

Vera Griebert-Schröder
Franziska Muri

Mein Begleiter durch die Jahreszeiten

Das Inspirationsbuch für die
zwölf Monate und die Rauhnächte

Mit Bildern von Christina v. Puttkamer



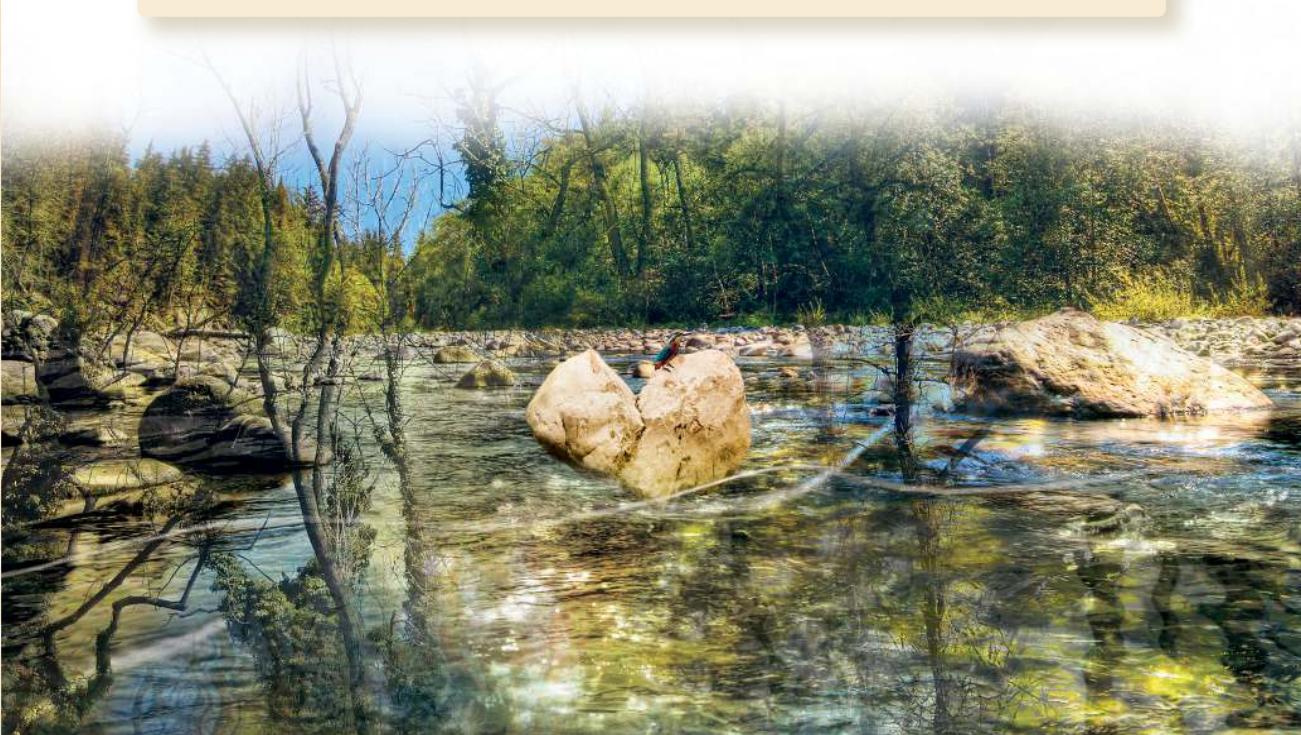
IRISIANA

INHALT

ZWÖLF MONATE, ZWÖLF CHANCEN	5
DIE KRAFT DES JAHRESLAUFS	9
FRÜHLING	19
März	27
April	35
Mai	43
SOMMER	51
Juni	59
Juli	67
August	75
HERBST	83
September	91
Oktober	99
November	107
WINTER	115
Dezember	123
Special: Rauhnächte	131
Januar	139
Februar	147
DIE HARMONIE DES GANZEN	155

Wie schön ist es doch, begleitet zu werden! Auf einen Spaziergang, durch einen Tag, durch eine Krise, durch eine bestimmte Zeit wie zum Beispiel die Rauhnächte. Zu unserem Buch »Meine allerschönsten Rauhnächte« haben wir so viele positive und dankbare Feedbacks bekommen, dass wir uns entschlossen haben, ein verwandtes Buch als Begleiter durch das ganze Jahr zu schreiben. Du hast es nun vor dir liegen.

