

Wintersonnenwende

Julfest





Wintersonnenwende

21. DEZEMBER

Loslassen und wünschen

Es ist die dunkelste Zeit im Jahr und für einen kurzen Augenblick hält die Welt ihren Atem an und ist ganz still.

Am 21. Dezember feiern wir **Wintersonnenwende**, oder **Julnacht**, wie sie auch genannt wird. Es ist die längste Nacht und der kürzeste Tag des Jahres. Diese Nacht markiert einen Wendepunkt – die **Wiedergeburt des Lichts** – und leitet die Rauhnächte ein. Diese Nacht symbolisiert den Sieg von Licht über die Dunkelheit, von Gut und Böse und vom Sterben und der Wiedergeburt. Die Welt steht für einen kurzen Augenblick ganz still, bevor sie sich wieder dem Neubeginn widmet. Es ist die vollkommene Leere. Vielleicht kennst Du diesen Augenblick nach Deiner Ausatmung, wo Du ganz leer und still bist? Auch hier entsteht eine kleine Pause, bevor wir wider einatmen.

Wir stehen mit einem Bein noch im alten Jahr und mit dem anderen bereits im Neuen. Es gibt viele Bräuche und Geschichten, die sich um diesen Tag ranken. Und es ist eine gute Gelegenheit, um das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen. Mach Dir bewusst, was Du liebevoll verabschieden möchtest und übergib es dann dem Feuer.

Fragen, die Du Dir heute stellen kannst:

- Was habe ich im vergangenen Jahr gelernt?
- Wen habe ich kennengelernt?
- Wer hat mich begleitet?
- Was lief nicht so gut? Und was davon darf ich loslassen?

Es gibt mehrere Möglichkeiten bzw. Rituale, wie Du diesen Tag feiern bzw. verbringen kannst.

Thema: Transformation/Rückkehr des Lichts

Dein Ritual für heute:

- Aufräumen & putzen
- Reinige auch Dich. Nimm ein Bad mit Salz und Natron.
- Räuchere Deine Wohnung/Dein Haus
- Schreibe auf einen Zettel, was Du in diesem Jahr loslassen möchtest, was Dir nicht mehr dienlich ist.
- Ziehe eine Orakelkarte
- Schreibe Dir 13 Wünsche für das kommende Jahr auf. Sei vorsichtig, was Du Dir wünschst. Verfasse Deine Wünsche sehr genau. (Be careful what you wish for!)
- Mach ein Feuer.
- Verbrenne alles, was Du loslassen möchtest, im Feuer.

Lieder, die für diesen Abend passen:

- Dancing around Bonfire
- Om Benzo Satto Hung



Feuerritual

Wenn es Dir möglich ist, mach ein großes Feuer im Garten. Das Feuer steht für Transformation, aber auch für die Wiedergeburt des Lichts. Dies ist ein Tag, den Du gerne mit Freunden und Deiner Familie feiern kannst, aber auch alleine, ganz für Dich. Es gibt zwei Möglichkeiten, wie Du alles, was Du loslassen möchtest, dem Feuer übergeben kannst. Entweder stellst Du Dich ans Feuer und nimmst ein Holzscheit und legst in Gedanken alles auf dieses Holzscheit, alles, was Dir nicht mehr dient, was Du nicht mehr brauchst. Wenn Du so weit bist, dann leg das Holzscheit in das Feuer und beobachte, wie es in den Flammen verbrennt.

Oder Du schreibst alles auf, was Du nicht mehr brauchst, was Du in Liebe abgeben möchtest und legst den Zettel in das Feuer. Falls Du kein Feuer im Freien machen kannst, dann kannst Du auch eine Kerze nehmen und Deinen Zettel hier verbrennen. Vielleicht hast Du eine feuerfeste Schale, in der Du das Geschriebene verbrennst. Pass gut auf, dass Du nichts anbrennst!

Geh in die Stille und die Dunkelheit

Nicht immer können wir ein Feuer machen und im Freien diesen besonderen Tag begehen. In diesem Fall habe ich ein weiteres wunderschönes Ritual gefunden, welches für diesen Tag geeignet ist. Auch dieses Ritual kannst Du mit Freunden, Familie und Kindern machen, oder ganz für Dich alleine.

Mach alle Lichter im Haus aus und stell eine Kerze vor Dich hin. Wenn Ihr mehrere seid, dann könnt Ihr Euch auch gerne in einen Kreis setzen und die Kerze in die Mitte stellen. Jeder darf auch hier für sich sein Jahr Revue passieren lassen. Entweder ganz im Stillen, jeder für sich, oder ihr tauscht Euch aus. Gerade mit Kindern ist es schön, die Erinnerungen noch mal aufleben zu lassen. Gerne auch das, was nicht so gut war. Macht Euch bewusst, dass es früher nicht selbstverständlich war, dass genug Licht und Essen vorhanden war und dies wertvolle Schätze waren.

Wenn Ihr Euch ausgetauscht habt, dann kommt in die Stille. Lauscht der Stille und macht auch die letzte Kerze für einen Moment aus. Taucht ganz ein in die Dunkelheit. Nach einer Weile macht die Kerze. Gerne könnt Ihr auch weitere Kerzen an dieser einen entzünden.

