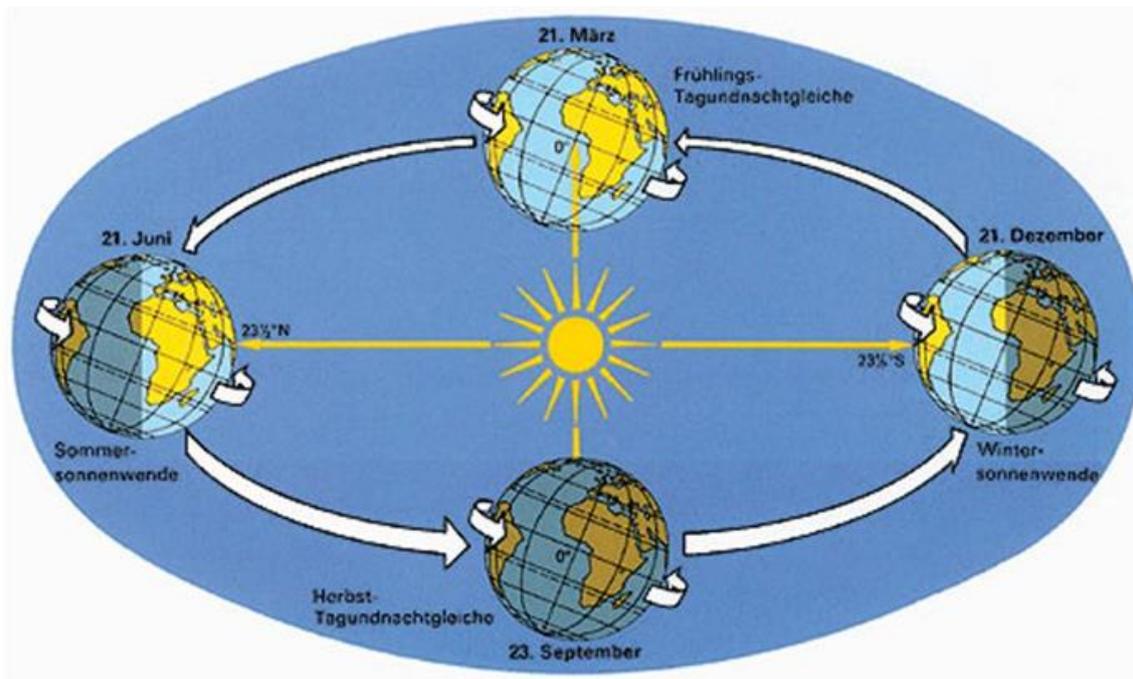


# Frühlingsbeginn mit der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche

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 mit 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.

1. G Em Am D<sup>7</sup>  
1. Ich lieb den Früh - ling, ich lieb den Son - nen - schein.  
I like the flow - ers, I like the daf - fo - dils,

2. G Em Am D<sup>7</sup>  
Wann wird es end - lich mal wie - der wär - mer sein?  
I like the moun - tains, I like the rol - ling hills.

3. G Em Am D<sup>7</sup>  
Schnee, Eis und Käl - te müs - sen bald ver - gehn.  
I like the fire - place, when the light is low.

4. G (Ostinato) Em Am D<sup>7</sup>  
Dum, di da, di dum, di da, di dum, di da, di dum, di da, di

*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 ersetze 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 der [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



Dieser Artikel wurde am 20. März 2015 veröffentlicht.

---

## **21. Dezember 2014 – Wintersonnwende, Mutternacht und Beginn des Winters und der 12 Rauhnächte – 4. Advent**

Ich erkläre den Kindern, dass die Nacht vom 21. Dezember auf den 22. Dezember bei uns die längste Nacht des Jahres ist und somit am 21. Dezember der Tag der kürzeste des Jahres ist. Ab

dann werden die Nächte wieder kürzer. Wir feiern dies. Für mich beginnt mit der Wintersonnwende die geweihte Zeit, die Festtage und Festnächte. Mir ist es wichtig, dass meine Kinder alte heidnische Bräuche wie auch christliche Bräuche kennenlernen. Deshalb erzähle ich ihnen von den Bräuchen von den Kelten zum Beispiel und gleichzeitig erfahren sie auch die Geschichte von Jesus. Am 21. Dezember schaue ich mit ihnen Bilder an von Wintersonnwendfesten und zeige ihnen alte Symbole dazu. Ich erkläre, dass die Kelten zum Beispiel die Wintersonnwende als Wiedergeburt des Lichts feierten und dass sie dieses Fest Julfest nannten. Die Wintersonnwende steht der Sommersonnwende gegenüber. Ich teile ihnen mit:

