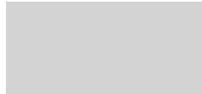


MARTINA KAISER  
Der Jahreskreis



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

### 1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2005 der Originalausgabe: Aurum  
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld,  
2023 komplett überarbeitet und erweitert

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Projektbetreuung: Amelie Lammers

Lektorat: Heinz Lindemann & Amelie Lammers

Gesamtlayout & Innensatz: Tina Agard Grafik & Buchdesign, Esslingen

Umschlag: Tina Agard Grafik & Buchdesign, Esslingen

Umschlagmotiv: Tina Agard unter Verwendung

von iStock: Andrei Kuzniatsou, alex\_ugalek, rusm, Mr. Twister

Fotos im Buch: S. 15, 33, 217, 235 © iStock/alex\_ugalek;

S. 51, 69, 87 © iStock/Mr. Twister; S. 105, 127, 143 © iStock/Animaflorea;  
S. 163, 181, 197 © iStock/rusm

Illustrationen: © creativemarket.com/Emma Webb Studio

Druck und Bindung: PrintConsult GmbH, München

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34600-4

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)



MARTINA KAISER

# DER JAHRES KREIS

Den Rhythmus der Natur als  
unsere Kraftquelle nutzen



arkana

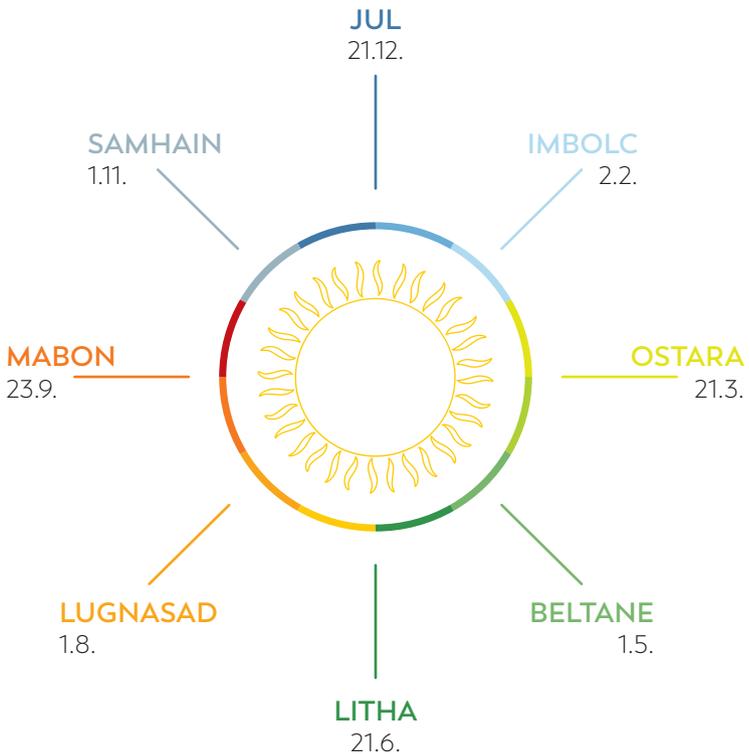
# INHALT

Der keltische Jahreskreis	7
Vorwort	8
<b>JANUAR</b> <i>Zeit des Vertrauens und des Träumens</i>	15
Die Kräfte der Natur im Januar	16
Die Themen des Januars	17
Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	19
Meditationen, Rituale und Feste	23
Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	30
<b>FEBRUAR</b> <i>Zeit der Reinigung und Unterscheidung</i>	33
Die Kräfte der Natur im Februar	34
Die Themen des Februars	35
Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	36
Meditationen, Rituale und Feste	40
Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	49
<b>MÄRZ</b> <i>Zeit des Aufbruchs und der Erneuerung</i>	51
Die Kräfte der Natur im März	52
Die Themen im März	54
Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	56
Meditationen, Rituale und Feste	59
Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	67
<b>APRIL</b> <i>Zeit der Öffnung und des Schutzes</i>	69
Die Kräfte der Natur im April	70
Die Themen im April	71
Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	74
Meditationen, Rituale und Feste	77
Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	83

