

Anne-Maria Apelt & Nicole Schweiger



IM EINKLANG MIT DEM JAHRESKREIS

Ein ganzheitlicher
Begleiter

Rituale, Feste und kreative Ideen
in Verbundenheit mit der Natur

adeo

INHALT

Was dieses Buch dir bietet	10
----------------------------------	----

1. WINTER

NOVEMBER

Impuls: Die Verbindung spüren	18
Naturerfahrung mit dem Mond	20
Impuls: Für sich und andere Licht sein	23
DIY: Herbstblätterleuchten – eine Lichterkette für dunkle Tage	26
Impuls: Seelenhygiene – Buß- und Betttag	28
Naturerfahrung: Räuchern mit Salbei	30
Impuls: Nebeltage	32
Naturerfahrung: Grau in grau – eine Steinspirale legen	34

DEZEMBER

Impuls: Nikolaus – Barmherzigkeit üben	36
DIY: Einen Mandala-Teller zubereiten	38
Impuls: Beständigkeit und Immergrün	39
Naturerfahrung mit Nadelbäumen	41
Impuls: An Wunder glauben – die Geburt des Lichtes	43
Naturerfahrung: Blüten im Winter	44
Impuls: Zwischen den Zeiten – die Raunächte	47
Naturerfahrung zu den Raunächten	48

JANUAR

Impuls: Das Neue begrüßen	51
DIY: Eine Jahreskerze gestalten	52
Impuls: Dreikönigstag – heilige Gaben	54
DIY: Upcycling – eine Lichterkrone gestalten	56
Impuls: Wind und Wetter erleben	58
DIY: Ein Nasenöl zum Durchatmen	61
Impuls: Innenschau mit Dank halten	62
Meditation zur Stille	63

2. FRÜHLING

FEBRUAR

Impuls: Den Frühling ahnen	68
DIY: Erd- und Schneelichter	69
Impuls: Hoffnung und Neubeginn – das Schneeglöckchen	71
DIY: Ein Schneeglöckchen-Fensterbild	72
Impuls: Begegnung mit der Birke	76
Naturerfahrung: Innere und äußere Reinigung mit der Birke	78
Impuls: Auf etwas verzichten – die Fastenzeit	79
Naturerfahrung und Achtsamkeitsübung	81

MÄRZ

Impuls: Ins Gleichgewicht finden mit der Tagundnachtgleiche	83
DIY: Ein Sonnenbrot backen	85
Impuls: Etwas willkommen heißen – Palmkätzchen	86
DIY: Palmbuschen binden	88

Impuls: Gemeinschaft feiern am Gründonnerstag.....	91
Naturerfahrung: Grüne Neune.....	94
Impuls: Das Leben ist stärker als der Tod – Ostersonntag	96
DIY: Ein Osterwasserschälchen aus Lehm	98

APRIL

Impuls: Himmelszeichen der Hoffnung – Regenbogen	101
DIY: Einen Regenbogen aus Naturmaterial legen	103
Impuls: Widerstandskraft.....	105
Naturerfahrung mit dem Löwenzahn	107
Impuls: Heimat finden	108
Naturerfahrung: Singen wie ein Vogel	110
Impuls: Erdverbindung	112
Naturerfahrung mit Wasser	114

3. SOMMER

MAI

Impuls: Die Grünkraft entdecken	118
DIY: Ein Maibäumchen für den Jahreszeitentisch	120
Impuls: Das Leben und die Liebe feiern mit der Linde.....	123
Naturerfahrung und Meditation unter der Linde	124
Impuls: Einen Schatz suchen.....	126
Naturerfahrung mit Baumperlen	127
Impuls: Sich dem Kleinen zuwenden – das Gänseblümchen....	129
DIY: Gänseblümchenschätze.....	131

JUNI

Impuls: Die Kraft der Jahres-(Lebens-)Mitte	133
Naturerfahrung: Räucherbündel voll Sonnenenergie	135
Impuls: Die Heilkraft der Sonne	136
DIY: Johanniskrautöl.....	138
Impuls zur Sommersonnenwende	140
DIY: Johannibrote	142
Impuls: Das Liebesleuchten der Glühwürmchen entdecken	144
DIY: Solarlaternen	146

JULI

Impuls: Ferienzeit und Ruhe finden	149
DIY: Kopfkissenspray mit Quellwasser und Lavendel.....	151
Impuls: Wenn Wasser erzählt	153
Naturerfahrung: Kraftvoll ins Unkraut beißen.....	155
Impuls: Barfuß im Herzen pilgern	157
DIY: Eine Muschelkerze gießen	159
Impuls: Erde, Schlamm und Sonnenzeit.....	161
DIY: Eine Sonnenuhr bauen.....	162

