



In Einklang mit dem Jahreskreis: Ritual und Gedanken zu Ostara

Ein Beitrag von Sonja Fiederling

Das Sonnenfest Ostara, die Frühlings-Tag-und-Nachgleiche bzw. Ostern stehen vor der Tür oder sind gerade vergangen, das Licht nimmt zu und die Natur erwacht auch langsam. Je nach Temperatur und Witterung kommen die ersten Frühblüher und auch Wildkräuter, die uns mit Vitaminen versorgen und zum Teil entschlackend wirken und einige haben vielleicht schon die Fastenzeit als Inspiration genommen, um sich bewusster zu ernähren.

Den einen oder anderen Tag verbringen wir jetzt schon mehr draußen, sofern das Wetter mitspielt, meistens ist es aber noch eher kühl. Es wird nun immer heller werden und die Temperaturen werden in der nächsten Zeit steigen. Vom Tageslicht her haben wir gerade eine Balance, es ist nicht mehr tiefdunkel und geht nun nach und nach in die lichtvollere Jahreshälfte.

Eine Gelegenheit für Dich, auch zusammen mit deinem Tier, ebenfalls in die Balance zu finden beziehungsweise sie zu festigen – vielleicht gibt es noch etwas loszulassen, während Ihr weiterhin in eurer Ruhe bleibt und bereits die Freude und Aufbruchstimmung spürt. Die folgenden Fragen, die ich mir in dieser Zeit stelle, sind vielleicht gerade für Dich auch relevant und Du willst Dir ebenfalls ein paar Gedanken dazu machen:

Reinigung – wo steht bei mir ein Frühjahrsputz an?

Ruhepol – Frühjahrsmüdigkeit oder Aufbruchstimmung?

Leuchtkraft – Wann endet meine Winterpause?





Reinigung – wo steht bei mir ein Frühjahrsputz an?

Oft spricht man in dieser Übergangszeit vom Frühjahrsputz: Wo möchtest Du noch sauber machen, aufräumen oder etwas ausmisten, ob in deiner Wohnung oder was Themen betrifft, die Du nochmal anschauen willst, (gemeinsame) Gewohnheiten von Dir und deinem Tier, die Du ablegen möchtest? In der einen oder anderen Gaststätte findet man jetzt Gerichte mit frischen Kräutern oder Zutaten, die entschlackend wirken auf dem Speiseplan, vielleicht hast Du hier bestimmte Tees, die Du in dieser Zeit trinkst oder Rituale deine Ernährung betreffend.

Die ersten bunten Blümchen werden in die Vorgärten gepflanzt oder gehen im Garten auf und die Sonne lädt trotz der noch kühleren Temperaturen ein, nach draußen zu kommen. Nach den ruhigeren Monaten ist es auch für uns an der Zeit, von der Innenschau langsam wieder mehr ins Außen zu gehen und aktiver zu werden. Wer berufsbedingt früh aus dem Haus geht oder abends eher später heimkommt, tut dies jetzt langsam wieder im Hellen, auch ein abendlicher Spaziergang mit deinem Hund oder ein Ausritt mit dem Pferd ist wieder bei Tageslicht möglich. Ich genieße die Zeit, wenn noch nicht ganz so viel los ist, sondern so etwas wie Aufbruchstimmung herrscht – oft muss ich ein wenig aufpassen, dass ich mich nicht zu sehr in Aktivitäten und Planungen für die kommenden Monate verliere, nicht zu viele Sachen im Voraus plane. Im Sommer möchte ich es trotz vieler „Möglichkeiten“ fließen lassen können, was Termine und Vorhaben angeht und auch jetzt noch ein wenig in der Ruhe des Winterhalbjahres bleiben.

Ruhepol – Frühjahrsmüdigkeit oder Aufbruchstimmung?

