Sommerbeginn mit der Sommersonnwende am 21. Juni

Ich erzähle den Kindern, dass an der Sommersonnwende bei uns der längste Tag und die kürzeste Nacht herrschen. Es ist das Gegenteil von der Wintersonnwende. Die Sommersonnwende wurde von den Kelten gefeiert und heisst Litha. Es ist eines der vier Sonnenfeste. Die Sommersonnwende steht gegenüber der Wintersonnwende. Die Tag-und-Nacht-Gleiche im Herbst und die Tag-und-Nacht-Gleiche im Frühling gehören auch zu den Sonnenfesten, die für die Kelten und auch für mich im Jahreskreis eine tiefe Bedeutung haben.

Wir feiern das Fest wie es kommt und ehren das Element, welches gerade vorherrscht an diesem Tag.

Es regnet und dazwischen gibt es sonnige Abschnitte. Wir geniessen den Garten.

Egal wie das Wetter zur Sommersonnwende ist, wir feiern draussen.

Aus unserem Garten ernten wir und lichten aus.

Die Kinder ernten gerne Beeren.

Bereits dürfen wir Vieles ernten.

Die letzten Frühlingsgemüse wie Radieschen und Kohlrabi gibt es auf unseren Sommersonnwendteller.

Nach 1 1/2 Stunden Arbeit sind die Salate (Eisberg-, Kopf-, Pflück- und Bataviasalat) gerüstet.

Ich mag den Duft von Lavendel.

Bereits sind die Farbtöne vielfältig.

Das Frühlingswimmelbuch macht dem Sommerwimmelbuch Platz.

Meistens findet das Sommerwimmelbuch im Wintergarten Platz.

Wir lernen ein neues Sommerlied. Ein Feuer entzünden wir nach Möglichkeit. Wir erzählen uns, was wir mit Sommer verbinden.

Zur Sommersonnwende ist alles voll und egal ob Wärme, Regen, Hochgefühle oder Tiefpunktmomente da sind, alles ist intensiv.

Für mich ist die Sommersonnwende manchmal überfordernd. Ein Fest nach dem anderen findet statt. Seien es Abschlussfeste, Geburtstagsfeste oder Sommerfeste. Ich tue mich schwer wegzuwerfen. Ich möchte so gerne all diese Fülle behalten und bewahren. Dies ist jedoch nicht der Lauf der Natur. Jetzt ist die Zeit der Fülle und auch des Überflusses.

Das Zentrum des Jahres, die Hälfte des Jahres ist erreicht. Ich verbinde damit eine Acht.

Wir legen und schmücken eine Acht zur Sommersonnwende.

Der erste Kreis der Acht liegt hinter mir und vor mir liegt der zukünftige zweite Kreis. So sehe ich zurück, was ich in der ersten Hälfte des Jahres schon vollbracht habe, was sich in dieser ersten Hälfte verwirklicht hat, was alles gediehen ist und was zur Reife gefunden hat. Es ist auch der Moment zu

erkennen, was sein möchte und was nicht. Mit der Acht verbinde ich AchtSamkeit und die Acht steht zwischen der Sieben und der Neuen, welches meine liebsten Zahlen überhaupt sind. Es ist für mich die Möglichkeit zu erkennen, was ich beACHTen möchte. Wohin geht es, wenn ich in der Fülle bin? Was werfe ich weg, was behalte ich und wie komme ich in dieser Fülle zurecht? ACHTsam möchte ich sein auch im Überfluss.

Mit meiner Familie halte ich fest, was wir bereits erreicht haben in der ersten Hälfte des Jahres. Dabei nehmen wir die Liste, die wir während der Wintersonnwende erstellt haben, zur Hand.

Im 2015 freuen wir uns, dass das Kinderzimmerumbauprojekt erfolgreich beendet wurde. Für die zweite Hälfte des Jahres wünschen wir uns, dass alle grossen Übergänge nach den Sommerferien freudvoll und reibungslos stattfinden können. Ein Feuer entfachen wir dieses Jahr nicht.