<b>MAI</b>	<i>Zeit der Sinne und der Lebenslust</i>	87
	Die Kräfte der Natur im Mai	88
	Die Themen im Mai	89
	Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	91
	Meditationen, Rituale und Feste	94
	Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	102
<b>JUNI</b>	<i>Zeit der Entfaltung und des inneren Wachstums</i>	105
	Die Kräfte der Natur im Juni	106
	Die Themen im Juni	107
	Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	111
	Meditationen, Rituale und Feste	114
	Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	124
<b>JULI</b>	<i>Zeit der Vernetzung und des äußeren Wachstums</i>	127
	Die Kräfte der Natur im Juli	128
	Die Themen des Julis	129
	Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	132
	Meditationen, Rituale und Feste	134
	Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	138
<b>AUGUST</b>	<i>Zeit der Ernte und der Verantwortung</i>	143
	Die Kräfte der Natur im August	144
	Die Themen im August	145
	Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	149
	Meditationen, Rituale und Feste	152
	Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	160
<b>SEPTEMBER</b>	<i>Zeit des Ausgleichs und des Dankes</i>	163
	Die Kräfte der Natur im September	164
	Die Themen des Septembers	165
	Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	168
	Meditationen, Rituale und Feste	170
	Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	178

<b>OKTOBER</b>	<i>Zeit des Abschieds und des Loslassens</i>	181
	Die Kräfte der Natur im Oktober	182
	Die Themen im Oktober	183
	Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	186
	Meditationen, Rituale und Feste	189
	Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	195
<b>NOVEMBER</b>	<i>Zeit des Rückzugs zu den Wurzeln</i>	197
	Die Kräfte der Natur im November	198
	Die Themen des Novembers	199
	Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	203
	Meditationen, Rituale und Feste	207
	Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	213
<b>DEZEMBER</b>	<i>Zeit des Lichtes in der Dunkelheit</i>	217
	Die Kräfte der Natur im Dezember	218
	Die Themen des Dezembers	219
	Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	222
	Meditationen, Rituale und Feste	225
	Kräuterkraft und Pflanzenschönheit	234
<i>Bonuskapitel</i>		
<b>RAUNÄCHTE</b>	<i>Die magische Zeit zwischen den Zeiten</i>	235
	Die Zeit zwischen den Zeiten	236
	Mythen, Bräuche und göttliche Wesen	237
	Die Themen der Raunächte	241
	Meditationen, Rituale und Feste	243
	Anmerkungen	254
	Anhang	258
	Über die Autorin	263

# DER KELTISCHE JAHRESKREIS



<b>IMBOLC</b>	Geburt des Lichtes, Lichtmess
<b>OSTARA</b>	Frühlings-Tagundnachtgleiche, Frühlingsfest
<b>BELTANE</b>	Walpurgisnacht, Maifest, Fruchtbarkeitsfest
<b>LITHA</b>	Johannisfeuer, Sommersonnenwende
<b>LUGNASAD</b>	Schnitterinnenfest, Lammas, Beginn der Erntezeit
<b>MABON</b>	Herbst-Tagundnachtgleiche, Erntedankfest
<b>SAMHAIN</b>	Halloween, Allerheiligen
<b>JUL</b>	Weihnachten, Wintersonnenwende

## VORWORT

*Und ist nicht die Zeit wie die Liebe,  
ungeteilt und ungezügelt?*

*Doch wenn ihr in eurem Denken die  
Zeit in Jahreszeiten messen müsst,  
lasst jede Jahreszeit all die anderen  
umfassen.*

*Und lasst das Heute die Vergangenheit  
mit Erinnerung umschlingen  
und die Zukunft mit Sehnsucht.*

AUS: KHALIL GIBRAN, „DER PROPHET“

Sieht und spürt man, wie sich unsere Welt gerade entwickelt, dann scheint Veränderung das zentrale Merkmal zu sein. Es bleibt uns kaum Zeit, Luft zu holen, ständig gibt es neue technische Entwicklungen, die Natur verändert sich spürbar durch den Klimawandel, und auch das Bewusstsein vieler Menschen in unserer Welt verändert sich. Und wir sind mittendrin, bewegen uns durch diese manchmal herausfordernde, interessante und großartige Zeit und sind damit konfrontiert, uns immer wieder neu zu verorten und zu erfinden: Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin? Wie will ich leben? Was macht mich glücklich? Diese Fragen müssen wir beantworten in einem Umfeld, in dem sich alte Gewissheiten und feste Strukturen immer mehr auflösen. Keine einfache Aufgabe.

