

Litha - Sommerjonnennwende



Mittsommer

Farben: gelb, blau

Symbole: Licht, Feuer, Spirale

Wir feiern den längsten Tag, die kürzeste Nacht: Die Sommersonnenwende! Ein Fest, welches sich am Sonnenlauf orientiert. Es ist also ein astronomisch fest gesetzter Zeitpunkt.

Es ist ein sehr bedeutsamer Tag, ein Wendepunkt im Jahreskreis. Die zweite Jahreshälfte beginnt, die Umkehr des Sonnenlaufes. Das bedeutet auch eine energetische Kehrtwende.

Du kannst es dir vorstellen wie im Zyklus bei deinem Körper – es ist der Höhepunkt, der Eisprung und danach findet sofort statt des vorherigen Aufbaues, ein Abbau statt.

Doch nun zuerst die Zeit der allerhöchsten Kraft, das stärkste Licht. ALLES ist in der Fülle.

Astronomisch gesehen erreicht die Sonne zu diesem Fest den nördlichsten Punkt ihres Umlaufes und steht, kurz bevor sie sich wieder in Richtung Äquator bewegt, still. Dieser besondere Tag wird auch als „Stillstand der Sonne“ bezeichnet.

Die Urvölker feierten die Kräfte der Sonne, des Element Feuers mit all den Lebenspendenden Energien. Die Männlichkeit, vertreten durch die Sonne steht im Mittelpunkt. Aber natürlich wurde auch die grosse Fruchtbarkeit und Fülle von Mutter Erde verehrt.

Ein Fest der Ausgeglichenheit beider Kräfte, die Mitte von zunehmend und abnehmend wurde gefeiert. Das Säen und Bereitmachen der Felder war abgeschlossen, die Ernte hatte noch nicht begonnen. Zeit zu Rasten, Ruhen und Feiern.

Die Natur im *Sommer*

In den europäischen Ländern können wir fast 17 Stunden Tageslicht geniessen. Die Wärme, das helle Licht treiben die Natur voran und die Lebenskraft explodiert fast. Es geht nicht mehr so sehr um das in die Höhe wachsen, sondern um das Verdichten, in die Breite gehen und an Fülle zunehmen.

Wir leben und geniessen den Überfluss in dieser Zeit. Auch die Heilkräuter schenken uns nun ihre ganze Kraft, können geerntet und eingelagert werden für schwächere Tage und Zeiten.

Es ist ein Höhepunkt, der uns auch daran erinnern soll, dass es auch Tiefpunkte und Dunkelheit gibt. Alles darf sein und wir sind eingebunden in diesen grossen Kreislauf.

Die Natur zeigt, dass am lichtesten, hellsten und wärmsten Tag des Jahres das Thema Tod bereits enthalten ist. Die Kraft der Sonne wird manchmal so stark, dass sie Leben nicht nur schenkt und stärkt, sondern auch zerstören kann. Die höchste Sonnenkraft hat immer zwei Energien in sich. Das Leben und den Tod. Es gibt kein Leben ohne Tod und das Jahresrad dreht sich unaufhörlich. Dies darf uns gerade zur Sommersonnenwende bewusst werden.

Das Fest bei den *Kelten*

Dieses Fest wurde natürlich auch bei den Kelten ausgiebig gefeiert. Wahrscheinlich über 12 Tage lang. Es ging dabei immer um die Verehrung der höchsten Sonnenkraft und Fruchtbarkeit. Es gab ein grosses Sonnwendfeuer und man trat auch in Kontakt mit den Wetter- und Donnergottheiten. Sie wurden angerufen, damit das Wettergeschehen die wertvolle Ernte nicht zerstören sollen. Opfergaben und auch Rauchopfer, zum Beispiel der magischen Wetterkräuter waren immer dabei.

Der Donnergott war es übrigens auch, der einst die Welten zu den Naturwesen öffnete. In seinem Gefolge tanzten die Elfen, Feen, Zwerge, Gnome. Er wurde von den Naturwesen begleitet, welche zu diesem Fest einen sehr großen Stellenwert hatten.

