

## Liebe Freundinnen und Freunde

ganz herzlich begrüße ich Euch zu meinem ersten Newsletter. Ich bin ein bisschen aufgeregt und sehr gespannt, ob er Resonanz findet – und wenn ja: welche! Ich freue mich jedenfalls über diese Möglichkeit, mit Euch in Verbindung zu treten, und hoffe, dass das, was mir mitteilenswert ist, Euch auch lesenswert sein kann. Und natürlich dürft Ihr den Newsletter weiterverbreiten.

Wenn der Tiefwinter vorbei ist und der Vorfrühling von ferne grüßt, fühlt sich das für mich nach Aufbruch und Neubeginn an. Geht es Euch auch so? Es ist eine Zeit der Sehnsucht nach Lebendigkeit, eine Zeit der Visionen, großer und kleiner, wie das Leben sein soll und sein könnte, eine Zeit, wo das, was in der Einkehr und Stille des Winters reifen konnte, sich zeigen darf und will. Genauso, wie die Pflanzen, deren Kraft im



Winter in Knollen, Zwiebeln und Wurzeln sich verdichtet und erneuert hat, jetzt langsam wieder nach außen streben und – vom Licht gelockt – die ersten Spitzen ins Freie recken.

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben“,  
dichtete Herrmann Hesse in seinem Gedicht „Stufen“.*  
Im Vertrauen darauf grüße ich Euch von Herzen.

Eure **Cornelia**

## *Singen ist Lebensfreude*

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, dass Singen eine spirituelle Praxis sein kann? Ein Weg der Begegnung mit Dir selbst, der zur Selbst-Annahme oder Selbst-Liebe führen kann und es Dir ermöglicht auszudrücken, was in Dir lebt?

Singen ist ein Weg unter vielen anderen. Aber wenn Du die Musik liebst und Deine eigene Stimme kennenlernen möchtest, so ist es vielleicht der geeignete für Dich.

Du wirst staunen, wie vollkommen Deine Stimme ist. Sie spiegelt Dir jederzeit getreulich, wer Du bist. Das ist ihr Zauber und zugleich ihre Herausforderung an Dich: Höre genau hin und spüre in Dich hinein und nimm in Liebe an, was Du findest! Dann geschieht Heilung, und Deine Stimme kann sich immer schöner entfalten und wird eine Quelle der Freude für Dich.

Komm, lass Dich locken und probiere es aus! Jetzt ist eine gute Zeit, um etwas Neues anzufangen.

Gib Deinem Atem Raum; erlaube Dir, Deinen Raum einzunehmen. Erlaube Dir, dass

Dein Wachstum die Zeit in Anspruch nimmt, die es braucht.  
Spüre Deinen Atem überall in Dir und um Dich herum. Gib Dich der Fülle hin. Spüre die Energie, die der Atem mitbringt. Spüre, wie er Dich reinigt.  
Dein Atem trägt alles, was Du äußern, also von innen nach außen bringen willst: Geräusche, Klänge, Töne, Laute – auch die Sprachlaute.  
Schmecke die Sprachlaute. Deine Sprechwerkzeuge tanzen mit dem Atem, und ein Wort, ein Satz, ein Ausruf, eine Erzählung erklingt.  
Ein Lied.  
Ihre Energie bezieht Deine Stimme aus der Intensität Deiner Gefühle. Es gilt also auch, Dein Herz zu wecken, zu erwecken aus dem Winterschlaf, und das Feuer Deiner Gefühle und Deiner Imagination anzufachen.  
Hast Du Lust auf dieses Abenteuer? Dann freue ich mich auf Dich.



## **Die acht Speichen des Jahresrades**

Dies Rad veranschaulicht die Vorstellung unserer Vorfahren vom Jahresablauf. Sie lebten in viel engerer Verbindung mit der Erde und dem Kosmos und vertieften diese Verbindung immer wieder, indem sie den Wechsel der Jahreszeiten feiern.

Uns ist diese starke Verbindung verloren gegangen. Aber es finden sich genug Spuren in unserem kollektiven Gedächtnis, die es uns ermöglichen, das Jahresrad zu rekonstruieren und uns in die alte Verbindung wieder einzufügen – zu unserem und der Erde Heil.

