Osterfeuer” mit anschließender “Felderweihe”, indem an den Ecken der Felder Kräuter wie Schlüsselblumen zusammen mit Kerzen in die Erde gesteckt oder Milch und Honig gegossen werden.

Kosmische Uhr: 30.4/1.5 Beltane, die Sonne hat Kraft, Übergang von Frühling zum Sommer

Himmelsrichtung:	Südosten
Symbole:	Efeu, Aventurin, Ahorn
Bedeutung:	Fest der Blumen und Bäume, des Feuers, der Liebe (Verlobung), Allgemein Übergang vom Frühling zum Sommer Fülle, Fruchtbarkeit, Genuss, Blütezeit,
Persönlich	Jugend, Lebenskraft, Sexualität, Sinnlichkeit, Lebenslust
Zeit-Qualität:	Zeit der Aussaat und des Sich-Verströmens,
Fragen:	Wie fließt die Lebenskraft durch mich hindurch? Was kann ich tun, um in mir die Lebenslust zu fördern? Lebe ich die Freude am Leben? Mit wem teile ich Freude und Sinnlichkeit?
Farben:	Rosa, rot, blumig
Pflanzen:	Holunder, Obstbäume und viele andere
Naturhandwerk	Baumfreunde finden, Bäume bunt schmücken, keltisches Baumhoroskop , Liebesbände neu knüpfen, Maistecken basteln, 9 Hölzer finden, damit Feuer entfachen
Lieder, Gedichte,	Lisa Thiel, Beltane; 1,2,3 zum Maientanz herbei
Geschichten:	Baummeditation
Rituale, Feste:	Segnung, Feuertanz mit Reinigung, Baumfest, Maitanz, Solo oder Gesprächskreis mit folgenden
Beispiel:	Baumritual: jeder Teilnehmer sucht sich einen „Baumfreund“ ; Tanz um Baum, mit bunten Bändern, neun verschiedene Hölzer entfachen ein Feuer (viele kleine Feuer lassen ein großes entstehen), zubereiten verschiedener Baumspeisen



Abb. 3, Baumgeist

Das keltische Jahreskreisfest **Beltane**, welches in der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai gefeiert wird, ist das **Fest des Lebens & der Freude**, welches den Übergang vom **Frühling zum Sommer** markiert. Beltane bedeutet übersetzt “strahlende Sonne” und leitet sich womöglich von dem Wort “bel” ab, was so viel wie “helles Feuer” bedeutet. Es ist ein Fest zu Ehren des keltischen Sonnengottes Belenus (auch Belenos genannt). Belenus bedeutet “Strahlender” und ist laut Überlieferung ein Gott des Lichts, der Heilkunst und des Sehvermögens, welcher mit der römischen Gottheit Apollon gleichgesetzt werden kann. Der Name des Monats Mai im heutigen Irisch lautet nicht zuletzt auch deshalb “Bealtaine”. Im keltischen Raum markiert es den Sommeranfang und steht seit jeher symbolisch in enger Verbindung mit der Sonne – nicht zuletzt deshalb weil es sich bei Beltane auch um ein Sonnenfest handelt, welches primär männliche Prinzipien verkörpert. So geht es nicht nur um Fruchtbarkeit, sondern auch um Kraft, innere Stärke und vor allem Reife. Es ist das Fest der großen Vermählung von Vater Himmel und Mutter Erde, von Gott und Göttin, von Mann und Frau.

Eine mächtige Flamme entsteht aus einem winzigen Funken.

(Dante Alighieri)

Mit diesem Fest steht alles in Verbindung was die Farbe **Grün** trägt – ob grüne Kerzen, Efeu, Farn, Klee, Schlüsselblumen oder Mädesüß, Maiglöckchen und Eberesche. Verschiedene Bräuche wie etwa das Schmücken, Aufstellen und anschließende Tanzen um den Maibaum als auch der Hexentanz auf dem Blocksberg zu dem die Hexen auf ihrem Besen fliegen sind ursprünglich sinnbildliche Darstellungen der Vereinigung von Mann und Frau bzw. der Partnersuche. Später wurde dieses Fest der Freude sogar von der christlichen Kirche verboten und wurde den Hexen nachgesagt sie würden auf dem Hexenberg wilde Orgien mit dem Teufel feiern, einfach weil ihr das Fest zu freizügig war und sie die Menschen davon abhalten wollte das Leben zu feiern. Später lenkte die Kirche ein und rief die Heilige Walburga ins Leben, die Gläubige vor Hexen beschützen sollte. Walburga war eine angelsächsische Äbtissin und gilt seit ihrer Heiligsprechung als Beschützerin der Zauberkünste. Daher leitet sich auch die Bezeichnung “Walpurgisnacht” und ihr Namenstag am 1. Mai ab.