Obwohl sich die Natur um uns ebenso im Wandel befindet wie unsere Gesellschaft, suchen viele Menschen wieder Anbindung an die lebende, atmende Welt, die uns umgibt. Der Grundgedanke dieses Buches ist es, dass „Natur“ nichts ist, das außerhalb von uns stattfindet. Wir selbst sind Teil der Natur und sie ist Teil von uns. Früher waren wir Menschen abhängig von der Natur, sie zu verstehen hieß zu überleben. Heute ist es die Natur, die von uns geschützt werden muss, weil wir sie vollständig unseren Bedürfnissen unterworfen haben. Wir fühlen alle, dass

wir ein neues Gleichgewicht brauchen. Denn tief in jeder Zelle wissen wir, dass wir verbunden sind mit allem, was uns umgibt.

In den Rhythmen der Natur finden wir immer wiederkehrende Mechanismen, die am Ende zu einem neuen Gleichgewicht führen. So war es schon immer. Die Rhythmen sind Stabilität in Veränderung. Im verlässlichen Auf- und Abstieg der Sonne im Verlauf eines Jahres und in den Jahreszeiten erleben wir ein Pendel, das hin und her schwingt, jedes Jahr wieder – und doch immer anders und neu. Zugleich sind die Kreisläufe in der Natur ein Spiegelbild unseres eigenen Daseins mit all seinen Chancen, Herausforderungen und Notwendigkeiten. Entstehen, wachsen und wieder vergehen, helle Zeiten werden abgelöst von dunklen Zeiten, das erleben wir jedes Jahr neu in der Natur. Und auch in uns wechseln unglückliche Zeiten voll Frustration, Angst oder Trauer mit freudigen Phasen voll Kraft, Lebendigkeit und Zuversicht. Während das Pendel hin und her schwingt, wachsen wir und verändern uns. Wie die Jahreszeiten wiederholt es sich – und ist immer wieder neu. Nichts hält ewig. Alles fließt. Und das ist genau richtig so.

**Die Natur ist unser Spiegel**, in den wir hineinblicken. Wenn zum Beispiel im Frühling die Natur um uns nach der Winterruhe wieder erwacht, können wir das auch in uns spüren und ganz bewusst nutzen. Diese Energie des Keimens, des sanften Neu-Werdens, die Dynamik des Aufbruchs kann in unser eigenes Leben fließen. Wenn sich im Sommer die Pflanzen- und Tierwelt entfaltet, wachsen wir bewusst mit. Und wenn sich im Herbst das Leben wieder zurückzieht, üben wir uns im Loslassen, im Rückzug, um dann im Winter in unsere eigene Innenwelt einzutauchen. So erleben wir uns wieder als ein Teil der Natur, wir verstehen die Rhythmen besser, in uns und um uns herum. Und es wird leichter, sie und uns zu lieben und ein neues Gleichgewicht zu finden. Veränderung ist für die Natur kein Problem, es ist ihr Wesen. Und unseres damit auch. Wenn wir in den Spiegel der Natur sehen, dürfen wir die Angst vor dem Wandel loslassen und darauf vertrauen, dass sich alles neu finden wird. Denn das hat es immer getan.

**Natur ist Sinnlichkeit.** Ist es nicht ein wundervolles Privileg, das Leben mit allen Sinnen wahrzunehmen? Einzutauchen in die Elemente: die Wärme und das Licht eines Feuers wahrnehmen, Meerwasser auf der Haut spüren, Blütendüfte in der Nase riechen, lehmige Erde mit den Händen bearbeiten. Über die Sinne erleben wir die Welt und tauchen in sie ein, sie sind der ausgleichende Gegenpol zur Welt des Denkens und der Medien. Über die Sinne kommen wir an, jetzt, in diesem Moment, in der einzigen Wirklichkeit, die es gibt.