*Jul: Die Mitte der dunklen Jahreszeit ist erreicht. Die längste Nacht ist da. Julfeuer werden entzündet, um der Sonne den Weg zurück zu zeigen. Es wird über das Julfeuer gesprungen und Wünsche, Orakel und Weissagungen fürs kommende Sonnenjahr gesprochen. Es wird wieder heller, die Tage werden wieder länger.*

Im 21.Dezember-Schatz verbargen sich deshalb kleine farbige Zettelchen. Auf diese konnten wir alles, was wir nicht mehr brauchen aufschreiben und aufzeichnen. Wir übergaben es dem Feuer zur Transformation.



Der Wintersonnwendtschatz befindet sich draussen.



Voller Ideen, was sie loslassen möchten z.B. Stress am Morgen, Streit untereinander, schlechte Laune beschriften die Kinder ihre Zettel.

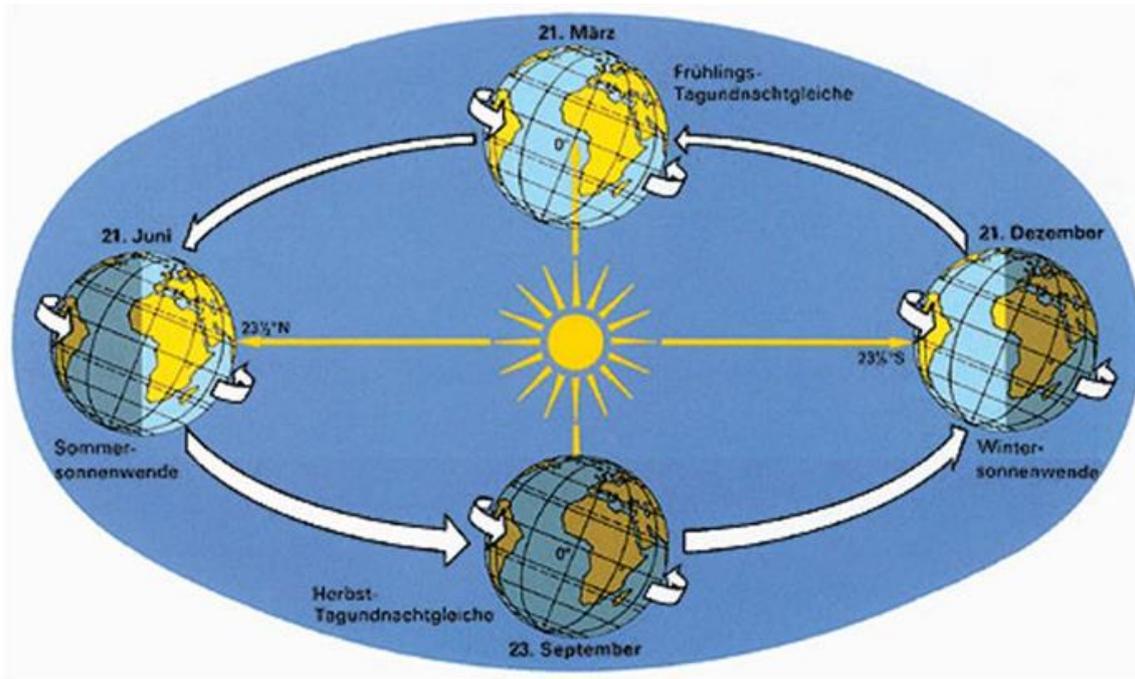


Mit viel Geduld falten sie ihre Loswerdebotschaften.



Meine Tochter versorgt die Zettel in die Schatzkiste.

Ich zeige ihnen auch, wie die Jahreszeiten entstehen.



Mit Bildern und Modellen erkläre ich ihnen die Jahreszeiten.

Mit der Wintersonnwende beginnt für uns der Winter. Wir holen für unser Ruhnächte-Ritual alle Jahreszeitenwimmelbücher hervor. Das Herbstwimmelbuch nehmen wir vom Tisch, denn dieses schmückte seit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche unseren Esstisch. Wir singen bis zu den Weihnachten Lieder zu Weihnachten. Danach beginnen wir Lieder zu singen, die mit Winter zu tun haben. Zur Wintersonnwende singen wir den Kanon „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“. Wir erzählen uns gegenseitig, was wir mit dem Winter verbinden und tauschen aus, während wir unser Ritual zur Wintersonnwende vorbereiten.



