



In Einklang mit dem Jahreskreis: Ritual und Gedanken zum Julfest

Ein Beitrag von Sonja Fiederling

Julfest, Weihnachten, die Wiedergeburt des Lichts. Jetzt in diesen Wochen, wo es draußen gerade am Dunkelsten ist, kann man sich kaum vorstellen, dass in einem halben Jahr wieder fast nur Helligkeit herrscht, die Nacht nur wenige Stunden dauert bis zur Morgendämmerung...

Für mich persönlich ist diese dunkle Jahreshälfte immer eine sehr angenehme Zeit. Oft ist es bis zum Heiligen Abend bzw. zum Julfest doch stressiger als geplant, auch an den Feiertagen kann noch einiges los sein – vielleicht ist das auch bei Dir so. Trotzdem ist es meistens wesentlich ruhiger als in der helleren Jahreshälfte. Wenn Du Blumen, Gemüse oder Kräuter anpflanzt oder generell gerne draußen aktiv bist, vielleicht auch mit einer Sportart, hast Du jetzt Pause bzw. weniger Möglichkeiten, solchen Dingen nachzugehen.

Zu Beginn der Raunächte werden die Tage erstmal nur ganz langsam wieder heller, Imbolc/Lichtmess und die Faschingszeit ist noch eine Weile hin. Eine gute Möglichkeit, nochmal richtig in die Dunkelheit einzutauchen und sich gleichzeitig mit dem Thema Licht zu beschäftigen. Warum nicht gemeinsam mit deinem Tier mal über Folgendes nachdenken:

Was ist für mich Dunkelheit?

Was ist für mich Licht?

Wie kann ich beides noch besser in Einklang bringen?





Was ist für mich Dunkelheit?



Wenn Du zwischen den Jahren bzw. zum Jahresbeginn mal eine ruhige Minute hast, hast Du die Möglichkeit, Dir zunächst mal diese Frage zu stellen. Das kann bei einem Spaziergang mit deinem Hund oder Pferd sein, bei einer Tasse Tee oder Glühwein mit deiner Katze auf der Couch oder auch, wenn Du am Bügeln oder Abwaschen bist. Welche

Gedanken oder Gefühle kommen dann, wie nimmst Du es derzeit wahr, wenn es draußen oft gar nicht richtig hell oder ziemlich früh dunkel wird?

Für mich hat die Dunkelheit oft etwas Unsicheres an sich, was mir den Impuls gibt, mich in einen eher „geschützten“ Bereich zurückzuziehen. Wenn ich mir die Menschen früher ohne elektrisches Licht vorstelle, die dann zusammen am warmen Ofen gesessen haben bei Kerzenschein – das hat etwas Heimeliges. Aber natürlich auch etwas Unheimliches, wenn man dann nochmal raus vor die Tür musste, um nach den Tieren zu sehen oder beispielsweise Holz reinzuholen. Vor allem in der Advents- und Weihnachtszeit umgeben wir uns ja auch mit viel Licht, und sich mehr nach drinnen zurückzuziehen, mal nicht so viel zu machen, ein wenig räuchern, das hat für mich auch etwas Beschützendes. Es ist für mich entspannend, auch mal öfter in der „Stube zu hocken“. Oft schaue ich dann einfach aus dem Fenster, wie ab November die Nebel tiefer und tiefer sinken und Bäume oder Häuser in der Nähe teils richtig einhüllen.

Meist ist es auch die Zeit, in der man nicht allzu viel abgelenkt ist, sich eher mit sich selbst auseinandersetzt, dem eher dunklen oder melancholischen Anteil in uns; und für manche Dinge hat man einfach mehr Zeit, weil es nicht so viel Gelegenheit und Aktivität im Außen gibt.





Was ist für mich Licht?

Sommer, Sonne und Licht: Deine Katze freut sich über die Schmetterlinge, dein Hund liebt es, endlich wieder mal in den Bach oder den See zu springen oder dein Pferd galoppiert freudig über die grüne Wiese – es summt überall und Begeisterung und Wärme liegen in der Luft.

In der dunklen Jahreszeit ist es für Dich vielleicht einfach ein „lichtvoller Moment“, wenn Du einen Menschen triffst, der Dir ein gutes Gefühl gibt – oder wenn beim Einkaufen der letzte Pack deines Lieblingstees für Dich im Regal „bereitliegt“. Im Sommer liebe ich es, im Garten zu sein, durch den Wald zu wandern, draußen zu kochen oder mit einem Glas Wein im Hof oder im Restaurant draußen zu sitzen, die oft laue Luft zu genießen und in der Dämmerung eventuell sogar erste Glühwürmchen zu entdecken.

Helligkeit gibt oft ein Gefühl von Sicherheit, aber auch von Aktivität, mir geht es meist so, dass ich denke, die Zeit dann optimal nutzen zu „müssen“. Eventuell ist das eine Unruhe, die bereits in mir steckt und sich zeigt, das Gefühl, etwas zu verpassen?