Auf den ersten Blick zeigt uns das Jahresrad die Himmelsrichtungen: Osten, Süden, Westen, Norden. Sie bezeichnen die vier Sonnenfeste oder Kardinalpunkte im Jahreskreis: Die Frühlings-Tag- und Nachtgleiche, die Sommersonnenwende, die Herbst-Tag- und Nachtgleiche und die Wintersonnenwende. Die Himmelsrichtungen dazwischen stehen für die sog. Kreuzvierteltage, die Mondfeste, die sich im Sonnenkalender eigentlich nicht fixieren lassen, da das Sonnenjahr und das Mondjahr nicht deckungsgleich sind. In christlicher Zeit hat man es dann dennoch getan und die Feste bestimmten Heiligen gewidmet bzw. ältere Gottheiten zu christlichen Heiligen umgedeutet.

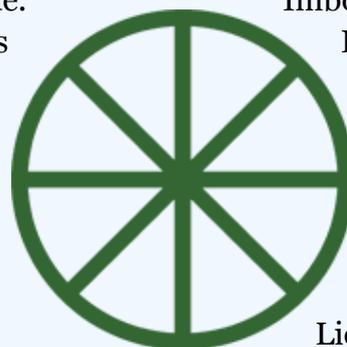
Die Sonnenfeste heißen heute Ostern, Johanni, Michaeli und Weihnachten. Dazwischen liegen Mariae Lichtmess oder St. Brigid, Walpurgistag, Mariae Himmelfahrt und Allerheiligen. Sie sind festgelegt auf den 2. Februar, 1. Mai, 15.

August (oder am 1. August z.B. der Schweizer Nationalfeiertag) und 1. November. Daran muss sich natürlich niemand halten, der nach den Wurzeln dieser Feste sucht. Die alten keltischen Namen dieser Kreuzvierteltage sind Imbolc, Beltaine, Lammas oder Lughnasad und Samhain. Beltaine wird bei Vollmond gefeiert, Samhain zum Schwarzmond, also wenn kein Mond zu sehen ist. Bei Imbolc und Lughnasad gehen die Meinungen auseinander: Manche feiern beide bei Vollmond, manche Imbolc bei der zunehmenden Mondsichel und Lughnasad bei abnehmendem Mond.

Entscheidend ist, was für Dich stimmig ist.

Ostern ist ein Sonderfall. Es liegt zwar in der Nähe des Frühlings-Äquinoktiums und ist in der Datierung vom ihm abhängig, ist aber gleichermaßen ein Mondfest, denn es findet am 1. Sonntag nach dem 1. Vollmond nach Frühlingsbeginn statt. Du kannst Dir also aussuchen, ob Du die alte Frühlingsgöttin Ostara (die Ostern möglicherweise den Namen lieh) am ersten Frühlingsvollmond feiern willst oder das Äquinoktium als Fest im Sonnenjahr – oder beide.

Kalender in unserer Gegend das erinnert an den ersten der Geburt Jesu und ihrer nötigen rituellen Reinigung, bezieht sich womöglich auf ansteigenden Sonnenbogens, Imbolc sollte der Tag eine Wintersonnenwende.



Imbolc ist im christlichen

Fest Mariae Lichtmess. Es Tempelgang Mariens nach nach damaliger Vorstellung Das Wort Lichtmess das Beobachten des das Licht-Messen, denn zu Stunde länger sein als zur Lichtmess war der Beginn der

Fastenzeit, der Beginn des Bauernjahres, an dem ggf. mit der Feldarbeit begonnen werden konnte. Außerdem wurden Dienstverträge gelöst oder erneuert und ausstehende Löhne ausbezahlt, und die Frauen hörten mit Spinnen auf, d.h. die winterlichen Arbeiten wurden beendet.

Brigid, die dreifache Göttin in ihrem weißen Aspekt, ist die Göttin der Heilkunst, der Dichtung und des Schmiedehandwerks und des Feuers. Ihr Feuer facht die Inspiration und die Intuition an. Draußen ist es zwar noch winterlich, aber innen können die Ideen sprießen und Pläne geschmiedet werden.

Da Inspiration und Intuition in einem trägen, schwerfälligen und überlasteten Körper nicht gedeihen können, ist die Zeit der Reinigung nach Imbolc/Lichtmess so wichtig. Es wächst nichts Neues, wenn wir das Alte, Überlebte nicht ablegen, auf welcher Ebene auch immer. Vielleicht willst Du Deine Wohnung entrümpeln, vielleicht auch gleich Dein Leben, oder aber Du hast auf der Ebene Deiner Beziehungen etwas zu bereinigen. Oder Dein Körper verlangt Deine Zuwendung, damit er sich reinigen kann von aller Last des vergehenden Winters oder der vergangenen Jahre gar.

