

*Lerne mit Liebe und Sanftmut zu sprechen. Nicht nur zu Menschen sondern auch zu Tieren, Blumen, Vögeln, Bäumen, zur ganzen Natur.*

## *Der August*

*Zeit der Fülle      Zeit der Reife      Zeit der Ernte      Zeit des Wachstums*



*Genauso, wie der Wind die Samen fortträgt und in der Ferne sät, so fliegen auch deine gute Worte davon und bringen, ohne dass dein Auge Zeuge dessen wird, wunderbare Ergebnisse hervor.*

*Der August ist der achte Monat im gregorianischen Kalender und hat 31 Tage. Der Name August ist benannt nach dem römischen Kaiser Augustus. Der August ist die Zeit des Hochsommers, es ist heiß und schwül. Früher, kann ich mich erinnern waren die Nächte warm und es kühlte kaum ab. Zur Zeit sind die Nächte eher frisch und kühl. Morgens ist das Gras taufeucht.*

*Libellen, Bienen, Wespen, Mücken sind unterwegs, sehr zum Leidwesen so manchen.*

*Mutter Natur ist überladen mit Früchten, Beeren, Blumen, Getreide, Kräutern. Die pure Fülle. Alles hat die pure Sonnenkraft in sich aufgenommen und entfaltet ein wunderbares Aroma.*

*Im August beginnen die Erntezeit und unsere Ferienzeit. Was gehegt, gepflegt, gesät wurde kann jetzt geerntet werden.*

*Die Sonne setzt in diesem Monat noch einmal all ihre Kraft ein und umgibt uns mit ihrer ganzen Fülle und Wärme.*

*Der August ist aber auch ein Monat der Trockenheit und viele Bäche und Flüsse führen nur wenig Wasser. Junge Schwalben und auch andere Zugvögel üben für ihre bevorstehende Reise in den Süden.*

*Unsere Vorfahren hielten im August nach Zeichen aus der Natur Ausschau, die den Verlauf des Herbstes und des Winters vorhersagten. Daher kommen die Bauernregeln. Z.B. Wenn im August der Kuckuck noch schreit, so gibt's im Winter teure Zeit.*

*Erkenne den Reichtum und die Fülle die in dir ist und die dich umgibt.*

*Besondere Tage im August:*

- 01. August: Schnitterfest, Lammas, Lughnasadh*  
*10. August: Lorenztag „An Lorenz muß es heiß sein, solls ein guter Wein sein.*  
*15. August: Maria Himmelfahrt*  
*24. August: Bartholomäustag „Dieser Tag hat das Wetter parat, für den Herbst bis zur Saat.*



*Schnitterfest, Lammas, Lughnasagh:*

*Dieses Fest ist der Beginn der Haupterntezeit. Heu und Korn werden eingefahren, Obst, Beeren, Kräuter werden gepflückt, Strohfiguren wurden (Zu meiner Kinderzeit) aufgestellt.*

*Die keltische Bedeutung dieses Festes gefällt mir persönlich sehr.*

*Lug ist der keltischen Sonnengott, der Lichtgott. Sonne und Erde haben sich bis zu diesem Tage verbunden und reiche Ernte hervorgebracht. Sonne und Erde geben nocheinmal ihren Segen in die Früchte, Blumen, Getreide, Ähren.....und um sie nocheinmal mit der Sonnenkraft aufzuladen.*

*Wir empfangen den Segen der Schöpfung in der ganzen Fülle des Seins. Es ist eine Zeit in der wir unsere Dankbarkeit und Achtung vor der Natur und der Schöpfung bewusst aussprechen sollen.*

*In dieser Zeit wuchs/wächst alles, was wir brauchen um über die karge Winterzeit zu kommen.*

*Die ersten frisch gebackenen Brotlaibe wurden mit Mutter Erde geteilt, Kräuter wurden und werden auch heute noch gesegnet, damit sie ihre heilende Wirkung entfalten können. Die alten aufgehängten Kräutersträuße aus dem Vorjahr wurden/werden abgenommen und dem Feuer übergeben.*