Andererseits ist es so, dass wir in unserer aktuellen Zeit oft gezwungen sind durch die äußeren Umstände, bei schönstem Wetter im Haus oder Büro zu sitzen. Bei sonnigem und warmem Wetter draußen aktiv zu sein (und im Winter eher zurückgezogen und ruhend zu sein), entspricht eigentlich eher dem natürlichen Rhythmus – so wie es die Natur und die Tiere auch machen.

Im Idealfall ist Licht und Dunkel in uns ausgeglichen, beides ist da und es ist wahrscheinlich schon ein wichtiger Schritt zu sehen, dass es nicht das eine oder das andere gibt.

Wie kann ich beides noch besser in Einklang bringen?

Nun wäre die Gelegenheit, dein Licht und deine Dunkelheit (noch mehr) in Einklang zu bringen. Vielleicht setzt Du dich zusammen mit deinem Tier dazu kurz





in ein dunkles Zimmer, in dem nur eine Kerze brennt, horchst nochmal in Dich rein – und zündest dann weitere Kerzen an oder Lämpchen, dass es hell wird. Was für ein Typ bist Du eher? Ziehst Du dich mehr zurück, tauchst gerne in die dunkle Zeit ein und beschäftigst Dich auch gern mit deinen Themen – bist eher nachdenklich oder versinkst vielleicht hin und wieder sogar in Melancholie oder Trauer um einen Menschen, ein Tier, eine schöne Zeit? Oder setzt Du dich eher ungerne mit deinen Schatten auseinander, verdrängst Dinge lieber 😊 als sie anzuschauen, bist froh um die lichtvolle Jahreszeit, wo es dazu Möglichkeiten in Hülle und Fülle gibt?

Der eine neigt vielleicht dazu, eher zu sehr durch die rosarote Brille zu schauen, Themen, die sich zeigen, mit „alles in Ordnung, mir geht's gut“ abzutun. Der andere sieht das Glas immer halb leer, es können 10 gute Dinge passieren, das 11., was nicht so doll ist, bekommt dann die meiste Aufmerksamkeit. Unsere Tiere machen uns meistens darauf aufmerksam, wenn etwas in uns aus dem Gleichgewicht ist. Sie muntern uns auf, verhalten sich teilweise verrückt, wenn wir zu schwermütig sind oder wenn wir zu hektisch agieren und uns vielleicht von etwas Wesentlichem ablenken, mit dem wir uns eigentlich beschäftigen sollten.

Man kann alles so oder so betrachten – derzeit ist die dunkelste Zeit, wenn es nicht gerade schneit oder ein klarer Tag ist, oft diesig und die Helligkeit fehlt fast komplett. Andererseits beginnt jetzt ein ganzes halbes Jahr, in dem das Licht stetig zunimmt, also für die „Sommerliebhaber“ eine super Nachricht. Und ist es vielleicht auch ein kollektiver Glaubenssatz, dass wir zum Herbst hinein quasi standardmäßig in depressive Verstimmungen fallen „müssen“.

Ich sehe es als willkommene Ruhephase, in der ich Kraft tanken kann, denn die helle Phase, in der ich draußen aktiv sein werde, kommt bestimmt wieder. Oft schneller, als ich dachte und ich hatte eigentlich gedacht, ich hätte noch für viel mehr Dinge Zeit, die im Sommer eher liegenbleiben. Von daher freue ich mich mindestens genauso auf die dunkle Jahreszeit wie über den Beginn des Frühlings.

Oft ist es schon gut, wenn wir uns einfach mit etwas beschäftigen, uns etwas bewusst machen, um dann achtsamer damit umzugehen. Es muss meist gar nicht



RESPONSA LIBERTA GmbH
Kirchweg 5 · 97843 Neuhütten
Telefon: 06020 970516
Telefax: 06020 970526



E-Post: info@magie-seelenfrieden.de
Web: www.magie-seelenfrieden.de
Datenschutz: www.magie-seelen-
frieden.de/kontakt/datenschutz



TIERKOMMUNIKATION · SCHAMANISCHES WIRKEN · ENERGIEARBEIT

WWW.MAGIE-SEELENFRIEDEN.DE



so viel „gemacht“ oder analysiert werden, die Antwort liegt nicht selten auf der Hand – und unser Tier begleitet und unterstützt uns gerne, auch bei dem Thema „Licht und Dunkel mehr in die Balance zu bekommen“.



**Wunderbare, magische
Raunächte, zauberhafte
Momente in der dunklen
Jahreszeit und einen guten
Start ins Neue Jahr wünsche
ich Dir und deinem Tier!**

Sonja

Geschäftsführer: Nikolaj Fiederling · Sonja Fiederling | **Registereintrag:** AG Würzburg: HRB 11821 | **Identnummer:** DE287488908
Bankverbindung: Raiffeisenbank Main-Spessart eG · BIC: GENODEF1GEM · IBAN: DE52 7906 9150 0006 8013 58



WWW.MAGIE-SEELENFRIEDEN.DE