4. HERBST

AUGUST

Impuls: Der Beginn der Ernte	168
DIY: Eine Ährensonne binden.....	170
Impuls: Die Reife feiern.....	172
Naturerfahrung: Unterm Sternenhimmel.....	174
Impuls: Heilkraft des Jahres sammeln.....	175

Naturerfahrung: Eine Räuchermischung erstellen.....	178
Impuls: Die Veränderung des Lichts	180
Meditation: Eine Sonnenblumenmeditation.....	182

SEPTEMBER

Impuls: Etwas verabschieden	184
Meditation und Naturerfahrung zum Gleichgewicht.....	185
Impuls: Altweibersommer.....	187
Naturerfahrung: In den See springen.....	188
Impuls: Die volle Süße erleben.....	190
DIY: Apple Crumble.....	193
Impuls: Bunt sind schon die Wälder – Vielfalt feiern.....	194
DIY: Mit Naturmaterial kreativ werden	196

OKTOBER

Impuls: Die Früchte des Jahres sammeln – Erntedank	199
Meditation: Der Natur etwas zurückgeben – Ein Mandala legen.....	201
Impuls: Liebe Hagebutte.....	203
DIY: Hagebuttenherzen.....	206
Impuls: Tanzen – Freude Ausdrücken.....	207
DIY: Blättertanz.....	209
Impuls: Zu neuen Ufern aufbrechen	211
Naturerfahrung: Vogelzug.....	213
 Ein paar Gedanken zum Schluss.....	 217
Quellenverzeichnis	219

Was dieses Buch dir bietet

Willkommen! Wie schön, dass du *Im Einklang mit dem Jahreskreis* gefunden hast. Du hältst gerade einen Schatz in deinen Händen. Dieses Buch möchte dich bereichern – ein ganzes Jahr hindurch und vielleicht weit darüber hinaus. Vor dir liegt ein „grüner“ spiritueller Begleiter, der dich mit inhaltlichen Impulsen und konkreten Ritualen durch ein ganzes Jahr führt. Es ist ein Praxisbuch, das dich einladen möchte, tiefer in den Rhythmus des alten Kalender- und Kirchenjahres einzutauchen, (wieder) mehr Zugang zu diversen Ritualen und Festen zu bekommen, die wir im Lauf des Jahres feiern, und ihre Bedeutung neu zu erschließen. Entdecke die Verbindung von Natur und spiritueller christlicher Praxis neu und erschließe sie dir ganz persönlich. Unser Anliegen ist es, dich mit diesem Buch zu ermutigen, die Schätze der verschiedenen Traditionen zu heben, sie miteinander zu verbinden – wie es beispielsweise bereits das keltisch-mystische Christentum tat – und sie so in dein Leben zu integrieren, wie es für dich am besten passt. Du wirst entdecken, dass wir viele vergessene Kostbarkeiten dieser Spiritualität wiederentdeckt haben.

Für jede Woche des Jahres findest du in *Im Einklang mit dem Jahreskreis* einen spirituellen Impuls und eine Kreatividee. Der Impuls greift sowohl Ereignisse des Kirchenjahres wie auch des Kalenderjahres auf und setzt die kirchlichen Feste in Bezug zu Natur, Wildniswissen und keltischem Brauchtum. Ergänzt wird der spiri-

tuelle Impuls von einer DIY-Idee zur kreativen Umsetzung, einer Naturerfahrung oder Meditation. So hast du die Möglichkeit, dich selbst aktiv mit den vier Jahreszeiten und ihren tieferen Bedeutungen auseinanderzusetzen.

Wie du dieses Buch nutzen kannst

Tagebuch, Sitzplatz, Jahreszeitentisch und Webrahmen

Wir verstehen *Im Einklang mit dem Jahreskreis* als eine Art Schatzkiste, aus der du dir nimmst, was dein Leben bereichert. So kann es als spirituelle Begleitung für Einzelne oder auch für Gruppen dienen. Die Anregungen eignen sich ebenfalls für Familien, die gemeinsam tiefer in Naturerfahrungen eintauchen möchten. Denkbar ist auch, das Buch als Impulsbuch für Hauskreise, Gemeinden oder andere Gruppen zu nutzen.

Der Kontakt mit der Natur hat das Potenzial, uns zu verändern. Probier es aus. Es ist empfehlenswert, parallel zu den Erfahrungen Notizen oder *Tagebuch* zu führen. Gut ist es auch, einen festen Platz in der Natur zu haben, den du jede Woche etwa eine Stunde lang aufsuchst und an dem du mit dir allein sein kannst. Das mag ein Baum bei dir am Haus sein, eine Bank mit weitem Ausblick oder ein Unterholz im Wald. Regelmäßig Zeit an einem festen sogenannten *Sitzplatz* zu verbringen, hilft dir, der Natur sehr nah zu kommen und den Jahresverlauf zutiefst zu spüren.