Sommer verbinde ich mit

- Süden
- Rot- und Violett-Farbtöne
- Feuer
- Inspiration
- Sein
- Wasserfall
- Sprudeln lassen, Bewegung
- Energien sind im Aussen
- Aussen
- Leben
- Energieähnlich wie der Vollmond
- Energieähnlich wie die Mittagszeit
- Blühte – Frucht
- warm
- BeACHTung
- Ausgelassenheit
- Fülle

- Sommerferien
- Wassersport und laue Nächte
- Kochen über dem offenen Feuer

Sommerlicher Gartengenuss ist für mich

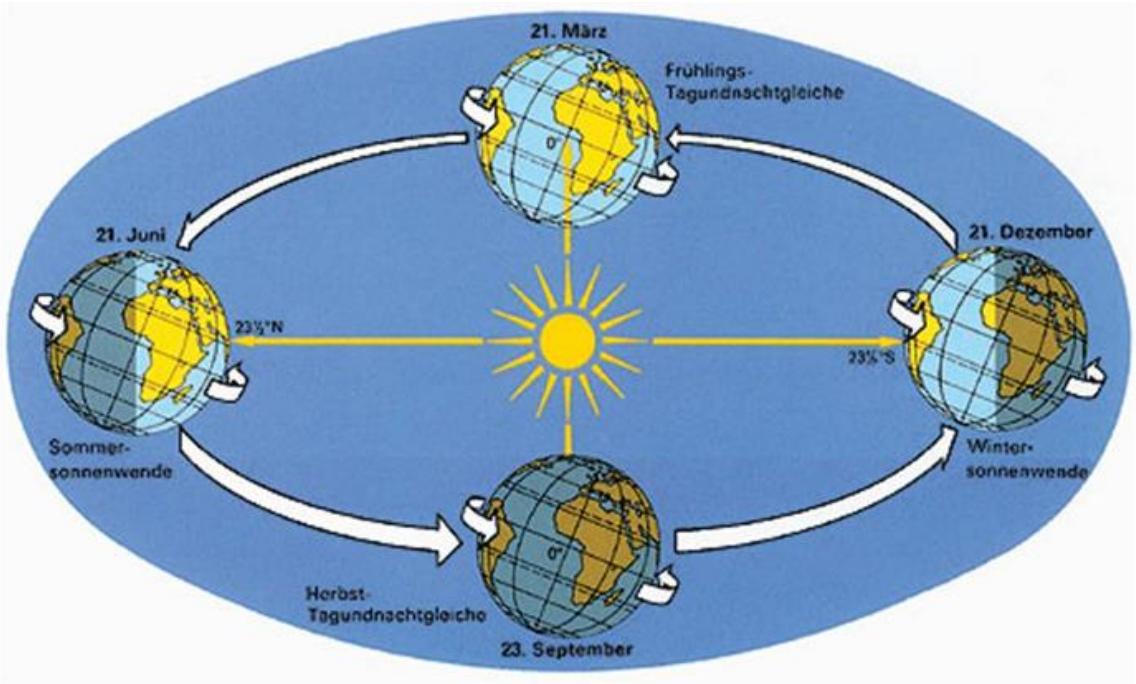
- Kräuter
- Salate
- Blumen
- Beeren
- Früchte (Gemüse) in allen Farben
- Obst

Eintrag wurde am 21.06.2015 veröffentlicht.

Frühlingsbeginn mit der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche

Ich erkläre den Kindern, dass die Nacht an der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche gleich lang ist wie der Tag. Zudem werfen wir auch einen Blick in den Himmel. Am 20. März 2015 fand zum Beispiel gleichzeitig mit der Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche eine Sonnenfinsternis statt und es war Neumond. Eine Tag-und-

Nacht-Gleiche gibt es auch im Herbst. Im Frühling werden ab der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche die Tage wieder länger als die Nächte. Im Herbst ist dies umgekehrt. Ab der Herbst-Tag-und-Nachtgleiche werden die Tage kürzer und die Nächte länger.