Begleitet werden, selbst begleiten – das ist eine besonders schöne Form des Füreinander-da-Seins. Es lässt dem Begleiteten seine Eigenständigkeit, seine Kreativität und seine Art, den Weg zu gehen, und schenkt ihm einfach ein wenig Fürsorge und Aufmerksamkeit dazu, etwas, woran er sich orientieren kann. Die allerbeste Orientierungsgröße, das ist und bleibt die Natur, die uns mit ihren Jahreszeiten eine fortwährende Konstante zur Verfügung stellt. Etwas Unveränderliches auch in Zeiten des Wandels. Dieses Buch möchte dich diesem natürlichen kraftvollen Rhythmus des Lebens wieder näherbringen und dich dabei unterstützen, ganz in den Fluss des Lebens einzutauchen – voller Vertrauen in das große Ganze und deine eigene innere Stärke.





ZWÖLF MONATE, ZWÖLF CHANCEN



Herzlich willkommen in diesem Begleiter durch das Jahr. Er beschenkt dich Monat für Monat mit Impulsen, die kommende Zeit für die Entfaltung deiner Potenziale und die Weiterentwicklung deiner Seelentiefe zu nutzen. Er verbindet dich neu mit den Kräften der Natur und damit auch mit der Natur in deinem Inneren. Er ist wie ein Anker, der dich jeden Monat neu an das erinnert, was in dir schlummert und gesehen werden möchte. Dies geschieht, weil du hier einerseits auf die Qualitäten der jeweils herrschenden Jahreszeit eingestimmt wirst, die auch dein Sein beeinflussen. Und andererseits, weil dir vielfältige Reflexionen Monat für Monat helfen, dir über die Stimmungen und Tendenzen in deinem Inneren und in deinem Leben klarer zu werden und sie konstruktiv zu beeinflussen. Das macht es dir leichter, an inneren Themen oder äußeren Vorhaben dranzubleiben – das Buch bietet dir eine Art roten Faden, an dem entlang du dich und deine Projekte weiterentwickeln kannst. Es bringt dich vor allem immer wieder ganz zu dir selbst – zur eigentlichen Kraftquelle deines Lebens.

Stimmigkeit – das schönste Wohlgefühl

Ob du dieses Buch im März beginnst, wenn das natürliche Jahr anfängt und zugleich auch dieses Buch; ob du im Juni einsteigst, im Oktober oder im Januar zum Auftakt des Kalenderjahres – das spielt keine Rolle. Dieses Buch möchte dich durch die kommenden zwölf Monate begleiten, welche auch immer das für dich sind. Das Jahr in seinen Rhythmen ist ein Rund, keine Linie – es wiederholt sich zyklisch immer neu. Deswegen gibt es keinen Anfang und kein Ende und du selbst kannst den Anfang deines Jahres mit diesem Buch bestimmen.

Sich auf dieses Zyklische zu besinnen, ist schon etwas, das dich dem Geheimnis der äußeren und deiner inneren Natur näherbringt. Es ist das Gefühl der Stimmigkeit, die entsteht, wenn alles am richtigen Platz ist, alles in einer

klaren, höheren Ordnung. Dieses Gefühl der Stimmigkeit fehlt uns heute oft. Dieses: »Ja, es ist richtig und gut, was ich erlebe. Auch wenn ich vielleicht nicht alles verstehe, es folgt einem gesunden Fluss und einem Sinn.« Ein solches Gefühl gibt sehr viel Kraft. Es lässt uns mit Freude unseren Alltag gestalten und auch Schwieriges durchstehen. Das Auf und Ab des Lebensweges ist kein so großes Problem mehr für uns, weil wir wissen, dass Lebenswege nun einmal nicht schnurgerade und stetig in der Sonne verlaufen. Wo aber finden wir eine solche Stimmigkeit? In den immer gleichen Abläufen in der Natur, die auch unserer menschlichen Natur entspricht.

