

Jul-

Wintersonnwend



Farben: weiss, rot, grün

Symbole: Doppelspirale

Die dunkelste Zeit im Jahr neigt sich dem Ende zu. Der Winter zeigt sich düster und kalt und längste und dunkelste Nacht des Jahres bricht an.

Nun kommt der Wendepunkt. Die Tage werden wieder länger und die Nächte kürzer. Der Tiefpunkt wird überschritten – Altes ist vorbei, Neues wird geboren. Es ist das Fest der Archetypin „Femme sage“, welche im Herbst abgelegt ist.

Es war für unsere Ahnen ein wichtiges Jahreskreisfest und wurde intensiv gefeiert. Nicht nur die Geburt des neuen Lebens, sondern auch die Schöpferinnenkraft, die heilige Weiblichkeit. Denn sie war es die das neue Leben hervorbrachte.

Seit vielen tausend Jahren ist die Wintersonnwend ein eines der bedeutsamsten Rituale in unserem Kulturkreis. Nicht von ungefähr wurde die Geburt Christi auf dieses Datum gesetzt.

Früher waren die Winter hart, die Vorräte oftmals bereits gering und wüsste man nicht, dass das Leben wieder weiter gehen würde, hätte man genau zu dieser Zeit im Jahreskreis wohl die Hoffnung verlieren können. Doch die Menschen waren damals zutiefst mit den Zyklen der Natur verbunden und sie drehten sich noch sehr bewusst mit dem Jahresrad. Sie ehrten und nutzen die Kräfte der Natur und fühlten sich zutiefst in sie eingebunden. Sie gingen rund um diese dunkle Zeit beispielsweise zu den immergrünen Bäumen, welche die Kraft des Lebens auch im Winter in sich trugen und ehrten deren Lebenskräfte. Manchmal holten sie Zweige der immergrünen Gehölze ins Haus herein, so dass diese Schutz und Segen entfalten konnten. Mit Wacholder und Waldweihrauch (Fichtenharz) wurde während der dunklen Nächte geräuchert, um das Alte zu vertreiben und Krankheiten abzuwenden, aber auch um das Neue zu segnen.

Allerdings vermischen sich gerade zu dieser heiligen Zeit ganz besonders viele vorchristliche Bräuche mit christlichen Bräuchen und Bilder und Symbole verschwimmen miteinander. Weihnachtsmann, Nikolaus, Frau Percht, der Adventskranz und der Weihnachtsbaum. So viel Symbolik und so viel Brauchtum. Es macht Sinn, dahinter zu blicken, die wahren Ursprünge zu erkennen und dann aber alles Wissen in die Jetztzeit zu holen und neue Rituale daraus zu kreieren, die sich mit den alten verbinden.

Sicher kann gesagt werden, dass dieses Fest eine Feier der Sonne ist und seit jeher viel mit Sonnen- und Feuerbrauchtum in Verbindung stand. Der neu geborene Sohn oder Sonnengott wurde geehrt und mit ihm die Kraft der Wiedergeborenen Sonne, die ihren Lauf verändert. Und mit ihm die Mutterkraft, ein Fest der Fruchtbarkeit und der Verehrung der heiligen Weiblichkeit und des bewussten Erlebens der gebärenden Dunkelheit. Das Fest um beide Kräfte, die männliche und weibliche Kraft gleichermaßen zu verehren.

Die Wintersonnenwende ist ein Sonnenfest und ist damit astronomisch festgelegt. Wenn die Sonne an diesem kürzesten Tag des Jahres ihren Wendepunkt erreicht hat, feiern wir Wintersonnenwende. Meist fällt diese auf den 21. Dezember, manchmal aber auch auf den 20. oder auf den 22. Dezember. Die katholische Kirche hat dieses Fest übernommen und feiert am 24. bzw. am 25. Dezember das Weihnachtsfest – die Geburt des lichtbringenden Jesuskindes.

Astronomische Erklärung

Was geschieht denn genau am Himmel bei der Wintersonnwende? Der Zenit der Sonne erreicht seinen südlichsten Punkt am südlichen Wendekreis. Die Sonne steht nun $23,5^\circ$ südlicher Breite, über dem „Wendekreis des Steinbocks“.

Das bedeutet, dass die Sonne auf der Nordhalbkugel der Erde die geringste Mittagshöhe über dem Horizont erreicht. Den größten Teil des Tages steht sie unterhalb des Horizonts, nördlich vom Polarkreis geht sie gar nicht auf. In Mitteleuropa sehen wir sie nur knapp acht Stunden – sofern es die Wolkendecke zulässt.

Den Tag der Wintersonnenwende nehmen wir damit nicht nur als kürzester Tag wahr, sondern er zeichnet sich auch dadurch aus, dass das Sonnenlicht nur sehr spärlich zu sehen ist. Die Sonne hat in dieser Zeit, in der ihr Licht so schräg auf die Erde fällt, nur wenig Kraft. Auch in vielen Tälern sehen die Menschen in der Zeit rund um die Wintersonnenwende die Sonne gar nicht, weil sie es nicht über die Berge „schafft“. Es wird zwar hell, das Licht bleibt aber den ganzen Tag über diffus.