Die Menschen spürten früher die Anwesenheit der Naturwesen noch viel deutlicher und so waren die Energien wohl sehr lebendig, verspielt, manchmal auch etwas hinterlistig, wenn die Zwerge und Gnome mit dabei waren. Zudem wussten die Menschen auch noch, dass die Hilfe und Unterstützung aus dem Naturwesenreich für eine gute und reichhaltige Ernte unabdingbar war. Naturwesen halfen immer dabei, dass die Pflanzen gut wuchsen, geschützt waren und mit allem versorgt waren, was sie für ein reichhaltiges Wachstum benötigen. Naturwesen waren immer die Verbindung zwischen Mensch und Natur. Sie wurden zu diesem Fest besonders verehrt und man dankte ihnen für ihre Hilfe. Man brachte ihnen dafür frische Walderdbeeren, ihre Lieblingspeise, aber auch süße Getränke, Brote und andere Leckereien.

Der weibliche Aspekt dieses Festes stand im Mittelpunkt. Die Frau, die sich von der unschuldigen weissen Göttin in die fruchtbare, rote, erwachsene Frau wandelt. Sie steht für die ganze Fülle, erstrahlt in ihrer machtvollen Schönheit und Kraft.

Frauen banden sich Kräutergürtel aus Beifuss zum Beispiel oder einen Gundelrebenkranz für das Haar. Mit einem Bündel Eisenkraut in der Hand sprangen sie über das Sonnwendfeuer. Der Sprung über das Feuer sollte alles Alte oder Kranke lösen. Dies ging dabei auf die Kräuter über, welche danach im Feuer verbrannt wurden.

Wie bei allen anderen Festen waren zur Sommersonnenwende die Vorhänge zu den anderen Welten weit offen. Man konnte leicht in Kontakt mit der nicht sichtbaren Welt kommen und mit Ahnen, Naturwesen und dem Geist der Götter und Göttinnen kommunizieren.

Ein weiterer Name für dieses Fest ist Litha, was sich vermutlich von dem Wort „Licht“ ableitet und möglicherweise auf die keltische Mondgöttin zurück geht, die für Fruchtbarkeit und Überfluss verantwortlich war und auch für Macht und Ordnung, Balance und Ausgewogenheit. Natürlich hat diese Bezeichnung auch den Bezug zum Licht und Sonnengott, der ebenfalls von so großer Bedeutung ist.

Denn der Sonnengott wird jedes Jahr wieder neu auserwählt. Zur Sonnenwende wird er verletzt und nimmt nun an Kraft ab.

In manchen Erzählungen und Mythen rivalisierten zur Sommersonnenwende auch zwei männliche Gottheiten miteinander. Der lichte Gott des Sommers kämpfte gegen den dunklen Gott, den nun wieder an Kraft gewann.

Es gab einen Ausgleich von Hell und Dunkel, indem sich die beiden Energien, passend zum Jahresrad immer abwechselten. Zur Wintersonnenwende wird der Lichtgott aus dem Schoß der Göttin wieder geboren. So symbolisieren die Sonnenwenden auch immer den Umschwung der Energien.

Das christliche *Fest*

In der Kirche gibt es nicht wirklich ein Fest zur Sommersonnenwende. Einzig Pfingsten weist eine gewisse Ähnlichkeit auf. Analog zum Sonnwendfeuer hat das Feuer auch zum Pfingstfest große Bedeutung. Kaum mehr bekannt sind die früheren Pfingstfeuer, welche einerseits als Symbol für den heiligen Geist galten, auf der anderen Seite aber auch ein Symbol für die Reinigung

Brauchtum

Sonnwendfeuer

Mancherorts werden immer noch grosse Feuer angezündet und auch drüber gesprungen, sobald das Feuer herunter gebrannt ist. Die Feuer stehen für die Kraft der Sonne und sie wurden früher meist hoch oben auf den Bergen entzündet. Denn das Licht soll das gesamte Land segnen. Ursprünglich wurde neunerlei verschiedene Hölzer besonders aufgeschichtet.

