

# Sommer: Pfingsten, Johanni, Kräuterweihe

Quelle: [www.jahresfeste.ch](http://www.jahresfeste.ch)

## PFINGSTEN

50 Tage nach Ostern: Ausgiessung des Heiligen Geistes, der die Nachfolger Jesu in die ganze Wahrheit einführen soll; Anfang der christlichen Kirche

**Pfingsten** 50 Tage nach Ostern (seit 3. Jh. eigenständiges Fest)

**Thema:** Verheissung – Erfüllung – Sendung = Höhepunkt und Neuanfang!

### Ausgiessung des Heiligen Geistes

Manifestiert sich durch **Windbrausen** und **Feuerzungen**. Die Jünger sprechen in **verschiedenen Sprachen**, die ihnen im Normalzustand unbekannt sind und erzählen begeistert von Gottes grossen Taten (Thema Völkerverbindung, einander verstehen können; Gegenbild zur Sprachverwirrung beim Turmbau zu Babel).

**Petruspredigt:** Wirken des Geistes in Form von **Träumen, Visionen, Weissagungen**. Jesus ist der verheissene Messias, der aus dem Totenreich auferstanden ist.

**3000 lassen sich anschliessend taufen.** Dies ist der Anfang der Mission, eine **erste Christengemeinde** entsteht (Geburtstag der "christlichen Kirche"). Pfingsten ist deshalb auch das Fest der Nachfolge Christi in Gemeinschaft. Eine eigenständige Religion entstand jedoch erst ab 70 n. Chr. Die ersten Nachfolger Christi hatten eine jüdische Identität und beabsichtigten keinesfalls, eine neue Religion zu gründen, sondern wollten ihre Mitjuden davon überzeugen, Jesus als den alttestamentlich vorausgesagten Erlöser anzuerkennen. Erst als diese Hoffnung sich im Laufe der Zeit nicht erfüllte und Synagogen für Judenchristen geschlossen wurden, entstand ein eigenständiges Christentum.

Hinweis: Im Johannesevangelium findet das Empfangen des Heiligen Geistes schon bei der ersten Erscheinung Jesu nach seinem Tod statt (als Thomas abwesend war). Joh. 20,22.

**Heiliger Geist:** Göttliche Lebenskraft, Übermittler davon sind heilige Geister / Engel, vgl. „Der seine Engel zu Winden macht und seine Diener zur Feuerflamme [...]. Sind sie nicht alle dienstbare Geister, zum Dienst ausgesandt um derer willen, die das Heil ererben sollen? Hebr. 1,7 und 14.

**Verbindungen zur geistigen Welt:** Das Sprechen von Geistern / Engeln zu Menschen war bei den ersten Christen eine Selbstverständlichkeit. Vgl. Apg. 8, 26 und 29; 10, 1-8 und 22:

„Ein Engel des Herrn redete zu Philippus...“

„Der Geist sprach zu Philippus...“

„Während Petrus über das Gesicht nachdachte, sprach der Geist...“

„Cornelius, ein Hauptmann, ein gerechter und gottesfürchtiger Mann von gutem Ruf beim ganzen Volk der Juden, hat von einem heiligen Engel die Weisung erhalten...“

**Wirken des Geistes und Geistesgaben** (vgl. 1. Kor. 12, 8-10 und 28!)

Wir erleben das Wirken des Geistes im Alltag meist nicht so direkt, aber immer wieder durch beflügelnde Inspirationen, Ermutigung, Trost, Erkenntnisse in der Meditation, durch Träumen und Visionen, wenige via hellhören / hellfühlen / hellsehen oder durch Menschen, welche als Vermittler / Channel von Jenseitsbotschaften wirken. Diese sprechen in Volltrance, Halbtrance, durch Eingebung oder wirken als Schreib-Medium. Auch bei Heilungen erfahren wir das Wirken des Geistes.

Gemäss Paulus sollen wir uns eifrig um gute Geister bemühen (vgl. z.B. 1. Kor. 14, 12), aber die Geister prüfen (vgl. 1. Th. 5, 19-21 und 1. Joh. 4,1), denn nicht alle Durchgaben aus der geistigen Welt stammen von der guten Seite! Die "Toten" soll man nicht befragen; damit sind jedoch nicht die Verstorbenen in himmlischen Bereichen gemeint, sondern die Bewohner und Dämonen der Unterwelt / des Totenreiches, die von Gott getrennt und damit im biblischen Sinne tot sind (siehe "Jüngstes Gericht" am Schluss des Abschnitts Ostern).

**Motiv:** Mut und Be-Geist-erung, Inspiration, Verbindung zur geistigen Welt, Verständigung über Sprach- und

andere Grenzen hinweg, Einheit durch das Wirken des Geistes, der alle Sprachen spricht.

**Stimmung / Erleben:** Berührt und begeistert sein, Geistes-gegenwärtig leben, Freude und positive kraftvolle Energien spüren, sich mutig und frei verhalten können, aber auch angenommen und verstanden fühlen, getröstet / begleitet / ermutigt / aufgerufen werden, zur Wahrheit geführt werden, geheilt werden, inneren Frieden finden, Verbundenheit mit allem Leben - auch in der Natur - erfahren.

**Tun:** Andere für das Gute, Wahre und Schöne begeistern oder anstecken (flammende Reden halten, den Funken überspringen lassen), zu etwas stehen / ein Bekenntnis ablegen, Mission, Frieden schliessen, Grenzzäune abbrechen, sich gemeinsam für eine gute und gerechte Sache einsetzen, heilen.

Pfingstliches Zitat der Ermutigung:

Ich resigniere nicht!

Unsere Gesellschaft kann gesunden durch die Verbindung der theoretischen Vernunft der Wissenschaft mit der praktischen Vernunft, der politischen Moral und beide mit der Wahrung des Schönen in der Kunst sowie mit der Erfahrung des Heiligen in der Religion.

Ich resigniere nicht. Ich bemühe mich. Jeder von uns weiss, dass er nur einer von fünf Milliarden Menschen ist. Kein Einzelner kann allein die Welt verändern. Jeder von uns aber kann jedes Jahr wenigstens eine Sache in seinem Leben finden, die er ändern kann, und er wird einen anderen Menschen durch sein Beispiel dazu bewegen, auch eine Sache zu ändern. Nun rechnen Sie einmal mit: Ich kann in einem Jahr einen anderen Menschen überzeugen, etwas zu ändern. Der überzeugt pro Jahr wieder einen Menschen, und die nächsten zwei Menschen überzeugen wieder je einen anderen. Nach zehn Jahren sind das schon 1024, nach 20 Jahren sind es eine Million, nach 30 Jahren eine Milliarde. Das reicht und zeigt, dass nicht vergeblich ist, was man tut.