Nach der Wintersonnenwende wandert die Erde weiter und dreht sich auf der Nordhalbkugel langsam wieder der Sonne zu, was bedeutet, dass die Tage allmählich wieder länger werden. Und daher ist es in vielen Tälern auch ein besonderer Augenblick, wenn dann im Januar oder sogar erst im Februar (Lichtmess) die Sonne erstmals wieder über den Bergrücken empor kommt.

In manchen Gemeinden wird dies heute (wieder) mit Ritualen zelebriert – hier zum Beispiel die Verabschiedung der Sonne: [Sunnutreeleta Grengiols](#)

Wenn es um den Tiefpunkt der Dunkelheit innerhalb eines Jahreszyklus geht, dann ist die Wintersonnenwende am 21. Dezember der Stichtag. Allerdings werden die Tage morgens und abends nicht gleichmäßig kürzer, es gibt eine Kurve. Und diese ist spannend:

An welchem Tag im Jahr geht Abends Sonne am frühesten unter? Es ist der 13. Dezember, der sogenannte Lucientag. Die römische Göttin Lucina war die Lichtbringerin und auch ihre christliche Nachfolgerin, die Heilige Lucia wird in Skandinavien mit Lichtkronen gefeiert. Nach dem Lucientag werden die Tage am Abend schon wieder länger.

Dafür geht die Sonne immer noch jeden Morgen ein wenig später auf – und zwar bis zum 31. Dezember – da haben wir den spätesten Sonnenaufgang am Morgen. Und genau am 1. Januar geht zum ersten Mal die Sonne wieder eine Spur früher, als in der ganzen letzten Zeit auf. Daher war auch die Nacht vom 31. Dezember auf 1. Januar von alters her ein wichtiger Punkt mit vielen Ritualen, damit das Licht am Morgen auch wieder verlässlich und ein wenig früher als in der Zeit davor zurückkehrt.

Jul bei den Kelten

Unsere keltischen Vorfahren feierten zur Wintersonnenwende die Wiedergeburt des Lichtes, das aus dem tiefen Bauch der Mutter Erde heraus neu geboren wurde. Gleichzeitig ehrten sie diesen wichtigen Wendepunkt, zu dem sich der Lauf der Sonne veränderte und ab dem die Tage nun endlich wieder länger wurden, während die größte Dunkelheit vorüber war. Auch als Julfest, Midwinterfest oder auch als Modranith bekannt.

Grundsätzlich kann man sagen, dass sich rund um die Wintersonnenwende Sonnenkulte mit Fruchtbarkeitsriten und auch mit Zeremonien rund um Leben und Tod vermengen und man geht auch davon aus, dass die Festlichkeiten nicht auf eine Nacht beschränkt waren, sondern bereits vor dem Wendepunkt begannen und erst danach in den Nächten, die wie heute als Raunächte bezeichnen, ausklangen.

Diese längste Nacht des Jahres wurde einst Modranith genannt, was so viel wie „Nacht der Mütter“ „Nacht der Gebärenden“ oder Mütternacht heißt. Unsere Ahnen ehrten damit die weiblich gebärende Kraft der heiligen Dunkelheit und wussten noch, dass die Muttergöttin in der Zeit der größten Stille das Lichtkind gebiert. Einst waren es vor allem die Muttergottheiten die große Verehrung fanden und deren gebärende Kraft als Schöpfungskraft angesehen wurde. Die heilige Mutter und ihr Sohn ist eines der Urbilder der Erde. Die Dunkelheit war ebenfalls weiblich, denn aus der Dunkelheit heraus wurde alles Leben geboren. Deshalb wurde auch die heilige Dunkelheit verehrt. Gleichzeitig ehrten unsere Ahnen aber auch das männliche Lichtkind oder den Sonnengott mit dessen Geburt die Hoffnung auf weiteres Leben endlich wieder geboren war und der Wendepunkt des düsteren Winters endlich überschritten wurde. In dieser besonderen Nacht wurde nach ihrem Glauben nicht nur die Sonne wiedergeboren, sondern eben auch dieses heilige Lichtkind, welches bei unseren Vorfahren als Sonnengott oder Jahrgott verehrt wurde. Die Kraft der Sonne war immer die männliche Kraft und der Sonnengott verkörperte in fast allen Kulturen das heilige Männliche. Als Gegensatz zur heiligen weiblichen Dunkelheit. Die große Mutter, die als Göttin verehrt wurde, bringt diesen Sonnengott zur Welt. Sie wurde daher als Mutter, die neues Leben gebären kann, verehrt. Die große Mutter oder Muttergöttin war natürlich die Erde selbst, die tief drinnen in ihrem Bauch das Lichtkind auf die Welt brachte und hütete.