Mit Bildern und Modellen erkläre ich ihnen die Jahreszeiten.

Unser Winterwimmelbuch macht dem Frühlingswimmelbuch Platz.

Das Frühlingswimmelbuch bekommt seinen Platz an der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche.

Gemeinsam spazieren wir durch unseren Garten, durch Feld und Wald. Wir entdecken die ersten Frühlingspflanzen und Frühlingsboten.

Aprikosenblüten

Nektarinenknospen

Ich staune jeweils über die Frühblüher. Trotz noch kühlen Temperaturen erwachen sie. Hier unsere erste Schneerose am 20.03.2015.

Auf dem Spaziergang sammeln wir Wildkräuter, Gartenkräuter und essbare Blüten wie Gänseblümchen oder Stiefmütterchen. Mit unseren gesammelten Frühlingsleckereien dekorieren und verfeinern wir unseren grünen Salat mit Radieschen und Frühlingszwiebeln aus dem Garten, den wir zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche essen. Einen Frühlingsgruss gibt es auch noch in anderer kulinarischer Form. Dies kann z.B. ein Rezept mit Bärlauch sein oder manchmal kaufe ich Beeren oder Spargeln (auch wenn sie noch aus dem Ausland kommen). Wir erzählen uns, was wir mit Frühling assoziieren, worauf wir uns freuen und was wir in dieser Jahreszeit vermissen werden. Wir zählen die vielen bevorstehenden Frühlings-Feste auf z.B. Ostern, andere besondere Tage im Frühling und viele Geburtstage von Kindern, die wir gut kennen. Dabei befassen wir uns auch mit dem keltischen Fest Ostara.

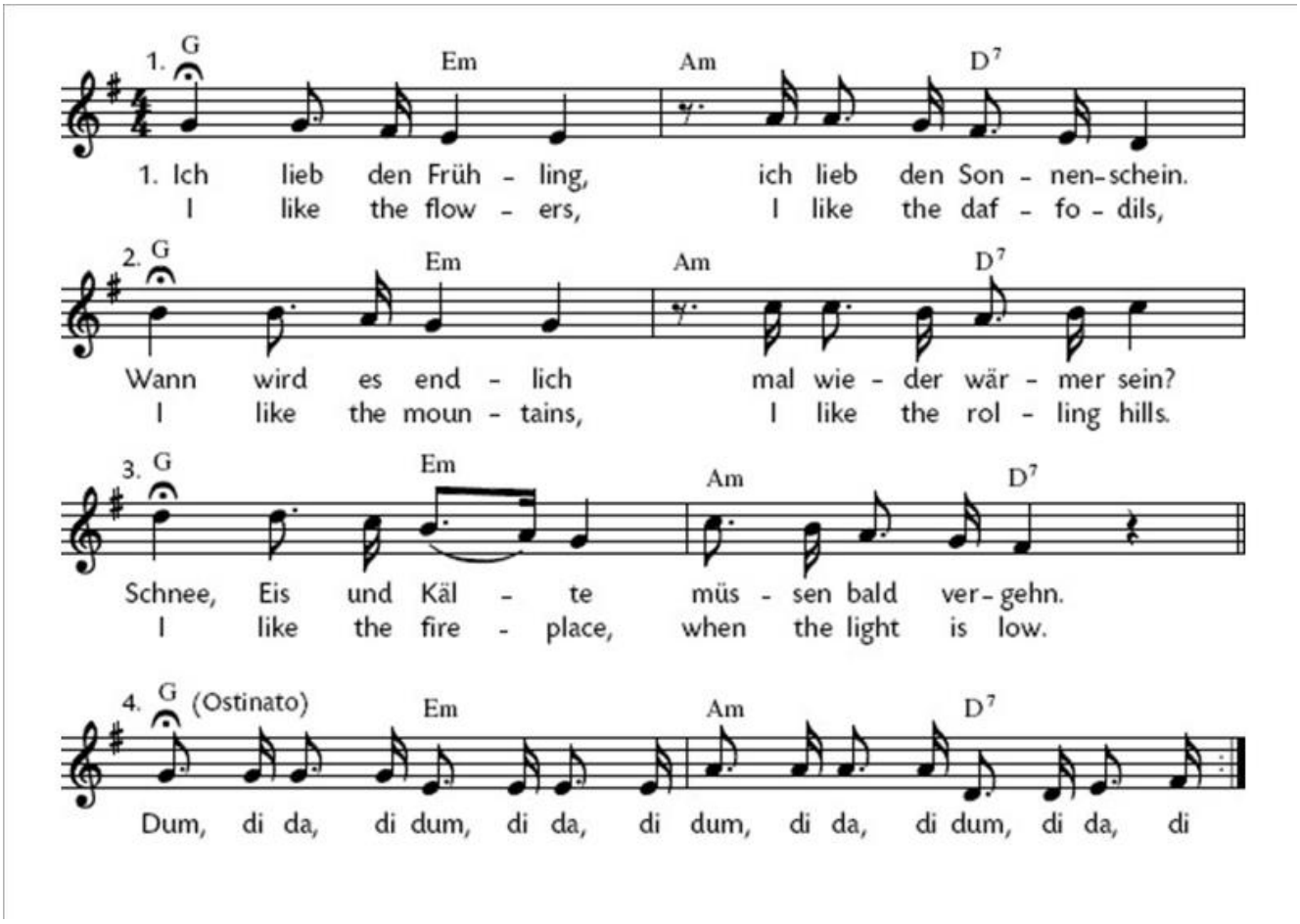
Ostara: Mit Ostare wird der Frühlingsbeginn gefeiert. Die Kraft der Sonne und die Wachstumskraft nehmen an Stärke zu.