Carl Friedrich von Weizsäcker (Physiker, 20. Jh.)

**Der Name Pfingsten** kommt von pentekoste = griechische Zahl 50

Pfingsten entspricht dem jüdischen Shawuot-Fest: Erinnerung an die Offenbarung der grundlegenden 10 Gebote als Abschluss des Auszugs aus Ägypten: Gilt als "Geburtsstunde" Israels, des Bundesvolkes Gottes. War zudem Feier der Gerstenernte, zu der man Brote in den Tempel brachte (= Wallfahrt nach Jerusalem). Vgl. Parallelen zu christlichem Pfingstfest: Sendung und erweiterte Offenbarungen durch den Geist der Wahrheit an Pfingsten und in Zukunft, sowie "Geburtsstunde" des Christentums.

**Sinnbilder:** → erleben, darstellen, gestalten

**Wind / Geist**, hebr. Ruach, durch die wir Eingebung erfahren (lat. inspirare = einhauchen, entfachen, begeistern). Durch den Atem sind wir alle miteinander verbunden, vgl. Redewendungen: Im Haus herrscht ein guter Geist oder eben kein guter. Weht ein frischer Wind, herrscht dicke Luft, oder verschlägt es uns gar den Atem? Handeln wir geistes-gegenwärtig oder sind wir von allen guten Geistern verlassen? Wes Geistes Kind sind wir? → Der Geist weht, wo er will!

**Flamme** (Feuerzungen), vgl. Redewendungen: Zündende Idee, ein Licht geht einem auf, Geistesblitz, Feuer und Flamme sein, nach Wahrheit brennen, feurigen Mut haben, Feuereifer, durchs Feuer gehen oder die Hand ins Feuer legen für etwas, glühende Liebe oder flammende Leidenschaft fühlen, entbrennen für, eine Leuchte sein, erleuchtet werden. Springt der Funke über? Gott zeigt sich im Feuer. Beispiele: brennender Dornbusch (2. Mose 3,2), Herr im Feuer auf dem Sinai (2. Mose 19,18), Feuersäule, die dem Volk Israel voranzieht (2. Mose 13,21)

**Engel** oder gute Geister wirkten seit jeher als Träger und Übermittler göttlicher Botschaften und Kräfte (Feuer, Wind, ...), vgl. „Der seine Engel zu Winden macht und seine Diener zur Feuerflamme, [...] sind sie (die Engel) nicht alle dienstbare Geister, zum Dienst ausgesandt um derer Willen, die das Heil erben sollen?“ (Hebr. 1,7 und 14)

**Taube**, von Jordantaufe entlehnt, seit dem Konzil von Nizäa 325 n. Chr. Symbol für die Herabkunft des Heiligen Geistes, der Stimme Gottes oder seiner Boten / Geister / Engel, in der Kunst deshalb manchmal zusammen mit Erzengel Gabriel; vgl. Brieftaube! Ist Bild der Liebe, des Friedens (Noahgeschichte), der Sanftmut (Jesus: "Seid klug wie die Schlangen, aber sanft wie die Tauben"). Tritt in Märchen als weise

Ratgeberin / Führerin / Helferin auf (z.B. Aschenputtel). Steht in anderen Kulturen oft für weibliche Gottheit. Natur: Männchen und Weibchen brüten abwechslungsweise und ziehen Junge *gemeinsam* auf (◊ Weibliches und Männliches in Harmonie und Gleichberechtigung).

**Wasser**, mit dem an Pfingsten die ersten 3000 Christen getauft wurden. Vgl. Johannes der Täufer, der nur mit Wasser taufte, aber ankündigte, dass sein Nachfolger mit Feuer und Geist (Pfingsten) taufen werde ◊ Jordantaufe = Vorbild für unsere christliche Taufe zum Empfang des heiligen Geistes gemäss Schluss der Petruspredigt. Ist Sinnbild der Reinigung (Reinigungsbäder sind schon im AT und in vielen anderen Kulturen bekannt, z.B. rituelles Händewaschen vor dem Gebet im Islam, Bad im heiligen Fluss Ganges). Ohne Wasser - kein Leben. Christus bezeichnet sich selber als Wasser des Lebens, und er verwandelt es in Wein, geht darüber, stillt den Sturm. Wasserkreislauf = Gleichnis für Weg der menschlichen Seele: Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es, und wieder nieder zur Erde muss es, [...] (Goethe).

**Regenbogen** verbindet in allen Kulturen Himmel und Erde und ist im AT Zeichen des Bundes Gottes mit der Erde (Noahgeschichte). Im Regenbogen bricht sich das weisse göttliche Licht in viele Farben / Sprachen / Völker / Religionen / Qualitäten / Stärken / Tugenden... und verbindet diese zugleich zu einer Einheit.

**Brücke** führt über Trennendes hinweg, verbindet zwei Ufer / Seiten miteinander.

**Das Tor** (die offene Tür) steht für das offene Himmelstor und ist ein Bild für die offene Herzenstür gegenüber allen Menschen, Tieren, Pflanzen und guten Geistern / Engeln.

**Schiff**, Bild des Aufbruchs zu neuen Ufern, Wind für Segel!

**Blumen** insbesondere Rosen (Rosenduft = „Himmelsduft“) öffnen sich für Himmelssonne und können in dieser

Offenheit auch befruchtet werden. Sie gleichen unserer Seele. Auch sie kann durch Göttliches besonnt und durch den heiligen Geist (und wer immer in dessen Namen auftritt) inspiriert / befruchtet / beschenkt werden. Dadurch können sich geistige Früchte entwickeln, die wiederum den Samen zu neuem Leben in sich bergen.

**Natur:** Befruchtungs-, Wachstums- und erste Reifeprozesse im Sommer spiegeln sich in der gegenseitigen Befruchtung und Be-Geist-erung an Pfingsten wie auch dem unsichtbaren Geistesleben in der Natur (Naturwesen). Oft blühen erste Pfingstrosen und Rosen, denen man besondere Heilkräfte nachsagt. Man beobachtet viele Insekten (Befruchtung!) und erlebt erste Sommergewitter mit Regenbogen.

Bauernregel: Pfingsten bestimmt das Wetter der sechs nächsten Wochenenden

#### **Historisches, Volksglaube, Brauchtum und weitere Umsetzungsideen:**

Im frühen Christentum rege Entfaltung der sogenannten Geistesgaben (vgl. z.B. 1. Kor. 12); Pfingsten wurde später neben Ostern beliebter Taftermin; Vorstellung Himmelstor offen, Höllentor geschlossen (--> wer an Pfingsten starb, galt als guter Mensch und kam mühelos in den Himmel, wer an Pfingsten geboren wurde, galt als Glückskind); früher mehrere Tage frei mit Unterhaltungs- und Tanzanlässen, Jahrmärkten, Schützenfesten, Pfingstritten, Pfingstochsen (als Preis) bis am Pfingstmittwoch! Im Gottesdienst wurden Heiliggeisttauben heruntergelassen, Orgeln oder Chorknaben imitierten Windbrausen.

