

## 2. Tag (21. Juni): Sommersonnwende & Sommerbeginn



### *Bauernregeln zur Sommersonnenwende (21.6.)*

*Funkeln heut' die Stern',  
spielt der Wind bald den Herrn.*

*Ist die Milchstraße klar zu seh'n,  
bleibt das Wetter schön.*

*Stürmt es an Sonnwend,  
am nächsten Monat  
das Feld heiß brennt.*

*Nach der Sonnenwend' gib acht,  
da wächst das Getreide  
auch in der Nacht.*

Heute feiern wir den Sommerbeginn und die Sommersonnwende, den Gegenpol zur Wintersonnwende am 21. Dezember. Während wir heute den längsten Tag und die kürzeste Nacht haben, ist es zur Wintersonnwende genau anders herum.

Die Kelten nannten das Fest Alban Hevin und schon sie feierten es vermutlich 12 Tage lang. Da es um diese Zeit die ersten Ernten des Jahres gibt, die Erdgöttin „schwanger“ ist und viele Früchte in und auf ihr heranreifen, war es vor allem ein Dankes- und Freudenfest. Und auch die Sinnlichkeit kam nicht zu kurz. :-)

Die Menschen entzündeten Dankes- und Freudenfeuer, tanzten nackt darum herum und sprangen darüber. So wird es berichtet. Sie trugen Gürtel aus Beifuß oder Eisenkraut, was die Hellsicht stärken sollte. Bei den Männern sollten diese Kräuter zudem dafür sorgen, dass ihr Glied auch die nötige Steifigkeit bekam. Außerdem hatten die Menschen geflochtene Blumenkränze im Haar und Frauen brauten ein aphrodisierendes Starkbier. Und es gab noch zahlreiche weitere magische Rituale ...

## Geschichte der Sonnwendfeier

Aus dem Jahr 1401 stammt eine erste schriftliche Erwähnung eines Sonnwendfeuers auf dem Marienplatz im Zentrum Münchens. Früher wurden die Feuer vorwiegend auf den Marktplätzen im Flachland und in den Tälern entzündet. Die Menschen – aus allen Schichten – tanzten um das Feuer und feierten bis lange in die Nacht hinein. Später wurden die Sonnwendfeiern dann immer mehr auch in den Bergregionen veranstaltet.

Im Jahr 1754 gab es in Österreich ein Verbot von „Spring- und Lustfeuern für ganz Österreich“. Es dauerte etwa ein Jahrhundert, bis der Brauch wiederentdeckt und modernisiert wieder aufgegriffen wurde.

Heute sind die Sonnwendfeiern oft Volksfeste mit Musik, Fressbuden und Marktständen. Manchmal gibt es auch ein Feuerwerk. Der ursprüngliche Sinn ging jedoch immer mehr verloren. Teilweise gab es sogar auch Verfremdungen durch nationalsozialistische Kreise.

Umso schöner, dass sich in den letzten Jahren immer mehr Menschen für die ursprüngliche Bedeutung interessieren, alte Rituale wieder aufgreifen und modernisiert durchführen. So wie wir. :-)



## Traditionelle Bräuche

### *Sonnwendkranz für Gesundheitszauber*

*Traditionell flicht man aus Johanniskraut, Margeriten und Klee Kräuterkränzchen und legt diese unter das Kopfkissen. Sie sollen im neuen Jahr vor Krankheiten schützen sowie Kraft und Stärke verleihen. Weiterhin kann man diese Kränze in Fenster hängen, um so alle Menschen im Haus sowie auch die Tiere zu schützen.*

### *Glockengeläut*

*In der Nacht der Sommersonnwende sollen böse Geister, Dämonen und Hexen aktiv sein. Lautes Glockenläuten vertreibt sie.*



## Traditionelle Bräuche

### Sonnenräder

*Menschen lassen brennende Sonnenräder oder -scheiben über Hügel und Hänge hinabrollen. Sie symbolisieren das Jahresrad und sein ewiges Drehen. Während des Hinabsausens sprechen die Menschen ihre Wünsche aus und lesen aus dem Lauf der Räder, ob sie in Erfüllung gehen werden. Ein ähnliches Symbol ist das Schwingen von brennenden Fackeln im Kreis.*

### Asche für die Felder

*Die Asche der Sonnwendfeuer streuten die Menschen anschließend auf ihre Felder, um deren Fruchtbarkeit zu erhöhen.*

## Der reinigende Sprung über das Feuer

Paare springen – sich an den Händen haltend – über das Feuer und werfen Blumen hinein. Die Liebe soll Bestand haben, wenn sie sich während des Sprunges – eine Art Feuerprobe für ihre Beziehung – nicht loslassen. Der gemeinsame Sprung war und ist ein Zeichen der Verbundenheit, der Sehnsucht nach Verschmelzung und des Wunsches nach Beständigkeit der Partnerschaft.