Nicht nur zu Ostara, sondern auch zu Beltane wurden große Lagerfeuer entzündet, die jedoch aus neunerlei Hölzern bestanden (Eiche, Esche, Eberesche, Birke, Apfel, Stechpalme, Ahorn, Ulme, Buche).

Kosmische Uhr: 21.6 Sommwend, Sommersonnenwende die Sonne hat ihren höchsten Stand im Jahreslauf erreicht, längster Tag im Jahr, Sommeranfang

Himmelsrichtung:	Süd
Symbole:	Karneol, Buche, Johanniskrautblüte
Bedeutung:	Die Erde hält im Atem kurz inne und beginnt dann mit dem Ausatmen, Lebensmitte, Fülle, Großzügigkeit, Freude, Liebe,
Zeit-Qualität:	Binden, Lernen, Führen, Zeit der Verbindlichkeit, Kraft und Gesundheit, Feuer entfachen,
Fragen:	Kann ich mich selbst liebevoll annehmen? Was sind meine besonderen Qualitäten? Wie kann ich mich Stärken und Kraft schöpfen? Bin ich großzügig?
Farben:	Gelb, gold, rot, orange
Tiere:	Der Vogelsang nimmt langsam ab und endet im Juli, Mauser der Singvögel, Die Zugvögel kommen so viele Wochen vor Litha, wie sie danach wieder fortfliegen werden, denn der Zugrhythmus und die Zugweite entsprechen dem Lichtkreis des Jahres
Pflanzen:	Johanniskraut, damit Öl herstellen, Mohnblüte, Beifuß trocknen, räuchern, alles steht im Saft, erste Ernte
Naturhandwerk:	In die 4 Elemente eintauchen, Zusammenhänge aufdecken , Experimente, mit Lehm arbeiten,
Lieder, Gedichte,	Erde mein Körper, (Earth my body) Die Wolken am Himmel, Wasserlied, Feuerlied, Heut lodert das Feuer, Gaya Erdenmutter schau..
Geschichten:	Eine Reise in die 4 Elemente, Sigrid Mahncke Baummeditation
Rituale, Feste:	Sonnwendfest, Sprung übers Feuer
Beispiel:	Möglicher Ablauf: Alle bilden Kreis mit Blüten, springen ins Fest, Tanz: Gaya, Erdenmutter schau, Aufbau Feuerstelle, Elemente werden gerufen, aus den jeweiligen Himmelsrichtungen, Feuer entzünden, Sprung, Sonnenbrot teilen, Essen nach den Elementen aus „Lecker kochen mit den Naturgeistern

Der Sommer ist ein kurzer Traum, entführt uns in endlose Zeit und endlosen Raum.

(Wiebke Haarkemper)



Abb. 4, Feuersprung

Das keltische Jahreskreisfest **Litha**, welches am 21. Juni gefeiert wird, ist nicht nur ein **Fest der Kraft & Gesundheit**, sondern markiert auch die Jahreszeit **Sommer**. Der 21. Juni ist der längste Tag des Jahres mit der kürzesten Nacht, weil die Sonne ihren Höchststand erreicht hat. Nach diesem Höhepunkt schreitet die Sonne ihren Rückzug an, werden die Tage wieder kürzer und die Schatten länger. Es wird deshalb auch als Mittsommer, Alban Hefin (= "Licht des Sommers") und **Sommersonnenwende** bezeichnet. Christen feiern dieses Fest in leicht abgewandelter Form am 24. Juni als "Johannistag". Die Zeit der Aussaat und Reife ist vorbei, alles befindet sich in voller Blüte und ist nun herangewachsen. Litha ist ein Feuerfest zu Ehren der Sonne, weshalb bei manchen Völkern auch brennende Wagenräder (als Symbol für das "Sonnenrad") aus Holz die Berge hinuntergerollt und das Fest mit Sonnensymbolen wie etwa die Swastika gefeiert wurde. Die Natur steht voll und ganz in ihrer Kraft und es wird Zeit die schönsten und besten Heilkräuter wie Johanniskraut, Beifuß, Schafgarbe, Kamille und Mariengras zu ernten. Das Johanniskraut ist übrigens eine besonders typische Pflanze der Sommersonnenwende, weil man dem Johanniskraut nachgesagt um genau den Zeitpunkt des 21. Juni herum zu blühen.

Mit diesem Fest steht alles in Verbindung was die Farbe **Orange** oder Gold/Gelb trägt – ob orange Kerzen, Arnika, Ringelblumen oder Johanniskraut, und Kamille. Verschiedene Bräuche wie etwa das Sammeln und Binden von Kräuterbuschen (zu jener Zeit sollen Kräuter das beste Aroma haben), sowie das bekannte **Johannisfeuer** werden auch heute noch in vielen Regionen zur Sommersonnenwende ausgeübt. So heißt es im Volksglauben, dass ein Sprung über das Johannisfeuer Liebespaaren Glück bescheren und das Johannisfeuer selbst vor Unglück schützen soll. Unabhängig vom Brauch steht stets das Feuer mitsamt seinen transformierenden und wärmenden Eigenschaften im Mittelpunkt und tanzen die Menschen um dieses Feuer wie die Planeten um die Sonne im Sonnensystem.