Wech- seln - de Pfa- de, Schat- ten und Licht:



Al- les ist Lie- be, Fürch- te dich nicht!

Im originalen Text steht Gnade. Ich wandelte dies für mich in Liebe um.

## **Unser Wintersonnwendritual und Beginn der 12 Ruhnächte**

Am 21.12. beginnt bei uns das Gestalten und Schmücken unseres Lichterbaums. Dieser Lichterbaum war in meiner Kindheit ein Tannenbaum. Viele Jahre danach gestalteten wir einen eigenen Lichterbaum mit Ästen und Kerzenständer, da ich keinen Baum extra dafür haben wollte. Meine Schwiegereltern bewirtschafteten einen riesigen Garten. Darin wuchsen auch Nordmannstannen, die sie jedes Jahr für Weihnachten setzten. Seit 2013 haben wir nun von diesem Garten wieder einen Tannenbaum.



Mein Stiefschwiegervater verstarb im April 2014. In seinem Garten pflanzte er für viele Jahre Nordmannstannen für Weihnachten.



Meine Schwiegermutter mag keinen Weihnachtsbaum ohne ihren Mann mehr. Deshalb nehmen wir die Bäume, damit sie nicht einfach entsorgt werden.

Am Tag bereiten wir alles für unseren Lichterbaum vor. Wir stauben gemeinsam das Wohnzimmer gründlich ab, lüften unser Haus grosszügig, schmücken die weissen Leintücher an der Wand

mit selbergemachten Sternen, Engeln oder Kugeln, segnen und ölen die Kerzen für unseren Lichterbaum. Die Spitze schmücken wir bereits mit einem Stern. Bis zum Heiligen Abend bleibt unser Lichterbaum ansonsten ungeschmückt.

Wir bereiten für unser Rauhachtritual unseren Lichterjahreskreis vor. Ich erzähle den Kindern von den 12 Rauhächten.



Meine Tochter mag es gerne, mir bei den Vorbereitungen zu

helfen.

## 12 Ruhnächte

Für unser Ritual legen wir auf dem Boden im Wohnzimmer ein weisses, gehäkeltes und rundes Tuch aus.



Unser Jahreslichterkreis vom 21. Dezember bis zum 2. Januar.

Die Lichtermittte besteht aus fünf Kerzen. In der Mitte befindet sich eine grosse Kerze, die wir jeweils am 1. November für die Verstorbenen angezündet haben. Sie ist das

Symbol der Verbindung zwischen Himmel und Erde, zwischen Vater und Mutter und zwischen Sternenstaub und Materie. Um diese herum sind die vier Adventskerzen angeordnet. Im Norden steht die grüne Kerze. Sie symbolisiert den Winter mit seinen Qualitäten und verbindet uns mit dem Element Luft. Im Osten befindet sich die gelbe Kerze. Sie steht für den Frühling und das Element Erde. Die rote Kerze symbolisiert den Sommer und das Element Feuer. Sie steht im Süden. Für den Herbst ist eine blaue Kerze im Westen bereit. Sie leuchtet für den Herbst und das Element Wasser.

Um die vier Adventskerzen herum in einem Kreis angeordnet sind 12 kleinere Kerzen in Glasschalen. Sie stehen für die Monate. Der Winter beginnt für mich nach der Wintersonnwende am 21. Dezember. Die Wintermonate sind für mich Januar, Februar, März.



Von der Wintersonnenwende bis zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche mit den Monaten Januar, Februar und März befindet sich der Winter.

Mit der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche beginnt der Frühling. Frühlingsmonate sind für mich deshalb April, Mai, Juni.



Von der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche bis zur Sommersonnwende mit den Monaten April, Mai und Juni befindet sich der Frühling.

Der Sommer beginnt energetisch für mich mit der Sommersonnwende. Juli, August, September sind für mich Sommermonate.



Von der Sommersonnwende bis zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche mit den Monaten Juli, August und September befindet sich der Sommer.

Die Monate **Oktober**, **November**, **Dezember** verbinde ich mit dem Herbst. Mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche beginnt der Herbst.



Von der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche bis zur Wintersonnwende mit den Monaten Oktober, November und Dezember befindet sich der Herbst.

