

22. Dezember 2015 –

Wintersonnwende – Mutternacht

Die Wintersonnwende ist für mich die Geburt des Lichtes. Eine Geburt schwingt weiblich. Die Wintersonnwende ist für mich die Mutternacht. Zur Wintersonnwende ehren wir das Weibliche. Mutter Erde und Vater Himmel vereinten sich. In der längsten Nacht wird ein neuer Lebenszyklus aus der Dunkelheit geboren. Diese Geburt feiere ich mit meiner Familie.

Mit der Wintersonnwende beginnt der Winter und die Hälfte der dunklen Jahreszeit ist erreicht. Die Tage werden nun wieder länger und die Nächte wieder kürzer.

Die längste Nacht des Jahres ist bei uns die erste Nacht der zwölf Rauhnächte. Für dieses Ritual in der geweihten Zeit bereiten wir unseren Jahreskreis vor.

Wir lassen Altes los, übergeben es dem Feuer und öffnen uns für die Rauhnächte.



Bei Sonnenschein bereiten wir unseren Feuerplatz für das Wintersonnwendfeuer vor.



Wir legen eine Spirale, die von aussen zur Feuerschale führt.



Drinne bereiten wir unseren Jahreskreis vor. Die Hauptfeste sind die Sonnwenden und die Tag-und-Nacht-Gleichen.



Die Monate finden ihren Platz auch auf unserem Rauhachtplatz.



Mit der Ahnenkerze, die wir zum Todestag meiner Mutter im Oktober anzünden, beginnt unser Ritual. Dieses Jahr schreiten wir spiralförmig zur Feuerschale.



In der Mitte am Wendepunkt der Spirale entzünden wir die Finnenkerze. Symbolisch wird das Licht geboren.



Es ist spannend zu beobachten, wie und wann die Zettel Feuer fangen.



Ins Feuer werfen wir die Zettel mit dem, was wir loslassen und transformieren möchten.



Dringen entzünden wir die Adventskerzen, die für die Himmelsrichtungen stehen. Jedes Familienmitglied entzündet mit einer Kerze aus der Mitte die eigene Geburtskerze.



Aus der Mitte nehmen wir das Feuer mit und tragen es entlang der Spirale ins Haus.



Ich habe meine Geburtskerze im März. Bei jeder Geburtskerze liegen die Karten für die Ruhnächte. Die erste Ruhnacht kann beginnen.

[Hier](#) klicken, um den letztjährigen Beitrag der Wintersonnwende zu lesen.

Dieser Artikel wurde am 22.12.2015 veröffentlicht.

21. Dezember 2015 – Los-Lass-Meditation

Dieses Jahr ist die Wintersonnwende am 22. Dezember. Deshalb werde ich morgen über unser Wintersonnwendritual berichten. Heute ist der letzte Tag im Herbst. Ich schaue auf einen warmen, bewegten, intensiven und bunten Herbst zurück. Die Laubbäume haben ihre Blätter verloren. Ihr Geäst ist sichtbar. Mich berühren die nackten Bäume. Ich nehme heute bewusst Abschied vom Herbst. Dies mache ich mit einer Los-Lass-Meditation. Gerne gebe ich diese hier weiter. Ich wähle dafür die Du-Form.

Los-Lass-Meditation

- Stell dich hin und spüre die Füße fest auf dem Boden.
- Schliesse die Augen.
- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Lasse gedanklich aus deinen Füßen Wurzeln in die Erde wachsen.
- Strecke deine Arme in die Höhe, als ob sie Äste wären.
- Bewege dich im Wind, der sanft deine Äste bewegt. Spüre dabei deine Wurzeln.
- Stell dir noch einige Blätter an deinen Ästen vor. Auf jedes Blatt schreibst du gedanklich einen Lebensumstand, ein Gedanke, eine Sorge, einen Menschen, eine Situation oder ein Gefühl, das du loslassen möchtest.
- Bedank dich bei den Blättern. Ohne Blätter wäre ein Baum nicht lebensfähig. Für den Winter lässt der Laubbaum jedoch seine Blätter los. Er braucht sie nicht mehr.
- Schüttele dich und lass dankend deine Blätter los. Die Mutter Erde wird sie transformieren.
- Spüre, dass der Baum ganz nackt ist und bereit für den Winter.
- Lass deine Arme nach unten hängen.

- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Kehre ganz in deinen Körper zurück.
- Öffne deine Augen.



Die Weide ist nun 14-jährig. An meinem 30. Geburtstagsfest schlug sie Wurzeln. Sie zügelte mit uns mit als wir den

Wohnort wechselten. Unsere Nachbarn erlaubten uns, sie stehen zu lassen, obwohl sie zu nahe an ihrem Grundstück steht. Seit 14 Jahren beobachte ich jeden Herbst wie sie ihre Blätter loslässt.

Los-Lass-Rituale gehören für mich zum Herbst. Hier beschreibe ich eine weitere Möglichkeit für ein [Los-Lass-Ritual](#).

Heute verlor meine Tochter ihren 8. Milchzahn. Ganz einfach liess ihr Körper den Milchzahn, den sie nun nicht mehr braucht, los.

Heute erscheint auf dem Blog von [Marys Freie Bildung](#) mein Gastbeitrag mit dem Titel [Geweihete Zeit](#). Viel Spass beim Lesen.

Dieser Artikel wurde am 21.12.2015 veröffentlicht.

20. Dezember 2015 – Authentizität – 4. Advent

Es sind Menschen, die mich inspirieren und mich lehren. Es ist der Austausch von Gelebten, was mir gefällt. Es sind Geschichten von Menschen, die mich berühren. Es ist meine Familie, die mich täglich herausfordert an mir zu arbeiten. Tipps wie ich meine Kinder erziehen soll oder unerziehen soll, nehme ich immer weniger ernst. Es sind für mich immer mehr

Theorien, die für mich in der Praxis nicht realisiert werden können und wollen. Das, was ich meinen Kindern gebe ist Liebe zu mir selber und deshalb uneingeschränkte Liebe zu ihnen. Ich vertraue ihnen und ihrem Weg. Ich vertraue dem Leben und keiner Theorie. Der Schlüssel für mich ist Authentizität.

Ich bin deshalb allen Menschen dankbar, die mir begegnen und mich lehren. Jede Begegnung mit Menschen ist für mich lebendiges Lernen. Ich mag Beziehungen in jeder Art und Weise. Ab heute bis zum Jahresende nehme ich mir immer wieder Zeit, um persönlich in Kontakt zu treten mit Menschen. Das kann ein Telefonat, eine E-Mail oder ein Brief sein.

Danken möchte ich an dieser Stelle, allen die meinen Blog lesen und mich begleiten.

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 für [Authentizität](#) brennt.

[Hier](#) klicken, um unsere Aktivität am 20. Dezember 2014 zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 20.12.2015 veröffentlicht.

19. Dezember 2015 – **Fruchtiger Zvieri**

Bei uns gibt es zum Zvieri in der Regel Früchte. Wir achten darauf, regional und saisonal zu essen. Das gelingt uns ganz gut. Jedoch manchmal gönnen wir uns auch Früchte von weiter weg. Vor allem in der kalten Jahreszeit schätzen wir ab und zu Früchte aus den Tropen. Vor allem mein Sohn und mein Mann mögen Früchte wie Mango und Ananas. Ich esse gerne Orangen, Mandarinen und Granatapfel in der kalten Jahreszeit. Ein „normaler“ Zvieri besteht bei uns in der kalten Jahreszeit aus Äpfeln, Birnen, Dörrfrüchten und Nüssen. Es gibt auch hin und wieder einen [Shake](#) mit gefrorenen Früchten.



Meine Kinder schneiden seit sie klein sind mit scharfen Messern die Früchte zum Zvieri.



Das Auge isst bei uns mit.

Unser Zvieri besteht immer aus geschnittenen Früchte. Diese Idee kam mir vor einigen Jahren. Meine Kinder bissen nämlich viele Früchte an. Sie ganz zu essen schafften sie nicht. Durch die geschnittenen Früchte gibt es zudem eine grössere Auswahl.