Ein ewiger Rhythmus, der trägt

Das Jahr folgt einem Rhythmus, der sich stets wiederholt. Es ist ein Zyklus von vier Phasen, den Jahreszeiten, auf die wir uns verlassen können. Auch wenn sie ein wenig schwanken, immer ist es im Frühling heller als im Winter und erst im Herbst nimmt das Dunkel wieder spürbar zu. Und auch die Temperaturen verraten uns die Jahreszeit, der Stand der Sonne, die Vegetation. Wir erleben heute eine Menge großer Umwälzungen auf der Erde, die auch das Klima betreffen. Wir können nicht wissen, was uns da alles noch erwartet. Doch die Jahreszeiten sind in unseren Breiten eine Konstante. Sie sind etwas, das uns auch in bewegten Zeiten Halt und Orientierung geben kann. Sie folgen in ihrem Lauf einem ganz natürlichen Fluss der Energien, der auch uns eingeschrieben ist und der uns viel Stärke gibt, wenn wir ihm wieder bewusster folgen. Und so wollen wir uns zwölf Monate lang auf die Spur dieses Zyklus und seiner tieferen Geheimnisse begeben und dabei unsere eigenen Energien ausbalancieren.

Manches, was du in diesem Buch finden wirst, kennst du sicherlich schon. Wir berufen uns auf uraltes Wissen, das uns allen heute – zum Glück – zugänglich ist. Und wir bringen viele neue spielerische Ideen und Rituale ein, bewusst durch das Jahr zu gehen und sich mit ihm zu wandeln. Sie können dich immer wieder für die Dinge aufwecken, die dir wichtig, ja vielleicht sogar heilig sind. Für die Dinge, die dir am Herzen liegen, die dir Kraft geben, Zuversicht und Freude.

Dieses Buch ist damit die Einladung, dich neu mit dir selbst, den eigenen Potenzialen und zugleich auch mit der Natur zu verbinden. Eine solche Verbindung macht wach und präsent, klar und zuversichtlich. Sie bringt dich stärker in Resonanz mit deiner Mitwelt und deinen Mitmenschen, du kommst ins Fließen, in den Austausch, in Lebenslust und Kreativität, in ein kraftvolles Gestalten. Mehr und mehr fühlst du dich auf liebevolle Weise eingebunden ins wahre, echte Leben.

Ein ganz besonderes Tagebuch

Zu einem solchen Weg wollen wir dich in den kommenden zwölf Monaten einladen: über Reflexionen und kleine geführte Meditationen, über altes Wissen und neue Impulse. Dieses Buch enthält dabei viel Raum für deine eigenen Notizen, sodass es zu deinem ganz persönlichen Tagebuch – oder besser: Monatsbuch – werden kann, in dem du übers Jahr hinweg immer wieder nachlesen und dich inspirieren lassen kannst. Der Jahreslauf mit seinem uralten Rhythmus schenkt dir den Rahmen für deine Reise zu dir selbst und zum größeren Ganzen.

Alles Liebe und ein wundervolles Jahr!

Uera & Franziska



DIE KRAFT DES JAHRESLAUFS



Die Jahreszeiten sind uns von Kindesbeinen an vertraut, zumindest wenn wir hier in diesen Breiten aufgewachsen sind. Dann wissen wir, wie es sich nach einem langen Winter anfühlt, wenn die Sonne endlich wieder unsere Haut wärmt und die Vögel zwitschern. Dann wissen wir, wie wohltuend es sein kann, wenn nach einem heißen Sommer etwas mehr Kühle und vor allem auch mehr Dunkelheit einzieht, die es uns »erlaubt«, einfach mal einen Sonntag lang gemütlich auf dem Sofa zu bleiben. So selbstverständlich, wie uns der Lauf der Jahreszeiten ist, so tief ist er auch in unsere Körper und unsere Psyche eingeschrieben: der Wechsel von Aktivität und Ruhe, von Hell und Dunkel, von Handeln und Reflektieren.