Es wird die Wärme der orangefarbenen Sonne gefeiert und mit ihr das Johanniskraut, das mit seinen windräderförmigen und leuchtend gelben Blüten selbst wie eine kleine Sonne aussieht. Nicht nur zu Ostara, sondern auch zu Beltane und Litha wurden also große Lagerfeuer entzündet, um das Leben und die Kraft der Sonne zu ehren.

Kosmische Uhr: 1.8 – 15. 8 Lughnasadh, Kräuterweihe, Zeit der Hitze und der Sternschnuppen

Himmelsrichtung:	Südwesten
Symbole:	Kleines Strohpüppchen, Graszopf, roter Jaspis
Bedeutung: allgemein persönlich	Reife, Vollendung, Nähren, aus dem vollen schöpfen Gute Beziehungen zu anderen Menschen pflegen, für andere das sein Erwachsensein, Verwirklichung, Lebensaufgabe, Verbindungen festigen
Zeit-Qualität:	Erfolg, Wissen, Zeit der Fülle, Verbindungen und Beziehungen intensivieren, Ernte auf allen Ebenen Kräuterweihe, Korn wird reif, Haupterntezeit
Fragen:	Welche Früchte meiner Tätigkeiten kann ich ernten? Welche Projekte in meinem Leben sind gut oder schlecht gelaufen? Bin ich für andere Menschen eine Bereicherung? Habe ich gute Verbündete? Was kann ich in meinen Beziehungen zu anderen Menschen verbessern?
Farben:	rot, grün
Pflanzen:	Die Pflanzen verfestigen sich, Holzbildung an den Stängel, Haupternte der Früchte, besonders heilkräftige Pflanzen wie Schafgarbe, Kamille, Wegwarte...werden gesammelt und geweiht, Kräuter, Getreide,
Naturhandwerk:	Korn schneiden, Kräuter schneiden bis 15.8, Kräuterbüschel binden Kräuter Zeremonie,
Kochen:	bunte Gemüsesuppe mit frischen Kräutern, Brot backen, Beerendessert
Rituale, Feste:	Getreide einfahren, Kräuterfest, Stockbrot, Kräuterbutter, Brot backen, Kräuterelixiere herstellen, Johanniskrautöl und andere Kräuteröle, Salben und Räucherwerk, Spitzwegerich Tinktur usw.
Beispiel:	Es werden Kränze aus Grün und Früchten zum aufsetzen gestaltet Mitte oder Südweststein geschmückt Gemeinsam Kräuter sammeln, Feuer entfachen, Verschiedenes Essen zubereiten Kräuterapotheke Oder Feldweihe mit Bauern und Dorfbewohnern

Das keltische Jahreskreisfest **Lughnasadh**, welches am 1. August gefeiert wird, ist nicht nur das **Fest der Ernte**, sondern markiert auch die Jahreszeit **Spätsommer**. Die Zeit der Reife, der Ernte, der Fülle und Sättigung ist gekommen – Kräuter werden geerntet und geweiht, das Korn wird geschnitten und der Sommer geht dem Ende entgegen. Das Abschneiden von Kräutern und Getreide verdeutlicht uns aber auch den Abschied von der Zeit der Hitze, des Lichts und der Fülle. Indem wir die Ernte haltbar machen, versuchen wir ein Stück des Sommers zu erhalten – um gut durch die bevorstehende dunkle Jahreszeit zu kommen. Lughnasadh bedeutet in etwa “Tod des Lugh” und erinnert an das Opfer und den Tod des Getreidegottes. Das Getreide welches zunächst als Keimling geboren wird, findet anschließend seinen Tod, indem es den Menschen und Tiere ernährt. Da Getreide bei den Kelten als Sonnenpflanze gild, verkörpert es nicht nur alle positiven Aspekte des Sonnengottes (z.B. Kraft, Freude, innere Stärke) sondern auch dessen Tod während der Ernte. “Lugh” ist der keltische Sonnengott, wie es “Baldur” für die Germanen ist. Lugh wiederum ist in der keltischen Mythologie der Sohn, Enkel oder Nachfolger des Licht- und Feuergottes Belenus (auch Bal und Belenos genannt), nach dem wiederum das Beltanefest am 1. Mai benannt ist. Während man jedoch zu Beltane die Ankunft des Sommers (Beginn des Frühsommers) feiert, verabschiedet man sich zu Lughnasadh (auch “Lammas” genannt) vom Sommer (Beginn des Spätsommers). Lughnasadh ist das Mondfest zwischen den zwei Sonnenfesten “Litha” und “Herbsttagundnachtgleiche” und markiert dadurch den Übergang vom Sommer zum Herbst. Wir ernten, was wir gesät haben und läuten die Ruhezeit ein.