**Sinnliches und Übersinnliches.** Rituale sind ein Weg, um sich sinnlich mit der Natur zu verbinden. Zugleich erkennen wir in einem Ritual an, dass die von unseren Sinnen erlebte Welt nur ein Teil dessen ist, was existiert. Rituale verweisen auf eine Wahrheit, die größer und weiser ist, als sie in der eingeschränkten menschlichen Perspektive erkannt werden kann, eine Quelle, die in der Natur ihren materiellen Ausdruck findet. Gleichgültig, welche Bilder wir dafür verwenden, Gott, Göttin, Seele, Spirit, die eine Quelle, das eine Sein. Sie stehen für die Ahnung, dass uns mehr ausmacht als unser Menschsein und dass unsere Reise, wenn sie auf der Erde beendet wird, uns wieder zu unserem „Höheren Selbst“ zurückführt. Ich für meinen Teil gehe davon aus, dass alles in uns ist, Gott, Göttin, Seele, Spirit, Natur. Aber nimm dir die Freiheit, deine eigenen Bilder dessen zu verwenden, was für dich heilig ist.

**Rituale selbst gestalten.** Im Ritual begeben wir uns bewusst in einen Raum, in dem die sinnliche und die übersinnliche Welt zusammengebracht werden. Im Buch werden Rituale vorgeschlagen, aber sie dienen nur als Ideengeber. Selbst Rituale zu erfinden, macht noch mehr Spaß und ist stark in der Wirkung. Deshalb gebe ich hier ein paar Hinweise zu Ritualabläufen, die sich im Laufe der Zeit als hilfreich erwiesen haben.

**Rituale markieren Übergänge.** Übergänge heißt: Das Alte vergeht gerade, das Neue ist noch nicht da. Ein Ritual gibt in dieser Situation eine bewusst gewählte neue Richtung. Übergänge im Lebensverlauf wie Geburt, Erwachsenwerden usw. können mit Ritualen gefeiert werden. Man kann aber alle Verände-

rungen im Leben mit einem Ritual begleiten, die man bewusst gestalten will. Will ich z.B. etwas Neues in die Welt bringen, treffe ich zuerst eine Entscheidung. Ich beantworte die Frage: Was ist es genau, das ich will? Damit richte ich meine Energie neu aus. Denn Energie folgt Bewusstsein, das ist ein Gesetz und die Grundlage der Arbeit mit Ritualen.

**Rituale bringen Bewusstsein in Form.** Ich bekräftige meine Entscheidung mit einem Ritual, mit einer symbolischen Handlung, die meine Entscheidung buchstäblich „verkörpert“. Indem ich im Ritual z.B. etwas aus Lehm forme, einen Samen einpflanze oder ein neues Lied dichte, gebe ich meiner Entscheidung, etwas Neues hereinzubringen, Form und Realität. Damit bleibt meine Intention, das Ziel des Rituals, nicht nur eine theoretische Idee in meinem Kopf, sondern wird in Realität umgesetzt. Im rituellen Raum gewinnt die symbolische Handlung eine besondere Dynamik und bewirkt auf mehreren Ebenen gleichzeitig eine Wandlung, körperlich, seelisch und geistig. In Ritualen sprechen wir unser inneres Kind an, dessen Kreativität und spielerische Kraft sich mit unserem denkenden, erwachsenen Ich und jener „höheren“ Weisheit verbindet, die ebenfalls zu uns gehört. Und das setzt die Energien frei, die die gewünschte Veränderung bewirken. Alle Energie richtet sich danach aus, meine Entscheidung zu unterstützen. Rituale sind eine Methode, um die eigene Realität bewusst zu gestalten.

**Wie Rituale ablaufen können.** Jedes Ritual benötigt zuerst eine Intention, ein Ziel. Was will ich, warum mache ich das Ritual? Was ist mir wichtig in dieser Situation? Dann suche ich eine symbolische Handlung aus, die mein Ziel abbildet, die Spaß macht und mit allen Sinnen, mit Fühlen, mit Denken und mit höherer Weisheit erlebt werden kann. Es braucht also eine gewisse Vorbereitung, um den Ablauf zu gewährleisten.