Sonnenräder

In anderen Orten wurden Feuerbälle oder Feuerräder von den Bergen gerollt. Sie stellten die Kraft der abnehmenden Sonne dar. Beim Runterrollen vom Berg erlosch das Feuer allmählich und stand so symbolisch für das schwächer werdende Sonnenlicht.

Scheibentreiben

Diesen Brauch gibt es heute immer noch in der Steiermark. Dazu werden Holzscheiben angezündet und als glühende Scheiben in die Luft geschleudert. Diese Scheiben symbolisieren wiederum die Sonne und gleiten als leuchtende, magische Körper über den nachtschwarzen Himmel. Im Flug erlöschen sie noch und zeigen wiederum an, dass die Kraft der Sonne und des Feuers langsam abzunehmen beginnt.

Sonnwendkränze

Aus verschiedenen blühenden und duftenden Kräutern, welchen man in dieser Nacht besondere Kräfte zugesprochen hatte, wurden die Sonnwendkränze gebunden. Bunte,

duftenden und blühende Kränze wurden im Stall oder über der Haustüre aufgehängt, um vor bösen Geistern und Dämonen zu schützen. Das Kranz Binden war seit jeher eine magische Handlung und wurde oftmals zu schützenden zwecken durchgeführt. Stark schützenden Pflanzen der Sommersonnenzeit waren das Johanniskraut selbst, der Baldrian, der Thymian und auch viele andere wohl riechenden oder gelb blühende Sonnenpflanzen

Sonnwendkräuterbuschen – Wetterbuschen

Bereits zur Sommersonnenwende band man Kräuterbuschen oder Kräuterbündel, die aus einer magischen Anzahl von Kräutern bestehen und die vor allem dem Wetterschutz dienten. Diese Bündel enthielten vor allem die klassischen Sommersonnen- und Wetterkräuter. Zu ihnen zählt das gelb blühende Johanniskraut aber auch die Ringelblumen, die Königskerzen, der Alant und der Arnika. Viele der gelb blühenden Pflanzen hatten zu dieser Zeit große Bedeutung, weil sie die Kraft der Sonne in sich abspeicherten und damit einen starken Bezug zu ihr, zum Himmel und auch zum Wetter hatte. Als Gewitterpflanzen wurden sie eingesetzt um nahende Gewitter zu vertreiben, vor Blitzeinschlägen zu schützen oder um die spannungsgeladene Luft noch rechtzeitig zu entladen. Auch heute wird noch der Wetterbuschen gebunden und irgendwo im haus getrocknet. Naht ein Unwetter entnimmt man dem Buschen einige Kräuter und verräuchert diese zum Schutz.

Speisen und Getränke zur *Sommersonnenwende*

Natürlich alles was jetzt wächst: Erdbeeren, Kirschen, Holunderblüten und Rosenblätter sind ein Spiegel der Fülle in der Natur jetzt. Feiere diesen Überfluss in der Natur, sei grosszügig und genieße mit allen Sinnen.

Feiere indem du:

- Granatapfelsaft trinkst
- Würzt mit Vanille, Kurkuma, Safran und frischen Kräutern
- Rosentee, Frauenmanteltee trinkst
- Viel rotes Obst, grünes Gemüse isst
- Schaue auf hochwertige Proteinquellen wie Quinoa, Haferflocken, Hirse, Feta oder auch ein Stückchen Fisch oder Fleisch.

Schnittlauchblüten- oder Lavendelblütenbutter

Der Schnittlauch hat eine blutreinigende, harntreibende und schleimlösende Wirkung. Forscher empfehlen Schnittlauch bei folgenden Beschwerden:

- Appetitlosigkeit
- Darm- und Magenleiden (z. B. Entzündungen und Blähungen)

- Frühjahrsmüdigkeit
- Gicht
- Husten

Die Heilkraft von Lavendel entsteht im Wesentlichen durch die im ätherischen Öl enthaltenen Wirkstoffe, die in ihrer Konzentration abhängig sind von der Lavendelsorte. Allen voran das Linalylacetat. Das ist nicht nur für den typischen Lavendel Duft verantwortlich, sondern hat auch eine sehr hohe Heilwirkung, da es unter anderem die Serotonin Ausschüttung im Gehirn unterstützt. Schüttet man zu wenig Serotonin aus, können Beschwerden wie Kopfschmerzen, Störungen des Magen Darm Bereichs, Herz-Kreislauf-Beschwerden, bis hin zu Ess- und Schlafstörungen auftreten.