Erlaubt, dass ich noch einmal Hesses Gedicht zitiere:

*„Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...*

*Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!"*



## Frühjahrsputz

In die Zeit zwischen Imbolc und der Frühjahrs-Tag- und Nacht-Gleiche fällt die Fastenzeit.

In den letzten Jahren gibt es immer mehr Anstöße, Impulse, Initiativen, „sieben Wochen ohne ...“ zu praktizieren, ohne was auch immer. Dieser Brauch ist uralt und geriet in den vergangenen Jahrzehnten mit der Säkularisierung der Gesellschaft etwas ins Abseits. Zumindest in unserer Weltgegend sprach schon immer ganz Praktisches dafür: um diese Zeit im Jahr gab es tatsächlich nur noch wenig zu essen. Die Wintervorräte waren verbraucht, und etwas Frisches wuchs noch nicht. Umso größer die Freude des Fastenbrechens – bei uns am Gründonnerstag mit dem Verzehren der ersten frischen grünen Kräuter, als Gründonnerstags-Suppe, als Grüne Sauce (wie in der Frankfurter Gegend) oder wie auch immer.

In anderen Regionen der Erde, die durch Vegetation und Klima begünstigter sind, gab und gibt es jedoch ebenso Fasten-perioden. Es geht also wohl nicht nur darum, aus der Not eine Tugend zu machen.

Am Ende des Winters kommt das Bedürfnis auf, richtig sauber zu machen, sei es das Haus oder die Wohnung oder den eigenen Körper, und dann so vorbereitet in den Frühling aufzubrechen, leicht, beschwingt und ohne Altlasten.

Der Körper ist dankbar für alle Maßnahmen, die ihn von Schlacken befreien, welcher Art sie nun immer sein mögen. Es muss auch nicht unbedingt strenges Fasten sein. Es gibt viele Möglichkeiten. Du kannst eine Kur für die Gefäße machen, die sie von Ablagerungen befreit. Du kannst das Verdauungssystem entlasten durch leichte Kost und zugleich Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren unterstützen. Eine Darmreinigung ist nützlich. Du kannst Dein Bindegewebe von Schlacken entlasten durch eine basische Diät, dazu vielleicht Wasseranwendungen und viel Bewegung. Du kannst die Zeit nutzen, um Deine Ernährung grundsätzlich zu überdenken: Stärkt mich das, was ich esse? Unterstützt es mich in dem, was ich sein will? Repräsentiert es mich noch?

Immer spielt auch reichliches Trinken von gutem Wasser eine große Rolle (nicht nur beim Frühjahrsputz!). Wodurch immer Du Dich verstopft, schlapp, müde, verbraucht, erneuerungsbedürftig oder unlustig fühlst – ich berate Dich gerne und stelle mit Dir Deinen ganz persönlichen Putzplan auf. Nur aufrufen dazu musst Du Dich selbst ...

Hast Du Ablagerungen in Deinen Arterien? Dann verrate ich Dir jetzt ein Rezept, das Deine Gefäße so richtig durchputzt.

*Nimm 3 bis 4 Knollen Knoblauch (ungefähr 30 Zehen) und 5 bis 6 Zitronen aus biologischem Anbau. Schneide die Zitronen mit Schale in Würfel und schäle die Knoblauchzehen. Fülle alles in einen Mixer und gieße mit ½ Liter Wasser auf. Mixe die Mischung, bis sie recht fein ist. Dann fülle alles in einen Kochtopf, füge noch*



*einmal ½ Liter Wasser hinzu und erhitze das Ganze auf 70 ° C, nicht mehr. Du erhältst einen milchigen, sämigen, dünnen Brei, der nicht nach Knoblauch, sondern angenehm nach Zitrone schmeckt. Fülle ihn noch warm in Schraubgläser und bewahre ihn im Kühlschrank auf.*

*Nimm von diesem Brei täglich 6 Teelöffel vor oder nach einer Mahlzeit. Du kannst den Brei pur essen oder in einem Glas Wasser auflösen, wie es Dir beliebt. Mach das drei Wochen lang. Dann lege eine Pause von acht Tagen ein und wiederhole die Kur*

*weitere drei Wochen lang. Danach wirst Du Dich gereinigt und verjüngt fühlen. Der Blutdruck normalisiert sich. Ggf. wirst Du eine Wirkung an Deinen Augen oder Ohren spüren, denn auch alle peripheren Regionen des Körpers sind jetzt wieder gut durchblutet.*

*Nebenwirkungen musst Du nicht befürchten.*

*Ich wünsche Dir eine gesegnete Fastenzeit, wie immer Du sie nutzt. Dann steht der Freude am kommenden Frühjahr nichts mehr im Wege.*