Mit welchem Kapitel du beginnst, ist dir überlassen. Das Buch kann an jeder beliebigen Stelle aufgeschlagen und Jahr um Jahr benutzt werden. Je nach Geografie und Vegetation sind die Impulse gerade passend oder nicht. Wir laden dazu ein, flexibel damit umzugehen. Es ist möglich, Kapitel zu überspringen, vorzuziehen oder

nachzuordnen, denn die Vegetationsperioden oder die Datierung der Feste, die sich nach den Mondphasen richten (wie zum Beispiel das Osterfest), sind von Jahr zu Jahr verschieden. Außerdem bauen die Impulse nicht zwangsläufig aufeinander auf.

Du wirst möglicherweise nicht jede Anregung für jede Woche gleichermaßen wahrnehmen, weil die Vegetation je nach Region unterschiedlich gedeiht, das Leben es gerade nicht zulässt oder der Inhalt für dich gerade nicht passt. Macht nichts. Begreife es einfach als eine schöne Gelegenheit, *Im Einklang mit dem Jahreskreis* im nächsten Jahr neu zu entdecken und an die Erfahrungen, die du bereits gemacht hast, neu anzuknüpfen. Vielleicht suchst du bei dir zu Hause einen festen Platz, an dem das Buch liegen und im Verlauf der Wochen durchgeblättert werden kann.

Es gibt neben dem *Sitzplatz* und dem *Tagebuch* weitere schöne, jahreszeitenübergreifende Bräuche, mit denen du dir den Wandel der Natur ins Haus holen kannst. Dafür sammelst du die Geschenke von Wald und Wiese und gestaltest, was dich berührt. Die Inspiration durch das Außen bringt dich ins kreative Handeln. Es entsteht quasi ein Ausdruck vom Eindruck. Zwei solcher Möglichkeiten möchten wir bereits hier aufzeigen – sozusagen als Appetitmacher auf alles, was noch folgt.

Der Jahreszeitentisch

Vielleicht kennst du den Jahreszeitentisch aus der Waldorfpädagogik. Dieser besondere Platz in Haus, Kita oder Schule möchte Kindern den Wechsel der Jahreszeiten anschaulich und begreifbar machen. Als junge Mutter habe ich – Nici – einen solchen Ort für unser Zuhause geschaffen und ihn selbst lieben gelernt. So ist der

Jahreszeitentisch – auch nachdem unsere Töchter den Kinderschuhen entwachsen sind – immer noch fester Bestandteil unseres Hauses. Ich gehe bewusst durch die Natur, wenn ich Ausschau nach Gestaltungselementen halte, und genieße es, dem Wandel der Jahreszeiten Ausdruck zu verleihen. Vielleicht bist du jetzt neugierig geworden, was es damit eigentlich auf sich hat. Deshalb findest du an dieser Stelle eine kleine Einführung in das Thema „Jahreszeitentisch“.

Zunächst einmal: Es muss nicht zwingend ein Tisch sein. Und auch die Auswahl des Raumes ist ganz dir und den individuellen Gegebenheiten deines Zuhauses überlassen. Bei uns wird beispielsweise ein Fensterbrett im Eingangsbereich gestaltet. Du kannst dich auch für eine Kommode oder ein Regal entscheiden, im Wohn-, Kinderzimmer oder in der Küche dekorieren.

Wichtigstes Kennzeichen des Jahreszeitentisches: Er ist dynamisch wie der Wandel der Natur vor deiner Haustür. Wenn du Kinder hast, dürfen sie ihn selbstverständlich mitgestalten. Er ist kein Altar oder Heiligtum, sondern ein lebendiges Abbild deiner Umwelt und soll dich und deine Familie zur aktiven Auseinandersetzung mit den vier Jahreszeiten und ihren Festen inspirieren.

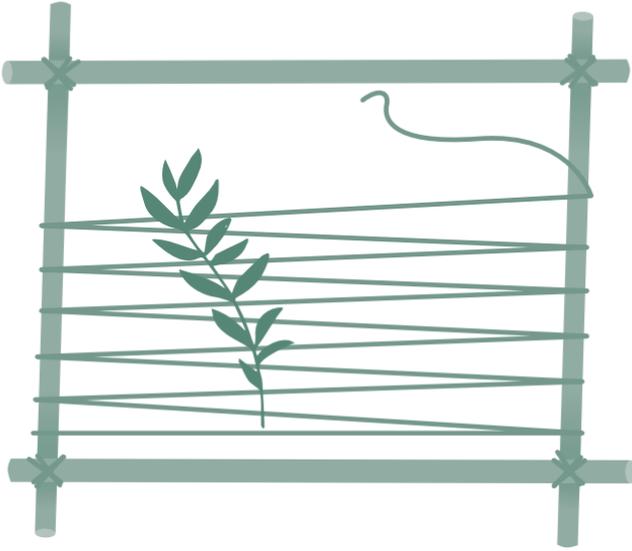
Als Grundlage dienen bunte Tücher aus Seide oder Baumwolle in den Farben der aktuellen Jahreszeit, die du auf den zu gestaltenden Untergrund legst. Verwende gern auch mehrere Farbtöne, glatt oder gewunden, wie es dir gefällt. Es sieht auch schön aus, wenn man ein Tuch an der Wand über dem Jahreszeitentisch befestigt und locker herunterhängen lässt. Ganz nach Geschmack kannst du jetzt beginnen, den Tisch zu füllen. Vielleicht ist er erst einmal minimalistisch und wächst im Laufe der nächsten Wochen. Überlasse die Gestaltung deiner eigenen Intuition und Kreativität.

