



**Die Jahreszeiten und ihre Qualitäten bewusst zu erleben, bereichert uns und bringt harmonischere Strukturen in alles – wir sichten so aus der Natur den Rhythmus des Lebens.**

### **Bewusst die Zeitqualität erleben**

Im Frühling die Geburt des Wachsen, Sprießen und Gedeihens das sich entfaltet bis zum Blühen. Im Sommer der Fruchtansatz, das Reifen und die Ernte. Im Herbst das Welken und das sichtbare Leben welches sich zurückzieht in die Wurzeln und Samen.

Gerade der Übergang vom Herbst in den Winter ist ein schrittweiser Rückzug. Im äußeren sichtbaren Bereich der Landschaft erstarren die Lebensprozesse und sind auf das Wesentliche in die Erdentiefe, in uns unsichtbaren Welten, zurückgezogen.

### **Eine Einladung der Natur: Wie Außen so Innen**

Die zunehmende Dunkelheit, Kälte und introvertierte Ruhe der Natur unterstützt uns zunächst vom Geschehen der Welt „draußen“ zurück auf Haus und Hof, dann in den Kreis der Familie und schließlich in sich selbst, zurückzuziehen.

Geben wir uns dieser Zeitqualität hin, verbinden wir uns mit dieser Kraft der Stille. Es ist eine Einladung der Natur uns der Innen- und Einkehr hinzugeben und aus dieser Kraft zu schöpfen. Wir können unsere Aufmerksamkeit ausrichten zur inneren Sammlung, zur Reflektion und die Innern Behälter unseres Seelenleibes stärken.

Die Dunkelzeit im Advent, mit ihren langen Nächten und kurzen Tagen mündet in die Wintersonnwende. Dann wird die Geburt des Lichtes, die Wiederaufstieg von Leben und Wärme gefeiert.

Nach der Wintersonnwende, dem kalendarischen Winteranfang, vollzieht sich im Verborgenen, in den Erdentiefen der unterirdische Lebensneubeginn.

## Die Rauhächte – Zeit zwischen den Jahren

Diese Zeitqualität bietet sich den geistigen Dingen zu widmen und unterstützt die Möglichkeit innerer Wandlung.

Die Rauhächte, mit wenig äußeren Ablenkungen ist die Zeit der Reflektion und Innenschau und der Besinnung auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben: Sind wir noch auf dem Kurs, den wir ursprünglich einschlagen wollten? Kommen wir unseren Zielen näher oder sind diese nach wie vor weit entfernt? Erleben wir unser Dasein als sinnvoll? Was möchten Sie im nächsten Jahr erleben und kreieren? Wo geht die eigene Lebensreise hin? Die Antworten hierauf begründen unser seelisches Wohlbefinden. Was uns in den dunklen Tagen wärmt und erhellt, muss von innen kommen.

Wenn wir in die Natur lauschen, können wir die schweigsame Stille wahrnehmen und die Ruhe in uns vertiefen.

Das alte Jahr verarbeiten und loslassen, und uns der *Erholung* und *Regeneration* hingeben. Es ist die Zeit der (Lebens)Träume und die Entwicklung kreativer Ideen über unseren wachbewußten Horizont hinaus.

## Naturweihnachten feiern und eine kleine Waldzeremonie:

Als meine Kinder klein waren gingen wir in den Wald gegangen um dort den Tieren Nüsse, Äpfel und Karotten, und der Pflanzenwelt gesammelte Samen zu bringen.

Oft haben wir einen kleinen Naturaltar gebaut. Zu Danken allen Mitwirkenden des Lebens: Dem Lebendigen - die Geistigkeit der Natur, den Pflanzenwesen und Tieren, die uns nähren und die Welt mit Ihrer Vielfalt und Farbenpracht bereichern. Diesen ein kleines Geschenk zu machen.

Auch uns selbst und den Kindern zu vergegenwärtigen, das wir eingebunden und eingebettet sind im Lebenskreislauf der Natur.

Und auch in diesem Kreislauf begründen Gabe und Gegengabe Freundschaft.

## Zeremonielles Gestalten

Ein Naturaltar zu gestalten bedeutet, dass man, einen Dank für die Mitwirkenden der Natur legt. Dies mit einer Auswahl von Naturmaterialien wie Möhren, Äpfel, Nüsse, Samen, Gesteinen, Muscheln, Blättern, Hölzern und vielleicht Edelsteinen.. .

Es darf ein geistiges Dankes-, und Wunschbild entstehen. Man kann die Gaben auch in eine Klagschale legen, diese anschlagen und ein kleines Gebet sprechen.

Lassen Sie den Altar für einige Zeit liegen, und genießen Sie Ihr Dankesbild, wenn Sie es in den folgenden Tagen besuchen und betrachten.

### **Ein Naturaltar im eigenen Garten bauen**

Ein im Garten angelegter Naturaltar dient dem Wohle aller dort lebenden Wesen und trägt zu einem guten Miteinander von Natur, Pflanzen, Tieren und Menschen bei.

Sie sollten dort die Möglichkeit haben, den Naturaltar einige Zeit liegen zu lassen, um es wiederholt anzuschauen, es zu betrachten, zu ergänzen, vielleicht auch zu verändern. Gerade Kinder schauen und besuchen gerne das Entstandene und prüfen genau, welche Bestandteile z.B. von Tieren entwendet worden sind.

### **Einen Naturaltar Im Wald oder auf der Heide bauen**

Mit Kindern einen kleinen Naturaltar bauen. Die Gaben können auch mit einem kleinen Gebet für alle Lebewesen der Natur überreicht werden.

Eine heilige Stimmung für die Kinder erzeugen und allen Wesen danken, die mitwirken zum Wohle aller Wesen.