Zu Ehren des wiedergeborenen Lichtes wurden große Feuer rituell entzündet und brennende Räder die Berge und Hügel hinunter gerollt. In vielen Häusern wurden bis auf das Notfeuer alle Feuer ausgemacht sogar das Herdfeuer, welches als heilig galt. Die Kamine wurden gereinigt, denn die guten Geister kamen besonders gerne durch den Kamin auf Besuch. In der Nacht der Wintersonnenwende wurde das Herdfeuer mit einem heiligen Holz neu entzündet. Das Licht war damit wiedergeboren.

In den nordischen Ländern wird dieses Fest heute noch Julfest genannt. Jul bedeutet dabei so viel wie „Rad“. Dieses Rad bezeichnete dabei einerseits das Jahresrad, das sich von nun ab wieder vorwärts dreht, aber auch das Sonnenrad, da die Sonne selbst so rund, wie ein Rad ist. Das Wort geht möglicherweise aber auch auf den germanischen Gott Odin zurück, welcher als „Jólnir“ bekannt war und in den Tagen rund um die

Wintersonnenwende besonders verehrt wurde. Wir wissen, dass mit der Wintersonnenwende die Zeit des Überganges zum neuen Jahr gefeiert wurde und die Räder vorerst einmal völlig still stehen sollten, bevor sie sich im neuen Jahr langsam wieder zu Drehen begannen. Zur Wintersonnenwende wurde daher brennende Sonnenräder von den Bergen hinunter gerollt. Sie sollten mit ihrem Licht das Neue segnen und die Felder fruchtbar machen. Natürlich gab es auch sonst allerlei Fruchtbarkeitsbräuche, da nicht nur die Sonne neu geboren wurde, sondern auch alles Leben. Die dreizehn heiligen Nächte nach der Wintersonnenwende galten als Zwischenzeiten, in denen das Alte abgeschlossen wurde und das Neue begrüßt wurde. In dieser Zeit standen alle Räder still. Die Frauen durften nicht Spinnen, sie durften keine Wäsche aufhängen und auch sonst keine Arbeit verrichten. Es war eine Zeit der Ruhe und der neuen Ausrichtung. Das alte Jahr wurde rituell verabschiedet und verbrannt, das neue Jahr wurde herbei orakelt und begrüßt. Erst nach dem Stillstand begann das Leben langsam wieder neu.

Im Germanischen war es Odin, der mit seinem wilden Heer in diesen Tagen über das Land zog und so manchen Menschen große Angst einflößte. Im Keltischen war es Frau Holle selbst, die im Gefolge der Tierseelen, Pflanzenseelen und den Seelen der ungeborenen Kindern die Menschen besuchte und nachschaute, ob diese auch guten Herzens waren und sich auf dem rechten Weg befanden. So war, wie bei vielen anderen Festen im Jahreslauf, nicht nur der eine Festtag von Bedeutung, sondern es waren die Tage rundherum, welche von unseren Ahnen festlich gestaltet oder erlebt wurden.

Besonders wichtig waren die heiligen Nächte, Raunächte oder Ruchnächte. Es war eine Welt zwischen den Zeiten, in denen Magisches passierte. In dieser Zeit, in der sich das neue Sonnenlicht noch nicht wirklich manifestiert hat und diese größte Dunkelheit seelisch und körperlich spürbar war, entwickelte sich allerlei Brauchtum, welches sich zum Teil bis heute erhalten hat. Es sind die Raunächte, die uns auch jetzt wieder magisch anziehen und uns ihr Geheimnis verraten wollen.

Raunächte

Das Wort Raunacht leitet sich von „Rauchnacht“ bzw. „Räuchernacht“ ab. Seit vielen Jahrtausenden wird in diesen Nächten rund um Weihnachten zu unterschiedlichsten Zwecken geräuchert. Diese Räuchernächte dienten zum Orakeln, zum Geistaustreiben, zum Vertreiben der Krankheiten, zum Räuchern als Opfergabe und zum Beten um Segen und Heil für das Haus und die Familie. Vielerorts wurde in dieser Zeit sowohl in den Wohnräumen, als auch in den Stallungen geräuchert. Unseren Ahnen war das Vieh heilig. Sehr viel Brauchtum hat sich in erster Linie deswegen entwickelt, weil das Vieh, das für Überleben der Menschen so wichtig war, geschützt werden musste. Diese Räuchermischungen enthielten immer Wacholder, der sehr stark keimtötend wirkt. Damit das Vieh den harten Winter überleben konnte, war es wichtig, dass es nicht krank wurde und so wurde zum Teil auch als Krankheitsvorbeugung geräuchert.