Ich möchte dir nur ein paar Anregungen geben, welche Elemente ich gerne in unseren Jahreszeitentisch integriere:

- Blumen/Pflanzen
- was die Natur sonst noch gerade bietet, z. B. Hölzer, Nüsse, Muscheln, Blätter, Beeren, Ähren, Moos, Wurzeln, Kastanien ...
- (Edel-)Steine
- eine Kerze
- eine gerahmte Jahreszeitenpostkarte/ein Kunstdruck
- ein Gedicht/Spruchwort
- Filzfiguren, etwas Getöpftes, je nach religiöser Prägung Symbole

Wenn du nach der Gestaltung deines Jahreszeitentisches noch Naturmaterial, Zeit und kreative Schaffenskraft übrig hast, kannst du einen *Webrahmen* gestalten, der sich auch gut in den Jahreszeitentisch integrieren lässt.

Überlege zunächst, wie groß der Rahmen werden soll, und suche dann vier etwa gleich lange dünne Äste. Arrangiere diese am besten auf einem Tisch vor dir zu einem Rechteck und verbinde die jeweiligen Enden mit Paketschnur miteinander. Spare dabei nicht an Schnur und prüfe die Stabilität des Rahmens. Er sollte ziemlich stabil sein. Jetzt wickelst du die restliche Schnur in Abständen von etwa 1–2 cm einmal längs und einmal quer um den Rahmen. Fertig! Nun kann der Webrahmen mit allem bestückt werden, was die Natur gerade hergibt. Selbst im Winter lassen sich mit Kiefer- und Hagebuttenzweigen oder Schneebeeren Farbtupfer einweben. Nimm, was Wald und Wiese dir schenken, und gehe dabei behutsam vor, um keiner Pflanze zu schaden.



Nun wünschen wir dir viel Freude mit diesem Buch und deiner Reise durch die Jahreszeiten.

Hinter diesem Symbol  findest du Texte von Anne-Maria, Nici hat ihre Impulse und DIYs durch  gekennzeichnet.

Von Herzen

Anne-Maria & Nici



WINTER

„In der Stille und
Geduld des Winters
liegt die Kraft
für das Neue.“

MONIKA MINDER

NOVEMBER



Impuls: Die Verbindung spüren

Dem goldenen Oktober folgen die Nebel des Novembers. Die Natur zieht ein mystisches Kleid an, das Licht der Tage kann sich immer weniger gegen die Dunkelheit des sich ankündigenden Winters durchsetzen. Die Tage werden kürzer. Die Vegetation zieht sich zurück. Urgewalten werden präsenter, Novemberstürme lassen sie spürbar werden. Die Ernte ist beendet, nun wird sich zeigen, ob gut vorgesorgt worden ist. Die Menschen ziehen sich in die Häuser zurück an ihre Herde, Öfen und Kamine und andere Wärmequellen. Der Schutz der Behausungen sichert ebenfalls das Überwintern. Im Schein der Kerzen und Lampen widmet man sich dem häuslichen Handwerk, der Kunst, der Literatur, der Pause. Noch knapp zwei Monate bis zur Wintersonnenwende, bis Weihnachten. Bis dahin wird jeden Tag deutlicher spürbar sein, wie die Tage kürzer werden.

Diese Zeit eignet sich sehr gut für die eigene Rückschau, dazu, sich nach dem geschäftigen Treiben des Herbstes zu sammeln. In unserer heutigen Zeit, in der die Arbeit in Haus oder Büro immer öfter das ganze Jahr hindurch gleichförmig ist, hat sich das Gefühl für diese „natürliche“ Pausenzeit verflüchtigt. Vielmehr ist oft das Gegenteil der Fall: Der November erhöht das Arbeitstempo des Oktobers noch einmal, und bis Weihnachten jagt eine Deadline die nächste. Für moderne Menschen ist es oft keine Zeit der Besinnung, sondern der Besinnungslosigkeit.