Ich teile meinen Kindern mit, dass es in meinen Augen kein Zufall ist, dass das christliche Osterfest auch im Frühling gefeiert wird. Wir dekorieren unsere Eingangstür neu, je nach dem, ob es noch Schnee hat oder schon die ersten Blumen blühen. Auch drinnen gestalten wir unsere Eingangstüre frühlingshaft.

Unsere Eingangstür ist geschmückt mir Frühlingsmandalas und Häkelanschlagblume meines Sohnes und Frühlingsfarbenstreifen meiner Tochter.

Wir erinnern uns an Frühlingslieder und singen diese. Wir

erlernen auch ein neues Lied. *I like the Flowers (Ich lieb den Frühling)* ist z.B. ein Frühlingslied von uns.



I like the flowers / Ich liebe den Frühling ist eines meiner liebsten Kinderlieder

Im Frühling sind wir etwa gleichviel draussen wie drinnen. Skiausrüstung und Schlittschuhe räumen den Platz für Fahrräder und andere Aussenfahrzeuge. Freudig spielen die Kinder draussen auf der Strasse Fangspiele, Verstecken, mit Springseilen, Reifen, blasen Seifenblasen und malen mit Stassenkreide allerlei Bilder und Muster, Strassen mit Parkplätzen und Bushaltestellen oder Hüpfspiele auf die Strasse.

Seit vielen Jahren spielen meine Kinder mit Tageskindern und Nachbarskinder auf der Strasse vor unserem Haus.

Mit dem Fahrzeug aus der Ludothek malen die Kinder eine Strasse auf die Strasse. Meine Tochter hält die Kreide auf den Boden während mein Sohn fährt.

Meine Tochter mag das Eislaufen. Auf der Strasse fährt sie gerne Rollerblades.

Spontane Begegnungen finden wieder statt. Das Leben erwacht in allen Bereichen. Die wärmeren und helleren Tage wecken bei mir die Ausflugslust. Regelmässig unternehme ich mit meinen Kindern Ganz-, Halb- oder Mehrtagesausflüge. Ausflugsideen

sind in meinem Bewegungsangebot unter Entdeckungsfreiraum zu finden.