Dann führt man das Ritual so durch, dass es sich gut anfühlt. Man erschafft einen eigenen Raum, der den realen Alltag mit der symbolischen, spirituellen Ebene verbindet. Das kann aufwändig geschehen mit Abschreiten, Markieren, oder damit, einen Kreis von Teelichtern, Steinen oder Blumen auszulegen. Es kann

aber auch einfach ein gedachter Raum sein, ein geistiger Kreis, den ich mir vorstelle. Der Ritualraum schützt, liegt zwischen den Welten und verbindet diese.

In diesen Raum lade ich dann jene Kräfte ein, die mich unterstützen: Die vier Elemente, die vier Himmelsrichtungen, die den Kreis verorten, Göttinnen und Götter, Heilige und Engel, Schutzgeister, Spirit, Gott oder einfach meine eigene, höhere Weisheit, meine Seele, jenen Teil von mir, der mit seiner Liebe den menschlichen Teil von mir begleitet. Wir verbinden die Welten und erkennen an, dass wir mit vielen Ebenen verbunden sind, egal, wie wir sie nennen.

Gut ist es, sich dann kurz Zeit zu nehmen, um ganz bei sich selbst zu sein. Bewusst atmen, sich spüren, das Herz öffnen, im Hier und Jetzt ankommen. Sich das Ziel des Rituals bewusst machen.

Und dann kann es losgehen. Lass dein inneres Kind spielen. Je mehr Sinne einbezogen sind, je stärker du den Sinn des Rituals fühlen kannst, desto stärker ist hinterher die Wirkung. Der Verstand bringt nicht genug Energie mit, die Gefühle sind entscheidend. Und gib dir innerlich die Erlaubnis, dass dein Ziel durch eine höhere Weisheit korrigiert werden darf, wenn das Ergebnis dir so nicht dient, wie du es dir wünschst. Manchmal haben wir aus der menschlichen Sicht nicht unbedingt den Überblick und unsere Wünsche und Ziele sind im Endeffekt nicht so hilfreich, wie wir dachten.

Besonders großen Spaß macht es, Rituale gemeinsam zu feiern. Den Ablauf zusammen planen, gemeinsam vorbereiten und dann mit Wahrhaftigkeit und ganzem Herzen ins Ritual gehen und die Energien verbinden, das verändert die Welten. Und hinterher kann man zusammen mit leckerem Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhalten. Hierfür eignen sich insbesondere die acht Jahreskreisfeste. Anregungen für Rituale findest du in den entsprechenden Monaten im Buch.

Aber feiere niemals Rituale für andere! Wir sind nur für uns selbst verantwortlich und sonst für niemanden. Auch wenn ein geliebter Mensch leidet und man ihm oder ihr gerne helfen

möchte. Du weißt nicht genug über den Weg des anderen, vielleicht ist es gerade das Leiden, das neues Wachstum bringt. Du hilfst am meisten, wenn du Respekt vor dem Weg des anderen hast. Sich in die Energie anderer einzumischen, bringt Chaos und dient euch beiden nicht. Früher nannte man das Schwarze Magie. Also feiere für dich selbst, bring dich ins Gleichgewicht und umso zugewandter kannst du für andere sein.

Das Buch soll dich darin unterstützen, deine Verbindung zur Natur zu stärken. Jedes Kapitel beginnt deshalb mit einer Beschreibung der Vorgänge in der Natur, um ein Gefühl dafür zu vermitteln, welche Energie gerade die äußere Natur bewegt. In Anlehnung daran werden Themen genannt, die Anregungen liefern, wie du die Qualität des jeweiligen Monats für dich selbst nutzbar machen kannst. Natürlich hält sich die Natur nicht an die Aufteilung der Monate, die ja relativ willkürlich ist. Die zwölf Sonnenmonate könnten ebenso durch 13 Mondmonate ersetzt werden, doch der besseren Lesbarkeit und Abgrenzbarkeit wegen wurde Ersteres gewählt. Das Leben in der Natur bewegt sich jedes Jahr nach seinen eigenen Rhythmen, das Klima verändert sich, so dass auch die Naturbeschreibungen des Buches gelegentlich von der Wirklichkeit abweichen. Wirf deshalb lieber einen Blick aus dem Fenster oder mach einen Spaziergang und spüre selbst, welche Kräfte in der Natur gerade wirksam sind.