[...] bewahre die Wärme der Sonne im Herzen und der große Geist wird immer mit Dir sein.

(Sun Bear & Wabun Wind)

Mit diesem Fest steht alles in Verbindung was die Farben, Rot, Gelb, Gold oder Orange trägt – ob rote Kerzen, Mohn, Goldmelisse (Indianernessel), Sommer-Aster und Stockrosen, aber auch Kornblumen, Disteln und Heckenrosen. Verschiedene Bräuche wie etwa das erste Brotbacken vom geernteten Getreide oder die Segnung und Weihung der Kräuter werden auch heute noch in vielen Regionen zum Lammasfest ausgeübt. Aber auch das Binden von Kräuterbuschen aus 7, 9 oder 12 verschiedenen Kräutern zum Aufhängen in Haus und Wohnung oder zum Räuchern für Schutz, Gesundheit, Wohlstand und Glück spielt nach wie vor eine große Rolle. Diese Kräuterbuschen sollten nicht länger als ein Jahr gelagert oder aufgehängt werden, da sie ansonsten an Kraft verlieren. Sie werden spätestens am nächsten Lughnasadh-Fest erneuert.

Das Binden von Getreidepuppen zum Dank für die Ernte, die im Volksglauben auch als “Kornmutter”, “Kornmännlein” und “Kornweiblein” bekannt sind, ist auch heute noch eine wichtige Tradition – besonders im ländlichen Raum. Diese Kornpuppen symbolisieren die Feldgeister der Ackerflure und die uns nährende Mutter Natur. Im Haus aufgestellt sollten sie das ganze Jahr, Fülle, Wohlstand und Segen beschern – so besagt es zumindest der Volksglaube. Zu Lughnasadh wird die Hitze und das letzte Aufbäumen des Sommers der orangefarbenen Sonne gefeiert und mit ihr das sonnenhungrige Getreide und die Kornblume, die Jahr für Jahr in den Getreidefeldern wächst.

Kosmische Uhr: Herbst-Tag und Nachtgleiche, die dunkle Hälfte des Jahres beginnt, die Sonne geht heute genau im Westen unter, Erntedank, erster Sonntag nach dem 29. September

Himmelsrichtung:	Westen
Symbole:	Weizenähre, Sonnenblume, Tigerauge
Bedeutung: allgemein persönlich	Danken, Älter werden, Balance, Annehmen, Hingabe, Reife, Zeit der Poesie und der schönen Künste Aufräumen, verarbeiten, Zeit von außen nach innen zu gehen
Zeit-Qualität:	Älter werden, Balance, Annehmen, Dank Sammeln, Aufräumen, Verarbeiten, Zeit von außen nach innen zu gehen, Loslassen, Abschied nehmen
Fragen:	Gibt es Ausgewogenheit in meinem Leben, in meinen Beziehungen, meinem Arbeitsbereich? Wie finde ich zu meinem inneren Gleichgewicht? Wem möchte ich für seine Hilfe und Unterstützung danken? Haben Kunst und Poesie in meinem Leben Platz? Wann habe ich jemanden ein Gedicht geschrieben?
Farben:	gold, orange, ocker
Pflanzen:	Die Pflanzen ziehen sich mehr und mehr in die Erde zurück, Getreide, Gemüse, Obst
Tiere:	Vogelfamilien lösen sich auf, Meisen gesellen sich für den bevorstehenden Winter in Gruppen zusammen, Singdrossel und Rotkehlchen sind die letzten Vögel die singen, Hirschbrunft
Naturhandwerk	Kornmutter binden, Obst und Gemüse ernten, Brot backen, Naturmandala legen
Lieder, Gedichte,	Hejo, spann den Wagen an, Als Körnlein gesäht., 1,2,3 zum Erntetanz herbei, Lisa Thiel, Mabon
Geschichten:	Danksagung
Rituale, Feste:	1.Tag und Nachtgleiche Symbol 2.Erntedankfest, kleines Erntedank Gebinde, Erntekranz,
Kochen:	Rüben und anderes Gemüse, Pizza, Zwiebelkuchen und Most, Pilze, Marmelade, Nüsse
Beispiel	siehe Frühlings Tag und Nachtgleiche, wir nehmen Abschied vom Sommer und danken für all die Gaben, die die Natur uns mit ihren Elementen gegeben hat. klassisches Erntedankfest mit Danksagung, Tanz und Essen