Heutzutage oft Pfingstausflüge, Waldtage, Pfingstlager, Sternwanderungen zu einem Ort in der Mitte (vgl. Wallfahrt der Juden nach Jerusalem), Tanzfeste, fröhliches Feiern, Spiele (Ringstechen, Täubchen fangen, Puzzle-Geschichten, ...), Theater draussen in der Natur, festlich geschmückte Tore und Türen, Birkenbäumchen in der Kirche, Pfingstszene mit biblischen Figuren stellen, Tauben als Zimmerschmuck oder Gebäck (Brot, Kekse), Pfingststräusse mit Rosen oder Pfingstrosen, Brot und Torten mit Rosendeko, Rosenduft für Liebe / Frieden / Versöhnung verdampfen (ähnlich riechend, aber viel preisgünstiger ist Rosengeranie), einander eine Rosenöl-Massage schenken, über Träume, Visionen und geistige Erlebnisse in einen Austausch kommen.

**Rituale:** Kindern nachts heimlich eine Papiertaube übers Bett hängen. Der wie eine Handorgel gefaltete Flügel ist herausziehbar --> Überraschung darauf schreiben (z.B. Gutschein für ... ). Gefaltete Papierblumen als Geschenk oder Tischdekoration --> diese füllen mit Blumensamen zum Aussäen oder einem Goldfaden, einem Wunsch oder Spruch, der Namensbedeutung, einem Gutschein, einer Engelkarte. Austausch über das, was einen begeistert (persönliche Freudenquellen) und womit wir allenfalls andere begeistern möchten --> dafür je eine Kerze anzünden, oder Täubchen aufhängen oder passend farbigen Wollfaden an Zweig o.ä. befestigen. Pfingstwünsche für die Welt auf Papiertauben schreiben, an Ballons

binden und in die Luft steigen lassen. Ein Kreis von Menschen versammelt sich um einen Ring in der Mitte, an dem alle ein Band befestigen und mit diesem in der Hand zu Musik im Kreis tanzen.

**Bastelvorschläge:** Tauben aus Papier, Filz \*), Wolle, Blech, Modelliermasse, Wachs oder weissem Lehm formen (gebrannt als Duftstein zu verwenden); mit Kardwolle oder Stoffbändern eine Flamme in ein Drahtgitter weben; einen rot-orange-gelben Feuerball filzen; Patchwork-Kissen in Flammenfarben nähen; Stoffbänder in Flammenfarben im Wind flattern lassen (an Ästen, Wäscheleinen, aus Fenstern); eine Flammenform aus Papier schneiden, dahinter selbstklebende Plastikfolie befestigen und mit kleinen Seidenpapierschnipseln versehen (= Fensterbild); Tischkärtchen mit Pfingstmotiven gestalten, Naturflöte aus frischem Eschenholz schnitzen oder andere Dinge, womit durch Atem oder Wind Geräusche und Töne erzeugt werden können; Windräder basteln; aus Wollfäden in allen Farben ein Regenbogenband flechten (= Sinnbild für verschiedene Stärken oder Tugenden); aus den drei Grundfarben cyanblau, zitronengelb und magentarot einen Farbkreis ermischen / malen oder aus Modelliermasse in den drei Grundfarben 6-12 Farben erkneten.

\*) Weissen Filzvogel nähen mit Seitentaschen zum Einstecken vieler bunter Federn. Sie symbolisieren das himmlische Glück, das der Regenbogenvogel verschenkt. Jedes Kind darf eine farbige Feder „auszupfen“ und behalten.

### **Charakter der Farben ganz kurz**

Rot: Wille, Kraft, Leidenschaft, Zeugung, Mut, Blut, Glut, Kampf, Wut, Tat, Macht, Verbot, Stopp, ...

Orange: Vitalität, Wärme, Genuss, Fülle, Übermut, Sinnlichkeit, Erotik, Verführung, Übergangsfarbe, ...

Gelb: Heiterkeit, Leichtigkeit, Belebung, Anregung, Nerven, Denken, Sprechen, Wissen, Fokus, ...

Grün: Natur, Erholung, Ausgleich, Dienst, Bescheidenheit, Geduld, Harmonie, Heilung, Hoffnung, ...

Blau: Ruhe, Weite, Tiefe, Sehnsucht, Träume, Passivität, Hingabe, Treue, Vertrauen, Schutz, Halt, ...

Violett: Extravaganz, Mystik, Magie, Heiligkeit, Ehrfurcht, Innenschau, Zeremonie, Würde, Ernst, Ti-Do, ...

### **Arbeiten mit Kunst- und Naturbildern**

Darstellungen von Pfingsten oder Naturbildern vergleichen, besprechen und / oder bearbeiten: ausmalen, übermalen, kleinen Teil ausschneiden und davon ausgehend eigenes Bild gestalten, Collage zu einem Pfingstthema aus Zeitungen und Katalogen gestalten; laminierte Kunstbilder draussen an verschiedenen Plätzen mit Naturmaterial und evtl. feinen Stofftüchern in Szene setzen (anschliessend Rundgang machen und bewundern).

## **MITTSOMMER - JOHANNI**

21. - 24. Juni: Sommersonnwende, Sonnwendfeuer, Mittsommerbaum, Geburtstag Johannes des Täufers, Elementargeister aus Sagen und Märchen beleben die Natur

### **Johanni-Mittsommer, 24. Juni**

Doppelfest:

**Sonnenhöchststand / Sonnwende** (keltisch-germanisches Fest) und **Geburtstag Johannes des Täufers** (christlicher Gedenktag). Im Zuge der Christianisierung verknüpfte man beide Feste.

Johanni-Mittsommer war im Mittelalter ein bedeutender Festtag. Der damalige Stellenwert zeigt sich in der Namengebung von Pflanzen (Johannisbeeren, Johanniskraut), Tieren (Johanniskäfer / Glühwürmchen) und in zahlreichen Bauernregeln: „Vor Johanni bitt um Regen, nachher kommt er ungelegen“, „Tritt auf Johanni Regen ein, so wird der Nusswuchs nicht gedeihn“, „Regnet's am Johannitag, so regnet es noch 14 Tag“, „Johannitag tut dem Winter wieder die Tür auf“.