Die Rauhächte sind heilige Nächte, die je nach Überlieferung, entweder am 21. Dezember, zur Wintersonnenwende, oder am 24. Dezember, zum christlichen Weihnachtsfest, beginnen. Je nach Beginn, enden die Rauhächte demnach auch zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Beginnen wir die Rechnung mit dem 21. Dezember, so enden sie bereits mit dem ersten Jänner. Beginnen wir die Rauhächte am 24. Dezember, würden sie im Grunde am 4. Jänner enden. Doch meist wird der 6. Jänner bzw. die Nacht von 5. auf 6. Jänner als letzte Rauhacht angegeben. Auf jeden Fall vermischen sich bei den Ritualen rund um die Rauhächte heidnisches und christliches Gedankengut und es ist kaum mehr möglich, die beiden Zugänge auseinander zu halten.

Bis heute ist das Brauchtum, am 24. Dezember mit einer Weihrauchräucherung Haus und Hof durchzuräuchern sehr lebendig. In vielen Familien hat sich diese Tradition erhalten, wobei der Familienälteste mit der Räucherschale vorangeht und die restliche Familie ihm hinterher geht. Dabei wird gebetet, gemurmelt oder gesungen. Menschen, die heute noch auf diese Weise räuchern tun dies zum Großteil, weil dieser Brauch für sie mit dem christlichen Glauben in Verbindung steht. Auf der anderen Seite gibt es die Menschen, die mit dem heidnischen, keltischen Gedankengut in Verbindung stehen und für die die Natur die eigentliche Religion ist. Für diese Menschen ist natürlich der 21. Dezember von großer Bedeutung, weil hier die Wintersonnenwende stattfindet. Mit ihr wird die längste Nacht des Jahres und damit die Geburt des neuen Lichtes gefeiert. Die Rauhächte sind zeitliche Zwischenräume. Sie galten und gelten als „Zeit zwischen den Zeiten“, welche durch die unterschiedliche Berechnung von Mond- und Sonnenjahr entstanden sind. Die Zeit steht in diesen Tagen vollkommen still und kein Rad darf sich mehr drehen. Das Alte wird abgeschlossen, bevor das Neue beginnen kann. Während solchen Zwischenzeiten sind die Vorhänge zu den Anderswelten immer ganz weit offen. Naturwesen, Geister, Verstorbene und wilde Tiere streifen herum und konnten früher von den Menschen auch wahrgenommen werden. Es ist die Zeit, wo sich die Wahrnehmung der Menschen veränderte und das Bewusstsein sich weitete. Man fühlte mehr, als man tatsächlich sehen konnte und so entwickelte sich allerlei Schutzbrauchtum rund um die Rauhächte. Gegen furchterregende Geister wurden manchmal auch ebenso furchterregende Masken aufgesetzt, um diese Geister wieder zu vertreiben. Schützende Kräuter wurden verräuchert und es wurden Symbole an die Türe genagelt, welche die bösen Geister vertreiben sollten. Die guten Geister hingegen wurden versorgt und verehrt. Man legte ihnen gerne Kekse vor die Tür oder stellte eine Schale Milch auf das Fensterbrett, um sie anzulocken und sie gütig zu stimmen. Rauhächte waren Geisternächte und sind dies wohl auch heute noch. Rauhächte waren aber auch Orakelnächte und die weisen Frauen konnten das kommende Jahr vorraussehen. Sie befragten die Geistwesen und deuteten jeglichen Vorfall der Rauhächte. Jede Rauhacht stand für einen Monat des kommenden Jahres. In der ganz alten Zeit, ohne Kalender natürlich für die 13 Mondmonate.

Für die Kelten, die ursprünglich eine Göttin (Erdgöttin, Muttergöttin, Mutter Erde) verehrten, waren die Rauhächte die heilige Zeit ihrer Göttin, die mit der Mutternacht begann und mit dem Perchten oder Holletag endete. Der Name Percht leitet sich vom germanischen „perath“ ab, was so viel wie „hell, glänzend“ bedeutet. Die Percht war somit „Die Glänzende“, die in der Zeit rund um Weihnachten das Licht und damit, die Hoffnung auf neues Leben wieder zurück auf die Erde brachte. Diese Percht kann auch mit Frau Holle gleichgesetzt werden. Beide Figuren stellen den dunklen Aspekt der Göttin dar, die alte Weise oder die schwarze Göttin. Sie kennt die Geheimnisse von

