



In Einklang mit dem Jahreskreis: Ritual und Gedanken zu Imbolc

Ein Beitrag von Sonja Fiederling

Der Januar ist vorüber, die Raunächte wirken noch ein wenig nach, die Ruhe zwischen den Jahren hat sich in den letzten Wochen langsam wieder mehr zum Alltag gewandelt. Der Februar zieht ins Land und mit ihm die Faschingszeit. Es wird wieder lauter und „trubeliger“, draußen ist es oft noch ziemlich dunkel, trüb und neblig oder frostig. Meist gibt es zwischendurch auch sonnige Tage und je nach Wetterlage Schnee oder Dauerfrost mit einer weißen, glitzernden Landschaft. Die ersten Sonnenstrahlen an den etwas helleren Tagen lassen schon erahnen, dass bald wieder eine andere Zeit anbricht, das Wandern der Sonne in höhere Gefilde quasi von Tag zu Tag kann man schon gut beobachten. Zu Lichtmess/Imbolc Anfang Februar wird es immer mehr spürbar, dass das Licht wieder stärker zunimmt. Trotzdem sind die Nächte noch länger als die Tage, die Natur ruht, die Knospen an den Bäumen spitzen, sind aber geschlossen.

Ich genieße immer die Ruhe in diesen Tagen, die Weihnachts-Ferien sind vorbei, während der Raunächten bin ich komplett runtergefahren – es liegt an mir, ob ich mich kopfüber in den Alltag, also quasi ins Getümmel stürze, oder mir viele Auszeiten nehme, alles nach und nach erledige. In der Zeit mache ich weniger private Termine aus als sonst und fühle mich auch noch sehr „urlaubsmäßig“. Vielleicht ist bei Dir ein wenig mehr los, Du hattest nicht so viele freie Tage zwischen den Jahren – aber auch dann ist es ja grundsätzlich möglich, sich einmal mehr zu überlegen, was man noch zusätzlich unternehmen möchte.

Jedes Jahr frage ich mich, wie ich den Zustand möglichst noch länger behalte und nicht zu schnell in Stress und Hektik „abrutsche“. Dabei hinterfrage ich zum Beispiel Gewohnheiten, Aktivitäten, gewisse Dinge, die zum Alltag gehören – gehören sie tatsächlich zu mir? Magst Du Dir – vielleicht zusammen mit deinem Tier – auch ein paar Gedanken machen und Dir die folgenden Fragen stellen:





Auffüllen – was ist mein persönlicher Ruhepol?

Ausmisten – was macht eher Unruhe?

Ankommen – wie bleibe ich möglichst in meiner Mitte?

Auffüllen – was ist mein persönlicher Ruhepol?

Ich für mich habe festgestellt, dass ich Zuhause am meisten Ruhe finde, hier mein Kraftplatz ist. Für mich ist es Luxus, in der unserer stressigen, aktiven und schnelllebigen Zeit möglichst viele Momente zu haben, in denen ich nicht auf die Uhr schauen muss, weil der nächste „Termin“ ansteht. Dass ich mal einen Schrank aufräumen oder in Ruhe bügeln und putzen kann, ohne mich zu fragen, wann ich das mal schnell noch zeitlich zwischenrein quetsche – und danach trotzdem noch nicht zu platt bin, um ein Buch zu lesen, ein Telefonat mit einer Freundin zu führen oder bei einem entspannenden Film oder einer interessanten Sendung ein wenig zu stricken. Für viele ist es wichtig, wegzufahren oder zumindest einen Tagesausflug zu machen, um abschalten zu können; vielleicht mal zum Konzert, zum Tanzen, ins Theater oder ins Yoga zu gehen oder einen langen Spaziergang mit dem Hund oder dem Pferd zu machen.

Wichtig ist meiner Ansicht nach, für sich herauszufinden, was einem guttut und wie man selbst am besten zur Ruhe kommt. Für mich zumindest war die wichtigste Erkenntnis, dass ich ganz für mich entscheiden darf, was mir Ruhe bringt. Ich sehe es auch immer an meinen Katzen, wie sie sich verhalten, sie zeigen uns sehr verlässlich an, wenn in irgendeiner Weise Unruhe ins Haus kommt. Was ist es bei Dir und deinen Tieren/deiner Familie, was Euch runterfahren lässt?