Doch der November in seinem Kleid – so ist mein Eindruck über die Jahre – nimmt auf Termine keine Rücksicht. Die Zeit selbst for-

dert ihre Aufmerksamkeit ein. So werde ich jedes Jahr aufs Neue eingeladen, mich dem Takt der Natur mehr hinzugeben, meinen Alltag mehr und mehr im Einklang damit zu gestalten.

Wie eine Einladung in diese besondere Zeit steht am Anfang ein altes Fest, Samhain, der Jahresanfang der Kelten. Die Nacht vom letzten Oktobertag auf den ersten November ist für die Kelten die Nacht der Ahnen. Man sagt, dass die „Wand“ zwischen der hiesigen Welt und der Welt der bereits Verstorbenen besonders dünn, durchlässig, fühlbar, ist. Nicht grundlos verkleiden sich an dem Abend die Kinder in Geistergestalten oder schnitzen Fratzen in Kürbisse und fordern: „Süßes! Sonst gibt es Saures.“ Ich glaube zwar nicht, dass mir meine Vorfahren als Schreckgestalten begegnet werden, fühle aber in dieser besonderen Zeit eine Verbindung oder auch eine starke Erinnerungskultur an die, die vor mir auf dieser Erde gegangen sind. Die Katholiken feierten übrigens auch rund um den 1. November ein Totengedenken: Allerheiligen. Ich freue mich, dass nun die Zeit da ist, mich zu erinnern. Mit Fotoalben, mit Geschichten, mit Erinnerungen oder manchmal auch mit Legenden aus der eigenen Familie kommt mir meine eigene Geschichte näher, ich verstehe einmal besser, woher ich komme.

In diese Zeit fallen auch evangelische Gedenktage an die Toten, der Totensonntag oder Ewigkeitssonntag. Auch der Volkstrauertag liegt in dieser besonderen Zeit. Mahnmahl und Einladung zur kollektiven Erinnerung und eine schöne Gelegenheit, die Gräber der Vorfahren zu schmücken, bevor sich die Schneedecke des Winters auf alles legt.

Vielleicht kann man das auch symbolisch sehen: Ehe sich die Schneedecke des Vergessens auf alles legt, lädt der Anfang des Winters dazu ein, sich zu erinnern: Woher komme ich? Was hat

mich geprägt? Was hat mich glücklich gemacht, bestärkt, ermutigt? Wo sehe ich Wunden, spüre Verletzungen – auch beigebracht durch die Vorfahren? Zeit, auf den Friedhof zu gehen, mich ans Grab meiner Vorfahren zu setzen, und zu „plaudern“. Es ist eine gute Zeit, um im Kontakt mit den Vorfahren zu sein. Sie in die eigenen Gedanken einzubeziehen, sich zu erinnern. An Erlebnisse, an Macken, an Freude und Trauer. Vielleicht auch Zeit zu verzeihen. Oder etwas auch abzuschließen. Es ist Zeit für die Auseinandersetzung. Zu all dem lädt Samhain ein.

Und warum beginnt dieses Buch ausgerechnet mit dem November? Sicherlich nicht aus meiner persönlichen Empfindung heraus, dass diesem Monat zu wenig Beachtung geschenkt wird. Der Grund ist vielmehr, dass mit dem ersten November auch das Neujahrsfest der Kelten gefeiert wurde. In den christlichen Kirchen beginnt wenig später das neue Kirchenjahr. Es ist nicht verwunderlich, dass die Kelten das alte Jahr genau in dieser Novemberzeit enden und das neue beginnen ließen. Und das Neue, das beginnt bekanntlich auch im Dunkeln. Jedes Baby, jedes Samenkorn ist Zeuge davon. So beginnen wir dieses neue Buch in der tiefsten Dunkelheit, verbunden mit den Traditionen der Altvorderen. Willkommen.



Naturerfahrung mit dem Mond

Wir schauen zusammen zum Mond. Vielleicht denkst du jetzt: „Oh nein, jetzt kommt so was ‚typisch abgedreht Esoterisches‘.“ Ja und nein: In der Tat, der Mond hat in allen Zeiten der Menschheit eine Faszination ausgelöst. Vielleicht kennst du *Peterchens Mondfahrt*,

die Geschichte *Der kleine Häwelmann* oder andere Märchen und Erzählungen, in denen es um den Mond geht. Besungen wurde er tausendfach! In der Astronomie ist der Erdtrabant ein gutmütiger Geselle, der große Kraft auf die Wasserzyklen der Erde hat – Ebbe und Flut. Er ist Zeitengeber (Monat) und Vegetationsbeeinflusser (darum gärtnern manche Menschen nach dem Mondkalender). Und ich bin mir sicher: Der Mond übt Einfluss auch auf die Menschen aus, die ja zum größten Teil aus Wasser bestehen.