Je nach Witterung und auch Gebiet, wo Du wohnst kommen nun nach und nach die Blumen und Wildpflanzen heraus und die ersten Knospen brechen auf. Es gibt meist immer noch kalte Tage, teils auch Frost oder sogar Schnee. Somit steht die Natur zwar in den Startlöchern und bekommt sozusagen wieder mehr Farbe,





aber nach und nach und oft noch eher langsam. So können wir uns ein bisschen daran orientieren, sehen, ob und wo wir noch Ruhe brauchen, vielleicht noch nach Innen gerichtet bleiben, denn der Sommer mit der aktiven Zeit liegt erst noch vor uns. Ist Dir etwas zuviel, brauchst Du insgesamt mehr Zeit für Dich und Du möchtest auch in der helleren Jahreshälfte andere, eher ruhigere Sachen außerhalb des Trubels machen? Oder bist Du voller Tatendrang und die kühlen und regnerischen Tage im Frühjahr bremsen Dich aus?

Auch hier erscheint es mir wieder wichtig, sich bewusst zu machen, dass wir alle unterschiedlich sind und nur wir selbst wissen, was uns und unseren Tieren gerade guttut. Beziehungsweise wissen das unsere Tiere meistens ebenfalls sehr gut, sie selbst und auch uns betreffend. 😊 Tipps von außen sind bestimmt manchmal nicht schlecht, können uns aber auch verunsichern und letztendlich ist es entscheidend, was für uns stimmig ist. Haben wir mit Frühjahrsmüdigkeit zu tun und brauchen viel Schlaf, Entspannung, frische Luft, Vitamine, vielleicht einen Wellness- oder Saunatag... beschäftigen uns gerade Themen, die wir verarbeiten und wir möchten unsere Ruhe... oder wollen wir gerne wieder öfter in Gesellschaft, uns verabreden, einem Hobby noch mehr nachgehen als bisher?

Leuchtkraft – Wann endet meine Winterpause?

Die Gedanken und Impulse von oben müssen meiner Ansicht nach auch nicht immer in einem ganz bestimmten Ritual kommen – natürlich ist es sehr schön, zum Frühlingsanfang eine Zeremonie für sich zu machen. Räuchern im Haus, an der Feuerschale draußen ein kleines Ostara-Ritual machen, sich öfter Zeit nehmen, um ganz für sich oder mit deinem Tier vor dem Öfchen drinnen oder einer Kerze zu sitzen... Solche Momente sind grundsätzlich das ganze Jahr über eine wertvolle Auszeit, zwischendurch gedanklich innezuhalten und sich ein paar Gedanken über sich zu machen, geht auch gut beim Putzen, Sport machen, im Zug, bei einer Wanderung oder dem Wurschteln im Garten.



RESPONSA LIBERTA GmbH
Kirchweg 5 · 97843 Neuhütten
Telefon: 06020 970516
Telefax: 06020 970526



E-Post: info@magie-seelenfrieden.de
Web: www.magie-seelenfrieden.de
Datenschutz: www.magie-seelen-
frieden.de/kontakt/datenschutz



TIERKOMMUNIKATION · SCHAMANISCHES WIRKEN · ENERGIEARBEIT

WWW.MAGIE-SEELENFRIEDEN.DE



Was gibt uns Kraft, was lässt uns regelrecht strahlen? Diese Frage wird uns nicht von außen beantwortet – natürlich können Menschen aus unserem Umfeld, deren Einschätzung uns wertvoll erscheint, hilfreiche Anregungen geben. Letztendlich kommt es aber, zumindest sehe ich das so, darauf an, (wieder) mehr bei sich selbst anzukommen, wofür sich die dunklere Jahreszeit sehr gut eignet und das, was unsere sogenannte innere Stimme sagt, dann nach außen zu leben. Licht und Dunkel sind in der Frühjahrs-Tag-und-Nachtgleiche in Balance, bevor es nun heller wird und auch in der Natur wieder „mehr los ist“. Ist bei Dir alles im Ausgleich oder was braucht es für Dich noch, um in Balance zu sein, wie schnell gehst Du in die Aktivität und in welchem Maße?

**Ich wünsche Dir und deinem Tier viel Freude beim Start in
die Frühlingszeit, dass Ihr auf eure Weise und in eurem
Tempo in die hellere Jahreshälfte startet!**

Sonja

Geschäftsführer: Nikolaj Fiederling · Sonja Fiederling | Registereintrag: AG Würzburg: HRB 11821 | Identnummer: DE287488908
Bankverbindung: Raiffeisenbank Main-Spessart eG · BIC: GENODEF1GEM · IBAN: DE52 7906 9150 0006 8013 58



WWW.MAGIE-SEELENFRIEDEN.DE

