



## In Einklang mit dem Jahreskreis: Ritual und Gedanken zu Litha

### Ein Beitrag von Sonja Fiederling

Litha, Sommersonnenwende, Johannistag – es ist ein Wendepunkt im Jahreskreis und wie die Raunächte zur Wintersonnenwende sind diese Tage jetzt für mich ebenfalls voller Magie. Auch wer mit Jahreskreisfesten, alten Traditionen und Bräuchen nicht so viel anfangen kann und auch nicht so DEN Draht zu Natur und Pflanzen hat, erlebt diese Zeit oft sehr intensiv.

Im Winter stehen die Tage zwischen Weihnachten/Julfest und dem Dreikönigstag ja eher für Ruhe, was man u.a. auch an den vielen Betriebsferien in dieser Zeit sieht. Für mich ist es nach der Wintersonnenwende eine Phase, in der ich mehr nach innen gerichtet bin. Auch in der Sommerzeit brauche ich Ruhe und Zeit für mich, aber da bin ich schon eher nach außen orientiert – heißt, eher weniger am Nachdenken und Analysieren, eher aktiver, das Leben genießend. Das kann abends ganz für mich bei einem Rundgang im Garten sein oder auf einer Gartenparty mit Freunden.

Es sind nur wenige Wochen, an denen die Tage lang und hell, die Nächte kurz und teils auch lau sind. Im Folgenden habe ich Dir meine Eindrücke zu diesen auch als „Sommer-Raunächte“ bezeichneten Zeit zusammengefasst, vielleicht ist das eine oder andere ja eine Inspiration für Dich.

**Alles ist möglich – genieße die Fülle**

**Achtsamkeit - Können, aber nicht müssen...**

**Ausdauer - was wird aus meinen Vorsätzen vom Jahresbeginn?**





## Alles ist möglich – genieße die Fülle

Putzen, reinigen, Vorsätze fassen, das kann man natürlich auch im Sommer. Zwischendurch sollte es finde ich aber auch mal Zeiten geben, in denen es mal nicht so genau nimmt, finde ich. Natürlich kann einem auch im Sommer eine Fastenkur guttun oder man will gerade ein paar Pfund abspecken und sein Fitnessprogramm dazu durchziehen. Da eignet sich die Sommerzeit ja gut, um motiviert nach draußen zu gehen und sportlich zu sein – gleichzeitig ist es aber auch schön, nicht nur an der Eisdielen vorbeizugehen und an die Kalorien zu denken, sondern sich dort eine oder mehrere Kugeln zu holen, finde ich. 😊 Oder statt dem eingeplanten Joggingprogramm setzt man sich stattdessen mit dem Hund oder alleine an den See oder auf eine Sommerwiese, macht ein kleines Picknick und freut sich über die blühende Natur, Schmetterlinge, freche Enten und Vögel.

Wer die Möglichkeit hat, erntet in dieser Zeit die ersten Beeren oder Kirschen oder sogar leckeres Gemüse aus dem eigenen Garten – Genuss kann auch gesund sein.

Wie verbringst Du diese helle Zeit? Bist Du naturverbunden, sammelst vielleicht auch Sommerkräuter oder bist Du eher mit anderen Sachen beschäftigt, die Dir Freude machen? Klar, es gibt auch kühlere Regentage, in einem Jahr mehr oder weniger. Sitzt Du dann vielleicht zusammen mit deiner Katze oder deinen Kindern am Fenster und beobachtest den abendlichen Nebel, hörst den Regentropfen zu und gehst sehr zeitig auf die Couch oder sogar schon ins Bett, um auch in dieser hellen und „aktiveren“ Jahreszeit zwischendurch auszuruhen...

## Achtsamkeit – Können, aber nicht müssen

Gerade die Ruhe kommt ja immer mal zu kurz, so auch in der oft etwas hektischeren (Vor-)Weihnachtszeit rund um die Wintersonnenwende oder in der Phase rund um die Sommersonnenwende. Es ergeben sich viele Gelegenheiten,





etwas zu unternehmen und bei einigen möchte man einfach dabei sein – ob Treffen mit lieben Freunden oder Verwandten oder eine Aktivität, die während der hellen Zeit besonders viel Freude macht.

Normalerweise kommt ja auch wieder eine ruhige Phase, im Sommer gibt es Regentage und der Herbst kommt dann doch plötzlich ganz schnell. Yoga, schwimmen oder Spaziergänge sind für den einen oder anderen eine willkommene Auszeit, um runterzufahren zwischen all den „Terminen“.