Sicher hast du dir die Frage gestellt, wo Glaube und Wissenschaft dabei zusammenkommen. Ich spreche aus meiner Erfahrung, dass der Mond für mich nicht nur ein Himmelskörper ist, sondern auch mein Leben und meine Psyche beeinflusst: Mein Zyklus ist wie die Mondphasen, das Leben hat auch vier große Phasen, sogar jeder einzelne Tag ist wie der Mondzyklus. Und ja: Der Mond ist mir ein Lehrer in der Übung der Erneuerung und Transformation. Ich bin nicht unabhängig von dem Einfluss des Erdtrabanten.

Wenn du herausfinden möchtest, ob das auch für dich zutrifft, kannst du (so du nicht schwanger bist) mit dem Mondkalender ein paar Zyklen lang beobachten und notieren, wie sich deine Stimmung, Wohlbefinden, Energielevel, sexuelle Kraft, Träume ändern oder wandeln. Zum einen den Zyklus selbst und den Zyklus in Abhängigkeit zu den Mondphasen. Vielleicht heulst du dann auch mit dem Mond?

Dass der Vollmond die eine oder andere nicht schlafen lässt und Geburten zu dieser Zeit häufiger vorkommen, ist bereits Allgemeinwissen.

Für mich ist der Neumond, das wahre Rätsel unter den Mondrätseln, etwas ganz besonderes. Der Begriff Neumond (lateinisch interlunium), in der Schweiz auch Leermond, bezeichnet die mit

bloßem Auge nicht erkennbare Lichtgestalt (Mondphase) des Mondes, wenn sich dieser zwischen Erde und Sonne befindet.

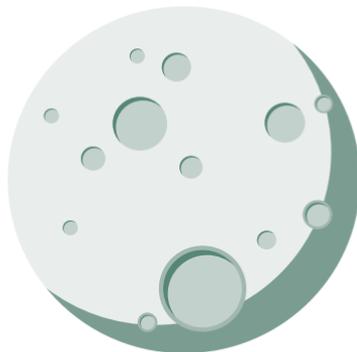
Die letzte sichtbare Phase vor dem Neumond heißt Altlicht. Danach sehen wir den Mond eine kurze Zeit lang nicht. Er ist unsichtbar. Und für einen wirklichen Moment verschwunden – um sich dann zu erneuern. Natürlich ist der Mond immer da, wir sehen ihn aufgrund des fehlenden Sonnenlichts in diesem Moment nicht. Aber die kleine Lücke übt Kraft auf mich aus und animiert mich selbst, mich von Zeit zu Zeit zu fragen, wie es um meine innere Erneuerung steht. Der Neumond steht für Veränderung.

In der Phase vor Neumond geht es mir häufig so: Ich bin aufgekratzt, etwas widerborstig, manchmal spüre ich ein Ungleichgewicht in mir. Mir fällt es schwer, Dinge loszulassen, gehen zu lassen, ich klammere mich an das letzte Altlicht, aber ich ahne, dass ein Wandel nötig ist. Und deswegen liebe ich den Neumond, denn pünktlich an diesem Tag ist es, als würde mir nichts übrig bleiben, als die Hände aufzumachen und loszulassen. Transformation. Ich freu mich auf den Neumond.

Wie ist deine Beziehung zum Mond?

Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen,
Und ist doch rund und schön!
So sind wohl manche Sachen,
Die wir getrost belachen,
Weil unsre Augen sie nicht sehn.

Matthias Claudius, 1783





Impuls: Für sich und andere Licht sein

Der Titel dieses Impulses klingt wie eine Aufforderung. Es klingt beim ersten Lesen nach „Noch-mehr-leisten-Müssen“. Denn jetzt „muss“ ich nicht nur mich selbst motivieren, ermutigen, anschubsen, sondern auch noch die anderen? Ich stimme dir zu: Imperative haben wir genug im Leben. Antreiber, fälschliche Motivatoren, die uns zu einem „Höher – Schneller – Weiter“ animieren wollen, eben dazu, eine „Leuchte“ zu sein.

Meiner Meinung nach geht es nicht darum, „besser zu werden“, sondern tiefer zu verstehen. Sich selbst und andere, seine Mitwelt. Dann wird man automatisch einen guten Platz einnehmen in der Gesellschaft, im persönlichen Umfeld. Man wird die eigene Rolle gemäß der eigenen Persönlichkeit füllen können. Und das schließt nicht aus, auch Weltgeschehen mit zu beeinflussen. Aber vor allem bedeutet es, an Ort und Stelle sich selbst einzubringen und damit an Ort und Stelle mitzugestalten. Es ist eine lebenslange Aufgabe, Entdeckungsreise, Spannung, immer wieder dieses „Sosein“ zu erforschen und einzubringen. Ich nenne dies „Licht sein“. Oder wie die Bibel es sagt: „Sein Licht nicht unter einen Scheffel stellen“.