Ein fester Bestandteil im Frühling ist für uns das Bärlauch sammeln. Wir verarbeiten den Bärlauch zu Pesto, Kräuteröl und trocknen ihn für spätere Kräutermischungen.

Im Frühling erwacht das Leben. Es zieht mich immer mehr nach draussen. Die Gartenarbeit hat Hochbetrieb mit Ansäen, Pflegen, Hegen, Giessen, Auspflanzen ….

Tomaten-, Zucchetti-, Gurken- und Kürbissetzlinge dürfen an warmen Tagen auf die Terrasse. In der Nacht sind sie im Wintergarten vor Frost geschützt.

Für mich bedeutet Frühling die Umsetzung von Vorhaben. Alte und verbrauchte Gedankenmuster ersetzte ich durch frische. Diese lasse ich täglich in meine Meditation einfliessen. Es ist schön zu beobachten, wie sie sich im Laufe des Frühlings manifestieren. Ich lasse Licht in meinen Körper und beleuchte, was im Schatten war und zu wachen beginnen möchte. Physisch geniesse ich in vollen Zügen die wärmenden Sonnenstrahlen, das Licht, die frischen Frühlingspflanzen, das helle Grün und die

Gartenarbeit. Jeden Frühling staune ich wie aus einem kleinen Samen eine wundervolle Pflanze erwächst. Alles beginnt zu wachsen, auch wenn nicht alles zur vollen Reife heranwachsen wird.

Ein grösseres Projekt, dessen Samen wir in de Adventszeit gesetzt haben, nimmt im Frühling Gestalt an. 2015 gestalteten wir das Kinderzimmer gross um. Bis zu den Sommerferien brachten wir es zur vollen Reife.

Frühling verbinde ich mit

- Osten
- Gelb, orange und hellgrüne Farbtöne
- Erde
- Körper
- Quelle
- Zulassen, Einlassen
- Energien gehen hinaus
- Hinaus
- Geboren werden
- Energieähnlich wie der zunehmende Mond
- Energieähnlich wie der Morgen
- Sprössling- Blüte
- kalt – warm
- VerWIRKLICHung
- Begrüssung
- Säen, pflegen, setzen
- Ostern, Wonnemonat Mai, viele Feiertage
- Bärlauch sammeln und blühende Wiesen
- Spargeln und Erdbeeren

Frühlingshafte Gartenpflanzen sind für mich

- Frühblüher, dessen Blüten essbar sind wie Gänseblümchen und Stiefmütterchen
- Bärlauch

- grüne Kräuter
- Pflücksalate und Kopfsalat
- Spargeln
- Radieschen
- Frühlingszwiebeln
- Erdbeeren

Stiefmütterchen

Dieser Artikel wurde am 20. März 2015 veröffentlicht.

Ende der magischen Zeit mit dem Tag der drei Könige und der drei Königinnen

Als Kind feierte ich diesen Tag nicht. Es war bei uns in der Familie kein Brauch. Da meine Mutter Serbin war und in Serbien Weihnachten nach dem Julianischen Kalender gefeiert wurde und oft noch wird, feierten wir anstatt den Drei-Königs-Tag nochmals etwas Weihnachten. Mein Mann liebt jedoch den Drei-

Königs-Tag und organisiert seit Jahren für uns einen Dreikönigskuchen. Meine Kinder, vor allem mein Sohn freut sich sehr auf das aussergewöhnliche Frühstück. Meistens wird er auch König. 2015 wurde er sogar zweifacher König (Familienkönig und Tagesfamilienkönig). Meine Tochter freute sich früher, wenn mein Sohn den König wieder so geschickt versteckte, dass auch sie noch einen fand. Ich erzähle ihnen, dass die drei Könige Kaspar, Melchior und Balthasar heissen und es aber auch drei heilige Königinnen gibt mit den Namen Katharina, Margaretha und Barbara. Am Abend zünden wir zum letzten Mal die Baumkerzen unseres Lichterbaums an. Dann kehrt allmählich der Alltag wieder ein und die Festtage verklingen.