Heute erlebt das Johannifest eine Renaissance in Kirche, Schule und Familie. Manche Bauernhöfe (insbesondere biologisch geführte) laden ihre Kunden am Johannitag zu einem Fest ein. In den nordischen und baltischen Ländern (z. B. Lettland) gehört Johanni-Mittsommer zu den wichtigsten Festen im Jahr. Auch manche Griechen begehen den Johannitag mit einem grossen Feuer. In Brasilien ist die São João-Feier am 23./ 24. Juni das grösste Fest im Jahr.

**Johanni und Weihnacht stehen einander im Jahreslauf gegenüber:** Johannes' Geburt am 24. Juni (ab da werden die Tage kürzer) und Jesu Geburt am 24. Dezember (ab da werden die Tage länger). Vgl. den zur Sommwendepassenden Ausspruch des Johannes: „Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen“, Joh. 3,30. --> Die alte Zeit in der Gestalt Johannes', resp. des wiedergeborenen Propheten Elia (AT) begegnet der neuen Zeit in der Gestalt Jesu (NT), der das Wirken von Johannes ablösen wird: Wendezeit - Zeitwende!

**Johannes der Täufer:** Neben Jesus war er eine der bedeutendsten Gestalten im NT und der erste christlich verehrte Volksheilige. Seine feurigen Predigten zur Umkehr haben die Menschen aufgerüttelt, gerecht zu leben, Gutes zu tun und sich in ihrem Lebenswandel auf das Kommen des Messias vorzubereiten (vgl. Lk. 3, 4-14). **Johannes taufte Jesus. Dieser Akt war das Urbild der späteren christlichen Taufe!** Bei der Taufe wurde Jesus durch Gottes Stimme (via Taube am Himmel) als Gottes Sohn beglaubigt (Hinweis: Du bist mein „geliebter“ Sohn bedeutet auch „einziger“ Sohn). Nach der Taufe begann Jesus öffentliches Wirken, es war wie ein Art „Stabübergabe“ von Johannes an Jesus.

**Johannes gilt** gemäss Voraussage im Alten Testament (Maleachi 3,1 und 22-24 ) als der **wiedergekommene Prophet Elia**. Jesus selber weist darauf hin: Mt. 11, 10-15.

#### **Lebensstationen von Johannes:**

Johannes' Geburt wird Vater Zacharias beim Tempeldienst durch Engel Gabriel angekündigt. Er kann nicht glauben und verliert die Sprache, Lk.1, 5-25.

Die schwangere Elisabeth (Mutter von Johannes) wird von ihrer Cousine Maria (Mutter von Jesus) besucht, Lk. 1, 39-56. Festtag: Mariä Heimsuchung am 2. Juli und neu in der katholischen Kirche auch am 31. Mai.

Johannes erhält seinen Namen, Lk. 1, 57-66.

Als Erwachsener zieht sich Johannes in die Wüste zurück und ernährt sich von wildem Honig und Heuschrecken, gekleidet in einen Kamelhaarmantel mit Ledergürtel, Mk. 1, 6.

Anschliessend predigt er das bevorstehende Gottesreich und tauft am Jordan alle Umkehrwilligen, Lk 3, 3-18.

Dort tauft er auch Jesus, der dabei durch Gottes Stimme (via Taube) als Gottes Sohn beglaubigt wird, Mk. 1, 9-11.

Johannes macht Herodes Antipas Vorwürfe, weil dieser die Frau seines Bruders genommen hat, Mk. 6, 18-20.

Johannes wird von Herodes Antipas verhaftet und später auf Wunsch seiner Stieftochter Salome und deren Mutter Herodias enthauptet, Mk. 6, 14-29. (Der Gedenktag der Enthauptung Johannes des Täufers ist am 24. August.)

Vgl. dazu Mt. 3, 1-17 und 11, 1-18 und 14, 1-12; Lk. 3, 19-22 und 9, 7-9; siehe auch Joh. 1, 29-30 und 18.

**Sinnbilder** (siehe auch bei Pfingsten, da zu einem grossen Teil überschneidend)

**Taube:** Bei der Jordantaufe zeigt sich Gottes Geist in Form einer Taube. Sie ist Sinnbild der Liebe, des Friedens (Noahgeschichte) und der Sanftmut (Jesus: "Seid klug wie die Schlangen, aber sanft wie die Tauben"). Seit dem Konzil von Nizäa 325 n. Chr. Symbol für die Herabkunft des Heiligen Geistes, der Stimme Gottes oder seiner Boten / Geister / Engel, in der Kunst deshalb manchmal zusammen mit Erzengel Gabriel; vgl. Brieftaube! Tritt in Märchen als weise Ratgeberin / Führerin / Helferin auf (z.B. Aschenputtel). Steht in anderen Kulturen oft für weibliche Gottheit oder ist Begleiterin von Gottheiten. Natur: Männchen und Weibchen brüten abwechselungsweise und ziehen Junge *gemeinsam* auf (◊ Weibliches und Männliches in Harmonie und Gleichberechtigung).

**Feuer** (Johannifeuer) ist Sinnbild für Johannes, "die brennende und scheinende Leuchte" (Joh.5, 35). Feuer ist Sinnbild der Transformation, Läuterung und Umkehr. Johannes kündigt an, dass der Erlöser mit heiligem Geist und Feuer taufen werde (◊ Pfingsten). Das Feuer war in vielen Kulturen heilig (Feuerkulte), wie z.B. im Zoroastrismus.

**Wasser:** Rituelle Waschungen und Bäder sind in allen Religionen bekannt. Die Taufe des Johannes ist ein Sinnbild für innere, seelische Reinigung / Gesinnungswandel und bereitet auf den Empfang des neuen Lebens durch Jesus Christus vor. Jesus bezeichnet sich selber als das Wasser des Lebens (er verwandelt es zu Wein, stillt den Sturm, geht auf dem Wasser). --> Ohne Wasser kein Leben, im übertragenen Sinn auch auf

Christus bezogen. Wie wir heute wissen, ist Wasser *der* Informationsträger schlechthin. Die Qualität des Wassers wird nicht nur durch messbare Inhaltsstoffe beeinflusst, sondern sogar durch unserer Gedanken, durch Musik, Formen und Fließmuster, wie man mittels Kristallformen gefrorenen Wassers nachweisen kann. Wir kommen dem Geheimnis des Wassers gerade erst so langsam auf die Spur.

**Sonne** steht für Licht und Leben, ist in verschiedenen Kulturen sichtbares Abbild oder Sinnbild Gottes; Johanni-Mittsommer findet auf der Nordhalbkugel am Höhepunkt der Tageslängen und des Sonnenlichts statt. Johannes bereitet uns auf das Wirken des Messias vor, der uns als "Licht der Welt" mit dem Licht und Leben in Gott rückverbinden wird. Durch Christus kann Gottes Sonne in uns scheinen.

