



SOMMER SONNEN WENDE

Inhalt

Einleitung	S. 3
Ursprung	S. 7
Steckbrief des Festes	S. 9
Göttinnen dieser Zeit	S. 10
SommerSonnenWende-Rituale	S. 13
Heilpflanzen und Räucherwerk	S. 17
Ausgewählte Rezepte	S. 21
Quellenangaben	S. 24
Über die Autorin	S. 25

WWW.JUTTAGEBAUER.DE



Sommer-Sonnen-Wende

Halte dein Gesicht der Sonne entgegen und spüre
ihr Feuer auf deinen geschlossenen Lidern.

Lass dich kitzeln von ihren Strahlen,
lass dich verführen und anstecken von ihrem
Lachen, ihrem Übermut.

Öffne dich der Feuerkraft, atme sie ein,
fülle Körper und Seele mit ihr –

So verschwenderisch wird sie lange nicht mehr sein.

Fühle, wie die ganze Natur auch in dir grünen will.

Trinke dich satt, wenn die Sonne dir heute ihren
gefüllten Becher reicht,
angefüllt mit flüssigem Gold,
mit roter Kraft und Hitze,
mit Energie und Überfluss.



Die Sonne hat ihr Versprechen gehalten:
Aus den Blüten ist Frucht geworden,
aus dem zarten Grün üppiges Wuchern ohne
Grenzen.

Stimme ein in das Dankeslied der Vögel und Frösche
und aller Lebewesen.

Dank an Schwester Sonne, die ihre Kraft
verschwendet hat,
und die sich nun langsam zurückziehen wird!
(Kristin Baege)



Sommersonnwende, ein Sonnenfest, das gegenüber der Wintersonnenwende liegt. Jetzt erreichen die Sonnenhelligkeit und die Tageshelligkeit ihren Höhepunkt und die Hälfte des Jahres liegt jetzt hinter uns. Während wir den Sommer mit seiner Wärme, Hitze und Energie erst richtig zu genießen beginnen, sind der längste Tag und die kürzeste Nacht gleichzeitig schon der Beginn der Umkehrbewegung. Die Tage werden wieder kürzer. Bisher sind die Pflanzen vor allem in die Höhe gewachsen, doch nun geht es in die Ausdehnung, ins Volumen.

Die Zeit des Hochsommers, in der sich die größte Hitze entwickelt, beginnt in einem Wasserzeichen, das uns zeigt, dass aus der lebensspendenden Kraft der Sonne, die alles wachsen und gedeihen lässt, auch eine zerstörerische Kraft werden kann, die alles verdorren und verbrennen lässt. Da erinnert uns das Wasserzeichen Krebs, wie wichtig der Gegenpol, das Wasser und die Nacht mit ihren kühlenden Mondkräften ist!

Und so feiern wir zur SommerSonnenWende nicht nur die höchste Sonnenkraft sondern schauen auch darauf, wo wir gut für andere sorgen und wo wir mütterlich, fürsorglich und nährend für uns selber sind oder sein dürfen! Dieses Fest kann uns helfen, mütterliche Fürsorge für andere, aber auch für unser eigenes inneres Kind zu entwickeln und den Zugang zur Göttin der Fülle, der Liebe und der Mütterlichkeit zu finden. In dieser Zeit der Fülle, können wir uns mit allem selber versorgen, was wir zur Heilung brauchen!

Wir dürfen klagen über das was wir als Kind „nicht erhalten haben“ und dankbar auf das blicken, was wir an Liebe, Fürsorge und „Reichtum“ für unser Leben geschenkt bekommen haben! Liebevoll schauen wir auf das, was wir geben können, geben möchten und wo wir Grenzen ziehen wollen.

Ursprung

Sowohl bei den Kelten als auch bei vielen anderen Völkern wurde die Sommersonnenwende als wichtiges Ereignis gefeiert. Es wurde dabei ein großes Feuer entzündet, um die Lebenskraft der Sonne zu ehren. Der Sprung übers Feuer sollte Kraft, Wohlstand und Fruchtbarkeit schenken. Oft wurde der Lauf der Sonne nachgeahmt, indem Feuerräder einen Hügel hinuntergerollt wurden, als Symbol dafür, dass die Sonnenkraft nun wieder abnimmt. Es wurden auch den Elementen Geschenke gemacht, um sie günstig zu stimmen, da die Ernte noch nicht eingebracht war und immer die Unsicherheit vor Unwetter bestand.