Abb. 5 Kornmutter

Das keltische Jahreskreisfest **Mabon**, welches am 21. September gefeiert wird, ist nicht nur ein **Fest der Ernte**, sondern markiert auch die Jahreszeit **Herbst**. Die Ernte des Jahres ist eingefahren und ein Dankfest an die Götter und Geister steht kurz bevor. Am 21. September ist der Tag genauso lang wie die Nacht – beide halten sich die Waage. Nach diesem Gleichstand zieht sich die Sonne bis zum Julfest deutlich zurück und bringt eine dunkle, aber mystische und hochspirituelle Zeit mit sich, in der die Schleier der Anderswelt dünner werden und uns “hinter die Kulissen” blicken lassen. Dieses Fest wird auch als Herbst-Tagundnachtgleiche bezeichnet. Es ist ein Schwellenfest, und auch ein Richtefest, denn es lässt uns auf das Vergangene zurückschauen und gleichzeitig nach Vorne blicken. Mabon ist quasi die Dämmerung und das Abendrot, wenn sich der Tag dem Ende neigt und die Nacht kurz bevor steht. “Mabon” lautet übrigens der Name des Sohnes der walisischen Erdgöttin “Modron” und des walisischen Blitzgottes “Mellt”. Man sagt, dass er einst die Erde durch einen Blitz befruchtet hat und aus dessen Akt der gemeinsame Sohn “Mabon” entstand. Mabon ist also der “Sohn der Erde”, der uns als Vorbote erscheint, bevor Mutter Erde etwa zur Wintersonnenwende am 21. Dezember uns persönlich ihre Herrschaft ankündigt.

Was der Frühling nicht säte, kann der Sommer nicht reifen, der Herbst nicht ernten, der Winter nicht genießen.

(Johann Gottfried von Herder)

Auch laut dem Medizinrad von Sun Bear beginnt am 21. September der Herbst, welcher ebenfalls dem Element Erde und zusätzlich dem Tiertotem Braunbär zugeordnet ist. Wir halten inne und blicken zurück, um uns daran zu erinnern, dass die Samen der Vergangenheit stets die Früchte der Zukunft sind. Helle und dunkle Kräfte sind jetzt ausgeglichen und markieren einen physischen aber auch spirituellen Wendepunkt. Mit diesem Fest steht alles in Verbindung was die Farbe **Braun** oder orange trägt – ob Nüsse, Beeren, Brot oder Wurzeln. Das christliche Erntedankfest geht auf Mabon zurück und wird je nach Region entweder Ende September oder Anfang Oktober gefeiert. Ende September endet passender weise auch die Vegetationsperiode in den Bergen, daher beginnt seit vielen Jahrhunderten traditionell stets um Michaeli (29. September) der Almbtrieb – d.h. die Kühe werden von der Alm getrieben und wohnen den Winter über im Stall. Geschmückte Erntekörbe vor den Häusern sollen die Fülle symbolisieren, für welche die Familie den Göttern & Geistern dankbar ist. Um Gott milde zu stimmen werden vielerorts die Gaben des Erntealtars an die Armen verteilt. Die Erntekrone auf dem Erntedankaltar stellt dabei das zentralste Symbol dar – sie wird traditionell aus vier

Getreidesorten, zum Beispiel Weizen, Roggen, Hafer und Gerste gebunden, welche ursprünglich die vier Jahreszeiten, Elemente und Himmelsrichtungen darstellen. Auch reife Nüsse wie etwa Haselnüsse, Eicheln und Bucheckern und geerntete Wurzeln schmücken die Gebinde. Das Orange symbolisiert die letzten wärmenden Sonnenstrahlen, die uns noch einen warmen Spätsommer bescheren können und deren Farbe sich allmählich mit dem saftigen Grün der Bäume zum herbstlichen Braun vermischt. Mabon ist die Zeit des Dankens in jeglicher Hinsicht – der Natur für die Nahrung, den Göttern & Geistern für Erfahrungen und seiner Familie für die Treue & den Zusammenhalt. Die Herrschaft der Sonne vergeht nun langsam aber sicher wie ein Sonnenuntergang und schon zu Samhain übernimmt Morrigan mit ihrer schwarzen Sonne die Macht.

Die Sonne lehrt alle Lebewesen die Sehnsucht nach dem Licht. Doch es ist die Nacht, die uns alle zu den Sternen erhebt.