Diese Einteilung der Monate in die Jahreszeiten entspricht meinem Gefühl. So nehme ich die Jahreszeiten in Bezug auf die einzelnen Monate wahr. Zusätzlich haben wir für jede Person eine eigene Kerze, die im Geburtsmonat brennt. Jede Person wählt für sich Karten aus. Diese können Engels-, Feen-, Positivgedanken- oder Tarotkarten oder ... andere Karten sein.



Alle unsere Karten stehen zur Auswahl zur Verfügung.

Der persönliche Kartenstapel legen wir zur eigenen Geburtskerze. Wir haben unsere ganz persönlichen Steine. Diese legen wir auch zur Geburtskerze hin.



Geburtskerze meines Sohnes mit seinen Steinen und seinem Kartenstapel in seinem Geburtsmonat November.

Am 21. Dezember zünden wir zuerst die 1. Novemberkerze an. Mit dem Licht dieser 1. Novemberkerze entfachen wir ein Feuer. Ins Feuer werfen wir die Zettelchen, auf welche wir alles aufgeschrieben haben, was wir loswerden möchten.



Wir zünden zuerst die Ahnenkerze an.



Mein Sohn nimmt das Licht unserer Ahnenkerze.



Mit dem Feuer unserer Vorfahren entfachen wir das Wintersonnwendfeuer.

Trotz Feuchtigkeit und Kälte brannte das Feuer schnell. Wir benutzten Pilzholzschalen und Haushaltspapiertücher mit Restwachs.



Mit Hilfe von mir springen die Kinder mit Wünschen übers Feuer.

Mit der 1. Novemberkerze gehen wir nach drinnen und geben das Feuer an die Adventskerzen weiter. Beim Entzünden singen wir unser Adventssonntagslied mit den jeweiligen Lichterwünschen. Wir beginnen mit der ersten Adventskerze, danach entfachen wir die gelbe Adventskerze, gefolgt wir diese von der roten Adventskerze.



Mit der Ahnenkerze entzünden wir mit dem jeweiligen Adventslied die Adventskerzen für die Jahreszeiten.

Zum Schluss entfachen wir die blaue Adventskerze. Dieses Jahr entzündeten wir die 4. Adventskerze schon zum Brunch. Dazu befindet sich weiter unten die Beschreibung.



Die vierte Kerze wird für den Herbst entfacht.

Die älteste Person beginnt und wird von immer jünger werdenden Personen gefolgt. Jede Person holt sich an einer brennenden Kerze das Licht und zündet die eigene Geburts-Kerze an. Dabei darf sie einen Wunsch äussern. Dafür brennt dann jeweils die eigene Kerze.



Mein Sohn nimmt sich das Licht der Herbstkerze für seine Geburtskerze. Er hat im November Geburtstag.

Mit der Geburtskerze spazieren wir zuerst durchs Haus und danach machen wir damit einen kleinen Spaziergang draussen. Wir tragen unser Licht durchs Haus und hinaus. Die eigene Geburtskerze stellen wir drinnen in den eigenen Geburtsmonat im Jahresritualkreis hin. Am Abend der Wintersonnenwende zünden wir die Januarkerze an und sie brennt für die 1. Rauhnacht. Diese beginnen bei uns mit der Wintersonnwende und enden am 2. Januar.