Kurz vor dem Drei-Königs-Tag war Vollmond. Bis zum Neumond wird sich das magische Tor für mich geschlossen haben.

Bis zum Januar-Neumond (Mitte oder Ende des Januars), haben wir alle Weihnachtssachen aufgeräumt und versorgt. Somit hat sich auch das Tor, der für mich magischen Zeit mit dem Advent, den Weihnachtstagen, den Rauhnächten und dem Jahreswechsel

geschlossen.

Langsam kehrt der Alltag wieder ein mit vielen neuen Impulsen.

Jahreswechsel

31. Dezember – Silvester

Am letzten Tag des Jahres, sind wir seit wir Kinder haben gerne zu Hause. Es hat sich auch ein Brauch, den ich selber erfunden habe, ritualisiert. In jedem Zimmer vom Keller bis in den Estrich wie auch im Garten, auf der Terrasse und im Wintergarten befinden sich auf dem Fensterbrett oder auf dem Türrahmen Halbedelsteine, Steine oder Muscheln, die uns etwas bedeuten. Am 31. Dezember begehen wir jedes Zimmer, öffnen die Fenster, sammeln den jeweiligen Stein ein und stauben Türrahmen/Fenstersims ab. Wir bitten alle verbrauchten Energien das Zimmer zu verlassen. Die Kinder dürfen dies mit indianischen Rasseln verstärken. Eine weisse Kerze stellen wir in jedem Zimmer bereit. Dann bedanken wir uns beim Zimmer. Die Steine reinige ich und sie dürfen frische Sonnenenergie tanken.

Manchmal ist es gar nicht einfach, den Stein zu finden. Meine Tochter freut sich sehr, wenn mein Mann sie hochhebt.

Damit die verbrachte Energie das Zimmer verlassen kann, öffnen wir jeweils das Fenster.

Die Steine legen wir auf ein Tablar und reinigen sie.

Bis zum Abend bleibt uns Zeit, um staubzusaugen, das Wohnzimmer festlich herzurichten und das Abendessen vorzubereiten. Manchmal brauen wir eine Bowle.

Nach dem Apéro zünden wir unsere Baumkerzen am Lichterbaum an und erinnern uns mit jeder Kerze an ein Erlebnis aus dem sich zu Ende neigendem Jahr. Tischbombe, Spiele und Bleigiessen gehören auch zu unser Silvesterfeier. Nach dem Essen gibt es meistens einen türkischen Kaffee. So gehört auch das Kaffeesatzlesen zu unseren Orakelbräuchen! Dies erinnert mich an meine vor vielen Jahren verstorbene Mutter, die mir dies beibrachte.

Für viele glückliche aber auch schwierige Momente des Jahres zünden wir Kerzen an.

Tischbomben gefallen den Kindern immer. 2014 hatten wir Gäste, die uns eine „frische“ Tischbombe brachten.

Das Zinngiessen ist Jahr für Jahr für uns spannend. Mich erinnert es immer daran, dass ich für meinen Mann den Ehering selber gemacht habe.

Die Kinder mögen kleine und grosse Feuerwerke.

Mindestens 10 Minuten vor Zwölf öffnen wir die Fenster, damit wir die Kirchenglocken hören, die das alte Jahr ausläuten. Die letzten Minuten des Jahres verbringen wir meditierend. Ich führe mir nochmals das Jahr vor Augen und lasse es dankend los. Bei jedem Glockenschlag um Zwölf, lasse ich die Ereignisse gehen, beim ersten Schlag, den Januar und beim letzten den Dezember.