Ausmisten – was erzeugt bei mir Unruhe?

Oft nimmt man sich vor, auszuruhen oder zu meditieren, um Antworten auf etwas zu bekommen. Wenn wir uns fragen, was uns Ruhe bringt bzw. was uns aus der Ruhe bringt, geht das schon im ganz normalen Alltagsgeschehen eigentlich sehr gut. Ich halte da immer wieder inne und überlege, ob mir der Tag, die Begegnung, die Aktivität gerade guttut – welches Gefühl ich habe, wenn ich an die kommende Zeit, die kommenden Stunden denke. Auf was freue ich mich, was ist eher Pflicht, erscheint etwas Unangenehmes generell als unerwünscht oder ist die Sache an sich gut, es ist mir nur insgesamt zuviel auf einmal?

Manches ist vielleicht wichtig, und ab und zu kommen auch viele schöne Sachen einfach geballt, da kann ich mir ja auch danach oder davor schon ein wenig mehr Auszeit nehmen. Anderes möchten wir sogar gerne ändern, aber es geht nicht so einfach; beispielsweise ein Job, der zwar aktuell für uns wichtig, aber nicht ideal erscheint bzw. wäre es wohl auch nicht ratsam, überstürzt Dinge zu veranlassen, die vielleicht auch anders zu regeln wären.

Ich finde es auch gar nicht so wichtig, sofort etwas umzusetzen oder zu meinen, direkt handeln zu müssen, das erzeugt bei mir schon wieder Druck und damit Unruhe.

Einfach mal mehr wahrnehmen, beobachten und ein wenig nachzudenken über das eine oder andere ist schon viel und oft ist eventuell gar keine so große Veränderung nötig.

Ankommen – wie bleibe ich möglichst in meiner Mitte?

Um in eine Art „Idealzustand“ zu kommen oder darin zu bleiben, zumindest hin und wieder – ausbaufähig ist fast alles 😊 – geht es für mich nach den Raunächten also vor allem darum, immer weiter bei mir anzukommen. Das Saubermachen, vielleicht auch traditionell Auskehren mit einem Birkenbesen und Räuchern, wenn Du Jahreskreisfeste feierst, natürlich ebenso das ganz





normale Aufräumen und Putzen in Wohnung und Schränken – bei mir hat das dann oberste Priorität. Das sind meine Verabredungen bzw. „Events“, für die ich mir da besonders viel Zeit einplane. Natürlich arbeite ich auch ganz normal, unternehme andere Sachen – vieles stresst dann gar nicht so, wenn ich mehr in der Ruhe bin.

Und beim Aufräumen und Ausmisten geht es ja auch um mich selbst, also Glaubenssätze, Gewohnheiten, Gedanken, die immer wieder kreisen; dafür brauche ich mir nicht Unmengen an Zeit einplanen, um zu einem Ergebnis zu kommen; damit kann ich mich gut im Tagesablauf beschäftigen, wenn ich einfach öfter innehalte.

Und wenn das Licht zu Imbolc immer mehr zunimmt, ich eine Weile sortiert und aufgeräumt habe, bekomme ich dann langsam schon wieder mehr „Unternehmungslust“. Eine Wanderung mit Freunden, ein Treffen mit lieben Menschen, die eine oder andere Faschingstradition begehen bzw. Imbolc feiern... Ich bleibe weiterhin mehr in der Ruhe, sitze viel vor dem Ofen zusammen mit meinen Katzen, fange aber langsam an, den Blick, den ich die letzte Zeit mehr nach innen gerichtet hatte, nach außen zu bringen. Die Gartenplanung steht an, die ersten Pflänzchen werden angesät und keimen auf der Fensterbank und es macht Freude zu sehen, wie die Sonne weiter nach oben wandert und immer höher steht.

Auch in mir entstehen Ideen, Vorfreude aufs kommende Jahr, den Frühling und die Möglichkeiten und Entwicklungen können in Gang kommen.

Dir und deinem Tier wünsche ich viel Freude bei diesem alljährlichen neuen Erwachen und dass Ihr die Ruhe, die Ihr Euch wünscht, so oft wie möglich findet – und zwar genau auf die Weise, die für Euch passt!

Sonja