**Mittsommerbaum / Mittsommerstange** (oft in Kreuzform mit zwei Blumenkränzen an den Seitenästen) ist das Pendant zum Weihnachtsbaum / Lebensbaum. Die zwei Kränze können uns an Johannes und Jesus erinnern.

**Brauchtum:** Johannifeuer am 24. Juni oder am nächstgelegenen Wochenende → darum herumtanzen, darüberspringen oder sogar laufen und das Alte hinter sich lassen; um Mittsommerbaum oder Mittsommerstange tanzen (vor allem in Schweden); ein Mittsommerbaum kann auch ein „Kletterbaum“ sein (Rinde entfernen, evtl. erschwerend mit Seife einschmieren, oben an Kranz Geschenke für die mutigen Kletterer anbinden); Blasmusik, Johannichor --> zusammen singen, musizieren, tanzen, Spiele und Wettbewerbe veranstalten; Johanni-Blumenkränze auf dem Kopf tragen und Johanniskraut-Sträusse \*) pflücken, evtl. zusammen mit Farn; süsse Griess- oder Reisspeisen mit Beeren, Beerenkuchen, spezieller Johannikäse (Lettland), Johannikräuterbrot, Holundergetränke, Johanniwein essen und trinken; Johanniskrautöl \*) selber herstellen; Brunnen, Quellen oder offene Gewässer aufsuchen (mancherorts auch von Unrat reinigen und schmücken) und sich mit Wasser bespritzen, im Bach waten oder Johannibad nehmen; Naturwesen suchen / begegnen; Nachtwanderungen machen und in die geheimnisvolle Stimmung eintauchen, Sternbilder betrachten, evtl. Sonnenaufgang am nächsten Morgen erleben.

Es gibt auch den Brauch des Johanniwassers (vgl. Osterwasser): Im Libanon stellen die dort lebenden Christen in der Nacht auf den 6. Januar (= ursprünglicher Erinnerungstag an die Jordantaufe) eine Schüssel Wasser auf den Fenstersims. Johannes würde nachts vorbeigehen und das Wasser segnen. Am nächsten Tag wird daraus z. B. ein Brot gebacken, das alle stärken soll.

\*) Johanniskraut gilt als schmerzstillend, beruhigend, nervenstärkend, stimmungsaufhellend / antidepressiv, energiespendend, krampflösend, blutreinigend, und bluterfrischend. Es ist so lebensstärkend, dass es die Wirkung gewisser Medikamente abschwächen kann (z .B. Immunsuppressiva, Blutverdünner, bestimmte HIV-Medikamente, Antibabypille). Volksglaube: Johanniskraut gehört zu den magischen Sonnwendpflanzen. Es wurde zur Abwehr von Dämonen und Hexen über der Tür befestigt. Zum Schutz vor Gewittern legte man es an Johanni aufs Dach oder verbrannte es im Herdfeuer. Unter dem Kopfkissen soll es für aufschlussreiche, erhellende Träume sorgen. Der Sage nach soll sich der Teufel so über die Heilkraft und Magie der Pflanze geärgert haben, dass er ihre Blätter zerstückte (auf Französisch heisst die Pflanze millepertuis = tausendmal durchstochen). Wer sich an Johanni im Johanniskraut wälzt, soll das ganze Jahr über „die Sonne in sich haben“ = ein sonniges Gemüt bewahren.

Johannispruch:

Feuer, alles Böse fass

und verzehre Neid und Hass.

Alle Falschheit soll verbrennen,

Dass wir friedlich leben können.

**Rituale:** Johannifeuer bei Sonnenuntergang entzünden. Damit soll die Kraft der Sonne gebunden und an die Erde weitergegeben werden. Zu dieser besonderen Zeit entzündet, soll es gute Geister anlocken und böse verscheuchen. Am Johannifeuer soll man alten Streit begraben und sich die Hand zur Versöhnung reichen. Im christlichen Kontext erinnert das Feuer u.a. an die Umkehrpredigten Johannes des Täufers, an notwendige Entscheidungen und Läuterung. Über das Johannifeuer springen oder laufen ermutigt uns, innere Widerstände gegen das Neue oder Vorurteile gegen etwas / jemanden zu überwinden. Wie beim Osterfeuer wird mancherorts ein wenig Asche oder ein Stück Holzkohle des Johannifeuers mit nach Hause genommen. Sie trägt etwas vom Zauber dieser Nacht. Man kann die Kohle in Blumenerde, im Garten oder auf dem Acker vergraben.

Wünsche in die Johannikränze binden oder in Speisen / Getränke hineindenken; Steine oder Holzscheite mit etwas beschriften, das man loswerden / verwandeln möchte (Steine im Wasser versenken, Holz im Johannifeuer verbrennen); rituelles Johannibad nehmen → vgl. Umkehr- und Mahnpredigten von Johannes.

Aus der Asche des Johannifeuers ein Klatschbild machen: Asche mit Wasser und evtl. wenig Weissleim (= dauerhafter) vermischen, einen Esslöffel davon auf eine Papierhälfte geben, zusammenfalten / ausstreichen, öffnen und Symbole für die zweite Jahreshälfte entdecken / deuten. Wie sieht mein Weg auf Weihnachten hin aus? Was wird mir begegnen? Was soll ich beachten?

**Gestalten:** Türschmuck gestalten (grüner Kranz mit Zwerglein oder Filzblumen, Sonne aus bemaltem Holz oder anderem Material). Zwerge aus Lehm, Wolle, Filz, Tannzapfen, Eichelhütchen, Bucheckernhülsen, Schneckenhäusern und anderem Naturmaterial basteln. Elfen aus Wolle oder Seide gestalten, evtl. an einen Ring hängen. Zauberwunschblume aus Kardwolle oder anderem Material gestalten und zusammen mit Farn präsentieren. → Was sind unsere Schätze, und was ist unser grösster Wunsch dazu (siehe unten bei Volksglaube)?