Um die Qualität der Monate noch zu vertiefen, wird in jedem Kapitel einiges über frühere Bräuche erzählt, in denen häufig die Nähe der Menschen zur Natur einen sehr anschaulichen Ausdruck fand. Christliche Bräuche stehen nicht im Vordergrund, weil sie sich oft aus älteren Quellen speisen, aus vorchristlich-heidnischen Vorstellungen und Anschauungen. Die vorchristlichen Völker Europas, die Kelten, Germanen, Slawen und anderen Kulturen, lebten nicht nur in engem Kontakt zur Natur, sie begegneten ihrer Umwelt mit dem Respekt und der Ehrfurcht, die das Göttliche in allem verkörpert sah, was sie umgab. Wenn die Germanen die Frühlingsgöttin als liebevolle, strahlend weiße junge Frau feierten, dann ehrten sie in ihr nicht nur die erwachende Lebenskraft in den Pflanzen und Tieren, sondern

auch die Freude aneinander und die Liebe zueinander. Und wenn im Winter die dunkle keltische Göttin Cerridwen ihren Kessel der Verwandlung rührte, dann verlor der Tod an Schrecken, weil der Kessel des Todes auch zugleich Erneuerung und Wiedergeburt versprach. Da die christlichen Feste im Jahreskreis mehr am Leben und Wirken von Jesus Christus und den Heiligen ausgerichtet sind, finden sie hier nur bedingt Berücksichtigung. Dies soll jedoch in keiner Weise den christlichen Glauben herabsetzen. Jeder Mensch sucht sich eigene Bilder dessen, was er oder sie als göttlich erlebt. Mit den Gottesvorstellungen aus den Naturreligionen möchte das Buch lediglich die Möglichkeit anbieten, die eigenen Bilder zu erweitern.

Im Praxisteil jedes Monats findest du Anleitungen, mithilfe von Meditationen, Ritualen und Festen die besondere Energie eines Monats spürbar zu erleben und mit den eigenen Anliegen zu verbinden. Ideen für die keltisch-germanischen Jahreskreisfeste wurden ebenfalls mit aufgenommen.

Am Ende jedes Monats finden sich noch Hinweise auf aktuelle Pflanzen und deren Wirkungsweise, die du sammeln und zubereiten kannst für deine Gesundheit und Schönheit. Das fördert das sinnliche Erleben der Natur und die Lebensfreude.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch dich darin unterstützt, die Natur auf eine Weise neu zu berühren und zu erleben, die dir die Weisheit und Schönheit in der äußeren Welt ebenso vor Augen führt wie die deiner eigenen, inneren Natur. Wer den Kreis des Jahres mehrmals bewusst durchlaufen hat, knüpft eine Verbindung, die nicht mehr so schnell aufzulösen ist. Denn es bleibt das Gefühl von Dankbarkeit, dass man tatsächlich dazugehört zu diesem großen Netzwerk, das uns alle trägt und hält. Wir dürfen uns dem anvertrauen und es zugleich verantwortlich mittragen.

Lass dich von den Beschreibungen des Buches dazu anregen, deinen eigenen Weg zurück zu den Rhythmen des Lebens zu beschreiten. Ich wünsche dir alles Liebe dafür!



# JANUAR

---

*Zeit des Vertrauens  
und des Träumens*



## In der Winternacht

...

*Und deucht die Welt dir öd und leer.  
Und sind die Tage rau und schwer.  
Sei still und habe des Wandels acht:  
Es wächst viel Brot in der Winternacht.*

FRIEDRICH WILHELM WEBER

## DIE KRÄFTE DER NATUR IM JANUAR

Schon die alten Namen des Januars verraten uns einiges über seine frühere Qualität. „Hartung“, „Hartmond“, „Schnee-“ oder „Eismond“ wurde der Januar genannt, weil er den warmblütigen Lebewesen mit seiner Härte viel abverlangte. Als kältester Monat des Jahres brachte er Eis, Frost und Schnee im Überfluss. Das kann sich heutzutage anders gestalten und der Januar kann eher kalt, nass und trüb sein.