*Maria Himmelfahrt:*

*Auch genannt „großer Frauentag“, „Maria Würzweih“ oder „Büschelfrauentag“. Es ist das bedeutendste Marienfest des Jahres. Im christlichen Glauben ist das der Tag, an dem Maria in den Himmel aufgenommen wurde. Die 30 Tage nach dem 15. August werden auch als „Frauendreißiger“ bezeichnet. Der Legende nach wird in dieser Zeit die Erde von der Gottesmutter gesegnet. In der Kirche werden zu Maria Himmelfahrt die Kräuterbuschen geweiht. Vom 1. August bis zum 13. September blühen viele der wichtigen Heilkräuter.*

*Wissenswertes über die Kräuterweihe:*

*Geweihte Kräuter sind mit erstaunlichen Heil- und Segenskräften verbunden. Die geweihten Kräuter wurden/werden im Haus und im Stall angebracht. Bei Krankheiten wurde/wird ein Tee daraus gemacht, zum Räuchern werden sie ebenfalls verwendet.*

*Es gibt verschiedene Kräuterbuschen:*

*„7 Kräuterbuschen“: das ist ein Buschen aus 7 Kräutern, die miteinander harmonisieren und somit eine besondere Heilwirkung entfalten. Sieben müssen es mindestens sein. Es gibt aber auch 9, 12, 15, 19er Buschen.*

*Kräuter können z. B. sein: Johanniskraut, Schafgarbe, Baldrian, Pfefferminze, Königskerze, Kamille, Wermut, Rainfarn. Wegwarte, Beifuß, Frauenmantel.....*

*Die Kräuter werden achtsam gesammelt (man sollte sie vorher die Pflanzenwesen um Erlaubnis fragen, ob man sie sammeln darf), geweiht und dann nach unten hängend zum Trockene aufgehängt.*

*Ein schönes Ritual ist es auch, durch die Natur zu gehen und sich seinen persönlichen Kräuterbuschen zu sammeln, aus den Kräutern die einen unterwegs ansprechen. Auch einmal hineinzuspüren was die oder das Kraut einem zu sagen haben.*



*Wissenswertes über die Natur im August:*

*Der August ist eine wichtige Kräutersammelzeit. Mit dem August ist die Hälfte des Sommers unwiederbringlich zu Ende. Es herrscht große Trockenheit und oftmals schwere Hitzegewitter. Durch die herrschende Hitze ist der Duft in der Natur sehr intensiv. Das Harz der Nadelbäume riecht stark. Viele Beeren reifen jetzt heran. Die Vögel warten auch schon auf diese Beerenzeit, denn für sie bedeutet das einen Vitamin- und Energievorrat für den Winter. Die Hitze strahlt in der Natur eine besondere Ruhe aus. Es schaut so aus, als ob die Luft stillsteht und vibriert. Nur wenige Vögel singen am Morgen und am Abend.*

*In den Pflanzen laufen innerliche Prozesse ab. Sie geben wertvolle Mineralien in den Pflanzensaft ein, damit es der Frucht zugute kommt. Damit geben sie ihr Bestes und Wertvollstes weiter zurück in den Kreislauf von Mutter Natur. Nach außen hin erscheinen sie daher schon oft welk und dürr.*

*Bäche und Flüsse führen nur wenig Wasser.*

*O große Kräfte sinds, weiß man sie recht zu pflegen,  
die Pflanzen, Kräuter, Stein in ihrem Innern hegen*

*(W. Shakespeare)*

*Geerntet werden im August:*

*Beeren, Beifuß, Blumen, Getreide, Gurken, Karotten, Lavendel, Salbei, Tomaten, Zucchini,*

*Aussaat und Pflanzung im August:*

*Spitzkraut, Wirsing, Feldsalat, Salatrauke*

*Pflanzen-Heilpflanzen im August:*

*Wegwarte, Beifuß, Honigklee, Salbei, Johanniskraut, Baldrian, Kamille.....Speisen zu dieser Zeit:*

*Brot und Teigwaren, Kräuterquark, Kräuterbutter und andere Kräutergerichte, Obstsalat, Honigwein, bunte Salate, Tomatensalat, Pfefferminz-Zitronen-Tee*