Leben und Tod. Sie ist es auch, die den Lebensfaden spinnt und wieder durchtrennt. Der 21. oder der 24. Dezember war ihr gewidmet und wurde als Fest gefeiert, an dem die Mysterien der Geburt und der Wiedergeburt geehrt wurden. Der Legende nach zog die Percht in den Raunächten über das Land. Sie wurde von den Ahnenseelchen begleitet, welche im kommenden Jahr wiedergeboren werden sollten. Als „Mutter der Seelen“ war sie die „Wiederbringerin des Lichtes und des Lebens“. Ihr und den kleinen Kinderseelchen wurde draußen im Freien ein Tisch bereitet, auf dem gute Speisen standen, damit sie sich stärken konnten. Niemand durfte sie dabei beobachten, denn dann würde er von ihr bestraft werden. Auch in den Häusern hat man einen Tisch und besondere Speisen für die Percht vorbereitet. Dort, wo sie auf Besuch war, gab es im kommenden Jahr nur Heil und Segen. Allerdings nur dann, wenn die Menschen in diesem Haus auch rechtschaffen waren. Denn die Percht war es auch, die über Gut und Böse richtete. Sie belohnte die Braven und bestrafte die Bösen, so wie es im überlieferten Märchen der Frau Holle berichtet wird. Die fleißige Goldmarie wird belohnt, die faule und geldgierige Pechmarie allerdings bestraft. Aus dieser Mythologie heraus galten die Raunächte als heilige Nächte der Göttin. Ihr zu Ehren wurde geräuchert und Opfer gebracht. Sie wurde angebetet, wenn man Schutz und Segen fürs kommende Jahr erbitten wollte. Sie wurde auch befragt, wenn es um die Zukunft ging.

In den Raunächten durfte sich kein Rad drehen. Stellvertretend für das Jahresrad, welches in dieser Zwischenzeit völlig stillsteht, sollten auch alle Wagen- und Spinnräder still stehen. Die Frauen sollten daher ihre Arbeit einmal liegen lassen und weder Spinnen noch Waschen. Die Göttin schaute in diesen Nächten sehr gut auf ihre Töchter und bestrafte schon einmal eine Frau, die sich nicht an das Stillstehen des Spinnrades hielt. Viele Geschichten erzählen davon, dass die Percht kam und eine Strafe über den unfolgsamen Menschen erhob. Im Grunde aber wollte die Göttin ihren Töchtern einmal im Jahr frei schenken und wollte sie erinnern, dass sie sich Ruhe gönnen sollten, um das alte Jahr abzuschließen und das neue Jahr herbei zu rufen.

Bis heute wird in vielen Familien erzählt, dass während der Raunächte auf keinen Fall Wäsche aufgehängt werden soll. Die bösen Geister würden sich darin verfangen und es würde deshalb im kommenden Jahr großes Unglück über die Familie herein brechen. Manchmal wurde auch erzählt, dass aufgrund dieser hängenden Wäsche ein Familienmitglied im kommenden Jahr sterben müsste. Doch auch hier liegt der Ursprung wohl darin, dass die Göttin einfach ihren Töchtern „frei geben“ wollte weil sie ja sonst während des Jahres nie wirklich ruhen können.

In besonderen Raunächte, vor allem am 24. Dezember um Mitternacht konnte man die Tiere sprechen hören.

Das *christliche* Fest

Im christlichen Glauben wurde und wird zu diesem Zeitpunkt im Jahr das Weihnachtsfest gefeiert. Der 24. Dezember ist die heilige Nacht vor dem großen Festtag, der am 25. Dezember als Christtag oder „Geburt des Herrn“ gefeiert wird. Der Sohn

Gottes wird geboren und wir feiern seine Ankunft. Der 25. Dezember ist in Österreich, Deutschland und der Schweiz ein gesetzlicher Feiertag. Kirchengeschichtlich wurde dieses Fest 336 nach Christi Geburt festgelegt. Vermutlich wurde dieser Zeitpunkt gewählt, weil bei den Römern der 25. Dezember der Festtag des Sonnengottes war. „Christus, der wahren Sonne“ hieß es, und so wurde aus dem Sonnengottkult, den es in vielen Kulturen gab, die Geburt des christlichen Christus, der als Sohn Gottes, der einzig wahre Christus sein sollte. Das Wort Weihnachten besteht aus zwei Wortsilben, die übersetzt soviel wie „heilige Nacht“ oder „heilige Nächte“ bedeuten oder auch als „Weihenächte“ bezeichnet werden könnten.

Überliefertes *Brauchtum* aus dem Alpenraum

Der Adventskranz

Zu allen Jahreszeitenfesten wurden immer aus den passenden Pflanzen Kränze gebunden, welche für den immerwährenden Fortlauf des Lebens stehen. In der Zeit rund um die Wintersonnenwende wurden diese Kränze aus den immergrünen Pflanzen gebunden. Fichtenzweige, Tannenzweige, Thujen, Buchsbaum und viele mehr wurden zu runden Kränzen gebunden. Die vier Kerzen symbolisierten ursprünglich wohl die vier Jahreszeiten, die vier Himmelsrichtungen oder die vier Elemente. Es war einst der Jahreszeitenkranz, der den Ursprung des heutigen Adventkranzes bildete. Möglicherweise gab es sogar einmal eine Zeit, in der zuerst alle vier Kerzen entzündet wurden und dann Woche für Woche eine Kerze ausgeblasen wurde. Dies stand dann symbolisch für das immer weniger werdende Licht. Der christliche Adventkranz wird gebunden, weil er uns durch die vier Adventwochen vor dem Weihnachtsfest begleitet. Er verkürzt uns die magische Zeit der Ankunft. Jede Kerze steht für eine Woche vor dem Weihnachtsfest. Jeweils an den Adventsonntagen wird eine Kerze mehr angezündet, bis am Ende alle vier Kerzen brennen und das Weihnachtsfest direkt bevorsteht. Der erste christliche Adventkranz wurde 1851 erwähnt und hatte damals noch 24 Kerzen, für die 24 Tage des Dezembers. 4 Große und 20 Kleine Kerzen.