Der Sprung über das Sonnwendfeuer gilt auch als Ritual der Reinigung. Denn die reinigende Kraft des Feuers klärt auch das Energiefeld. Durch die gereinigte Energie sollen in der Folge auch Unheil und Krankheiten abgehalten werden können, da nun keine/weniger Resonanzen zu krankmachenden Energien vorhanden sind.

Manchmal wurden früher sogar die Kinder über das Feuer geworfen, um sie vor Krankheiten zu schützen und abzuhärten. Dieser Brauch wird heute zum Glück nicht mehr durchgeführt.

Weiterhin konnte und kann das Feuer genutzt werden, um alles Alte, Ausgediente, Unbrauchbare, Störende in das Feuer und seiner transformierenden Kraft hinzugeben.

Traditionell gehörten zu den Ritualen auch Zaubersprüche, die inzwischen jedoch in Vergessenheit geraten sind. An der Sprunghöhe lasen die Menschen zudem ab, wie gut die Ernte werden wird.

### **Der nordische Mittsommer**

In den Ländern Nordeuropas feiert man traditionell „Mittsommer“ – ebenfalls mit großen Feuern, die hier jedoch oft auf Floßen entzündet werden.

Um die Sommersonnwende kann man dort erleben, dass die Sonne ein paar Nächte lang gar nicht untergeht. Man nennt sie auch die „weißen Nächte“.

Die Sommersonnwende hat in den nordischen Ländern eine viel stärkere Bedeutung als hierzulande oder in Südeuropa.

Besonders bekannt sind die fröhlichen Feste der Schweden. Meist feiern sie das Mittsommerfest ein ganzes Wochenende lang. Es gibt Musik, Gesang, Tanz und leckeres Essen. Viele Städter fahren hinaus aufs Land. Die Städte und Dörfer sind geschmückt, vor allem mit Birkenzweigen und Sommerblumen.



### *Bräuche in Europa*

*In Irland gibt es zu „Oiche Fheile Eoghain“, wie die Sommersonnwende dort genannt wird, die traditionellen Feuer am Hügel der Fee Aine.*

*Auf der Isle of Man wird traditionell zu Mittsommer die Steuer gezahlt – an den Schutzpatron der Insel: Mannan.*

*Der Sagengestalt aus der keltischen Mythologie opferte man an diesem Tag auch grünes Gras, um seinen Segen für die Schifffahrt und den Fischfang zu erhalten.*



## Sonnwendfeste in Europa

*Kraftvolle Sonnwendfeste gibt es auch heute noch vielerorts. Das größte Europas findet an einem der bekanntesten Kraftorte statt: Stonehenge in Südeuropa. Das größte in Deutschland ist an den Externsteinen.*

*Weiterhin gibt es viele traditionelle Sonnwend-Feierlichkeiten in den Bergregionen Deutschlands und Österreichs. In Deutschland können romantische Sonnwendfeuer zum Beispiel im Allgäu, rund um den Tegernsee, im Berchtesgadener Land und in der Zugspitzregion erlebt werden.*

*In Österreich sind zum Beispiel die Donauregion Wachau-Nibelungengau-Kremstal oder das Mühlviertel bekannt für prächtige Sonnwendfeiern. Meist gibt es dazu regionale Köstlichkeiten und Weine.*

## Sonnwend-Symbole und -Rituale

- **Sonne:** Die Sonne steht für die große Lebenskraft, die alles Leben auf der Erde sichert – für Mensch, Tier und Natur.
- **Sonnwendfeuer:** Diese existenzielle Sonnenkraft wird seit Urzeiten durch das Feuer symbolisiert, auch zum Fest der Sommersonnwende.
- **Sprung über das Feuer:** Der Sprung über das Feuer ist ein Reinigungsritual und für Paare eine Art Feuerprobe, wie beständig ihre Beziehung ist.
- **Tanz:** Auch der Tanz zur Sommersonnwende oder zum Johannisfest hatte früher eine besondere Bedeutung. Die Menschen ahmten damit das Kreisen der Planeten um die Sonne nach. Im Mittelalter nahmen die Tänze teilweise so extreme, manische Formen an, dass sie als krankhaft bezeichnet wurde. Man sprach dann von den St.-Veits-Tänzen.
- **Kräuterkränze:** Aus Sonnwendkräutern und Sommerblumen haben die Menschen Kränze geflochten. Damit wurden Häuser, Heiligenbilder und -statuen sowie Wegkreuzungen geschmückt.
- **Sonnwendbuschen:** Neben den Kränzen gab es auch die Sonnwendbuschen, die meist eine Königskerze in der Mitte hatten.