Die Hauptwirkungsfelder des Lavendel sind:

- Beruhigung und Heilung der Haut
- Bei Hauparasiten (auch Milben)
- Bei belastenden psychischen Zuständen
- In der Naturheilkunde wird Lavendel Medizin sowohl innerlich als auch äußerlich unterstützend als Nervinum (Nervenheilmittel) verabreicht, insbesondere bei nervös bedingten Leiden.
- Auch hat sich Lavendel gegen Angst, Unruhezustände oder gegen Kopfweh und Migräne bewährt.
- Ferner wird er bei Gicht, Rheuma, Neuralgien, Gliederschmerzen, Insektenstichen sowie Husten eingesetzt.

Blütenbutter

8 Schnittlauchblüten / 1 EL Lavendelblüten

250g weicher Butter

1 abgeriebene Zitronenschale

Salz, Pfeffer

Frischhaltefolie

Blüten waschen, gut trocken tupfen und hacken

In die weiche Butter die Blüten und die abgeriebene Zitronenschale vermischen.

Mittels Frischhaltefolie eine Rolle formen und mind. 2 Std. kühlstellen

Ringelblumensalbe

Sommerzeit = Sonnenzeit! Alle sind öfters draussen und so sind aufgeschlagene Knie, Ellbogen und leichte Sonnenbrände manchmal unvermeidbar.

Die Ringelblumensalbe ist einfach herzustellen und ist eine gute Wund- und Heilsalbe: antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzlindernd und krampflindernd!

Du brauchst:

10g getrocknete und klein gehackte Ringelblumenblüten

50g Melkfett oder Sheabutter

50g Bienenwachs

250ml Olivenöl

2 unterschiedlich grosse Töpfe für ein Warmwasserbad

Mullwindel oder Geschirrtuch

Schraubglas mit Twist-off Deckel/Tiegel

Fülle den großen Topf mit lauwarmem Wasser. Stelle den kleinen Topf so in den mit Wasser gefüllten, größeren Topf, dass das Wasser den kleinen Topfboden berührt, aber nicht durch unachtsame Bewegungen hineinschwappen kann. Schmelze das Öl, Bienenwachs und Fett ganz vorsichtig! Füge nun die Blütenblätter hinzu und rühre um. Nochmals kurz vorsichtig erwärmen. Durch ein Geschirrtuch laufen lassen. Abfüllen und fertig!

Anwendung: Nach Anbruch solltest du die Creme innerhalb von 1-3 Monaten aufbrauchen und stets im Kühlschrank lagern. Wenn du größere Mengen herstellst, fülle sie lieber in mehrere kleine Tiegel ab. Die Entnahme der Salbe empfiehlt sich nur mit gereinigten Fingern oder noch besser mit einem sauberen Spatel, damit keine Keime in die Salbe gelangen und sie sich länger hält.

Die wichtigsten Pflanzen rund um die

Sommersonnenwende

Sonnenpflanzen sind nun natürlich von ganz besonderer Bedeutung. Dies sind alle Pflanzen, die wie kleine Sonnen aussehen und meist die Blütenfarbe gelb oder orange aufweisen. Ringelblumen, Margariten, Arnika, Sonnenblumen, Alant, Johanniskraut und viele andere. Manche Sonnenpflanzen richten sich nach dem Lauf der Sonne. Sie öffnen ihre Blütenköpfe,

wenn die Sonne zu scheinen beginnt und schließen diese wieder, wenn die Sonne untergeht. Sie drehen ihre Köpfe dem Sonnenlauf entsprechend und falls Schlechtwetter naht, schützen sie sich, indem sie ihre Blütenköpfe rechtzeitig schließen.