Am 19. Dezember 2014 ging es bei uns auch ums Essen. [Hier klicken](#), um mehr darüber zu erfahren.

Dieser Artikel wurde am 19.12.2015 veröffentlicht.

18. Dezember 2015 –

Ferienbeginn

Heute beginnen bei uns die Weihnachtsferien. Das empfinde ich immer als freudvoll. Dies ist nicht, weil ich den Alltag nicht mag. Nein, ich mag den Alltag mit seiner Struktur. Davon eine Auszeit zu haben jedoch mag ich genauso. Heute kommt mir Pippi Langstrumpf in den Sinn. Ich finde Astrid Lingren eine wundervolle Autorin. Ihre Geschichte von Pippi ist eine der stärksten Erzählungen für mich. Egal wie alt ich bin, berührt mich dieses wundervolle Mädchen mit ihrer Art.



Vor allem die Geschichten, die Pippi in ihrer Villa Kunterbunt erlebt, gefallen mir.

Astrid Lindgren erfand die Figur Pippi ursprünglich im Winter 1941 für ihre kranke siebenjährige Tochter Karin, die mit einer Lungenentzündung im Bett lag und sich eine Geschichte wünschte. Erst später schrieb Lindgren die Romane von Pippi

nieder. Pippis voller Name lautet Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf. Pippi ist ein freches neunjähriges Mädchen mit Sommersprossen, dessen rotes Haar in zwei abstehenden Zöpfen geflochten ist. Pippi Langstrumpf lebt zusammen mit ihrer Meerkatze, Herr Nilsson und ihrem Apfelschimmel kleiner Onkel, in der Villa Kunterbunt am Rande einer kleinen, namenlosen Stadt. Nach ihrer Darstellung ist ihre Mutter tot und ihr Vater König auf einer Südseeinsel. In ihrer Nachbarschaft wohnen die beiden Kinder Tommy und Annika Settergren, die Pippi bei ihren Abenteuern begleiten.

Gerne beschreibe ich, weshalb ich Pippi mag. Pippi vereinigt viele Eigenschaften, die sich Kinder wünschen. Obwohl Pippi ein Mädchen ist, setzt sie sich gegen jeden durch. Sie achtet die Natur, liebt ihre Tiere, kümmert sich liebevoll um sie und spielt und erlebt ihre Abenteuer sehr oft in der Natur bei jedem Wetter. Gastfreundlich und grosszügig ist sie und begegnet jedem Menschen offen. Sie verzeiht schnell und bringt sogar für die Diebe, die ihr ihre Goldmünzen immer wieder stehlen wollen, ein gewisses Verständnis auf. Pippi setzt sich selber Grenzen und hinterfragt Regeln, die Erwachsene aufstellen. Sie ist gerecht und nimmt gemein behandelte Kinder in Schutz. Wenn sie andern eine Freude machen kann, freut sie sich besonders. Wissen eignet sie sich selber an und gerade dann, wenn sie es braucht. Offen, neugierig und wissensdurstig geht sie durch die Welt. Sie besitzt eine gute Beobachtungsgabe, denkt vernetzt und nimmt vielfältig wahr. Neues begegnet sie offen und probiert mutig Unbekanntes aus. Pippi ist manchmal frech und etwas tollpatschig. Aber man kann ihr gar nicht böse sein. Sie hat ein grosses Herz und sie ist voller Ideen.

Heute kam mir Pippi Langstrumpf in den Sinn wegen dem Feriengefühl. Sie ging einmal in die Schule nur damit sie das Gefühl von Ferien erfahren konnte. Wir schauen uns in den Weihnachtstagen gerne den Film an. Immer wieder lese ich

meinen Kindern Geschichten von Pippi vor.

Heute beginnen bei uns die Ferien zusätzlich noch mit einem besonderen Anlass. Wir heizen zum ersten Mal unseren [Wintergartenofen](#) ein!

[Hier](#) klicken, um eine schnelle Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 18.12.2015 veröffentlicht.