1. Januar – Neujahr

Meditativ starte ich auch ins Neue Jahr. Während die Kinder, falls sie noch wach sind, den Feuerwerken zuschauen, höre ich still den Kirchenglocken zu, die das neue Jahr einläuten. Manchmal bekomme ich ein Bild oder ein Gedanke kommt mir in den Sinn. Dies notiere ich mir dann in mein Traumtagebuch, in welches ich auch die Träume der Rauhnächte aufschreibe. Es ist spannend während dem Jahr dann darin zu lesen. Einmal kam mir zum Beispiel das Bild eines Löwen. Im darauf folgenden Jahr gab es viele Momente, in denen ich lernte, mich durchzusetzen, manchmal auch mit Löwengebrüll. Letztes Jahr (1.1.2014) fühlte ich einen Druck auf meinen Schultern, als ob jemand mir

auf den Schultern sitzen würde. Da kam mir das Bild von einem wilden Pferd, das solange bockte bis der Reiter runterfiel. Nun für mich hiess es, dass ich im 2014 darauf achtete, den “hartnäckigen“ Ballast abzuwerfen, auch wenn dieser nicht so leicht loszuwerden war. Im Dezember 2014 kamen bei mir viele „alte“ Themen von mir nochmals an die Oberfläche, um angeschaut und geheilt zu werden. Während die Glocken das 2015 einläuteten sah ich mich durchströmt von der Energie der Erde und dem Universum. Wenn die Glocken verstummen, wünschen wir uns ein ….. Jahr. Danach gönnen wir uns einige Stunden Schlaf.

Nach dem Frühstück, errechne ich meine Tarotjahreskarte. Danach nehmen wir die alten Kalender ab und ersetzen sie mit neuen. Im Verlaufe des Tages wasche ich meine persönlichen Heilsteine, beziehe mein Bett neu, staube mein Zimmer gründlich ab und bereite alles vor, um am 2. Januar mein Steinritual zu beenden. Gerne höre ich mir auch das Neujahrskonzert an und wir stossen aufs neue Jahr an. Frische Luft tut uns dann auch gut. Je nach Wetter verbringen wir länger oder kürzer draussen.

In der Zeit vor und nach dem Jahreswechsel achte ich besonders auf Begegnungen. So freute mich der Anblick eines BaumRIESEns.

Traumwinterlandschaft zu Beginn des 2015

Die Energie des 1. Januars empfinde ich immer sehr stark.

Schnee, Eis und Kälte! Ich brauche dies genau wie die Sommersonne mit ihrer Wärme.

2. Januar – Berchtoldtag

Am 2. Januar (ev. 3. Januar je nach Sonnenwenddatum) enden für

uns die Rauhnächte. Die letzte Karte für den Dezember ziehen wir und somit brennen alle 12 Kerzen um die fünf grossen Mittelkerzen. Ich fotografiere jede Karte zu jedem Monat und ergänze damit unseren neuen Jahreskreis.

Am Morgen des 2. Januars brennen alle Kerzen des Jahreslichterkreises. Somit enden die Rauhnächte.

Die Steine dürfen Sonnenenergie tanken.

Wir beginnen langsam die Festtagssachen zu versorgen. Wir spielen, baden, lesen, gehen spazieren, … und nehmen uns Zeit für uns.

Vor dem Abendessen zünden wir weisse Baumkerzen unseres Lichterbaums mit Wünschen für das Neue Jahr an. Auf einem Tablett sind die gewaschenen Steine, Zündhölzer und eine Räucherschale bereit. Wir verteilen die Steine beginnend im Keller wieder für ein Jahr in jeden Raum. Wir bitten frische Energien hinein und passend zu jedem Raum wünschen wir uns Energien herbei. Zum Beispiel möge das Treppenhaus alle Zimmer frei verbinden, möge der Keller unsere Vorräte frisch halten oder mögen wir im Schlafzimmer durch leichte Träume den Alltag verarbeiten. Mit der Räucherung und dem Anzünden einer Kerze verstärken wir den Wunsch.