Am Bekanntesten ist hier sicherlich das Johanniskraut. Es ist das Sonnenkraut selbst, welches das Sonnenlicht regelrecht speichern kann und als Tee, Räucherung oder Tinktur im Winter die düsteren Winterdepressionen vertreibt.

Die Farbe Gelb hat immer einen heilenden Bezug auf unsere Leber und damit auch auf unsere Augen. „Wenn uns etwas über die Leber gelaufen ist“ macht es Sinn, neben den Bitterkräutern auch Sonnenkräuter einzunehmen. Diese bringen die angestauten Gefühle wieder in Bewegung.

Die weisen Frauen wussten früher, dass sie zur Sonnenwende die Kräuter mit dieser Sonnenkraft sammeln mussten, denn nur zu diesem Zeitpunkt hatten die Kräuter ihre volle Kraft. Sonnenkräuter haben auf feinstofflicher Ebene immer einen stärkenden Einfluss, Sie richten auf, schenken Mut und Kraft, machen selbstbewusst und selbstsicher und verhelfen dazu, dass man zu sich selbst stehen kann. Sie erhellen die eigene Seele und wirken immer sehr positiv auf unsere Stimmung. Sie bringen das Licht zurück, wenn die Seele sich in der Dunkelheit verloren hat.

Zudem galten die gelb blühenden Sonnenkräuter auch immer als sehr starke Schutzpflanzen. Ihr gelbes Licht entfaltet eine derartig schöne und positive Kraft, dass nichts Negatives mehr Raum nehmen kann.

Symbole

Die Spirale

Die Spirale gehört zu den uralten und sehr heiligen Symbolen. Sie wurde immer mit dem Begriff der Schöpfung in Zusammenhang gebracht und symbolisiert den Anfang und gleichzeitig das Ende, welches aber nie wirklich ein Ende ist, sondern wiederum ein neuer Anfang. Die Spirale ist immerwährend. Die Spirale ist immer in Bewegung. In ihr gibt es keinen Stillstand. Sie dreht, sie wirbelt, sie tanzt, sie nähert und entfernt sich wieder. Alles Statische ist ihr fremd. Sie bringt versteinerte Verhältnisse in Bewegung. Sie ist das Symbol der Veränderung.



Sie ist auch ein urweibliches Symbol. Durch sie bewegst du dich fort und entwickelst dich. Immer auf einer anderen Ebene.

Wenn wir uns mit der Spirale beschäftigen erkennen wir oft den Weg, der zu uns selbst führt. Manchmal finden wir sogar den Weg zum Sinn des Lebens. Der Weg der Spirale ist der Weg hinein und wieder hinaus. In der Mitte ist der Wendepunkt, die Umkehr, die Orientierung zum Neuen. Altes kann hinter uns gelassen werden. Wir kehren um und bewegen uns in das Neue hinein. Die rechtsdrehende Spirale ist Zeichen der Schöpfung, denn von einem Punkt aus verbreitet sich alles nach außen. Die linksdrehende Spirale ist Zeichen der Rückkehr zur Einheit. Der Weg führt uns von Außen nach innen und damit wieder in die eigene Mitte, zum eigenen Ursprung zurück.

Die Spirale ist daher Zeichen der inneren Umkehr des Menschen, seiner geistigen und körperlichen Erneuerung. Spiralen sind die wichtigsten Symbole zu den beiden Sonnenwenden. Sie symbolisieren den bedeutenden Wendepunkt, der zu diesen Festen stattfindet. Symbolisch kann man bei den Sonnenwenden Spiralen mit Naturmaterialien legen, schön dekorieren und natürlich auch bewusst begehen. Das Hineingehen steht dabei immer für das Loslassen des Vergangenen, in der Mitte erlebt man bewusst die Wende und die Verbindung mit den göttlichen Ebenen allen Seins und das Heraus gehen steht dann natürlich immer für den Weg und die Schritte ins Neue.