Der Weihnachtsbaum

Der Brauch, sich einen Weihnachtsbaum ins Haus zu holen, ist relativ jung. Erst seit dem 19. Jahrhundert werden zu Weihnachten Christbäume aufgestellt. Zuvor gingen die Menschen wohl hinaus in die Wälder, um ihre Rituale draußen zu feiern. Manchmal holten sie sich auch Zweige von immergrünen Gewächsen ins Haus, die als wertvolle Lebensspender galten und als Fruchtbarkeitssymbole oder als Schutzpflanzen angesehen wurden. So gibt es Belege, dass sich die Menschen im Mittelalter Zweige von immergrünen Ästen ins Haus holten und auch Kerzen anzündeten, welche die Wiederkehr des Lichtes symbolisierten. 16 Bäume wurden von den Menschen seit jeher verehrt. Sie waren Weltenbäume, Symbole des Lebens und die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Immergrüne Bäume standen für das Leben selbst und so ist es nicht verwunderlich, dass der Hoffnungsträger Baum zur Wintersonnenwende verehrt wurde. 1527 wird der Weihnachtsbaum das erste Mal schriftlich erwähnt. Angeblich soll der

erste Weihnachtsbaum bereits im Jahre 1419 geschmückt worden sein, als die Bäcker-gesellschaft einen Baum verzierte und dieser später von den Kindern geplündert werden durfte. Schriftliche Belege dafür gibt es allerdings nicht. Wirklich verbreitet hat sich der Brauch erst im 19. Jahrhundert. Davor war das Schmücken eines Baumes eher der gehobenen Gesellschaft vorbehalten, weil es zur damaligen Zeit noch wenige Nadelbäume gab und diese sehr wertvoll waren. Die ärmeren Bürger konnten sich gerade die Zweige der Bäume ins Haus holen. Zu dieser Zeit gehörten die meisten Wälder bereits der katholischen Kirche. Diese ging gegen das Plündern ihrer Wälder vor, indem sie den Brauch des Weihnachtsbaumes einfach übernahm und als den Eigenen kundtat. So wurde der christliche Weihnachtsbaum im 19. Jahrhundert regelrecht populär.

Weihnachtsgebäck

Süß duftet es vor Weihnachten in vielen Küchen und Backstuben. Lebkuchen werden gebacken und anders weihnachtliches Gebäck. Der Duft nach Vanille, Zimt, Anis, Marzipan und Nelken durchzieht die Häuser und erinnert uns daran, dass Weihnachten direkt bevorsteht. Natürlich sind die Weihnachtskekse Relikte des uralten Brauches des Gebäckbrot und Symbolgebäck Backens. Zu den heiligen Festen im Jahreslauf wurde fast immer passendes Gebäck in passenden Formen gebacken. Dieses Gebäck wurde dann geweiht und gesegnet und mit guten Wünschen versehen, bevor es an andere Menschen verschenkt wurde, der Natur geopfert wurde, oder sich einverleibt wurde, damit man sich auch die Kräfte des Festes einverleibt. Gebäckbrot wurde aber auch den Gottheiten geweiht und den nicht sichtbaren Wesenheiten geopfert. Manchmal wurde es auch in den Feuern verbrannt. Zum Julfest passende Motive waren Sonnenräder, welche die Wiederkehr der Sonne symbolisierten aber auch Sterne und Monde, die für die dunkelste Nacht des Jahres standen. Ebenso wurden Lebkuchenherzen geformt, die für die Liebe standen oder alte Fruchtbarkeitssymbole, die für das neue Leben standen. Die weihnachtlichen Gewürze wirken alle wärmend, stimmungsaufhellend und zum Teil auch keimtötend. Kein Wunder, dass sie die wichtigste Zutat im weihnachtlichen Gebäck waren.

Die wichtigsten *Pflanzen* zum Fest

In dieser Dunkelzeit bekamen die immergrünen Gewächse im Glauben unserer Ahnen besonders große Bedeutung. Unsere Vorfahren verehrten die Nadelbäume, Efeugewächse und Misteln zu dieser düsteren und leblosen Zeit, weil dieses „immerwährende Grün“ selbst dann noch lebendig, kraftvoll und stark war, wenn alles andere in der Natur seine Lebenskraft verloren hatte. Viel Brauchtum hat sich rund um die Wintergehölze entwickelt und auch die feinstofflichen Botschaften dieser besonderen Gewächse helfen ganz wunderbar durch die kältesten Wochen des Jahres zu kommen.