- **Sonnwendgürtel:** Aus Beifuß, manchmal gemischt mit Eisenkraut, werden traditionell die Sonnwendgürtel geflochten. Man kann sie in das Sonnwendfeuer werfen oder – für die ganz Mutigen :- ) – nur mit dem Sonnwendgürtel bekleidet und einem Sonnwendkranz im Haar um das Feuer tanzen und darüberspringen. Anschließend wird auch hier der Gürtel und Kranz in das Feuer geworfen.

## Die Sommersonnwende feiern

Um das Sommersonnwendfest zu Hause zu feiern, kannst du zum Beispiel ...

- **Den Tag der Sonne widmen:** Stehe früh auf, erlebe den Aufgang der Sonne, begrüße sie und widme ihr diesen Tag.
- **Sonnenmeditation:** Meditiere in der Sonne, genieße die warmen Strahlen, danke ihr und nimm ihre Energie bewusst mit jeder Körperzelle auf.
- **Opfer für die Naturwesen:** Stelle den Naturwesen Gaben nach draußen – sie lieben zum Beispiel Honig, Milch, Obst oder Getreide.
- **Tanz in der Natur:** Gehe in die Natur, wo du ungestört bist, und tanze dort. Du kannst auch versuchen, Kontakt zu Naturwesen aufzunehmen. Vielleicht

tanzen sie mit dir. :-)

- **Blütenkranz:** Sammle Blüten und flechte dir einen Kranz fürs Haar. Diesen kannst du dann zum Beispiel zur Zeremonie tragen.
- **Feuerzeremonie:** Entzünde ein Feuer – ein kleines in einer Feuerschale genügt. Wirf Zettel mit deinen Wünschen – was du loslassen möchtest und was neu in dein Leben kommen darf – in die Flammen. Springe anschließend über das Feuer. (Vorsichtig! Nicht mit weiter Kleidung springen! Wasser bereitstellen!)
- **Fackelwanderung:** Mache in der Nacht eine Fackelwanderung.
- **Mittsommernachtstraum lesen:** Schön und romantisch ist es auch, am Abend den „Mittsommernachtstraum“ von Shakespeare zu lesen.



# Despacho-Zeremonie

zur Sommersonnwende  
am 21.6. um 20:00 bis 21:00 Uhr

Ein Despacho ist eine kraftvolle Zeremonie der Q'ero-Schamanen aus dem Andenhochland Perus. Es werden dabei den Apus (Spirits der Berge), Pacha Mama und den Naturwesen Opfergaben in Form einer Art Natur-Mandala dargebracht. In den Anden gibt es über 300 Despacho-Formen für die verschiedensten Absichten. Despatches kann man zum Beispiel einsetzen, um Wünsche zu manifestieren oder Lebensbereiche, die ins Ungleichgewicht geraten sind, wieder in die Balance zu bringen.

## Dankes-Despacho in der Natur

Zur Sommersonnwende machen wir ein Dankes-Despacho in der Natur, das heißt wir legen ein Mandala aus Blättern, Blüten und Früchten an einem geschützten Platz in der Natur. In dieses Mandala geben wir all unseren Dank – für alles, was wir in der ersten Jahreshälfte und generell erleben, schaffen und erhalten durften.

Wer mehr über Despacho-Zeremonien erfahren will, zum Aufbau und den spirituellen Hintergründen, kann im Juli und August Live-Workshops bei mir besuchen.



Für heute ist es ausreichend, wenn du ein schönes Mandala mit all deiner Liebe legst. Das kommt immer an! :-)

## Dein Dank an Pacha Mama

Ich werde ein großes Despacho für unsere Gruppe durchführen.

Du kannst mir per eMail **bis spätestens 19 Uhr bis zu 3 Stichworte** zusenden, für was du unserer Mutter Erde dankbar bist. Je ein Stichwort genügt.

Diese lege ich dann mit in unser Despacho hinein.

Wenn du magst, führe selbst ein Despacho innerhalb dieser Zeit durch.

Wer da keine Zeit hat, kann es auch früher oder ein paar Tage später machen.

Alles Liebe  
Karin Myria