Ein Räuchervulkan begleitet uns mit den Steinen. Wir wählen je einen Stein für sich im Voraus.

Abwechselnd wählen wir jeweils einen Stein für jedes Zimmer.

In jedem Raum laden wir frische Energien ein. Für jeden Raum haben wir spezielle Wünsche.

Der Stein liegt neben der brennenden Kerze. Wenn die Kerzen erloschen sind, kommt der Stein aufs Fensterbrett oder auf den Türrahmen.

An unserem Lichterbaum brennen weisse Kerzen mit Wünschen. Eine Kerze brennt jedes Jahr für Frieden und Toleranz auf Erden.

25. und 26. Dezember 2014 – Weihnachten – Familiennacht

Am 25. Dezember und am 26. Dezember feiern wir Weihnachten im grossen Familienkreis. Es sind richtige Familiennächte. Den 1. Weihnachtstag gestalten wir jedoch ruhig. Wir essen einen grossen Brunch. Dazu laden wir meistens die Mutter meines Mannes ein. Die Kinder spielen mit ihren neuen Sachen, wir hören Musik, sortieren das nochmals verwendbare Geschenkpapier, bestücken unseren Lichterbaum nochmals mit Kerzen, gehen schlitteln oder spazieren je nach Wetter, räumen etwas auf, lesen und meistens nehme ich ein Bad. Ich bade nicht so oft. Aber an Weihnachten geniesse ich es richtig lange in der Wanne zu sein. Am Abend brennen nochmals alle Kerzen und die Kinder wünschen sich beim Anzünden jeweils etwas. Ich lese aus “unserem“ Weihnachtsbuch *Ich bin das Licht* vor.

Für mich ist dieses Buch der Schlüssel, um Vieles zu verstehen.

Meine Kinder mögen es, Kerzen anzuzünden.

Zum Abendessen gibt es einen grossen bunten Salat meistens aus dem Garten, Saubohnensalat à la Dani und Linsensalat. Dazu essen wir die Resten vom 24.Dezember.

26. Dezember

Am 26. Dezember feiern wir im grösseren Familienrahmen. Meine Schwester mit ihrem Sohn und ihrem Partner, mein Vater und der

Vater von meinem Mann sind bei uns zum Feiern eingeladen. Nach einem grossen Frühstück, bereiten wir das grosse und lange Essen vor.

Wir decken den Tisch festlich.

Es gibt Gemüsedipp, Chips und gefüllte Gipfeli zum Apéro,

einen Nüsslisalat mit Crouton und verschiedene geröstete Samen und als Hauptgang Fondue veganaise, Fondue chinoise (mein Vater bringt jeweils das Fleisch) und Tischgrill. Eine selber gekochte Gemüsesuppe steht im Caquelon auf dem Tisch. Darin können Blumenkohl, Broccoli, Rosenkohl, vorgekochte Karotten, Zwiebeln und Sellerie und selbergemachte Tortelloni mit Spinatfüllung gewärmt werden. Auf dem Racletteofen grillieren wir im Kokosfett marinierte Zucchetti und Pilze, Tofu, Zwiebelringe und Peperoni. Im Racletteofen kann man Crèpes herstellen oder einen Käse schmelzen. Dazu gibt es Schalenkartoffeln, Mais, Oliven, scharfeingelegte Zucchetti und Essiggurken. Cocktail-Sauce, Kräuter-Knoblauch-Sauce und Cenovis-Sauce stehen zum Verfeinern bereit.

Ich kann die grossen Essen auch wieder geniessen. Meine Kinder sind selbständig und wissen sich zu helfen.

Beim Eindunklen zünden wir nochmals alle Kerzen an. Nochmals dürfen die Kinder ins Zimmer verschwinden, wenn sie wollen. Nochmals gibt es Geschenke, Kerzenschein, Musik und friedliches Zusammensein. Dabei lachen wir viel und von Herzen.

Die Kinder schenken sich ihre selbstgemachten Geschenke.