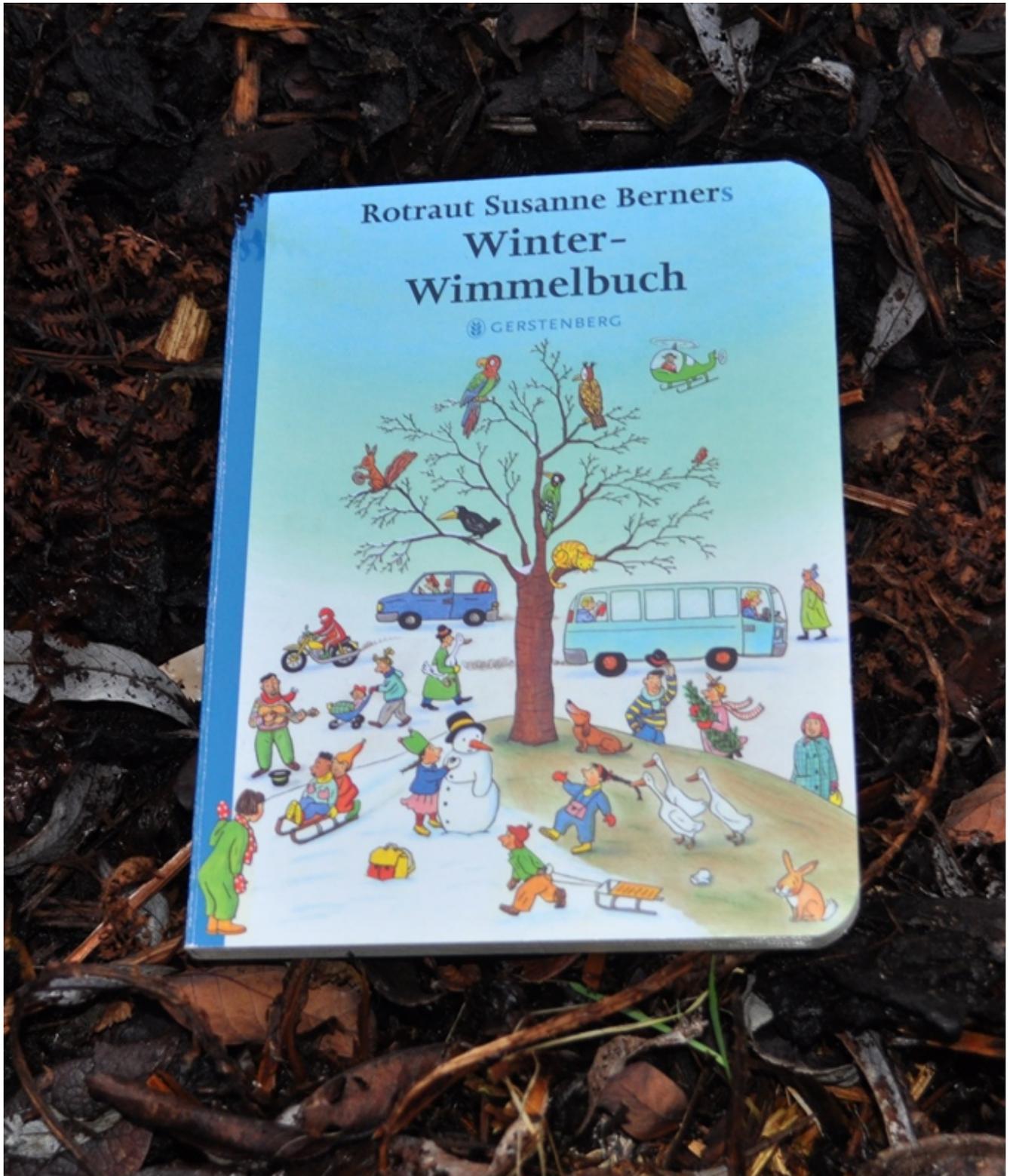


Die Ahnenkerze und die vier Jahreszeitkerzen brennen. Die erste Rauhachtkerze ist entzündet für die Nacht des Januars.

Jede Nacht steht für einen Monat (z.B. fünfte Kerze entfacht vor der fünften Rauhacht steht für den Mai). Jeden Morgen vom 22.12 bis zum 2.1. ziehen wir jeweils eine Karte als Orakel für das nächste Jahr. Am Morgen des 22. Dezembers zogen wir die erste Karte für den Januar. Diese setzen wir jeweils in unseren persönlichen Jahreskreis. Für jede weitere Nacht zünden wir eine weitere Kerze an. Die Nächte stehen unter dem Schutz der Göttin Freyja (Frau Holle). Sie bedeutet für mich das weibliche Prinzip. Jesus steht für mich als männliches Prinzip. Die Zahl Drei war mir schon immer wichtig und vom 21.12. bis zum 24.12. liegen drei Nächte.

# Beginn des Winters

Im Winter fühle ich wie die Natur still ist. Alles ruht aus. Der Winter ist auch für mich die Zeit des inneren Ausruhens. Ich faste und reinige mich. Ich plane das neue Gartenjahr und andere grössere Projekte. Ich schreibe mir auf, was neue entstehen soll und spüre, was ich verwirklichen und in die Tat umsetzen möchte. Auch was ich ändern und erneuern möchte notiere ich mir. Ich meditiere gerne im Winter und spüre ganz in mich hinein. Ich bereite die Erde für die Saat vor im Wintergarten und auch im übertragenen Sinne in meinem Leben. Ich wähle die Samen aus und setze sie im Wintergarten und in meinem Leben. Im Februar vermisse ich die Sommerfürchte. Da ich Tomaten liebe fehlen sie mir sehr. Im Winter verbringen wir mehr Zeit drinnen als draussen. Im Januar, wenn der Alltag wieder eingeekehrt ist, schmückt das Winterwimmelbuch unseren Esstisch.