Das *Räucherwerk* zur Sommersonnenwende

Räuchere zur Sommersonnenwende mit einer Mischung aus Sonnenkräutern und magischen Sonnwendkräutern. Die gelben Sonnenkräuter schenken in dieser Räucherung die lichtvolle, lichtbringende Energie. Sie lassen auch unsere feinstoffliche Energie strahlen. Johanniskraut und Thymian sind wundervolle Schutzpflanzen. Das Eisenkraut galt in vielen Kulturen als

heiliges Räucherkraut. Mit ihm wurden Altäre gereinigt und es wurde als Diplomatenkraut bezeichnet.

Engelwurz verbindet uns sowohl mit der Erde, als auch mit dem Himmel. Sie vereint die polaren Kräfte um uns und ist zudem eine der lichtvollsten Pflanzen. Sie schenkt uns einen schützenden Lichtmantel und verbindet uns mit den Engelenenergien.

Grundmischung aus Beifuss, Salbei und einer Mischung aus Weihrauch und Myrrhe

Königskerzenblüten

Johanniskrautblüten

Ringelblumenblüten

Eisenkraut

Thymian

Engelwurzwurzel

Für dich als Frau feiern

Rückblick

Das erste Halbjahr ist vorbei. Zeit zurückzublicken, zu schauen was gut war, was besser sein könnte. Wie habe ich mich gefühlt, was habe ich bewegt, bewirkt, geschaffen?

Ausblick

Was steht an für die zweite Jahreshälfte? Was willst du loslassen, nicht mehr weitertragen, weniger werden lassen? Was wünschst du dir? Schreibe auf und verbrenne anschliessend den Zettel in einem Feuer!

Feuerfeier

Die Sonne wird gefeiert, symbolisch steht dafür das Feuer. Mache ein Lagerfeuer, trommel, tanze, singe drumherum. Oder höre dir dabei diese Lieder an:

<https://youtu.be/04fEWQOwUD4>

<https://youtu.be/YLWWeddUIvg>

<https://youtu.be/Jx70OITA2nI>

Oder nach ganz alter Sitte - springe darüber (wenn das Feuer klein genug ist).

Nimm eine Fackel und ziehe mit ihr Kreise durch die Luft, symbolisch für das Feuerrad.

Lesen

Lies das Buch von William Shakespeare: "Ein Sommernachtstraum"!

Kräuter sammeln

Kräuter, welche an diesem Tag gesammelt werden, wird eine besondere Heil- und Wirkkraft zugeschrieben. Sammle achtsam Kräuter wie Johanniskraut, Beifuss, Königskerze, Schafgarbe, Brennessel usw.

Trockne und verwende sie bei Bedarf!

Räuchern

Wie das Feuer hat auch das Räuchern eine reinigende, energetisierende Wirkung. Reinige dich und dein Haus durch räuchern. Inputs dazu findest du zum Beispiel hier: [Wie räuchern](#)

Die Familie einbinden

Feiere diesen Tag für dich oder aber mit der ganzen Familie. Genussvoll!

- flechte Blumenkränze für die Haare mit den Kindern (ganz einfach mit Gänseblümchen zum Beispiel)
- einen Abend/Nachtspaziergang unternehmen
- zur Feier der Sonne ein Feuer entfachen (!Sicherheitsvorkehrungen, Trockenheit beachten!)
Ein Stockbrot bräteln und geniessen
- Draussen Picknicken, ein Fest veranstalten

- Suche mit den Kindern eine Eiche, tanzt um den Baum, schmückt ihn oder legt Naturgeschenke unter ihm an (Früchte, Nüsse, Schneckenhäuser). Denn bei den Kelten war Sommersonnwende auch das Fest der Eiche - in vielen Religionen ein heiliger Baum.
- Eine Spirale legen aus Naturmaterialien und hineinlaufen (einatmen) und hinauslaufen (ausatmen)!

Literaturhinweise:

Altes Wissen, Mag. Adelheid Brunner
Arteдея.net