Wie das Wetter auch sein mag, die Jahreszeiten zeigen sich anhand des Sonnenstandes recht eindeutig, und aus diesen astronomischen Gegebenheiten folgen viele Qualitäten, die den Jahreszeiten jeweils eigen sind. Das Spannende ist: Sie lassen sich auch auf unser Leben übertragen – auf die Rhythmen unseres Alltags, unserer Beziehungen, unserer Projekte. Genau das wollen wir über die kommenden zwölf Monate etwas tiefer erforschen, denn dabei lassen sich verlässliche Kraftquellen für das eigene Leben erschließen.

Frühling: die Zeit des zunehmenden Lichts.

Qualitäten: **Neubeginn, Impuls, Überblick, Planung**

Sommer: die Zeit des abnehmenden Lichts.

Qualitäten: **Aktivität, Umsetzung, Begegnung, Vertrauen**

Herbst: die Zeit der zunehmenden Dunkelheit.

Qualitäten: **Ernte, Dank, Innenschau, Reflexion**

Winter: die Zeit der abnehmenden Dunkelheit.

Qualitäten: **Stille, Regeneration, Schlaf, Weisheit**

Raus aus dem Einerlei!

In unserer heutigen Zeit leben wir sehr viel weniger als frühere Generationen nach den Rhythmen der Natur. In den Städten, der Lebensrealität der Mehrheit, fallen die Jahreszeiten nicht so sehr auf wie in ländlichen Gegenden. Der Arbeitsalltag ist für die meisten das ganze Jahr über der gleiche. Elektrisches Licht, immer längere Ladenöffnungszeiten, das Internet – viele unserer zivilisatorischen Errungenschaften machen es möglich, dass jederzeit alles geht. Das bietet uns eine enorme Flexibilität und Vielfalt – auf der anderen Seite aber auch eine gewisse Orientierungslosigkeit und erstaunlicherweise ein Einerlei: Es ist einfach immer alles gleich.

Dass uns unsere sich rasant wandelnde Lebensweise stressst und mittelfristig erschöpft, ist längst bekannt und bewiesen. Doch es gibt kein Zurück – Entwicklung geht immer nach vorn weiter. Was uns helfen kann, ist, das Neue mit dem Alten zu verbinden, oder anders gesagt: das Beste vom Alten nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, sondern weiter aktiv zu nutzen. Was auf jeden Fall dazugehört, ist das Wissen um die natürlichen Rhythmen, die weiter bestehen und genau dem entsprechen, was auch in unsere Körper und Seelen einprogrammiert ist. Wir sind Kinder dieser Erde und wir gedeihen, wenn wir uns an ihre Gesetze halten. Wenn wir die Kreisläufe von Beginn (Frühling), Aktivität (Sommer), Rückschau/Ernte (Herbst) und Ruhe (Winter) vor dem nächsten Neustart (Frühling) einhalten.

Zu versuchen, immer nur aktiv zu sein, zu schaffen, zu produzieren, zu konsumieren – das ist eine anstrengende Sackgasse. Nur herumzuliegen und abzuwarten, ebenso. Genauso funktioniert es nicht, alles Mögliche zu beginnen und nichts weiterzuentwickeln oder immer nur nachzufühlen oder gar dauernd ernten zu wollen. Erst alles zusammen macht einen Zyklus komplett – ob es sich um ein Jahr, ein Projekt, eine Beziehung oder ein ganzes Menschenleben handelt. Die folgenden Kapitel bieten dir daher einen Spaziergang durch das ganze, komplettte, in sich runde Jahr und seine zwölf Monate.