Um mich zu verstehen, um zu entdecken, wie es ist, nicht nur ein Leuchter zu sein, sondern was lichtvoll an mir selbst ist, ist es unvermeidlich, auch die Kehrseite zu kennen: die eigenen Schatten. In gewisser Hinsicht ist es notwendig, seine eigene Dunkelheit zu erfassen. Die eigene Nacht, die Schattenseite, Traurigkeit oder auch Unerlöstheit.

Welcher Ort eignet sich besser dafür als die Nacht selbst? Die Nacht, die Dunkelheit, die uns birgt und schützt, die uns verborgen hält. In ihr kann man sein, wie man ist, dürfen alle Gefühle sein,

wie sie sind. Darf alles gefühlt werden, darf alles in dir sichtbar werden, was im Außen noch verborgen liegt. Die Dunkelheit ist ein Trostort, ein Schutzraum. Hier haben unsere Träume Platz, unser Unterbewusstsein. Die Intuition. Ein Ort des Aushaltens, des Wartens, des Verarbeitens. Vielleicht auch ein Ort der Wildheit, der Ungezähmtheit. Es ist die Zeit der wilden Tiere wie Marder, Fledermaus, Katzen, Eulen – die soll es ja auch unter den Menschen geben.

Die Dunkelheit ist aber auch ein Ort kollektiver Angst. Vor allem Angst der Frauen. Angst, dass etwas zustoßen könnte. Angst, das jemand mich bedroht. Weil es im Verborgenen liegt. Nicht aufgedeckt ist.

Was löst die Dunkelheit bei dir aus? Ist sie dein Schutz, dein Hort? Oder ist sie dein Angstort? Ich lade dich ein, dich auf die Spur deiner Schattenarbeit zu machen. In Naturritualarbeit und Prozessbegleitung, wie zum Beispiel in der Visionssuche, habe ich die Erfahrung machen können, dass die Auseinandersetzung mit der Dunkelheit echte Schätze birgt. Und meine bis heute: Die eigene Nacht zu kennen, ist existenziell, wenn es darum geht zu leuchten.

Um dich besser wahrzunehmen, lade ich dich ein, etwas auszuprobieren: Geh hinaus in die Natur. Abends, wenn der Tag sich neigt. Geh so los, dass noch gut eine Stunde Tageslicht bleibt. Nimm dir eine Decke und ein warmes Getränk mit, eine Sitzunterlage. Such dir in der Natur einen Ort, der dir gefällt und wo du dich sicher fühlst, um die Nacht abzuwarten. Es muss nicht weit weg von der Zivilisation sein, aber es sollte ermöglichen, dass du einmal im Dunkeln sitzen kannst. Natürlich darfst du eine Lampe dabei haben, sodass du dir jederzeit Licht machen kannst. Setz dich dann an den Ort, den du dir ausgesucht hast, und warte die Dun-

kelheit ab. Kuschel dich ein und lausche in die Nacht. Nach ca. 30 Minuten wird die Natur um dich herum sich normalisiert haben, die Tiere und Pflanzen werden sich an dich gewöhnt haben.

Höre, spüre, erfahre die Dunkelheit. Was geht dir durch Bauch und Herz? Was gibt es zu sehen und zu spüren. Wer bist du in der Nacht?

Vielleicht ist es gut, diese Übung mit jemandem zusammen zu machen, dem du vertraust, wenn du ahnst, dass die Dunkelheit „nicht so dein Ding“ ist. Zumindest ist es gut, wenn dich jemand zu Hause erwartet und du deine Erfahrung teilen kannst. Ich bin mir sicher, dass die Dunkelheit das Licht hervorbringt.

Kaum jemand hat diesen Zusammenhang besser ausgedrückt als die amerikanische Autorin und spirituelle Lehrerin Marianne Williamson. Danke, Marianne Williamson für diese tiefen Erkenntnisse:

*Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.
Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich,
dass ich leuchtend, hinreißend,
talentiert und fantastisch sein darf?
Wer bist du denn, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.
Dich selbst kleinzuhalten, dient der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun,
wenn du dich kleiner machst,
damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.
Wir sollen alle strahlen wie die Kinder.*

*Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen,
die in uns ist. Sie ist nicht nur in einigen von uns;
sie ist in jedem Einzelnen.*

*Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis,
dasselbe zu tun.*

*Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
befreit unsere Gegenwart andere ganz von selbst.*



DIY: Herbstblätterleuchten – eine Lichterkette für dunkle Tage

Im November zeigt sich der Herbst oft von seiner trüben Seite. Das prächtige bunte Laub an den Bäumen wird weniger, ebenso wie die Anzahl der Sonnenstunden. Nebel liegt über den Feldern, und die Wege sind voller nasser braun verfärbter Blätter.