*Eine besonders heilkräftige Pflanze des August die die Wegwarte.*

*Es war vor langer Zeit eine Prinzessin, die hatte einen Liebsten, der so schön war wie kein anderer. Doch ihr schöner Prinz musste sie verlassen, stieg auf sein Pferd und ritt die Straße hinunter gen Osten und ward nicht mehr gesehen. Die Prinzessin war so traurig, dass sie am liebsten sterben wollte und dann wieder doch nicht. Sie hatte die Hoffnung noch nicht ganz aufgegeben, dass ihr Liebster eines Tages wieder zu ihr zurückkehren würde. Jeden Morgen glaubte sie von neuem daran, dass er wiederkommt. Alle ihre Kammerzofen trauerten mit ihr. Schließlich erbarmte sich der liebe Gott im Himmel dieser traurigen Schar und verwandelte alle in schöne Blumen am Wegesrand, damit sie dort immer Ausschau nach dem Prinzen halten konnten. Die Prinzessin wurde eine weiße, die Zofen wurden blaue Wegwarten. Da stehen sie nun alle am Wegesrand und schauen nach Osten zur aufgehenden Sonne. Die drehen sich und wenden sich, und sobald die Sonne untergeht lassen sie enttäuscht ihre Köpfe hängen. Doch schon am nächsten Morgen schauen neue Blüten in die Sonne.*

*Soweit das Märchen zu dieser wunderschönen Pflanze.*

*Das besondere an der Wegwarte ist, dass sie immer mit ihren Blüten zur Sonne weist. Sie ist eine Blume der Seele und wenn man in ihr blaues Blütenauge schaut, schaut man in ihre Seele. Blaue Blumen wurden in der alten Naturheilkunde zur Heilung von Schwermut und Melancholie verwendet. Gleichzeitig galten sie als Heilmittel für die Augen. Die Kraft dieser Pflanze ist bei Sonnenschein am stärksten. Suchen wir uns einen sonnigen Tag und setzen uns zu dieser Pflanze, schauen in ihre blauen Augen und lassen sie auf uns wirken,*



*Auch Dr. Edward Bach hat die Wegwarte zu seiner Bachblütensammlung aufgenommen.*

*Die Wegwarte wirkt anregend und heilend auf die Funktion von Leber, Galle und Milz und kann dort bei allen Beschwerden angewendet werden. Auch wird sie zur Reinigung bei Hautkrankheiten und Ekzemen eingesetzt.*

*Mild wirkt sie auch auf die Blase. Sie regt die Magen-Darmtätigkeit an.*

*Von der Wegwarte verwendet man hauptsächlich die Wurzeln, die im zeitigen Frühjahr oder späten Herbst ausgegraben werden. Sie werden gereinigt und getrocknet.*

*Als Teezubereitung rechnet man auf eine Tasse Tee 1 Teelöffel der Wurzeln, kalt ansetzen und 5 min. kochen lassen. 2-3 Tassen tgl. Auch das getrocknete Kraut passt gut in die Teemischung.*

*In früheren Zeiten wurden die Wurzeln als Kaffeeersatz (Muckefuck) verwendet.*

*Die Symbolik der Natur will uns lehren:*

*Singen, Tanzen, Spielen, die Leichtigkeit des Seins spüren. Die Freude am Leben suchen und finden. Ausruhen und nichts tun, das Leben genießen und sich der Fülle bewusst werden die uns umgibt. Es ist gesorgt für uns in jeder Hinsicht. Lassen wir Ruhe und Harmonie einkehren und ganz im Hier und Jetzt verweilen.*

*Der August gibt uns die Möglichkeit innezuhalten mit dem Blick auf Vergangenes und dem Blick auf Zukünftiges.*

*Schwüle Hitze fordert uns auf langsam zu tun und den Organismus zu schonen. Kühle und schattige Orte aufzusuchen und Arbeiten in der Mittagshitze zu meiden. Viel Trinken und leichte, luftige Kleidung helfen uns, dass wir uns wohlfühlen.*