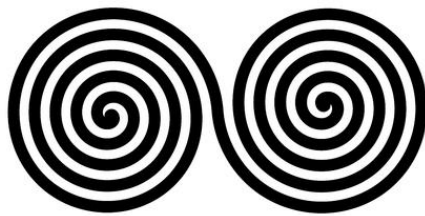
Fichten und Tannen, Eiben, Stechpalmen und Wacholderbüsche waren stets große Hoffnungsträger und verkörperten mit ihrem dunklen Grün die Kräfte des ewigen Lebens. Sie ließen spüren, dass man sogar den Tod überwinden kann und schenkten Kraft, Mut und Hoffnung in schweren Zeiten. Sie trotzen der winterlichen Leblosigkeit und grünen weiter vor sich hin. Ihre Heilkräfte wurden seit jeher umfangreich genutzt und so konnte ein Fichtennadelbad ganz wunderbar bei Erkältung helfen, während man

mit Wacholderrauch Räume desinfizierte und mit Misteltee Herzkrankheiten behandelte.

Die Pflanzen wurden an den Haustüren angebracht, in den Ställen aufgehängt, zu Kränzen gewunden und zu Glücksbringern gebunden. Den Höhepunkt der Verehrung finden wir rund um die Weihnachtszeit. Im tiefen Winter, wenn eine dicke Schneeschicht Mutter Erde bedeckt, es draußen dunkel und kalt ist und man die Hoffnung auf neues Leben verlieren könnte, gingen unsere Ahnen hinaus zu den großen immergrünen Nadelbäumen und ehrten bei ihnen die Kräfte des Lebens. Sie brachten Nüsse und Äpfel hinaus zu den Waldtieren und hängten ihre Gaben manchmal auch in die Bäume hinein. Erst viele Jahrhunderte später wurde der erste Christbaum in das Haus hinein geholt und in den Mittelpunkt der weihnachtlichen Festlichkeiten gerückt. Man holte sich den „Thann“ und damit die „Geister der Waldes“ ins Haus um auch zuhause die Heiligkeit der Natur erleben zu dürfen.

Das *Symbol* zu Jul

Die Doppelspirale



Das Symbol der Sonnenwenden ist die Spirale. Zur Sommersonnenwende wurde bereits die einfache Spirale vorgestellt, so möchte ich zur Wintersonnenwende die Doppelspirale vorstellen. Die doppelte Spirale fügt zwei einfache Spiralen zusammen. Wie die einfache Spirale ist sie ein Symbol des ewigen Lebens, welches weder einen Anfang, noch ein Ende hat. Ebenso symbolisiert diese Doppelspirale das ewige Werden und Vergehen, den Kreislauf von Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt. Von einem gemeinsamen Zentrum aus, bewegen sich die beiden aneinandergefügten Spiralen nach links und nach

rechts. Eine Spirale bewegt sich gegen den Uhrzeigersinn, die andere Spirale bewegt sich im Uhrzeigersinn. Da der Weg in dieser doppelten Spirale unendlich ist und immer wieder in die eine Spirale hinein, wieder heraus und dann in die andere Spirale hinein und hinaus führt, gleichen sich beide Richtungen und beider Spiralenenergien immer wieder aus.

Räuchern zu Jul

Räucherung für die heilige Nacht

Tannennadeln und Fichtennadeln

Weihrauch und Myrrhe

Misteln Wacholder

Getrocknete Apfelschalen, Zimt und Nelken

Räucherung für die Rauhächte – Reinigung und Schutz

Salbei, Beifuss und Fichtenharz
Schafgarbe
Wacholder
Johanniskraut
Thymian
Engelwurz

Räucherung für die Rauhächte – Orakel

Beifuss und Salbei
Fichtenharz
Lorbeerblätter
Schafgarbe
Lavendel
Sternanis

Speisen zur Tag- und Nachtgleiche

Weihnachtspunsch für Kinder

1 Liter Früchtetee
1 Liter Orangensaft
1 Teelöffel Zimt,
eine Messerspitze Nelken- und Vanillepulver

Den Tee zusammen mit dem Orangensaft und den Gewürzen aufkochen und etwas ziehen lassen. Nach Wunsch noch Honig zugeben und warm servieren.

Weihnachtspunsch für Erwachsene

1 Liter Rotwein
1 Liter Orangensaft
150 ml Holunderlikör
1 Tl Zimt,
etwas Vanille, Nelken, Kardamon, Anis
Rotwein mit Orangensaft und Gewürzen aufkochen und etwas ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Holunderlikör zugeben.

Salbei

Salbei ist das Kraut für die Königin, denn es bringt Reinigung, Wohlstand und Glück. Bei den alten Griechen, Römern und auch bei den Indianerstämmen gilt der weisse Salbei seit jeher als heilig.

Zum Räuchern verwendet, fördert der Rauch geistige Klarheit und Ruhe, vertreibt Böswilliges aus der Aura, aus Behausungen und zieht das Glück an. Die stark

desinfizierende und lungenstärkende Kraft hilft bei chronischen Bronchialerkrankungen. Sein Duft hilft dem Gedächtnis und der Konzentration auf die Sprünge.