**Volksglaube:** In der Johannizeit öffnet sich der Vorhang zur unsichtbaren Welt der Naturwesen und man kann ihnen begegnen. Vom Johannitrunk (Honigmet, Wein oder Holundergetränk) soll der erste oder letzte Schluck nicht selber getrunken werden, sondern für das kleine Volk hinter sich gegossen werden. Menschen verstehen die Sprache der Tiere, Wünsche und Träume gehen in Erfüllung. Wer Johanniskraut unter das Kopfkissen legt, kann im Traum in die Zukunft sehen und gegebenenfalls seinem zukünftigen Geliebten begegnen. Nur in der Mittsommernacht erblüht die geheimnisvolle Farnblume, unter der ein Schatz vergraben ist (die Johanninacht ist aber generell günstig zum Finden von Schätzen); diesen Schatz kann nur jemand mit einem reinen Herzen heben. Der braune Farnsamen (in Wirklichkeit Sporen!) soll in dieser Zeit ebenfalls Wunder wirken und helfen, heimliche Wünsche zu erfüllen. Manche streuen ihn in die Schuhe, wenn sie in der Johanninacht unterwegs sind oder legen Farnwedel unter die Matratze. Obige Motive finden sich in vielen Mittsommermärchen.

## Naturwesen

**Früher:** Elementargeister kommen in vielen Überlieferungen, Sagen und Volksmärchen aller Welt vor. Sie stammen aus einer Zeit, in der die Menschen noch einen hellsehenden Zugang zur geistigen Welt hatten. Märchenforscher Wilhelm Grimm: "Gemeinsam allen Märchen sind die Überreste eines, in die älteste Zeit hinauf reichenden Glaubens, der sich in der bildlichen Auffassung übersinnlicher Dinge ausspricht". Wie selbstverständlich der Glaube an die Existenz und das Wirken der Naturwesen war, erkennt man an der Etymologie:

Quarz (höchstwahrscheinlich vom mittelalterlichen Querch = Zwerg), Kobalt (von Kobold, den man für die Schädigung wertvoller Erze durch nicht nutzbare Erze oder Mineralien verantwortlich machte), Nickel, resp. Kupfernichel (bedeutet eigentlich Kupferkobold -> Da die Bergleute aus der kupferfarbenen Erzart vergeblich Kupfer zu gewinnen suchten, schrieben sie die Schuld einem Kobold zu).

In der germanischen Edda-Überlieferung (vgl. z. B. „Die Edda“, herausgegeben von Manfred Stange, Bechtermünz Verlag 1995) wird die Welt der Elementargeister als Jotunheimen bezeichnet, wo Zwerge, Elfen, Joten und Thursen für Menschengenossen unsichtbar leben; die mittlere Menschenwelt heisst Midgard und die obere Welt, wo die Götter leben, nennt man Asgard. Eine leuchtende Brücke, „Bifröst“ (bebender Steg), verbindet die mittlere und obere Welt. Es ist der Regenbogen, auf welchem die Götter / Engel auf- und niedersteigen.

**Heute:** Menschen aus aller Welt berichten aber auch heutzutage von Erfahrungen mit Elementarwesen. Insbesondere in den nordischen Ländern ist der Bezug zu Naturwesen immer noch stark (vgl. z.B. die schwedische Schriftstellerin und Nobelpreisträgerin Selma Lagerlöf, die von der Existenz des "kleinen Volkes" überzeugt war). Das Wirken der Naturwesen beschreiben und gestalten auch andere Dichter

(Goethe, Schiller, Morgenstern und viele mehr), Künstler (Wülfing, Pogacnik, Leiedecker und viele mehr), Mystiker (Böhme, Paracelsus, Morgenstern und viele mehr) als eine geistige Realität.  
Kinder und naturverbundene Menschen haben einen besonderen Draht zu dieser Welt.

#### **Gattungen:**

**Erde:** Zwerge, Gnome, Haus- und Berggeister, Kobolde, Heinzel-, Wichtel- und Hutzelmännchen, Braunies, Pygmäen, Satyre und Faune

**Wasser:** Nixen, Nymphen, Undinen

**Luft:** Elfen, Feen, Wald- und Lichtgeister, kleine Engel, Sylphen

**Feuer:** Salamander, Sturmgeister, Vulkani

**Wirken und Erscheinungen:** Naturwesen stehen für eine beseelte, geisterfüllte Natur (der Geist Gottes belebt und durchdringt alles). Unter der Führung von Engeln sind Elementarwesen in allen Naturerscheinungen tätig. Manche stehen auch in einem direkten Bezug zu den Menschen. Dem Volksglauben nach sollen sie in der Johannizeit, besonders aber in der Johanninacht sichtbar in Erscheinung treten. Auch in den heiligen 12 Nächten könne man das Heer der kleinen Leute im Gefolge von Frau Holle / Frau Perchta umherziehen sehen. Ähnlich wie Dämonen und unselige Geistwesen ihr Unwesen treiben, existieren auch düstere, böswillige Elementargeister (vgl. z.B. Trolle in den nordischen Ländern). Sie versuchen, dem Wachstum in der Natur, aber auch Mensch und Tier zu schaden, werden jedoch von Wächtern in der Natur mehrheitlich in Schach gehalten.

#### **Umsetzungsvorschläge:**

Dem kreativen Basteln von Naturwesen sind keine Grenzen gesetzt (Materialien siehe Kapitel Johanni, Abschnitt Gestalten). In Werkbüchern und via Internet findet man eine Fülle konkreter Anleitungen dazu. Ein ganz einfacher Zwerg entsteht so: Ast schräg absägen, auf die Schnittkante ein Gesicht malen, Mütze oben aufmalen oder aus Filz nähen, Bart aus Rohwolle oder Watte unten ankleben, dann mit Moos, Steinen und anderem Naturmaterial eine passende Umgebung gestalten. Wurzeln und Rinde ergeben Höhlen und Zwergenhäuser, die erst noch wohnlich eingerichtet werden können. Zwergenschiff: Holzstab (Mast) durch ein Blatt (Segel) stechen und auf Rindenstück stecken; Zwerg daraufsetzen und dann einem Bach, Fluss, Tümpel oder See übergeben.

Aus Kardwolle kann man zauberhafte Elfen binden. Einfachste Kleiderbügel-Marionette: Quadratisches Stück Seidenstoff bemalen (oder fertiges Tüchlein nehmen), in der Mitte einen Kopf abbinden, an zwei gegenüberliegenden Ecken je einen Knoten machen als Hand: Handknoten mit dicken langen Fäden an den äusseren Enden des Bügels anbinden, einen langen Faden am Kopf befestigen, zuoberst eine Schleife machen für die Führung durch die eine Hand. Die andere Hand hält den Bügel und kann damit die Arme bewegen.

Wer Handpuppen / Kasperlefiguren selber herstellt, denkt dabei sicher auch an Zwerge und Elfen, die neckischen und klugen Ratgeber und Helfer in vielen Märchen!

Zwerge kann man entdecken, wenn man entweder unter den eigenen Beinen hindurch rückwärts in eine „verkehrte Welt“ blickt, oder wenn man einen Stein / ein Stück Holz mit einem natürlichen Loch findet - dies ist einer der seltenen Zwergenfeldstecher!