Mitten in diese ungemütliche Zeit fällt ein erstes Lichterfest: Sankt Martin. Am Gedenktag des heiligen Martin von Tours ziehen vielerorts Kindergruppen mit ihren leuchtenden Laternen singend durch die Dämmerung und bringen Licht in die Welt, nach dem wir uns gerade so dringend sehnen. Es folgen der Luciafest am 13. Dezember und die Adventssonntage, die mit jeder neu entzündeten Kerze ein wenig heller werden, bis schließlich am Heiligen Abend das Licht der Welt wiedergeboren wird.

Unser Bedürfnis nach mehr Licht und Wärme im kalten, dunklen November führt häufig dazu, dass die Weihnachtszeit vorzeitig in den Häusern einzieht. Die ersten Schwibbögen und Pyramiden beginnen schon zu leuchten. Dabei hat der stille, eher

farblose November durchaus seine Berechtigung. Rückzug und Reduktion auf das Wesentliche tun unserem Körper und unserer Seele gut, bevor die quirlige Weihnachtszeit mit ihren Märkten, Feiern, Plätzchen und Lebkuchen beginnt. Aber Stille und Dunkelheit sind nicht immer einfach auszuhalten.

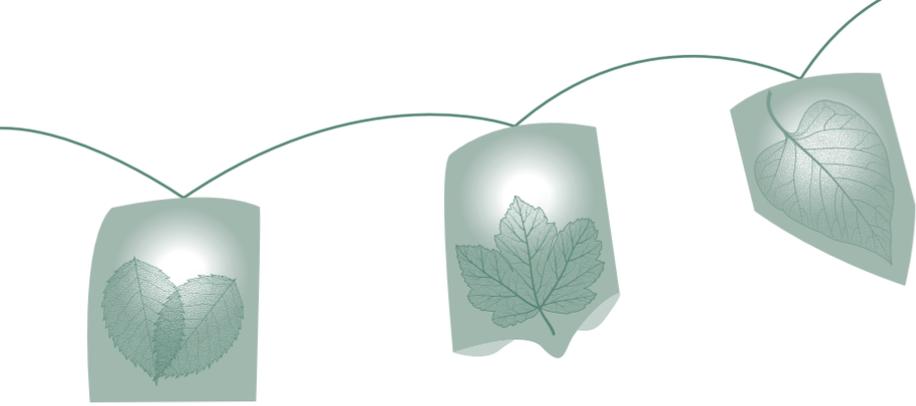
Holen wir uns doch ein wenig Licht in unser Zuhause, ohne schon den Weihnachtsschmuck auszupacken, und lassen wir das Blätterleuchten des Herbstes noch einmal aufleben.

Du benötigst dafür:

- eine einfache Lichterkette
- dünne Papiertütchen (z. B. kleine Frühstückstüten)
entsprechend der Leuchtbirnenanzahl
- gepresste Blätter
- Wachsmalkreiden oder Buntstifte
- eine Schere

Anleitung:

1. Lege das Herbstlaub in die Papiertüten und fahre mit Wachsmalkreide oder Buntstiften darüber, sodass sich die Blattstrukturen abbilden. Du kannst ein oder mehrere Blätter pro Tüte verwenden und farblich nach deinem persönlichen Geschmack eher zurückhaltend oder bunt gestalten. Alternativ lassen sich die kleinen Tüten auch mit herbstlichen Motiven bestempeln.
2. Schneide dann mit der Schere die Böden (= geschlossene Seite) senkrecht ein, sodass sich die Tüten über die Lichterkettenbirnchen schieben lassen und sich darüber wieder schließen.



Fertig ist das Herbstblätterleuchten! Hänge es dort in deinem Zuhause auf, wo du gerade besonders gut ein hoffnungsfrohes Licht gebrauchen kannst.

PS: Du kannst dich jetzt schon auf die Wiederkehr des Lichtes im Frühling einstimmen, indem du am 11. November, dem St. Martinstag, Schneeglöckchenzwiebeln in die Erde steckst. Sie blühen dann zu Mariä Lichtmess.



Impuls: Seelenhygiene – Buß- und Bettag

Seit Ende des 19. Jahrhunderts begehrt die evangelische Kirche am Mittwoch vor dem Ewigkeitssonntag den Buß- und Bettag. Der einzige rein evangelische Feiertag wurde im Jahr 1995 zur Finanzierung der Pflegeversicherung abgeschafft. Einzig das Bundesland Sachsen widersetzte sich und gleicht den Betrag seitdem durch eine prozentuale Zahlung seiner Arbeitnehmer aus. Tage der Buße gab es bereits im Alten Testament. Wir lesen von persönlicher Reue, häufig begleitet durch symbolische Handlungen wie „sich in Sack und Asche hüllen“ und begleitet von flehendem Gebet um das Er-