



Wintersonnenwende

In dieser Ausgabe startet Maren Schneider mit ihrem ersten Beitrag zum Winter eine neue Reihe zu den vier Jahreszeiten, ergänzt durch praktische Übungen und Anleitungen, die uns helfen, wieder Verbindung mit der Natur und dem natürlichen Jahreskreis aufzunehmen. Dazu gibt es zu jeder Ausgabe auch eine passende geführte Meditation als Audiodatei, die Sie über unseren Newsletter herunterladen können.

Text: Maren Schneider

Wenn wir draußen unterwegs sind, spüren wir, dass die Natur Winterschlaf hält. Die Bäume haben ihre Säfte bis tief in die Wurzeln zurückgezogen, wo sie sicher und geschützt sind vor dem Frost.

In dieser Zeit ziehen auch wir uns liebend gerne nach drinnen zurück, machen es uns kuschelig und genießen die Wärme unseres Zuhauses. Der Bewegungsdrang der hellen Zeit ist dem Wunsch nach Einigeln und Gemütlichkeit gewichen. Nun gilt es nur noch, die letzten Dinge abzuschließen und Vorräte einzukaufen – und dann kannst du dich wirklich auf die Ruhe einstellen.

Seit der Sommersonnenwende verliert das Licht jeden Tag ein bisschen mehr an Kraft. Kahle Äste durchziehen schemenhaft das dämmerige Wintergrau des Himmels. Am 21. Dezember ist es so weit: Wir erleben die Wintersonnenwende – den kürzesten Tag und

die längste Nacht, das Pendant zur Sommersonnenwende am 21. Juni. Ein ganz besonders magischer Moment des Stillstandes, ein Zwischenzustand, bevor der Zyklus des Lichtes wieder von Neuem beginnt. Dieser Tag ist existenziell. Er markiert das Fehlen der Wärme und des Leben spendenden Sonnenlichtes, aber eben auch dessen kostbare Wiederkehr.

Feuer galt seit jeher als eigene Wesenheit. Es hat die Kraft, Leben und Wärme zu spenden, kann aber auch zerstörerisch sein.

Die Wintersonnenwende erinnert uns daran, was in der Natur passiert, wenn die Wärme fehlt, aber eben auch daran, dass das Sterben ein wichtiger Aspekt des Lebens ist. Um dies erfahrbar zu machen, wurden dafür in alten Zeiten am 21. Dezember symbolisch alle (Herd-)Feuer gelöscht und dann zeremoniell

mit einem großen Yulfeuer neu entzündet.

Wenn du diesen besonderen Wendepunkt auch für dich aktiv begehen möchtest, dann lade ich dich zu einem kleinen Sonnenwend-Ritual mit Nachtwanderung ein. Du brauchst für dieses Ritual eine tragbare Laterne mit einer frischen weißen Kerze und Streichhölzer. Überlege dir schon im Vorfeld, welcher Weg für die Nachtwanderung geeignet ist. Du solltest dich wohl, ungestört und sicher fühlen, außerdem sollte es an dem Ort ausreichend dunkel sein. Da es schon sehr zeitig dunkel wird, kannst du auch bereits am frühen Abend losziehen.

Ich beschreibe dir dieses Ritual für eine Person. Du kannst es aber genauso mit einer Freundin oder deiner Familie feiern. Kinder lieben dieses kleine Abenteuer.



Wintersonnenwend-Ritual mit Nachtwanderung

Zieh dich warm an und mach dich auf zu einer kleinen Nachtwanderung. Geh langsam und bewusst durch die Dunkelheit. Lass dich im Gehen von der Dunkelheit berühren. Schau in den Himmel, betrachte die Sterne, vielleicht steht auch der Mond schon am Himmel. Spüre die nächtliche Kälte. Höre bewusst. Die Geräusche sind vielleicht etwas intensiver, deine Sinne wacher. Wie geht es dir, während du durch die Dunkelheit gehst? Was löst die Dunkelheit in dir aus?

Wenn du an einen guten Platz kommst, an dem du verweilen möchtest, sitze einen Moment in Stille und lass die Dunkelheit auf dich wirken. Sollte es zu kalt sein, kannst du auch stehen bleiben. Wann immer du bereit bist, wende dich der Laterne zu, nimm ein Streichholz und entzünde es ganz bewusst. Beobachte das erste Aufglimmen des Feuers und gib das Feuer an die Kerze weiter. Es ist vielleicht nicht ganz leicht, möglicherweise droht der Wind, das Licht gleich wieder auszupusten. Das zarte kleine Licht braucht deinen Schutz.

Wenn das neue Licht entfacht ist, erspüre, was sich in dir durch den Schein der Kerze verändert, was die Wärme und das Licht mit dir und deinem

Gemüt machen. Verweile, solange du magst, und dann tritt mit der Laterne in der Hand und dem golden scheinenden Licht den Rückweg nach Hause an.

Traditionellerweise wurde diese Flamme bis zur nächsten Sonnenwende behütet und bewahrt.

Beschließe den Abend mit einem Festessen.

Wenn du die Möglichkeit hast und dir das lieber ist, kannst du statt der Kerze zunächst ein kleines Feuer an einer sicheren Stelle in der Natur entfachen, dort die Kerze anzünden und dann das Licht in der Laterne nach Hause mitnehmen. Ein Feuer in dieser Nacht zu entfachen, hat mehr Kraft, ist aber nicht überall möglich. Daher ist die Kerzenvariante am einfachsten. Entscheide nach deinen Möglichkeiten und Vorlieben.

Maren Schneider: *Reconnect – Wie wir uns wieder mit der Natur verbinden*, Knauer Balance 2020

www.achtsamkeit-online-akademie.de