(Khalil Gibran)

Kosmische Uhr: 30.10. – 1./2.11 Samhain, Zeit der Herbststürme, des Nebels, Halloween, Allerheiligen (St. Martin, Lichter/Laternenfest)

Himmelsrichtung: Nordwesten

Symbole: Waldfrüchte wie Eicheln, Bucheckern, Kastanien, Kürbis, Onyx
Sonnenblume, Tigerauge

Bedeutung: Fest der Würdigung des Todes und der Hoffnung auf neues Leben
allgemein Dunkelheit begrüßen, Alleinsein, nach innen schauen, Rückblick
persönlich halten
Sich mit den Ahnen verbinden, loslassen und Abschied nehmen

Zeit-Qualität: Blick in die Tiefe, Rückverbindung, nach vorne schauen, Ahnen

Fragen: Wovon kann oder soll ich mich jetzt verabschieden?
Wie kann ich mir mehr Zeit für Innenschau geben?
Kann ich alleine sein?
Wie kann ich andere Wirklichkeiten wahrnehmen?
Was ist die Gabe meiner Ahnen?
In welcher Weise habe ich mich im Lauf des Jahres verändert?
Was spricht zu mir, ist mir aber noch nicht zugänglich?

Farben: schwarz, orange

Pflanzen: Die Natur wird bis Imbolc ruhen, Ende des agrarischen Jahreszyklus, die Laubbäume sind kahl, die Pflanzen haben sich größtenteils zurückgezogen, die Samen ruhen in der Erde, Lorbeer, Beifuß

Tiere: Viele Tiere gehen in den Winterschlaf und leben von Vorräten, die meisten Singvögel sind weggezogen, Wintergäste aus Sibirien und Skandinavien kommen; Kranich, Gänse, Birkenzeisig, Bergfink

Naturhandwerk: Ahnenschrein errichten, Kürbis und Rübengesichter schnitzen, Laternen basteln (Sonne und Mond)

Lieder, Gedichte, Nun hüllt mit Nebelschleiern...
Lisa Thiel, Samhain

Geschichten: Wenn Opa ein Engel ist..
Meditation

Rituale, Feste: Halloween, Totenfest, Gedenken an Verstorbene, Ahnen, Laternenfest

Beispiel: Lichterfest Rübenfest als alternative zum klassischen Halloween
klassisches Laternenfest /St Martinsfest



Abb. 6 Halloween

Das keltische Jahreskreisfest **Samhain**, welches in der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November gefeiert wird, ist ein **Fest der Ahnen**. Samhain ist quasi das **Sylvester** der Heiden und mit Samhain begann für die Kelten das neue Jahr. Die Natur zieht sich in den Bauch von Mutter Erde zurück, die Bäume verlieren ihr Gewand und geheimnisvolle Schleier aus Nebel liegen über den Feldern. Samhain bedeutet genau genommen "Sommerende", da die Kelten nur zwei Jahreszeiten kannten: Sommer und Winter. Das amerikanische Fest "Halloween" geht auf das christliche "all Hallows eve" (=Allerheiligen) am 1. November zurück, das seinerseits natürlich wiederum seinen Ursprung im viel älteren keltischen Samhain findet. Das Samhainfest wird traditionell am 11. Neumond des Jahres gefeiert, der auch mal kurz vor dem 31. Oktober und kurz nach dem 1. November stattfinden kann. Der Neumond unterstützt die Symbolik des Sterbens und Wiedergeburt von Natur aus – schließlich versinnbildlicht der Neumond auch nichts Anderes wie den Übergang vom abnehmenden zum zunehmenden Mond. Das heißt der eine Mond stirbt, während der andere Mond geboren wird.

„Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis“

Johann Wolfgang Goethe

Der Kürbisbrauch entstammt übrigens einer irischen Sage über die Rübenlaterne von Jack O'Lantern. Da es den Amerikanern jedoch an Rüben mangelte, ersetzten sie die Rüben einfach durch Kürbisse – und schon waren die Kürbisgesichter, wie wir sie heute kennen, geboren. Die teilweise fröhlichen und teilweise gruseligen Fratzen der ausgehöhlten und mit Kerzen bestückten Kürbisse sollen böse Geister erschrecken und fernhalten, die in jener Nacht ihr Unwesen treiben oder umherirren. Ein bisschen erinnert dieser Laternenbrauch an **Sankt Martin**, der ebenfalls im November stattfindet und von der Symbolik her nicht weit von Samhain entfernt ist: In der dunklen Jahreszeit gilt es **Lichter für die Leben und die Toten anzuzünden** und die Geister milde zu stimmen. Ahnenfeste werden jetzt gefeiert, Gräber mit Kränzen und Grablichtern geschmückt und Abschied von allem genommen, das nicht mehr zu uns gehört. Passend auch Lorbeer und Beifuß bei (beide Pflanzen stehen symbolisch für den Kontakt zur Anderswelt und helfen beim Orakeln). Samhain bedeutet Ruhe, Stille und innere Einkehr. Der Volksglaube besagt, man solle keine neuen Projekte in der Totenzeit von Göttin Hel (=Frau Holle) beginnen, wenn doch würden diese schlichtweg scheitern oder "einfrieren" und stillstehen. Neue Projekte sollten jetzt im Bauch von Mutter Erde um im Schutz der

Dunkelheit verbleiben und erst zum Lichtfest Imbolc im Februar des neuen Jahres begonnen oder fertig gemacht werden. Eile mit Weile ist jetzt angesagt, denn in der Ruhe liegt die Kraft.

Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur die Seite umblättert.“

(Pavel Kosorin)

Schwarz gilt als Farbe des Todes die der Trauer über das vergangene Leben aber auch den Schutz des noch ungeborenen Lebens symbolisiert. Nichts stirbt und verlässt uns wirklich, es nimmt nur eine andere Form an. Samhain ist die ideale Zeit um sich genau Jenes bewusst zu machen. Die Farbe Braun steht für den Herbst mit all seinen Gaben, wie etwa die braunen Blätter, die Eicheln, die Kastanien und Haselnüsse. Braun verdeutlicht auch den Übergang zu Schwarz und damit die Zeitspanne zwischen Samhain und dem Julfest, der Wintersonnenwende und dem dunkelsten Tag des Jahres. Die Herrschaft der Sonne ist nun vorbei und ab jetzt übernimmt Morrigan mit ihrer dunklen Sonne und den Nebeln der Anderswelt die Macht.

Kosmische Uhr: Kosmische Uhr: 21.12 Wintersonnenwende, Advent und Weihnachten, Die längste Nacht des Jahres, das neue Sonnenjahr beginnt

Himmelsrichtung: Norden

Symbole: Tanne, Apfel, Sterne, Amethyst, Räuchermischung: Alantwurzel, Fichtenharz, Myrrhe, Weihrauch, Zimtrinde, Nelke, Mistel, Beifuss, Johanniskraut

Zeitqualität: Die Erde hält den Atem kurz inne und beginnt dann mit dem Ausatmen; säubern räuchern segnen

Bedeutung:
allgemein Weisheit, innere Reife, Vollendung, die Magie des Dunklen,
persönlich Innenschau, Segen, Wiedergeburt, Zeit der Besinnlichkeit

Fragen:
Was habe ich in diesem Jahr vollendet?
Was will in mir geistig geboren werden?
Wie gestalte ich mein geistiges Leben?
Welche meiner inneren Qualitäten kenne ich?
Habe ich ausreichend Zeit, um bei mir innerlich einzukehren?
Spüre ich mein inneres Licht?
Sehe ich es in den anderen Menschen?

Farben: Dunkelblau, Tannengrün, gold

Pflanzen: Tanne, Stillstand die Pflanzen haben sich zurückgezogen, die Natur weilt im Unsichtbaren, Starre

Tiere: Auf Futtersuche, viele Tiere kommen näher an menschliche Behausungen, sie müssen Energie sparen, leben von Reserven, nur der Zaunvogel singt gelegentlich, der Waldkauz ruft gelegentlich, der Fichtenkreuzschnabel brütet sogar im Winter

Naturhandwerk Kerzen ziehen, Geschenke gestalten, Räucherungen herstellen

Gedichte, Ich bin das Licht – das Licht ist in mir

Rituale, Feste: Licht und Weihnacht

Beispiel Kreis bilden um bereits gelegte Spirale (Abb. 8), Lied zum Beginn (z.B. oh Tannenbaum, sonstiger Klassiker...), oder stille Minute, dann Einweisung des Anleiters
Spirale aus Tannengrün legen, Goldsterne positionieren, Teilnehmer laufen mit Apfellichter, dabei dankst du innerlich für das Jahr, das

hinter dir liegt. In der Mitte wartet eine Kerze auf dich. Entzünde dein Licht und tragen ihr Licht nach „draußen“, in das neue Sonnenjahr hinein mit dem Dank und den Bitten, die dir am Herzen liegen. Das Ritual begleitet werden kann hier sehr gut, leise im Hintergrund, Musik vom Band. Beim Entzünden sprechen alle gemeinsam den Spruch: Ich bin das Licht, das Licht ist in mir. Möglich ist im Anschluss noch eine Sternmeditation.

Die Wintersonnenwende ist der Zeitpunkt der tiefsten Dunkelheit. Die längste Nacht und der kürzeste Tag kennzeichnen diese Zeit. Die Sonne hat an Kraft verloren. Es ist ein Fest der Dunkelheit, aber auch gleichzeitig ein Fest des Lichtes. An diesem Tage wird das Licht „wiedergeboren“ – Das Licht hat die Dunkelheit besiegt, und beginnt von nun an zurück zu kehren. In dieser Nacht wird der Sonnengott neu geboren.

Der Weg nach Innen bringt das Licht ins Außen. Es ist ein Fest der Dunkelheit, aber auch gleichzeitig ein Fest des Lichtes, denn an diesem Tage wird das Licht „wiedergeboren“ – Das Licht hat die Dunkelheit besiegt, das Licht kehrt zurück.