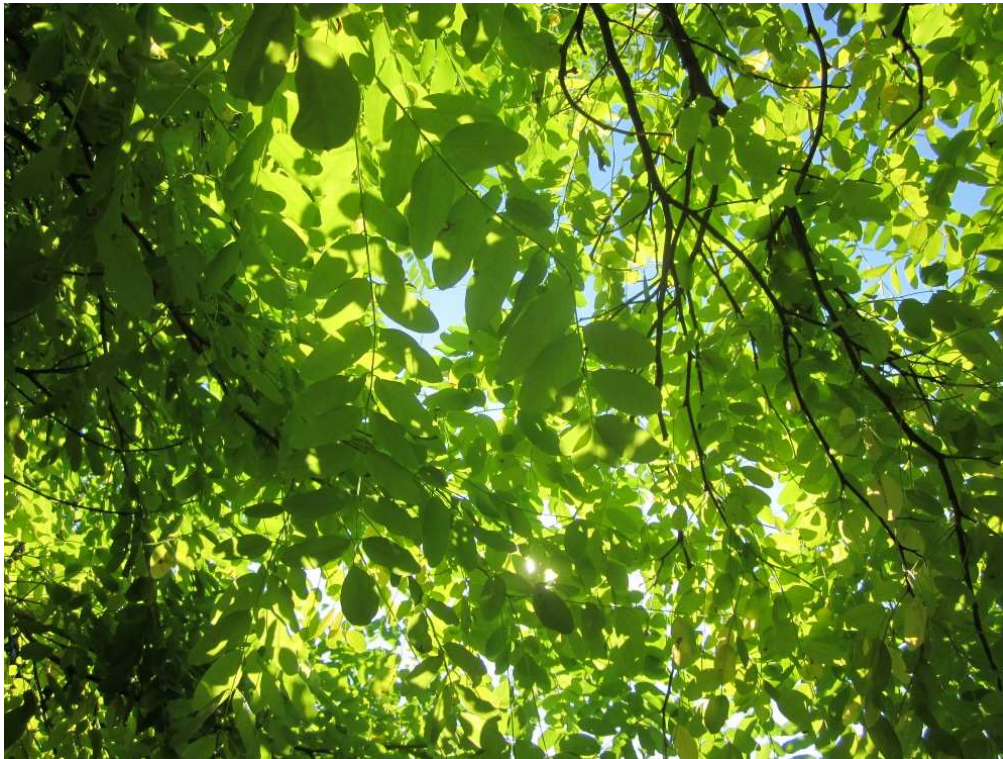
*Die Hitze hilft uns auch, durch das Schwitzen, unseren Organismus von Schlacken zu befreien.*

*Der August ist auch der Monat, in dem man am wenigsten Hunger hat, denn Sonne, Licht und Luft sind so energiegeladen, dass sie uns fast schon ausreichend ernähren.*

*Beobachtet einmal, wie sich die innere Ruhe in der fast schon stehenden Hitze anfühlt. Ich finde es ist eine andere Ruhe als sonst.*

*Vorschläge für die Sommerzeit:*

- ♦ *Auf Ruhezeiten achten(ohne schlechtes Gewissen)*
- ♦ *Viel trinken (Wasserhaushalt-Schwitzen)*



- ♦ *Wenn möglich in der heißen Zeit sich dem Tagesrhythmus anpassen und in der Mittagszeit ruhen*
- ♦ *Sich ein inneres Lächeln schenken und sich bewusst machen, wie gut es uns eigentlich geht.*
- ♦ *Die Füße und Hände öfters am Tag in kühles Wasser tauchen*

*Dein Glücklichein ist das Schönste Geschenk, was du der Welt machen kannst.*



### *Meditationsvorschlag – Pflanzenmeditation*

*Wenn du durch die Natur gehst, schau welche Pflanze oder welcher Baum dich anspricht. Lass dich dort nieder. Fühle, rieche, berühre, schmecke sie und versuche dich mit der Pflanze oder dem Baum in Gedanken zu verbinden. Jeder Baum und jede Pflanze hat eine Seele und wenn du in reiner Absicht kommst sind sie gerne bereit von sich zu erzählen. Lass dir Zeit dazu, nimm wahr was du fühlst, spürst oder was für Gedanken kommen, was dir die Pflanze oder der Baum zu sagen haben. Am Ende der Zeit bedanke dich bei der Pflanze oder dem Baum.*

### *ANKOMMEN*

*„Als ich 5 Jahre alt war, sagte mir meine Mutter immer, dass Glück der Schlüssel zum Leben ist. Als ich zur Schule ging, fragten sie mich, was ich werden will, wenn ich einmal groß bin.*

*Ich schrieb: GLÜCKLICH*

*Sie sagten mir, ich hätte die Aufgabe nicht verstanden. Aber ich sagte ihnen, sie hätten das Leben nicht verstanden.*

*Licht- und klangvolle Grüße*

*Agathe*