Zur Sommersonnenwende wurden immer die großen Muttergöttinnen verehrt, die Fülle und Überfluss brachten.

Die Göttin Frigg galt als Beschützerin der Liebe und der Hausfrauen und war eine ruhige, wissende Göttin, warmherzig, fürsorglich und liebend. Sie konnte die Schicksale der Menschen voraussehen. Sie war aber auch freiheitsliebend und zauberkundig. Hera wurde um eine gute Ernte angerufen. Sie waren die großen Mütter, die für Nahrung sorgten. In Irland wurde die Sonnengöttin Aine verehrt. An Sommersonnenwende wurden brennende Fackeln über die Felder und das Vieh geschwungen und Aine um Schutz gebeten.

Am bekanntesten sind auch heute noch die **Mittsommernachtsfeste** in den nordischen Ländern. Unter dem Einfluss des Christentums wurde das Sommersonnenwendfest zum Johannisfest. Es wird am 24. Juni gefeiert und große Johannisfeuer entzündet wie bei den alten vorchristlichen Festen.

Steckbrief

Zeitraum: 21. Juni

Thema: höchste Sonnenkraft, Wendepunkt, Zeit des Reifens und der Fülle, Mütterlichkeit, Nähren und Versorgen

Zeit: Sommerbeginn, Mittagszeit, Zeit des Reifens und der Fülle

Farben: alle bunten Farben

Tiere: Biber, Otter, Kuh, Specht, Schwein

Bäume und Heilpflanzen: Eiche, Holunder, Rosskastanie, Johanniskraut, Kamille, Melisse, Thymian, Beifuss, Rosmarin

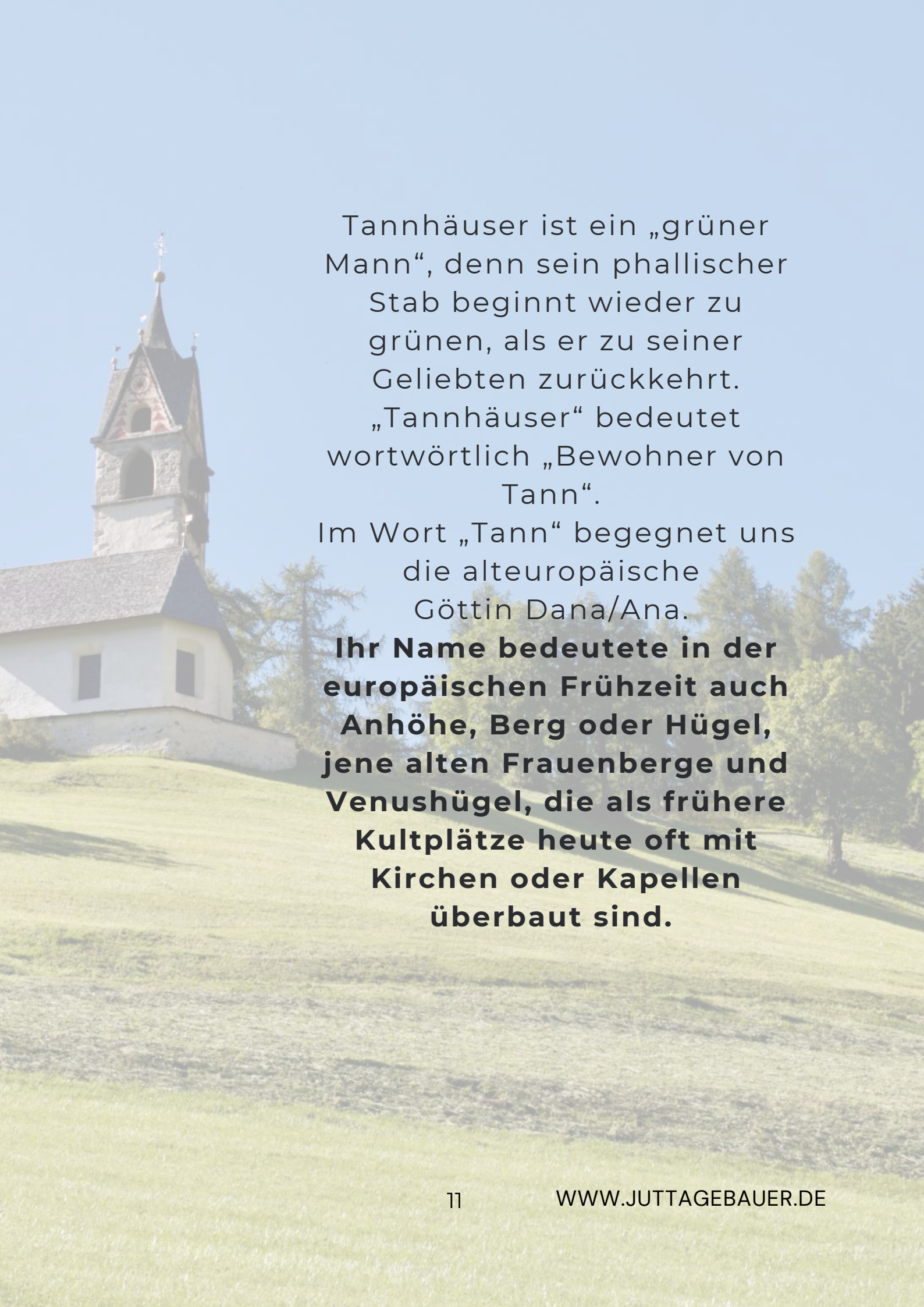
Essen: alle Arten von Beeren, wasserspeicherndes Obst und Gemüse, Milchmodgetränke, Kefir, Joghurt, Quark, Eis & Kaffee