Die Wintersonnenwende ist eines der heiligsten Sonnenfeiern und findet am 21. Dezember statt. Sie bezeichnet die tiefste Nacht des Jahres - wird deswegen auch MUTTERNACHT, althochdeutsch MODRANECHT, genannt. In dieser Nacht gebiert die Göttin tief in der finsternen Erde in der stillsten aller Stunden das wiedergeborene Sonnenkind. Diesen Mythos können wir in allen Kulturen der Welt wiederfinden. Am deutlichsten manifestiert ist es bei uns in Weihnachten und dem Christuskind. Weihnacht ist ja nichts anderes als WEIHE-NACHT, ist gleich geweihte Nacht. Oder wie in vielen Weihnachtsliedern besungen "HEILIGE NACHT".

Den Höhepunkt der Dunklen Zeit bildet Jul, das Weihnachtsfest. In dieser längsten Nacht des Jahres erfüllt sich das Versprechen der Wiedergeburt. Der Name JUL oder JOL hat einen ganz alten Bezug zu Odin. Noch heute hat Odin den Beinamen "JOLNIR". Seine wilden Ritte in der Winterzeit und zu den Rauh Nächten mit dem wilden Heer heißen "JOLAREIDI".

Das erinnert vom Wort her wiederum sehr stark an das alpenländische Jodeln. Und gerade in den Alpenländern werden ja zur Winterzeit viele Bräuche überliefert mit dem Wilden Heer des Odin(=Wotan), und ursprünglich der Percht - besonders die Perchtenläufe in der Rauh nachtzeit.

Aber es gab schon vor dem Christentum viele Kulturen, die zu dieser Zeit die Wiedergeburt der Sonne und des Lichtes feierten. Also auch die Idee einer Geburtstagsfeier zur Wintersonnenwende war keineswegs eine Erfindung des Christentums. Papst Hippolytos setzte sich für den 25. Dezember als Tag der Christgeburt ein - im Jahre 217. Um 330 schließlich erklärte Kaiser Konstantin das Christentum zur römischen Staatsreligion und funktionierte den alten Sonnengott um in den neuen Christengott, der als "lux mundi" - als Licht der Welt - gefeiert wurde. In Deutschland wurde dieser Feiertag erst 813 anerkannt. Man sieht, daß dieses Fest einfach einen uralten Ursprung hat, der weit in die Mythenwelt unserer Vorfahren zurückreicht.

Der Jahreskreis, der mit Samhain geendet hat, gebiert zu Wintersonnwend das neue Lichtkind. Das haben alle unsere Vorfahren so erlebt, weswegen auch alle Überlieferungen immer wieder die gleichen Bilder tragen. Diese Bilder und Mythen sind heilsam für unsere Seele. Sie drücken etwas aus, das wir wohl spüren können, auch wenn es uns nicht mehr so recht bewusst ist. Unsere Aufmerksamkeit ist leider wesentlich eingeschränkter als bei den früheren Menschen. Die damaligen Menschen sind sowohl mit der Natur als auch mit dem Kosmos viel verbundener gewesen als wir.

Sie haben gespürt, dass sich zur Zeit der Wintersonnwend und Weihnachten etwas verändert. Das nicht mehr nur die bloße Dunkelheit herrscht, sondern, dass neues Leben aufkeimt, auch wenn es noch nicht sichtbar ist. Unter der Erde sammeln sich die Kräfte zu neuem Leben, das dann im Frühjahr durchbricht. Diese ungeheure Energie fängt wieder an zu wachsen. Und das konnten sie spüren und wahrnehmen. Und das wurde gefeiert. Das neue Leben in seiner ganz unschuldigen neugeborenen Form.

Und man darf nie vergessen, welche Existentialität mit dieser Wiedergeburt verbunden war. Für uns hat der Winter seinen lebensbedrohlichen Charakter verloren. Die Existentialitäten haben sich für uns verschoben. Aber viele Menschen leiden auch gerade heute besonders in dieser Zeit an Depressionen, Melancholien, fühlen sich einsam usw. Auch das sind Auswirkungen der Dunkelheit. Und auch da kann man sich freuen, wenn die Sonne und vor allem ihre Lebensfreude wiedergeboren wird.

Die WINTERSONNLENDE wurde von den Vorfahren, den Kelten oder auch Germanen nicht nur in einer Nacht gefeiert. Die Feier ging eigentlich 12 Nächte lang. Diese 12 Nächte nannte man auch die Rauhnächte. Im Allgäu und in den Alpenländern werden diesen Rauhnächten noch eine ganz besondere Bedeutung zugemessen. Sie gehören zu den Heiligsten Nächten des Jahres und haben einen sehr interessanten Hintergrund.



Abb. 8 Weihnachtsspirale