Für Zwergenfeste, Spiele oder Tänze im Freien können Zwergenmützen mit einem Elastikband im Saum genäht werden. So passen sie auf verschiedenen grosse Kinderköpfe. Elfenkleider entstehen aus feinen und leichten Chiffon-, Gaze- und Seidenstoffen oder auch aus Krepppapier, wenn es schnell gehen muss. Kronen aus Wellkartonstreifen kann man mit Blumen, Gräsern, Federn u.ä bestecken. Zwerge suchen oder bewachen Schätze aus Edelsteinen und Metallen, herrschen über Steine und das Erdreich, pflegen Wurzeln, heilen Tiere, helfen und erheitern Menschen, ... . Elfen begleiten das Wachstum der Pflanzen, Bäume, Blumen und deren Düfte, tanzen in der Sonne und im Mondschein bei Quellen und auf Gewässern, trösten, ermuntern und beschützen manchmal auch Menschen.

## **Gedenktage im Sommer:**

2. Juli: Mariä Heimsuchung (Maria besucht Kusine Elisabeth)

**Mariä Heimsuchung, 2. Juli** (in kath. Kirche neu auch am 31. Mai)

### **Maria besucht ihre Kusine Elisabeth**

Beim Besuch Marias hüpfte Johannes in Elisabeths Bauch. Maria singt das Magnifikat (Lobgesang auf Gott). Maria bleibt drei Monate bei Elisabeth.

**Sinnbild:** Weg → man muss ihn beschreiten, um einander zu begegnen und näher zu kommen, Freude und Not zu teilen

Die kurze Beschreibung in der Bibel enthält bedeutende Frauenthemen:

- Ledige, schwangere Maria
- Unfruchtbarkeit – späte Schwangerschaft
- In Erwartung sein (sagen wir noch heute)
- Beide Frauen bekommen Prophezeiungen betreffend ihrer Kinder.

22. Juli: Maria Magdalena (Jesu Jüngerin und Zeugin der Auferstehung Jesu)

### **Maria Magdalena, 22. Juli**

- Maria, die Schwester von Lazarus und Martha (= Maria von Betanien)
- Maria Magdalena (Maria von Magdala), die ehemals Besessene (und Sünderin ?), Jesusfreundin und Jüngerin am Grab

→ Handelt es sich um dieselbe Maria? Im frühen Christentum wurde dies so gesehen. Auch die stigmatisierte Seherin Anna Katharina Emmerich hat es so geschaut. Evtl. handelt es sich aber um Fragmente verschiedener Personen, die auf eine Person vereinigt wurden.

Salbung: Maria von Betanien salbte Jesus die Füße (Joh. 12,1-8); eine Frau ohne Namen salbte seinen Kopf (Mark. 14,3-9); eine stadtbekannte Sünderin salbte seine Füße (Luk. 7,36-50). Alle drei Frauen wurden mit Maria Magdalena gleichgesetzt.

Zurzeit gibt es viele Spekulationen um Maria Magdalena bis hin zu der Rolle als „Jesu Ehefrau“.

M. M. ist als Zeugin der Auferstehung am Ostersonntag jedoch so oder so eine wichtige Frauengestalt im Neuen Testament.

24. Juli: Christophorus (trägt der Legende nach das Jesuskind über einen Fluss)

### **Christophorus, 24. Juli**

Von Christophorus ist nichts bekannt ausser der Tatsache, dass er vermutlich als Märtyrer gestorben ist. Von der katholischen Kirche wird Christophorus nicht mehr offiziell als Heiliger angesehen, da seine historische Existenz nicht bewiesen ist. Sein Name wurde aus der Liste der kanonischen Heiligen gestrichen, er blieb aber im deutschen Regionalkalender erhalten.

### **Legende**

Christophorus will dem mächtigsten Herrn dienen und landet zuerst beim König, dann beim Teufel und zuletzt bei Jesus. Bekanntes Bild: Christophorus trägt das Jesuskind („die ganze Welt“) auf seinen Schultern durch einen reissenden Strom.

Christophorus soll danach seinen Stab am Ufer eingepflanzt haben, der ausgeschlagen habe → Wer Jesus dient, ist wie ein Baum, der Früchte trägt.

**Funktion:** Nothelfer, Schutzheiliger aller Reisenden, er soll Menschen im Strassenverkehr beschützen (vgl. Heiligenbilder im Auto, Veloklingel-Deckel oder Schlüsselanhänger mit Abbildungen des Heiligen).

**Motiv:** Seine Stärken am richtigen Ort einsetzen.

10. August: Laurentius (Märtyrer aus dem 3. Jh.)

**Laurentius, 10. August**

**Märtyrer** (3. Jh.), der Gott bis in den Tod treu blieb

**Wichtige Lebensstationen:**

Laurentius reist von Spanien nach Rom – er will Papst Sixtus dienen und für die Christen sorgen.

Als Rom bedroht wird, ordnet der Kaiser erneut eine Christenverfolgung an (um die Götter günstig zu stimmen).

Sixtus wird getötet, der Kaiser verlangt der Legende nach die Kirchenschätze. Laurentius verteilt sie an die Gemeinde und präsentiert die armen Menschen als die wahren Schätze der Kirche. Zur Strafe wird er grausam gefoltert und zuletzt auf einem Rost zu Tode geröstet (deshalb wird er in der Kunst oft mit einem Rost dargestellt, der Unkundigen fast wie eine Leiter erscheint).

Schutzpatron versch. Berufe, besonders der Köche.

„Unser Stern ist erloschen“, sagten die zurückgebliebenen Bedürftigen einer Legende nach über ihn. Sternschnuppen wurden früher als Laurentiustränen bezeichnet.

**Mariä Kräuterweihe**

15. August: Sommerliche Kräutersegnung und Marias Himmelfahrt

**Mariä Kräuterweihe, 15. August**

1500-jähriges Doppelfest:

**Maria Himmelfahrt** (auch Buschfrauentag, Würzweihe genannt)

**Weihung der Kräuter**

Der Ursprung dieses Festes kommt aus der Ostkirche, wo es schon kurz vor dem Konzil von Ephesus im Jahre 431 als Mariä Heimgang gefeiert wurde. In der römischen Kirche besteht es etwa seit dem 7. Jh., wo es auf Weisung von Papst Gregor, als ursprünglich römisch-heidnisches Sommer- und Erntefest (war einer Muttergöttin geweiht), christianisiert wurde. Die Kirche versuchte die heidnisch-vorchristlichen Anteile des Festes auszumerzen.