Doch was ist mit den rund 95% der übrigen Zeit, also dem Alltag? Warum sind wir eigentlich meistens so gehetzt und gestresst, das frage ich mich oft. Bereits nach der Wintersonnenwende bzw. besonders in den Raunächten überlege ich mir, wieviele Termine ich mir für das nächste Jahr vorab einplane, wie beispielsweise Konzerte, Besuche weiter auswärts und was bereits feststeht, wie runde Geburtstage, Hochzeiten, Vereinsfeste oder Ähnliches. Obwohl ich da schon eher zurückhaltend bin, ist es dann trotzdem gefühlt zwischendurch mehr als gedacht und ich bin teils gestresster als eigentlich erwartet.

Gerade jetzt in der hellen Phase ist es dann ja auch schön, Raum für Spontaneität zu haben, nochmal an den See zu gehen, kurzfristig eine Wanderung zu machen, mit Hund, Freunden, Partner, irgendwo einzukehren und abends noch bei einem Glas Wein zusammen draußen zu sitzen. Und da ertappe ich mich schon bei einem Stressfaktor: Sitze ich gemütlich mit jemandem im Café, Biergarten oder Restaurant und derjenige verlässt zwischendurch mal den Tisch, was ist sofort mein erster Impuls? Ich greife in die Handtasche und schaue auf's Handy – oder denke zumindest, dass ich das tun könnte. Du auch? Oder hast Du es sowieso die ganze Zeit auf dem Tisch?

Ok, kurz mal draufschauen und es in die Tasche zurückstecken, das mache ich meistens schon. Ich habe mir aber angewöhnt, Nachrichten nur zu lesen, wenn ich das Gefühl habe, sie sind wirklich dringend und sie bei Bedarf kurz zu beantworten. Ansonsten versuche ich, einfach da zu sein bei dem, was ich gerade mache, nicht nur körperlich, sondern auch mit meiner Aufmerksamkeit – und lieber weniger in den Tag, die Woche und den Monat einzuplanen, um für alles dann auch wirklich Zeit zu finden (sofern das möglich ist).





## Ausdauer – was wird aus meinen Vorsätzen vom Jahresbeginn?

Zwischenbilanz ist für mich in den sommerlichen Raunächten auch angesagt. Was habe ich mir für mich, Beziehungen, meine Tiere oder andere Dinge vorgenommen für dieses Jahr? Hat das so geklappt oder will ich manches noch besser umsetzen in der zweiten Jahreshälfte. Wie schon erwähnt, finde ich es immer schwer, doch dauerhaft in der Ruhe und Gelassenheit zu bleiben. Manche werden unruhig, wenn sie zuviel „um die Ohren“ haben, andere werden nervös, wenn sie zu lange „herumsitzen“.

Die Zeit rund um Litha lädt uns ja eher zur Aktivität ein, aber auch die kann ja sehr vielseitig sein. Ob Du nun gerne für Dich allein deine Abende oder Wochenenden verbringst, lieber für Dich, im kleinen Kreis oder einer größeren Gruppe Sport, Wanderungen oder einen Kurs machst, das weißt Du vielleicht. Oder Du findest es heraus, wenn Du dich selbst ein wenig beobachtest, während Du die helle Sommersonnenzeit genießt. Manche Sachen hat man vielleicht im Kopf, möchte sie „standardmäßig“ machen, eventuell auch aus Gewohnheit oder es sind andere mit involviert und man denkt, es wird von einem erwartet, dass man „dabei“ ist.

Ich erlaube mir mittlerweile, auch Abläufe zu hinterfragen, zu schauen, ob sie mir wirklich guttun und hier abzuwägen: Sind es Traditionen, Bräuche oder Dinge, die mir wirklich wichtig erscheinen, darf ich vielleicht auch etwas anders machen oder auch mal damit aussetzen, weil ich dafür etwas Alternatives mal endlich tun möchte – aber keine Zeit dafür finde? Möchte ich mich zu etwas aufraffen, in einer Angelegenheit aktiv werden, oder ist mir gar nicht danach, allzu viel anzupacken und zu planen, sondern ich möchte mich eher treiben lassen?

**Ich wünsche Dir und deinem Tier eine magische Zeit in  
diesen (er)hellen(den) Tagen!  
Sonja**