Göttinnen dieser Zeit

Die rote Göttin der Liebe und des Lebens erscheint in voller Schönheit zu ihrem Fest der Liebe. Geschmückt mit roten Rosen, feiert sie Heilige Hochzeit mit ihrem Jahreszeitenkönig, dem „wildem, grünen Mann“. Lustvoll öffnet sie ihren Erdenschoß für die vom Himmel fallenden „Liebespfeile“ ihres Sonnenheros, „Himmel und Erde berühren sich“.

Als griechische Aphrodite oder römische Venus begegnet uns die Liebesgöttin bis heute vielfach. Ihre Wirkkraft wurde in patriarchalen Zeiten immer wieder reduziert und eingeschränkt, bis von der roten Eroskraft der Göttin nur noch Eroscenter und Rotlichtviertel übriggeblieben waren. Ihre heilige, menstruelle Wandlungskraft im Schoß der Frauen, aus welcher natürlicherweise das neue Leben entsteht, wich männlichem Todesblut und blauer Flüssigkeit in der Werbung für Binden und Tampons. Venusberge und die sagenumwobenen Rosen- und Tiergärten sind die Orte, wo Frau Venus ihren Geliebten Tannhäuser zur heiligen Hochzeit empfängt.





Tannhäuser ist ein „grüner Mann“, denn sein phallischer Stab beginnt wieder zu grünen, als er zu seiner Geliebten zurückkehrt. „Tannhäuser“ bedeutet wortwörtlich „Bewohner von Tann“.

Im Wort „Tann“ begegnet uns die alteuropäische Göttin Dana/Ana.

Ihr Name bedeutete in der europäischen Frühzeit auch Anhöhe, Berg oder Hügel, jene alten Frauenberge und Venushügel, die als frühere Kultplätze heute oft mit Kirchen oder Kapellen überbaut sind.



Die Mittsommernacht ist die hohe Zeit des „kleinen Volkes“, Naturwesen, Nymphen, Luft- und Feurgeister, Erdweiberl und Zwerge feiern gemeinsam, oftmals unter dem Hollerbusch, die Nacht der Liebe, Elfen und Feen spielen zum magischen Tanze, die Nixen lassen ihre betörenden Lieder erklingen. Glühwürmchen führen uns zu den magischen Plätzen, glitzernde oder nährende Gaben wie süßer Rahm oder ein Schälchen Milch erfreuen die Naturwesen ganz besonders. Alle erliegen dem lustvollen Zauber der allesumfassenden Liebeskraft. Niemand ist sicher vor den Liebespfeilen, mit welchen Eros durch die Mittsommernacht streift.

Rituale zur

“SommerSonnenWende”

Beifußgürtel binden

Beifuß entfaltet in der Sommernacht eine ganz besondere Kraft und Magie. Er wird zu einem wichtigen Wendekraut, das abnehmen kann, was zur Last geworden ist. Es geht darum, altes loszulassen, Krankheiten abzuwenden und Blockierendes zu lösen. Das Kraut wird dafür zu einem Hüftgürtel gebunden, mit dem man über das Sommernachtfeuer springt. Danach wird der Gürtel ins Feuer geworfen und nimmt dabei alles mit, transformiert und erlöst. Beifuß, der in der Sommernacht gesammelt wird, wirkt auch das ganze Jahr über als lösendes und transformierendes Räucherkraut und kann für alle Wenderituale herangezogen werden.