**Thema:** Heilen und danken für die göttlichen Heilkräfte der Natur. In die ganze Natur und alle Naturerscheinungen sind bei der Schöpfung wunderbare und wundersame Heilkräfte hineingelegt worden: In die Luft, ins Wasser, in die Erde, in das Feuer, in die Pflanzen, Steine, Tiere; und auch jeder Mensch trägt je verschieden wirkende, heilsame Eigenschaften in sich!

**Mariä Himmelfahrt** (apokryphe Überlieferung und Legenden)

Nach dem Begräbnis sei Marias leeres Grab duftend und voller Blumen vorgefunden worden.

--> Maria wurde in Zusammenhang mit Blumen gebracht (Lilien - Reinheit, Rosen - Liebe usw.). Man bezeichnete sie als „Rose ohne Dornen“, „Lilien des Feldes“, „Traubenmadonna“, „Kornmutter“, „Königin der Blumen“, „Beschützerin der Feldfrüchte“

Maria tritt oft an Stelle vorchristlicher Göttinnen wie Demeter, Ostara, Freya, Holle, ...

**Kräuterweihe** (man lässt Kräuter in Kirche segnen)

Heilkräuter waren bei allen Völkern des Altertums wichtig, denn man kannte kaum andere Heilmittel. Auch in der Bibel wird von Heilkräutern, Heilölen (Narde z. B.), duftenden Harzen (Geschenke der Weisen) usw.

berichtet. Sirach 38,4: „Gott bringt aus der Erde Arzneien hervor, und ein Verständiger verachtet sie nicht“.

Heilen war seit alter Zeit eine Domäne der Frau, was leider u.a. zu den grauenhaften Hexenverfolgungen geführt hat, denn kräuterkundige Frauen wurden nicht selten dämonisiert.

**Hildegard von Bingen**, die berühmte Seherin und kräuterkundige Frau aus dem Mittelalter, wurde jedoch von der Kirche anerkannt. Sie bezeichnete Maria als die „Mutter der Heilmittel“, „Christus als den grossen Arzt“. Sie sah in der Grünkraft die Heilkraft Gottes. „Die Kräuter bieten einander den Duft ihrer Blüten - ein Stein strahlt seinen Glanz auf die anderen, - und jede Kreatur hat einen Urtrieb nach liebender Umarmung.“

### **Brauchtum und Gestaltungsvorschläge:**

Der **Kräuterbusch** besteht traditionell aus 99 Pflanzen, davon je drei gleiche (also 33 verschiedene Arten). In anderen Gegenden sollen es mindestens 9 Heilkräuter sein, die dann genau festgelegt sind: Andorn, Beifuss, Eberwurz, Hirschkraut, das echte Labkraut, Odermennig, Rainfarn, Speik-Lavendel und Wermut. Diese Pflanzen können dann noch durch verschiedene Heilkräuter ergänzt werden. In manchen Gegenden gehören auch Kornähren zu den geweihten Kräutern. Die Pflanzen sollen gemäss alter Tradition immer von Hand gepflückt werden und nicht mit Eisen in Berührung kommen, da sonst die Wirkkraft gemindert würde. Während des Sammelns soll ein Vater Unser gebetet werden. Der Strauss wird mit einem langen, blauen Mariaband zusammengebunden, so lang, dass es „einer Kuh um den ganzen Bauch herum geht“. Mancherorts werden in die Mitte des Busches eine Königskerze, Rose, Lilie oder Ähren gebunden. Der Kräuterbusch wurde früher im sogenannten Herrgottswinkel (heute Jahreszeitenecke) aufbewahrt. Ihm wurden grosse Heil- und Zauberkräfte zugeschrieben. Er soll fromme Leute vor Brandgefahr, Blitzschlag und bösen Leuten schützen, er wurde auch Tieren gefüttert als Schutz und Segen.

In manchen Gegenden wird eine mit Kräutern geschmückte Salzschaale in der Kirche geweiht. Nebst einem Kräuterstrauss können Kräuter auf unterschiedlichste Arten verarbeitet werden: Kräuterdekorationen gestalten, Kräuter einpflanzen, im Garten eine Kräuterspirale anlegen, Kräuter trocknen, Kräutertees (z.B. gegen Erkältungen aus Lindenblüten, Spitzwegerich, Thymian), Kräuterbrot, Kräutersirup, Traumkissen (mit Borretsch, Beifuss, Schafgarbe gefüllt), Kräutersäcklein für den Kleiderschrank (mit Lavendel und wenig Zedernnadeln und Patchouli gefüllt), Salben, Crèmes, Öle, Badesalze usw. selber herstellen, wohltuende Pflanzendüfte verdampfen, mit Kräutern ein Räucherritual durchführen. Dazu können Pflanzenlegenden, Kräutermärchen und passende Gedichte gesucht / gelesen / gehört werden.

Nebst Pflanzen finden sich heilende Eigenschaften in allen Elementen, mit denen man sich ebenfalls befassen kann: Wasser (Mineralwasser, Heilbäder, Meer, ...), Luft (frische Luft, Wind, Kurorte, ...), Erde (Sandbäder, Lehmwickel, heilenden Steine, ...), Feuer (Sauna, Schwitzhütte, Feuerlauf, ...).

### **Einfache Rezepte mit ätherischen Ölen / Essenzen von Pflanzen**

Wundsalbe: 100 ml Öl mit 15 g Bienenwachs im Wasserbad aufschmelzen lassen, desinfizierende Essenzen beifügen / einrühren (z.B. 10 Tr. Lavendel, 3 Tr. Thymin, 3 Tr. Teebaum).

Gesichtscreme: 100 ml Jojobaöl mit 10 g Bienenwachs und 10 g Kokosfett im Wasserbad aufschmelzen lassen ( 60°); anschliessend 100 ml heisses (60°), destilliertes Wasser mit Stabmixer nach und nach ins Öl mixen bis es lauwarm ist; dann Essenzen begeben nach Belieben (z.B. 10 Tr. Rosengeranie, 4 Tr. Rosen, 4 Tr. Neroli), gut mixen und Salbe abfüllen.

Körperpflege- oder Massageöl: 10-20 Tr. Essenz mit Mandelöl oder anderem Öl vermischen (z.B. 5 Tr. Neroli, 5 Tr. Rose, 5 Tr. Rosmarin).

Duftendes Bad: 4-15 Tr. Essenz mit einem Emulgator (Rahm / Honig / Meersalz / Essig / Neutralseife) vermischen und ins fertige Bad einrühren (z.B. je 5 Tr. Orange, Ylang-Ylang und Sandelholz für ein sinnliches Verwöhnungsbad).

**Anwendung und Herstellung von Heilmitteln aus Frischkräutern** wie Pflanzenauszüge in Öl, Alkohol, Wickel, Bäder usw. siehe Fachliteratur oder Internet.