Wenn sich auch das Wetter verändert hat, geblieben ist die Dunkelheit im Januar. Obwohl im Dezember die dunkelste Zeit überwunden wurde, dauert es noch eine ganze Weile, bis die zunehmende Helligkeit und Wärme spürbar werden. Ein ungemütlicher Monat, der gewaltig an den Nerven zehren kann. Aufstehen in der Dunkelheit, Verspätungen der öffentlichen Verkehrsmittel, Hindernisse beim Autofahren, Warten bei eisiger Kälte, eingehüllt in zahllose Schichten Kleider, all das ist nicht gerade förderlich für eine strahlende Laune, außer man ist eine ausgesprochene Frohnatur. Die Aussicht auf Besserung liegt zudem noch in weiter Ferne. Eine gute Zeit, um es sich in der warmen Stube gemütlich zu machen oder sich freudig den kalten Elementen auszusetzen. Aus Sicht der Vegetation sind Eis, Schnee und Kälte genau das Richtige im Januar. Der Schnee schützt die Samenkörner, denn die Wärmeleitfähigkeit von Schnee ist viel geringer als die des nassen Bodens. Darum sinkt die Temperatur an der Bodenoberfläche unter einer schützenden lockeren Schneedecke nur wenig Grad unter null, selbst wenn darüber klirrender Frost herrscht. Ein schneearmer Januar und Februar bringen meist einen schleppenden Frühling mit viel Regen und Frost, der einfach nicht aufhören will.

Die Bauernregeln im Januar sprechen hier ebenfalls eine deutliche Sprache:

*Ist der Januar hell und weiß, kommt der Frühling ohne Eis, wird der Sommer sicher heiß.*

*Januar ganz ohne Schnee, tut Bäumen, Bergen und Tälern weh.*

Benannt ist der Januar, der im Österreichischen „Jänner“ genannt wird, nach dem römischen Gott Janus, dem Hüter und Schützer der Türen, der Tore und der Übergänge aller Art. Der Gott Janus hat zwei Gesichter, eines blickt nach innen, das andere sieht, was draußen geschieht. Daher stammt auch der Begriff „janusköpfig“ für etwas, das zwei Seiten hat. Weitere Namen des Januars waren Wolfsmond oder Thormonat, weil er dem germanischen Thor bzw. Donar geweiht war.

Die energetische Qualität des Januars ist die Erneuerung der Natur im Inneren. Ebenso wie wir selbst uns täglich zum Schlafen niederlegen, um anderen morgens ausgeruht und erfrischt zu erwachen, erneuern sich auf ähnliche Weise die Kräfte des Lebens im Januar. Die Wandlung vollzieht sich im Innern der Erde. Das äußere Leben ist nun zu einem scheinbaren Stillstand gekommen. Dem sehenden Auge verborgen, finden Prozesse der Heilung und Erneuerung statt, die zuerst auf der energetischen Ebene stattfinden, um sich dann zu manifestieren. Wenn wir davon ausgehen, dass die sichtbare Welt ihren Ursprung in der energetischen Ebene hat, vielleicht in dem, was die Quelle aller Schöpfung darstellt, dann ist der Januar die Zeit der Rückbindung daran. Im Kern des Seins wird das neue Leben erfühlt und erträumt, bevor es im Frühjahr und Sommer einen neuen Ausdruck in der Materie findet.



## DIE THEMEN DES JANUARS

### **Lassen statt machen**

Der Januar-Auftrag der Natur lautet, Geduld aufzubringen und sich vertrauensvoll dem Prozess des Lebens und Veränderens hinzugeben. Bevor im Frühling das Leben wieder saft- und kraftvoll sprießen kann, braucht es den Winterschlaf in der Stille und Dunkelheit der Erde, wo der Keim in Ruhe und Geborgenheit