WAS DICH IN DIESEM BUCH ERWARTET



160 Seiten voller Anregungen und Ideen, Reflexionsangebote und wundervoller Bilder – das ist dieses Buch. Du findest hier die unterschiedlichsten Möglichkeiten, dein Jahr freudvoller, bewusster, klarer oder zielführender zu gestalten, aus denen du dir frei wählen kannst, was zu dir passt oder dich anspricht. So kannst du dich mit diesen Angeboten einfach durch die Monate treiben lassen – und mit der Zeit merkst du dann vielleicht, was dir wirklich wichtig ist in deiner aktuellen Lebensphase und womit du dich stärker befassen willst. Oder du nutzt das Buch und die kommenden zwölf Monate gezielt für ein Thema oder ein Vorhaben und betrachtest all die hier versammelten Möglichkeiten und Reflexionen in Bezug darauf. In jedem Fall wirst du dich, wird sich dein Leben auf kraftvolle Weise weiterbewegen, indem du den Jahreskreis mit größerer Bewusstheit für die Qualitäten der vier Jahreszeiten durchwanderst.

Die vier Jahreszeiten

Was erwartet dich nun genau? Zunächst: Das Buch ist nach den vier Jahreszeiten aufgeteilt und beginnt wie das natürliche Jahr mit dem Frühling. Letztlich aber gibt es keinen wirklichen Anfang im Jahr, da es ein zirkuläres Fließen ist. Daher kannst du ja auch in diesem Buch jederzeit einsteigen. Frühling, Sommer, Herbst, Winter werden in ihren Grundqualitäten vorgestellt, es gibt jeweils ein Meditationsbild, Reflexionen und ein Ritual.

Monat für Monat

Jede der Jahreszeiten hat drei Monate, die in den vier Hauptkapiteln einzeln Raum bekommen. Dort kannst du wieder mit einem Meditationsbild in die Energie des Monats eintauchen, zu bestimmten Fragen reflektieren und deine Notizen festhalten.

Special: Rauhnächte

Als Sonderzeit im Jahr, herausgehoben aus dem Gewöhnlichen, bekommen auch die Rauhnächte hier Raum – allerdings nur kurz, da wir dieser Zeit »zwischen den Jahren« bereits mehrere vollständige Bücher gewidmet haben. Mit ihrem außergewöhnlichen Zauber und der Durchlässigkeit hin zu den mystischen Welten machen diese zwölf Nächte das Jahr erst so richtig rund.

Blumenfreundinnen

Besonders schön ist es natürlich, wenn wir direkt von Wesen aus der Natur begleitet werden. Im Schamanischen sind das zum Beispiel oftmals Krafttiere, wie wir sie auch in »Meine allerschönsten Rauhnächte« in Form eines Orakels vorgestellt haben. Hier nun haben wir uns für Blumen entschieden, die wir den einzelnen Monaten zugeordnet haben. Du findest sie also als Begleiterinnen des Monats zwölftmal im Buch – mit wunderschönen Bildern und ein paar Worten zu ihrem Wesen und ihren Qualitäten. So kannst du ganz leicht ihre Kräfte in dein Leben holen.

Zwischenweltenwissen

Unter dieser beinahe schon magischen Überschrift werden wir dir jeden Monat etwas aus dem unermesslichen Schatz an altem Weisheitswissen erzählen. Es sind Themen – teilweise verbunden mit praktischen Anregungen oder Fantasiereisen –, die dich in der jeweiligen Jahreszeit stärken und dein Bewusstsein für die Zeitqualität erweitern können. Wir haben Dinge ausgewählt, die uns sinnvoll und wichtig scheinen – auch im Hinblick auf die Zeit, in der wir als Menschheit heute stehen, die sehr viele Unsicherheiten birgt und auch viel Innovatives und Verbindendes hervorbringt. Vielleicht kann dich dieses Zwischenweltenwissen dabei unterstützen, für dein eigenes Leben neue Perspektiven zu gewinnen, und dir Ausblicke auf unsere Aufgabe als Menschengemeinschaft bieten, der sich heute immer mehr Menschen bewusst werden.

