

Erntedank feiern und die Räume ausräuchern



Die herbstliche Erntezeit kann für Kinder und Erwachsene zu einer besonderen Zeit werden, wenn wir sie mit Ritualen bereichern und unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen.

Mit der Herbst-Tagundnachtgleiche zwischen 21. und 23. September beginnt die dunkle Jahreshälfte und die Lebenskräfte gehen wieder nach innen. Die Samenkörner und Wurzelkräfte ziehen sich ins Erdreich zurück. Das Laub beginnt sich nach und nach zu verfärben. Der Energie und Hitze des Sommers folgt die ruhige und sanftere Stimmung des Herbstes. Das Wort Herbst stammt vom althochdeutschen „herbist“ und bedeutet „die Zeit, in der die Früchte reif sind“.

Erntedankritual

Der Herbst ist die Zeit der Ernte und des Verarbeitens der Früchte der Erde. Meistens gibt es von bestimmten Sorten eine ganze Fülle. Vielleicht haben Sie Lust, ein Erntedankfest zu gestalten und diese Fülle gemeinsam mit anderen sichtbar zu machen und zu feiern? Sammeln Sie mit den Kindern Räucherkräuter wie Quendel, Lavendel oder Frauenmantel und Fichtenharz. Laden Sie Gäste ein, Gemüse, Früchte oder Marmeladen, Säfte usw. zum Verkosten und zum Tausch mitzubringen. Die Kinder können Einladungen dafür basteln. Gestalten Sie am Feiertag gemeinsam einen Erntedanktisch und bringen Sie Ihre Freude und Dankbarkeit über diese Fülle zum Ausdruck.

Während Sie mit den getrockneten Kräutern und Harzen räuchern, die Sie mit den

Kindern gesammelt haben, können Sie und die Gäste aussprechen, wofür Sie dankbar sind. Dankbarkeit ist ein Gefühl, das sich verstärkt, wenn es geteilt wird und das unsere Gesundheit fördert. Sie können auf die Früchte Ihrer Arbeit schauen und auf die Früchte, die Ihnen einfach so geschenkt wurden.

So kann die Erntezeit zu einer Zeit der Dankbarkeit und Lebensfreude werden. Eine ganz einfache Form, sich die Kraft von Pflanzen in die Räume zu holen, ist, sie auf ein Stövchen mit einem Gitter zu legen und darunter ein Teelicht anzuzünden. Das ist für die feinen Pflanzenbestandteile wie Lavendel, Frauenmantel oder Quendel besonders gut geeignet.

Quendel oder wilder Thymian:

Eine wunderbare Pflanze für Kinder ist der wilde Thymian, auch Quendel genannt. Er wirkt lebensbejahend, gibt Mut und entfacht das Lebensfeuer. Er wirkt auch wunderbar gegen den Winterblues.

Quendel

- lässt durchatmen,
- schützt und hilft, mutig und zielgerichtet ins Leben zu treten,
- gibt Kraft und fördert das Durchhaltevermögen,
- hilft, sich abzugrenzen und nein sagen zu können,
- stärkt das Urvertrauen und den Willen,
- erwärmt innerlich und „erweckt zum Leben“,
- richtet auf bei Angst, Depression und Burnout.

*Erde, die uns dies gebracht,
Sonne, die es reif gemacht:
Liebe Sonne, liebe Erde,
Euer nie vergessen werde.*

Christian Morgenstern



Buchtipp:

Räuchern zu heiligen Zeiten

Hannelore KleiB, Freya-Verlag

ISBN: 978-99025-214-7

Aus dem Inhalt:

- Jahreskreisfest in christlicher und keltischer Tradition
- Geschichte des Räucherns
- 27 heimische Räucherpflanzen im Portrait
- Räuchermischungen für alle Gelegenheiten
- Utensilien und Tipps zum Sammeln und Trocknen der Kräuter



Mag.ª Hannelore KleiB

Coaching, Kräutererlebnisse,
Erwachsenenbildung
www.kraeuter-coaching.at