den richtigen Zeitpunkt abwartet. Generell geht einer Phase der Veränderung immer eine Zeit des äußeren Stillstands voran, eine Zeit der erzwungenen Ruhe, in der einfach nichts geschieht, so dass es manchmal schwer ist, das auszuhalten. Das Alte ist zu Ende gegangen, doch das Neue ist noch fern. Der Stillstand gehört dazu, ist ein wichtiger Teil des Neubeginns. Echte Veränderung beginnt immer innen, im Wesen der Dinge, bevor sie eine materielle Form findet. Es gilt also, den richtigen Zeitpunkt abzuwarten, bevor man aktiv und handelnd in sein Leben eingreift. Gönnen wir uns stattdessen die Zeit des Rückzugs, spüren uns, atmen tief durch und lassen einfach geschehen. Passiv sein, nicht tun, sondern lassen. Das ist keine einfache Übung für die MacherInnen unserer Welt. Nutzen wir den Januar und lassen wir geschehen, tauchen wir ein in die Tiefe unseres eigenen Seins. Erträumen wir uns die Welt in all der Schönheit, wie wir sie uns ersehnen.

### **Die Gesetze des Wandels annehmen und sich dem Leben anvertrauen**

Blicken wir im Januar zum Fenster hinaus in die graue, teilweise von Eis und Schnee bedeckte Welt, dann erscheint es wie ein Wunder, dass an genau derselben Stelle ein halbes Jahr später das Leben wieder üppig blühen und wachsen wird. Die Prozesse, in denen das Leben in der Natur entsteht und vergeht, um erneut zurückzukehren, sind unendlich komplex. Und doch sind sie nicht nur allumfassend – den großen Kreisläufen von Werden und Vergehen ist alles unterworfen, von der kleinsten Zelle bis hin zu den Sonnensystemen –, sie sind auch zuverlässig. Der Januar ist ein guter Zeitpunkt, um sich wieder bewusst einzubinden in die uralten Zyklen, die verlässlich Heilung, Verwandlung und Erneuerung bringen. Da wir ihnen nicht entrinnen können, scheint es sinnvoll, sie zu akzeptieren und mit ihnen, statt gegen sie zu arbeiten. Dazu müssen wir jedoch den Mut aufbringen, ein Stück Kontrolle aufzugeben und uns von der Vorstellung verabschieden, alles im Leben im Griff behalten zu müssen. Liefern wir uns stattdessen den Rhythmen des

Wandels aus und vertrauen wir uns an. Begrüßen wir jeden Tag in dem Wissen, dass wir gehalten und getragen werden, weil wir dazugehören zu diesem gewaltigen Netzwerk, in dem alles, was geschieht, eine Bedeutung hat, für den Einzelnen ebenso wie für das große Ganze.

## MYTHEN, BRÄUCHE UND GÖTTLICHE WESEN

Der Januar als der erste Monat des Jahres hat wie der Dezember im Brauchtum eine mystische Qualität. Das wichtigste Datum ist der 6. Januar. Die Raunächte, die Zeit zwischen den Zeiten, der wir uns im Dezember widmeten, erreichen in der Nacht vor dem 6. ihren Höhepunkt und zugleich ihr Ende. Die „Frau Percht“, schreitet noch einmal über das Land und breitet ihren Segen darüber aus. In manchen Gegenden aß man früher am 6. Januar Mohnnudeln oder legte sie aufs Dach als Gabe für die vorüberziehenden Kinderseelen, die „Perchtln“ aus dem Gefolge der alten Göttin. In Italien kommt noch heute in manchen Gegenden am 6. Januar die Befana, eine gute Hexe, durch den Kamin hereingeschwebt und bringt den Kindern Geschenke. Auch sie ist eine weitere Gestalt der großen Göttin von Licht und Dunkelheit. Am 6.1. feiern die orthodoxen Christen ihr Weihnachtsfest, das ursprünglich von allen Christen da gefeiert wurde und erst von der römischen Kirche auf den 24./25. Dezember verschoben wurde.

### **Der Kult der Drei**

Der 6. Januar ist im Christentum als Dreikönigstag bekannt, in Erinnerung an die „drei Könige aus dem Morgenland“, die dem Christuskind symbolische Geschenke in die Wiege legten, die auf dessen irdische Bestimmung verwiesen: Gold für das Königreich, das es errichten, Weihrauch für die spirituelle Meisterschaft, die es erlangen, und die bittere Myrrhe für das Opfer, das es erbringen würde. Bereits im Mittelalter wurde ein regelrech-