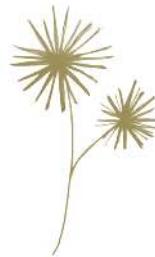
Meditationsbilder, Rituale und jede Menge Platz für dich

Dieses Buch kann dir auf vielen Ebenen dienen. Wenn du einfach ab und zu darin herumblätterst, kann es dir bereits Impulse geben. Wenn du einmal im Monat damit aktiv wirst, wird es noch stärker in dir zu wirken beginnen. Und wenn du dich Monat für Monat damit auseinandersetzt, kann es noch mehr wandeln und dich in Richtung Freude und Sinnhaftigkeit begleiten. Nutze von all den Angeboten, was immer du willst. Ein Monat ist lang, eine Jahreszeit noch länger – du bestimmst die Zeit, du legst fest, ob und wann du die Rituale und Reflexionen umsetzen möchtest. Wir haben sie so einfach gestaltet, dass du daraus unkompliziert eine Alltagspraxis entwickeln kannst. Mach es dir leicht! Arbeit und Herausforderungen haben wir alle genug. Lass dich von der Schönheit der Bilder bezaubern, tauche ein in die Angebote – und beobachte freundlich, wer du bist und wohin es dein Herz zieht. Lass deine Zeit mit diesem Buch eine Genusszeit mit dir selbst sein.

Mach es zu **deinem persönlichen Buch**

Wir Autorinnen und Christina, unsere Bild-Künstlerin, hatten auch beim Erarbeiten dieses Buches sehr viel Freude. Wir hoffen, dass du ebenso viel Genuss dabei hast, es zu lesen, anzuschauen und zu **deinem eigenen Buch** zu machen. Wieder macht es erst unser aller Teamwork zu dem, was es sein will. Unsere Arbeit war der erste Schritt. Jetzt kommt das Wesentliche: Du nutzt dieses Buch für dich. Bitte trau dich wirklich, in dieses Buch hineinzuschreiben. Wir wissen, dass viele Menschen Hemmungen haben, sich in Büchern Notizen zu machen. Hier aber geht es gerade darum, die eigene Handschrift einzubringen – im wahrsten Sinne des Wortes. Dieses Buch will mit deinen Worten und Ideen, Wünschen und Gedanken zum Leben erweckt werden. Du bist Mitgestalterin, Mitgestalter. Du bist der Mensch, der sich hier auf seine individuelle Weise ausdrücken darf. Genau dafür wurde dieses Buch geschrieben.





Schreib in dieses Buch hinein –
dafür ist es da. Deine
Handschrift auf den Seiten
macht es individuell lebendig
und ganz persönlich kraftvoll.

EINE FANTASIEREISE

Zur Einstimmung findest du hier eine Fantasiereise, in deren Bilderwelt du dich genüsslich fallen lassen kannst. Mach es dir bequem und lies sie dir so langsam durch, dass die beschriebenen Bilder in dir lebendig werden. Träume, gestalte, belebe deine Innenwelten! Natürlich kannst du diese Fantasiereise wiederholen, wann immer du möchtest. Die Jahreszeiten werden dir dabei immer vertrauter werden.

»In der Mitte bist du heil«

Setz dich entspannt hin und atme ein paar Mal tief und ruhig durch. Während du so sitzt, nimmst du plötzlich auf der einen Seite, gleich neben dir, etwas Leichtes, Zartes wahr. Du spürst genauer hin, schärfst deine inneren Augen: Da sitzt eine Wesenheit neben dir, fein und leicht, wie ein Blütenhauch. Um sie herum summen Bienen und die wärmenden Strahlen der Sonne lassen sie schimmernd schön und hell erscheinen. Wie doch ihr feines Haar glitzert, und es scheint dir, als wäre sie umringt von Blütenkelchen, lichtgrünen Gräsern und dem unvergleichlichen Duft des Frühlings. Jung und verspielt bewegt sich dieses Wesen und ehe du dich versiehst, zaubert es aus einer Blüte, du kannst gar nicht genau erkennen, wie es geschieht, einen kleinen Gegenstand hervor. Ist es ein Samen? Ein Stein? Du kannst es nicht genau erkennen. Es hält das kleine Geheimnis in den geschlossenen Händen, während ihr weiter zusammensitzt. Du freust dich über die Begegnung. Die zarte blütengleiche Wesenheit schaut dir in die Augen und es kommt dir so vor, als würdet ihr euch schon ewig kennen. Du genießt diesen Augenblick und den Duft der Blüten, den der warme, sanfte Wind zu dir trägt.

