Die aktuelle Energie im Jahreskreis nutzen

Die Zeit von Beltane bis zur Sommersonnwende, die dieses Jahr am 20. Juni stattfindet, möchte ausgiebig und so oft wie möglich ausgekostet werden, denn jetzt können wir viel Licht und Energie tanken. Immerhin nimmt die Tageslänge ab der Sommersonnwende dann tatsächlich schon wieder langsam ab. Damit man nicht das Gefühl hat, dass das ganze Jahr wieder so rasch an einem vorbeizieht und vor allem die frühsommerlichen Tage nicht so kurzweilig erscheinen, gilt es sich jeden Tag ganz bewusst etwas Zeit zu nehmen, die aktuelle Energie in der Natur wahrzunehmen. Das geht in der Stadt genauso wie am Land. Mit Hilfe unserer Sinne können wir Düfte, Farben und auch den Geschmack dieser Zeit auf uns wirken lassen. Wir können jetzt wieder Blätter befühlen und die Sonne auf der Haut spüren und aufmerksam lauschen. Jetzt ist die beste Zeit sich am frühen Morgen oder am Abend den schönen Vogelgesang anzuhören. Das macht fröhlich und ist ein Seelenbalsam. Wenn man bedenkt, dass der intensive Gesang der Vögel im Juli schon wieder langsam verstummt, möchte das jetzt ausgiebig genossen werden. Es ist auch schön, sich an ein Plätzchen zu setzen und zu lauschen welche Naturgeräusche man außer dem Vogelgesang noch wahrnimmt, das Summen der Insekten, Bienen und Hummeln, vielleicht das Rauschen der Bäume. Wie klingt der Baum, unter dem ich sitze? Einen ganz besonderen Klang haben z. B. Espen, die auch unter dem Namen Zitterpappel bekannt sind. Mit ihren auffallend flatternden Blättchen, die schon auf einen kleinen Windhauch sehr stark reagieren, bieten sie nicht nur ein schönes Schauspiel wenn man sie betrachtet, sondern machen dazu auch noch feine „Musik“. Lauscht doch mal!

Wiesen-Limonade

Eine Wiesen-Limonade mit duftenden Blüten schmeckt nicht nur Kindern.
Hierfür kannst du die Blüten aller essbaren Pflanzen nehmen, am Besten solche, die intensiv duften wie z. B. das Wiesen-Labkraut, das schon bald zu blühen beginnt. Auch Blüten der Taubnessel, die zwar nicht so intensiv schmecken, aber sehr hübsch aussehen kannst du auch verwenden. Außerdem natürlich das Gänseblümchen, Blüten der Gundelrebe, Wiesen-Salbeiblüten, und viele mehr. Ein Sträußchen Zitronenmelisse oder Minze aus dem kultivierten Garten macht sich auch sehr gut in der Wiesen-Limonade. Die Blüten und Blätter geben neben ihrem Aroma auch ihre Pflanzenkraft an das Wasser ab und somit kannst du damit ein wertvolles Wohlfühlgetränk zaubern.

Blühendes Wiesen-Labkraut (Gallium mollugo)

- Genieße die längeren Tage auch mal bei einem Spaziergang ganz früh am Morgen oder am Abend vor der Dämmerung. Nimm bewusst alles um dich herum wahr, auch den Duft und den Klang dieser Zeit.
- Jetzt ist auch eine gute Zeit um zu beobachten wie sich aus dem Froschlaich in Tümpeln und Gewässern langsam Kaulquappen entwickeln. Das macht nicht nur Kindern Spaß, denn es lässt auch uns Erwachsene über das Wunder der Natur staunen. Am Besten beobachtet man über einen längeren Zeitraum einen bestimmten Platz, so kann man die Entwicklung mitverfolgen.
- Hast du dir in der Rauhnachts- oder Winterzeit Pläne und Vorhaben für dieses Jahr überlegt, ist jetzt ein guter Zeitpunkt konkrete Schritte zur Umsetzung zu machen. Vielleicht hast du dir im Winter Notizen gemacht oder eine Wunschliste, hole sie doch mal hervor oder spüre in dir etwas nach. Gibt es etwas dass du schon lange vorhast, ein Herzensprojekt? Vielleicht ist jetzt ja ein guter Zeitpunkt es anzupacken. Die Natur unterstützt dich jetzt mit viel Energie.

Ich wünsche dir eine zauberhafte Zeit im Einklang mit der Natur!

Texte und Fotos © Michaela Hörl 2024