In der Sommernacht gehört er zu den Haupträucherkräutern, da er das Thema und die Energie der Sonnenwende regelrecht verkörpert.



Ergänzt werden kann der Sprung übers Feuer mit **einem Kranz aus Gundermann auf dem Kopf** – der Gundermann verbindet mit den Naturwesen, macht helllichtig, damit wichtige Botschaften empfangen werden können und sorgt aber auch mit seinen kleinen Wurzeltrieben dafür, dass wir nicht ganz abheben und im All verloren gehen.

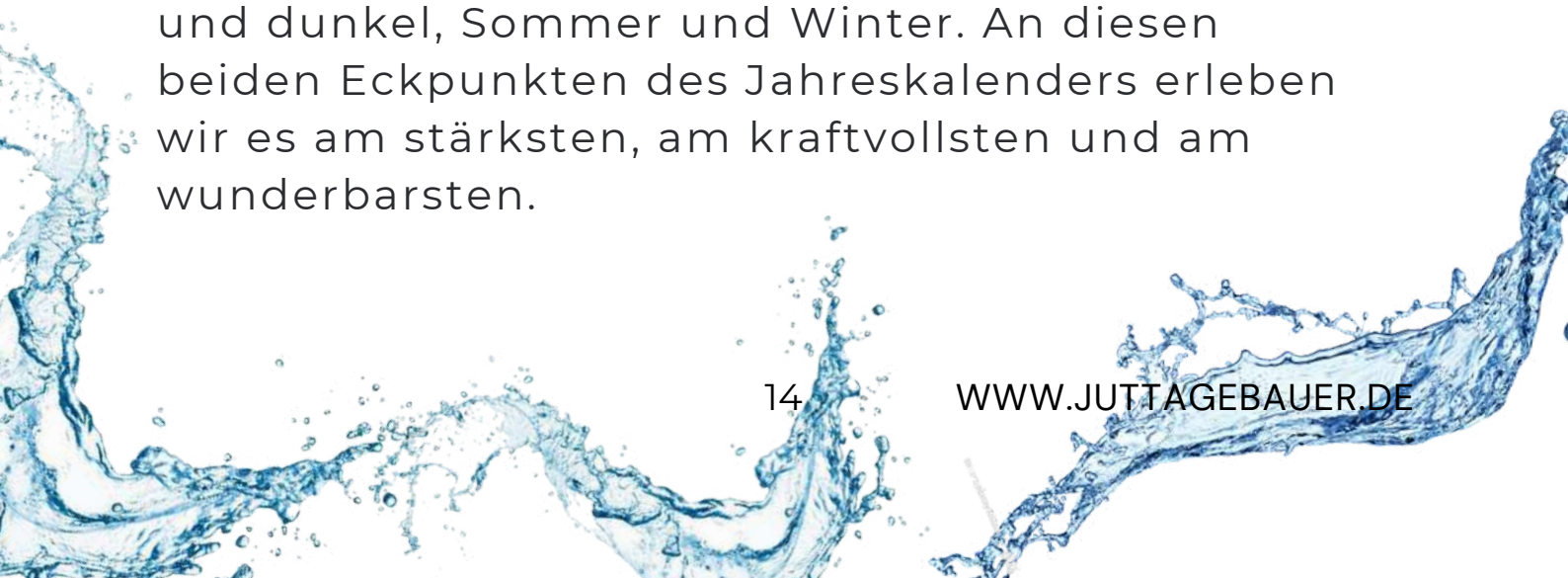


Ansetzen eines Johanniskrautöles

Johanni-Wasser

Neben den alt überlieferten Sommersonnwendbräuchen nimmt das Element Wasser einen besonders großen Raum ein. Badefeste an Quellen und Brunnen, Waschungen im Morgentau und das Auffangen des Morgentaus für symbolische Reinigungen, Heilungen und Segnungen sind überlieferte Rituale.

Die Sommersonnenwende gehört neben der Wintersonnenwende zu den größten Festen. Zum Leben gehört das Spannungsfeld auf und ab, hell und dunkel, Sommer und Winter. An diesen beiden Eckpunkten des Jahreskalenders erleben wir es am stärksten, am kraftvollsten und am wunderbarsten.