Das Winterwimmelbuch nimmt seinen Platz ab der Wintersonnwende ein.

**Winter verbinde ich mit**

- Norden
- Braun-, Grün- und Gelbfarbtöne
- Luft

- Gedanke
- Planung
- See
- Ruhen lassen, Stillstand
- Energien sind im Innern
- Innen
- Tod
- Energieähnlich wie der Neumond
- Energieähnlich wie die Nacht
- Same – Keimling
- kalt
- BeSINNung
- Orakel
- Vorrat
- Familien(feier)tage, Fastentage
- Wintersport und Schneegestöber
- Tischgrill (Raclette)

### **Winterlicher Gartengenuss ist für mich**

- Grüne Wildpflanzen
- Wintersalate
- Eingemachtes Sommergemüse
- Getrocknete Tees
- Getrocknete Kräuter
- Kräuteröle (z.B. Knoblauchöl, Peperonciniöl, Pesto, in Öl eingelegte Kräuter), Kräutersäfte (z.B. Hustensirup)
- Lagerkartoffeln
- Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch
- Lageräpfel
- Dörrfrüchte
- eingefrorenes Gemüse
- eingelegte Früchte in Likören, Liköre
- Keimlinge



## 4. Advent

Zuerst entfachen wir die erste 1. Adventskerze mit dem dazugehörigen Text. Gefolgt wird die 1. Adventskerze von der zweiten Adventskerze und von der dritten Adventskerze. Am vierten Advent zünden wir eine blaue Kerze an. Dabei singen wir das Adventslied. Wir haben den Text jedoch angepasst:

Advent, Advent die vierte Kerze brennt.

Advent, Advent die vierte Kerze für den Westen, den Herbst und das Element Wasser brennt.

Advent, Advent die vierte Kerze brennt.

Advent, Advent die vierte Kerze dieses Jahr (Hier wählen wir jedes Jahr etwas Neues.) für Freiheit brennt.



Dieser Artikel wurde am 21.12.2014 veröffentlicht.

---

## Glücksbohnen

Seit nun fast einem Jahr trage ich Bohnen mit mir herum. Dies manchmal mit physischen weissen Bohnen und nun oft einfach mit

gedanklichen weissen Bohnen. Dies tue ich inspiriert durch eine wundervolle Geschichte, die ich während einer Weiterbildung mit einer Handvoll Bohnen geschenkt bekommen habe. Es ist so schön, durch sie jeden Tag die kleinen, wundersamen und lichtbringenden Erlebnisse wahrzunehmen. Sie schenken mir viel Kraft. Gerne gebe ich hier die Geschichte weiter und auch meine weitere Idee für den Alltag mit den Kindern.

### **Bohnen zählen**

*Es war einmal eine sehr alte Frau, die glücklich und zufrieden lebte. Viele Menschen beneideten sie, weil sie eine echte Lebenskünstlerin war. Die alte Frau verliess niemals ihr Haus ohne eine Handvoll getrocknete, weisse Bohnen mitzunehmen. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, nein, sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas Schönes erlebte – den Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine kurze Begegnung, ein gutes Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze – nahm sie dies ganz bewusst wahr, freute sich darüber von Herzen und liess eine Bohne von der rechten Tasche in die linke gleiten. War das Erlebnis besonders schön und gar überraschend, wechselten zwei oder drei Bohnen die Seite. Abends sass die alte Frau dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der Tasche. Sie zelebrierte dies geradezu und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war. Und auch an einem Abend, an dem sie bloss eine Bohne zählen konnte, war der vergangene Tag ein gelungener Tag – es hatte sich zu leben gelohnt.*

Ab jetzt möchte ich dabei meine Kinder integrieren. So habe ich für unser Ins-Bett-Geh-Ritual einen Glückstopf bereitgestellt. Bevor wir uns ins Bett legen, wählen wir je einen Gegenstand (Bohne, Haselnuss, Glasperle, Knopf, Stein, Muschel, Buchennuss, ...) aus, legen ihn in den Glückstopf und erzählen uns das Ereignis dazu.