Salbeitee:

1 Teelöffel der getrockneten oder frischen Salbeiblätter für eine Tasse Tee
Hilft bei Halsentzündungen, gegen nervösem Stress, gegen Ablagerungen in den Gelenken, kann auch bei Verstopfung, Durchfall und chronischen Ermüdungserscheinungen helfen.

Salbeibrot:

500g Mehl
10g Salz
1 Prise Zucker
1 Tütchen Trockenhefe
50ml Öl
300ml lauwarmes Wasser
15 Salbeiblätter
1 Peperoni

- Trockenhefe mit dem Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und 5 Minuten stehen lassen
- Das Mehl mit dem Salz, den klein geschnittenen Salbeiblättern und der Peperoni vermischen.
- Dass das Hefe-Wasser-Gemisch und Öl zufügen und alles gründlich zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Abgedeckt ca. ½ Stunde gehen lassen.
- Danach kurz durchkneten und zu einer dicken Rolle formen
- Diese in 8 Teile schneiden und mit der Schnittfläche nach oben in eine flache, mit Öl ausgepinselte Form setzen
- Im vorgeheizten Backofen bei 200° C auf der zweiten Schiene von unten 25 Minuten backen, anschliessend auf dem Backofenboden in weiteren 5 Minuten fertig backen.

Kurkuma-Ingwer-Trunk

Sich Zeit nehmen, verwöhnen, geniessen!
Dieser Trunk ist besonders wohltuend bei Erkältungskrankheiten!

2 Zitronen mit Schale, in kleine Stücke geschnitten
5 Scheiben frischer Ingwer
2 EL Kurkuma
4 EL Honig
Saft von 2 weiteren Zitronen
Zitronenstücke und Ingwer mit 200ml Wasser für rund 30 Minuten kochen (oder so lange, bis das Wasser verkocht ist). Abseihen, dabei Zitronen und den Ingwer im Sieb

gründlich ausdrücken. Kurkuma, Honig und Zitronensaft daruntermischen und den entstandenen Sirup in ein Einweckglas füllen. Für eine Tasse Tee 3 TL des Sirups mit kochend heissem Wasser aufgiessen.

Quellen: Mondschn – ein Kurs in Weiblichkeit, Nives Gobo, Kösel Verlag
Das grosse Kräuter-Heilbuch von Pfarrer Künzle
Mond und Kräuter, Ulla Janascheck, freya Verlag

Wintersonnwende für dich als *Frau*

Feiere diesen Tag für DICH, mit viel Liebe und Zeit. Ein paar Rituale als Anregung:

Rückblick

Ein ganzer Zyklus ist vorbei. Zeit zurückzublicken, zu schauen was gut war, was besser sein könnte. Wie habe ich mich gefühlt, was habe ich bewegt, bewirkt, geschaffen? Schreibe auf!

Ausblick

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

Dunkelzeit

Die dunkelste Zeit - sie ist nicht böse, nicht schlecht und muss eigentlich gar nicht angestrahlt werden. Denn aus ihr heraus entsteht alles Neue. Darum feiere auch mal die Dunkelheit. Kannst du ganz bewusst im Dunkeln sitzen und sie annehmen und geniessen? Trommle vielleicht dazu, oder singe ganz für dich.

Und dann kannst du die Rückkehr des Lichtes feiern. Bewusst ein Kerzlein anzünden oder eine Fackel.

Spirale laufen

Die Spirale steht für Weiterentwicklung und Wachstum. Passend für einen neuen Zyklus der beginnt. So kannst du im Schnee zum Beispiel eine Spirale stapfen. Bewusst läufst du in eine Spirale hinein, lässt alles Alte los, bleibst in der Mitte, beim Wendepunkt stehen und besinnst dich. Dann kommst du aus der Spirale heraus und nimmst Neues auf.

Räuchern

Nutze die Dunkelzeit mit Räuchern - denn es hat eine reinigende, energetisierende Wirkung. Reinige dich und dein Haus durch räuchern.

Wintersonnwende in der *Familie*

- Mache dunkel und vielleicht könnt ihr gemeinsam mit einer kleinen Lichtquelle Schattenspiele machen – die Kinder erfahren, dass Dunkelheit nichts Beängstigendes ist.
- Auch mit den Kindern kann eine Spirale gelegt und gelaufen werden: Inspirationen findest du hier: [Adventsspirale](#)
- Einen Abendspaziergang machen und den Nachthimmel beobachten.
- Einen Weihnachtsbaum in der Natur finden, sich unter ihm versammeln, ihn schmücken mit Naturmaterialien, Vogelfutterknollen oder ähnlichem
- Kerzen ziehen aus Bienenwachs und gesammelte Naturschätze hineingiessen

Literaturhinweise:

Altes Wissen, Mag. Adelheid Brunner
Arteдея.net