Dunkelheit – Gedanken zur Geburt des Keimes der Dunkelheit zur Sommersonnenwende

Das neue Leben wird aus der Dunkelheit geboren.

Das Menschenleben kommt aus dem dunklen Schoß der Mutter auf die Welt. Die Sonne, das Licht der Welt, wird aus der tiefsten, längsten, größten Dunkelheit des Jahres heraus geboren.

„Dunkelheit war vor dem Licht und sie ist Mutter.“

Immer braucht es die Dunkelheit, damit der Weg ins Licht möglich wird. Darum kommt in matriarchalen Kulturen die Nacht vor dem Tag und der Winter vor dem Sommer. In unserer patriarchalen, monotheistischen Welt mit seiner Aufspaltung des Lichts (Gott) als gut und der Dunkelheit als böse ist die Rede davon, dass „das Licht über die Dunkelheit gesiegt habe“. Darum folgt in unserer Welt die Nacht auf den Tag und der Winter auf den Sommer.

Auch gewisse alternativ-esoterische und psychologische Bewegungen sehen das Licht als gut und die Dunkelheit als böse an. Oftmals wird dabei auch das Weibliche mit der Dunkelheit der Materie gleichgesetzt und das Männliche mit dem Licht des Geistes. Die Dunkelheit der Wintermonate soll durch das viele künstliche Licht ebenso zum Verschwinden gebracht werden, wie die dunklen Zeiten unserer Seele mit Pillen und Konsum betäubt werden. Erst wenn wir wieder begreifen, ehren und feiern, dass alles Leben aus der Dunkelheit kommt, dass jedes Samenkorn in die Dunkelheit des Mutterbodens eingebettet ruht, bevor es nach außen ins Licht wachsen kann, erst dann können wir wirklich bei uns selbst ankommen. Denn nur wenn wir unseren Ursprung, den dunklen, samtig-weichen, mütterlich-warmen Schoß mit seiner weiblich-schöpferischen Urkraft wieder ehren, können wir wirklich in unsere weibliche und männliche Kraft kommen.

Darum wünsche ich dir die alles umfangende, nährend-wärmende, mütterlich-liebevolle Dunkelheit anstatt immer nur „Licht und Liebe“.

Zitat aus der Erdenfrau



Heilpflanzen & Räucherwerk

Beifuß

wärmeverbreitende Heilpflanze,
hilfreiches Gewürz bei allen fetten Speisen, bei
Verdauungsbeschwerden und Gallenschwäche,
bei kalten Füßen und Händen,
bei Wechseljahrbeschwerden und Frauenleiden,
bei Nervosität und Schlafstörungen, ältestes
europäisches Schamanenkraut



Eiche

adstringierend, antibakteriell, blutstillend,
wundheilend, entzündungshemmend,
narbenheilend, gewebefestigend, stopfend,
stärkend, leber- und milzheilend, nervenstärkend,
schweißhemmend, die Räucherung schenkt Mut
und Kraft zu klarer Handlung, sie baut auf und
bringt unser System wieder zum Schwingen



Holunder

schweißtreibend, schleimlösend, fiebersenkend, abwehrsteigernd, stoffwechselanregend, harntreibend, blut- und systemreinigend, löst Blockaden, wassertreibend, steigert die Sauerstoffversorgung, lymphanregend, körpersäfteklärend, brechreizanregend, blutbildend, abwehrstärkend, antiviral



Kamille

entzündungshemmend, antibakteriell, fungizid, krampflösend, blähungswidrig, magenstärkend, entspannend und beruhigend, menstruationsregulierend, haut- und wundheilend, granulationsfördernd



Johanniskraut

wundheilend, entspannend, beruhigend, narbenheilend, lymphanregend, nimmt Spannung aus der Luft, beruhigt Nervenschmerzen, starkes Schutzöl für Kinder und sensible Menschen



Melisse

beruhigend und entspannend, nervenstärkend, antidepressiv, schlaffördernd, krampflösend, entzündungswidrig, antiviral, antibakteriell, leber- und galleanregend, lindert Brechreiz und Übelkeit, verdauungsfördernd, empfängnisfördernd, schweißtreibend, allgemein kräftigend für Nerven und Herz



Rosmarin

belebendes Energiekraut, tröstet das Herz und macht uns glücklich, anregend, blutdrucksteigernd, hautheilend, konzentrationsfördernd, macht den Kopf frei, stark gegen Kopfschmerzen und bei Nervenschmerzen, stärkt das Herz, reguliert den Kreislauf, für schüchterne Menschen, verbindet uns mit unserem alten Pflanzenwissen, Lebenszykluskraut, hormonausgleichend