Jeden Abend sammeln wir in unserem Glückstopf freudige Momente.



Unsere Glücksträger sind Steine, Muscheln, Bohnen, Knöpfe, Schneckenhäuschen, Glasperlen, ...

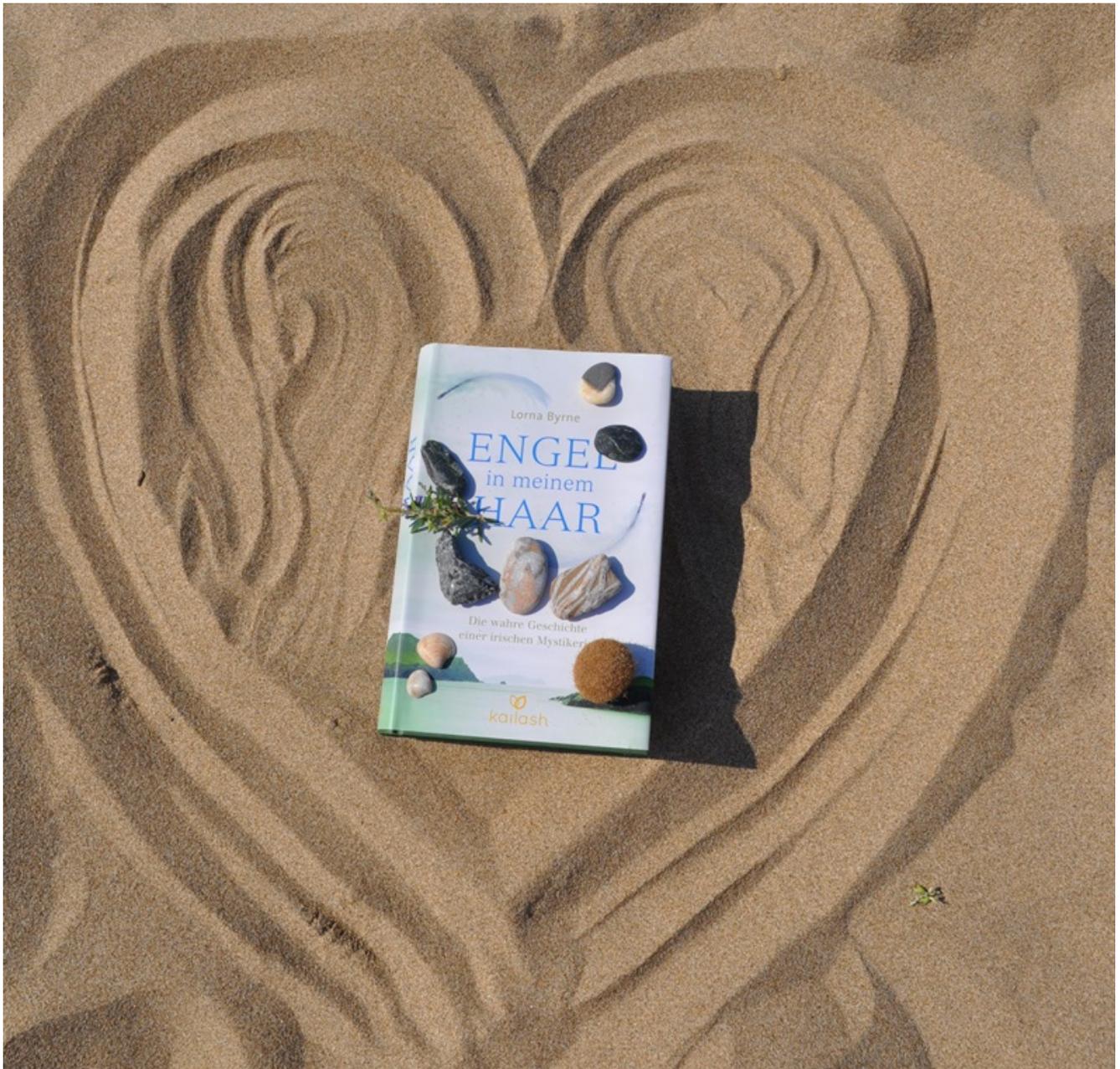
Mögt ihr auch jeden Tag viele Bohnen zählen dürfen. Mir schenkt es jeden Tag mindestens ein Lächeln.