Wie lange du so sitzt und dich dem zarten Frühlingszauber hingibst, weißt du nicht so genau, aber plötzlich springt das lichte Geschöpf neben dir auf, denn direkt vor dir erscheint eine Frau in einem weiten bunten Kleid. Ehe du dich versiehst, hat das Frühlingswesen dieser Frau das kleine Geheimnis in die Hand gedrückt, winkt dir noch einmal mit einem schalkhaften Lächeln zu und ... ist verschwunden.

Genau vor dir steht nun die Sommerfrau in ihrem mit bunten Blumen bedruckten Kleid, das leise raschelt, während sie vor dir Platz nimmt. Sie reicht dir die Hand und es ist dir, als würde sie dich mit dieser Geste einladen, noch mehr bei dir anzukommen.

So machst du es dir noch bequemer und lässt dich regelrecht hineinsinken in die Erde. Du fühlst dich geborgen in der Nähe dieser mütterlichen Frau und riechst die satte, feste Erde unter dir. Auf einmal offenbart dir die Frau das Geheimnis: Sie öffnet ihre Hände und legt einen Kristall vor dich auf die Erde. Schön geschliffen ist er, und nun scheint es dir, als ob er die Kraft der Erde in sich aufnimmt. Die Sommerfrau hält ihre Hände schützend in ein wenig Abstand um ihn, damit er noch besser die Erdenergie tanken und sich auf seine eigene, geheimnisvolle Weise weiterentwickeln kann.

Während ihr mit diesem Stein so dasitzt, schaut dir die Frau in aller Ruhe in die Augen und auch du nimmst nun die tragende Kraft der Erde tief in dich auf. Du hast das Gefühl, dass sich viel in dir und um dich her bewegt und tut und entwickelt – und doch ist es wie ein Ruhen in wohltuender Gesellschaft. Du fühlst dich vertrauensvoll geschützt und sicher in der Obhut dieser sanften und sonnigen Wesenheit.

Es scheint, als hättest du kurz die Augen geschlossen, denn nun bist du überrascht, als ein feiner Hauch von Kühle deine Haut benetzt, wie ein sanfter Sprühnebel. Neben dir steht eine andere, etwas ältere Frau und gleich hinter ihr kannst du einen Wasserfall ausmachen. Fast scheint ihr fließendes Gewand mit ihm zu verschmelzen. Du bekommst gerade noch mit, wie die Sommerfrau den Kristall behutsam von der Erde aufhebt und an die Wasserfrau weiterreicht. Dann ist sie verschwunden. Mit einer eleganten, fließenden Bewegung dreht sich die Ältere um und setzt den Kristall mitten hinein in den Wasserfall. Wie selbstverständlich sitzt du dann neben ihr in der frischen Luft des Herbstes. Rubig nimmst du hin und wieder ein paar Wassertropfen auf deiner Haut wahr, die zu dir hinübergewehrt werden. Zufrieden und dankbar sitzt ihr da. Ihr lauscht dem Rauschen des Wassers, wissend, dass es alles mit sich nimmt, was nicht mehr gebraucht wird. Und so reinigt es auch den Kristall von allem Überlebten.

Unendlich und doch endlich erscheint dir die Zeit, wie das Fließen des Wassers, das weder Anfang noch Ende kennt. Das herbstliche Wasserwesen nimmt den Kristall nun aus dem Wasserfall und reicht ihn behutsam an eine uralte, weise schmunzelnde Großmutter weiter, die wie aus dem Nichts hinter dir steht. Es wundert dich kaum noch, denn es kommt dir schon so vertraut vor, dass hilfreiche Wesenheiten um dich sind. Du vertraust dich der steinalten Frau an und bist glücklich darüber, wie schön es ist, getragen und gehalten zu sein. Nichts und niemand kann dich aus deiner Gelassenheit herausholen. In dir ruhend sitzt du da und lässt dich ein bisschen von ihrer