Rosskastanie



blutreinigend, entgiftend, blutstillend, basisch, waschaktiv, entfettend, entzündungshemmend, hustenheilend, schleimlösend, abschwellend, hautberuhigend und –schützend, lymph- und venenstärkend, gefäßdichtend, kreislaufstabilisierend und tonisierend, stärkend, UV-schützend, gewebeentwässernd, stoffwechselanregend, durchblutungsfördernd, gewebefestigend; eine Räucherung befreit uns von krampfhaften Vorstellungen und von Fremdeinflüssen, sie schenkt uns Schutz und tiefe Verbundenheit mit der Urquelle

Thymian



schleimlösend, auswurffördernd, hautheilend, stoffwechselanregend, keimtötend, bakterienhemmend, stärkt Verdauungsorgane, Niere, Blase und Nerven, wirkt gegen alte, übernommene Traurigkeit, verbindet uns wieder mit dem inneren Kind, stärkt unsere innere Kriegerin

Ausgewählte Rezepte



Leckeres Erdbeer-Melissen-Desert

Erdbeeren in Scheiben schneiden, mit kleingeschnittener Melisse in Schichten in eine Schale geben, 2-3 Eßl. Ahornsirup darüber gießen, Bourbonvanille drüberstreuen, 3-4 Stunden ziehen lassen, mit ganz viel Sahne genießen – himmlisch!



Feines Rosmarin-Pesto:

70g Walnusskerne, 50g gehobelter Parmesan, 50g grob gehackte getrocknete Tomaten, 3 Teelöffel grob gehackten Rosmarin, den Saft von einer halben Orange, Salz, Cayennepfeffer, 50ml Olivenöl in einen hohen Rührbecher mit Stabmixer grob pürieren – lecker schmecker!

Holunderblütenlikör

1Liter sprudelndes Mineralwasser, 15 Holunderblütendolden, 35g Ascorbinsäure oder 1 Biozitrone, 1Vanilleschote, 500g Zucker, 1Liter Korn, Gin oder Wodka
1Liter Mineralwasser in 1 großen Topf gießen und die Holunderblütendolden eintauchen, mit 35g Ascorbinsäure oder der Biozitrone versetzen, abgedeckt mit einem Tuch mindestens 12 Std. stehen lassen, geht auch länger, ab & zu umrühren, 1 Vanilleschote zufügen. Abseihen & mit 500g Zucker erwärmen, nicht aufkochen und 1:1 mit dem Alkohol auffüllen, in saubere Flaschen füllen und 4-6 Wochen dunkel im Keller ziehen lassen.

Die beste Variante, die ich gefunden habe... nicht zu süß und sooo fein!



Rosenkugeln

200g Mandeln, 200g Rosinen, $\frac{1}{2}$ Tafel Schokolade, Rosenzucker und evtl. 2 Eßl. Rosenwasser, Kokosflocken

Alle Zutaten in der Küchenmaschine ganz klein hacken, Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen – *wunderbare süße Verführung!*

Gewitter – Räucher – Mischung:

Je 1 Handvoll Mädesüßsamen und -blätter, Königskerze und Eisenkraut, je 3 Handvoll Beifusskraut und Rainfarn

Vermische die trockenen, abgerebelten Kräuter gut miteinander und verräuchere sie bei aufziehendem Gewitter am besten im Freien mit guten Wünschen und der Bitte, dass das Gewitter dorthin ziehen möge, wo es keinen Schaden anrichtet

Quellen

Die kleine Jahreskreisfibel,
die kleine Kräuterfibel, die
kleine Heilpflanzenfibel von
Jutta Gebauer; das
Heilpflanzenjahr, Bäume,
Drachenwege –
Elfenpflanzen, Adelheid
Lingg; Erdenfrau, Elisabeth
Maria Mayer + Renate Fuchs-
Haberl,
Jahreskreisausbildung bei
Ute Philipp-Zwerger;
Adelheid Brunner u.a.

Jutta Gebauer

Im Rhythmus
der Natur
Gesundheit
erleben.

Heilpflanzen

Jahreskreis

Rituale

Vorträge

Ausbildungen

Einzelbegleitung



NATUR
BEWUSSTSEIN
HEILT

Jutta Gebauer