---

## Engel in meinem Haar (Buch von Lorna Byrne)

Immer wieder in meinem Leben fällt mir ein Edelstein zum Beispiel in Form von einem Buch für meine Schatzkiste zu.

Diesen Herbst (2014) nahm ich nach langer Zeit wieder einmal ein Buch in die Ferien mit. Normalerweise komme ich selbst in den Ferien kaum zum Lesen. Doch dieses Mal am [Meer](#) bekam ich viel Zeit für mich geschenkt. Die Kinder beschäftigten sich stundenlang alleine. So las ich das wundervolle Buch [Engel in meinem Haar](#). [Lorna Byrne](#) erzählt darin ihre mich sehr berührende Lebensgeschichte. Ihre Geschichte brachte mich den Engeln, die ich feinstoffliche Licht-Wesen zu nennen pflege, wieder näher.



Herzlichen Dank ans wundervolle Buch Engel in meinem Haar, an Lorna Byrne und an die Engel!

*Klappentext zu „Engel in meinem Haar“*

*Bereits als Kind erkennt Lorna Byrne, dass sie über außergewöhnliche Fähigkeiten verfügt: Sie kann Engel und Lichtwesen wahrnehmen. Ihr Leben lang begleiten sie diese Wesen von großer Schönheit, unter ihnen auch Erzengel und der Prophet Elija. Ihre Umgebung hält sie für zurückgeblieben, und Lorna lernt, dass sie ihr Wissen sorgsam hüten muss, um von anderen ernst genommen zu werden. In diesem Buch öffnet sie sich erstmals und erzählt die berührende Geschichte ihres*

*Lebens, in dem Glück und Tragik oft nah beieinander liegen: Aufgewachsen im Irland der 60er Jahre, erfährt sie Armut, Ausgrenzung und persönliches Leid, aber auch Freundschaft, Familienglück und die große Liebe. Und es sind immer wieder die Engel, die ihr nach Schicksalsschlägen neuen Mut schenken und ihr helfen, ihrem Leben eine positive Wende zu geben. Mehr und mehr beginnt sie, zu ihrer Gabe zu stehen und sie für das Wohl anderer Menschen zu verwenden. Heute ist Lorna Byrne eine bekannte Heilerin und Mystikerin, die von zahlreichen Menschen aufgesucht wird, um bei ihr Rat und Heilung zu suchen. Wie keine andere versteht sie es, ihren Lesern das große Vertrauen in die Kraft der Engel zu vermitteln, das auch ihren eigenen Weg prägte. ‚Engel in meinem Haar ist mehr als eine autobiografische Erzählung. Es ist eine Offenbarung, die deine Augen öffnen und dein Leben verändert wird. Engel in meinem Haar transportiert eine Botschaft, die die heutige Welt notwendig wahrnehmen sollte.‘*

– Matt Adams, New York Times

---

## **Los-Lass-Ritual**

Regelmässig führe ich für mich ein Loss-Lass-Ritual durch, um alles, was ich nicht mehr brauche (Gedanken, Lebensumstände, Menschen, Tiere, Angewohnheiten, Ängste, ...), dankend zu verabschieden. Oft fühle ich diesen Impuls im [Herbst](#), wenn auch die Natur loslässt. Die Bäume trennen sich zum Beispiel von ihren Blättern. Ich wähle dabei nach Möglichkeit einen Vollmondtag.



Vollmond am 8. Oktober 2014 in San Vincenzo am Meer

Ich überlege mir und spüre in mich hinein, was ich loslassen möchte. Je nach dem, wo ich mich gerade befinde, wähle ich aus wie ich mein „Verbrauchtes“ den Naturelementen zur Transformation übergebe.

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Hölzchen am [Meer](#) oder an einem anderen Gewässer in den nassen Sand. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element WASSER.“ Ich beobachte, wie die Brandung den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.



Ich übergab mein „Verbrauchtes“ dem Element Wasser am Vollmondtag (08.10.2014).

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem nassen Pinsel auf einen grossen Stein. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element LUFT.“ Ich beobachte, wie der Wind den jeweiligen Begriff trocknet und mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einer Hakenspitze im Garten in einem abgeernteten Beet in die Erde. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element ERDE.“ Ich beobachte wie die Erde beim Umgraben den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Kohlestift auf kleine Zettelchen. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element FEUER.“ Ich beobachte wie das Lagerfeuer, in welches ich die Zettel werfe, den

jeweiligen Begriff mit sich nimmt.