

# Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2016

Schon zum dritten Mal schreibe ich über die Herbst-Tag-und-Nachtgleiche in meinem Blog. Immer wieder feiern wir diesen Tag. Im 2016 ist es der 22. September, ein Donnerstag. Am Mittwoch zuvor hatten wir Besuch. Da kam die Frage auf, ob **überall** auf der Welt zur Tag-und-Nacht-Gleiche der Tag (etwa) gleichlang wie die Nacht sei. Zwei Mal im Jahr ist das tatsächlich überall auf der Welt so. Das wurde mir erst jetzt so richtig bewusst.

Erst am Abend finden wir als Familie Zeit, um die Tag-und-Nachtgleiche etwas zu feiern. Am Nachmittag nach der Schule wollte mein Sohn noch unbedingt zum Coiffeur. Das hatten wir schon lange vor. Er meinte zu mir als ich ihm sagte, dass ich gerne noch den Herbstbeginn feiern möchte: „Jetzt beginnt doch etwas Neues. Ich möchte mich dafür schön machen.“ Deshalb gibt es zur Feier dieses Mal keine frischgebackene Brote und auch der Esstisch ist nicht so feierlich gedeckt wie üblich. Dafür bekommt mein Sohn seine neue Frisur.

Dieses Jahr fällt mir das wundervolle Kinderlied von Bruno Hächler zu: „De Wind“. Es wird unser neues Herbstlied sein.

*Ghörsch de Wind  
wie er wider singt  
wie er wider duss i de Böime singt  
los ganz still  
was er säge will  
was er dir verzellt und er weiss so vill*

*Er treit d Wulche bis zum Meer  
blost min Huet devo  
er lupft d Ziegel uf em Dach  
säg du mir wieso*

*Ghörsch de Wind  
wie er wider singt  
wie er wider duss i de Böime singt  
los ganz still  
was er säge will  
was er dir verzellt und er weiss so vill*

*Er blost mini Jagge uf  
wird nöd müed debi  
rüttlet, hület, pfift ums Huus  
cha so zärtlich si*

*Instrumental*

*Er schücht d Bletter d Stross durus  
raschlet i de Büsch  
dreht am Windrad, git em a  
bis em trümmelig isch*

*Ghörsch de Wind  
wie er wider singt  
wie er wider duss i de Böime singt  
los ganz still  
was er säge will  
was er dir verzellt und er weiss so vill*

Gerne verlinke ich hier meine bereits veröffentlichten Artikel zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche mit vielen Informationen, wie wir das Fest feier(te)n:

- 2015: [Herbstequinnox](#)
- 2014: [Herbstbeginn mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche](#)



Ein warmer und strahlender Tag wird uns zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2016 geschenkt.



Für unser Festessen beschenkt uns der Garten mit Zutaten. Ich bereite einen Gratin zu.



Einige Beeren sammle ich zum Fest. Nicht nur uns schmecken die süßen Brombeeren.



Für meinen Sohn startet der Herbst mit einer neuen Frisur.



Unser Esstisch erhält seine herbstliche Dekoration. Da im 2016 noch Gladiolen blühen, bekommt der Herbsttisch noch einen sommerlichen Hauch. Gartenfrüchte und Haselnüsse gibt es zur Nachspeise.

Dieser Artikel wurde am 22.09.2016 veröffentlicht.

---

## **21. Dezember 2015 – Los-Lass-Meditation**

Dieses Jahr ist die Wintersonnwende am 22. Dezember. Deshalb werde ich morgen über unser Wintersonnwendritual berichten. Heute ist der letzte Tag im Herbst. Ich schaue auf einen warmen, bewegten, intensiven und bunten Herbst zurück. Die Laubbäume haben ihre Blätter verloren. Ihr geäste ist sichtbar. Mich berühren die nackten Bäume. Ich nehme heute bewusst Abschied vom Herbst. Dies mache ich mit einer Los-Lass-Meditation. Gerne gebe ich diese hier weiter. Ich wähle dafür die Du-Form.

### **Los-Lass-Meditation**

- Stell dich hin und spüre die Füße fest auf dem Boden.
- Schliesse die Augen.
- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Lasse gedanklich aus deinen Füßen Wurzeln in die Erde wachsen.
- Strecke deine Arme in die Höhe, als ob sie Äste wären.
- Bewege dich im Wind, der sanft deine Äste bewegt. Spüre dabei deine Wurzeln.
- Stell dir noch einige Blätter an deinen Ästen vor. Auf jedes Blatt schreibst du gedanklich einen Lebensumstand, ein Gedanke, eine Sorge, einen Menschen, eine Situation oder ein Gefühl, das du loslassen möchtest.
- Bedank dich bei den Blättern. Ohne Blätter wäre ein Baum

nicht lebensfähig. Für den Winter lässt der Laubbaum jedoch seine Blätter los. Er braucht sie nicht mehr.

- Schüttele dich und lass dankend deine Blätter los. Die Mutter Erde wird sie transformieren.
- Spüre, dass der Baum ganz nackt ist und bereit für den Winter.
- Lass deine Arme nach unten hängen.
- Beobachte deinen Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Kehre ganz in deinen Körper zurück.
- Öffne deine Augen.



Die Weide ist nun 14-jährig. An meinem 30. Geburtstagsfest schlug sie Wurzeln. Sie zügelte mit uns mit als wir den Wohnort wechselten. Unsere Nachbarn erlaubten uns, sie stehen zu lassen, obwohl sie zu nahe an ihrem Grundstück steht. Seit 14 Jahren beobachte ich

jeden Herbst wie sie ihre Blätter  
loslässt.

Los-Lass-Rituale gehören für mich zum Herbst. Hier beschreibe ich eine weitere Möglichkeit für ein [Los-Lass-Ritual](#).

Heute verlor meine Tochter ihren 8. Milchzahn. Ganz einfach liess ihr Körper den Milchzahn, den sie nun nicht mehr braucht, los.

Heute erscheint auf dem Blog von [Marys Freie Bildung](#) mein Gastbeitrag mit dem Titel [Geweihete Zeit](#). Viel Spass beim Lesen.

Dieser Artikel wurde am 21.12.2015 veröffentlicht.

---

## 10. Dezember 2015 – Nebel

Der Herbst neigt sich dem Ende zu, denn am 22. Dezember 2015 ist Wintersonnwende. Ich blicke auf einen warmen, sonnigen und trockenen Herbst zurück. Nebel hatte es sehr wenig. Obwohl ich die Sonnenstrahlen immer geniesse, mag ich im Herbst ab und zu die Nebeltage. Den Nebel auf dem Gesicht zu spüren, fühlt sich erfrischend an. Die langen Haare von meiner Tochter und mir bilden Locken. Nebel schenkt mir Geborgenheit und hilft mir, mich auf mich selber zu konzentrieren.

Ich erhielt kürzlich ein Singbuch mit „Schwizer Chinderlieder“. Es erstaunt mich, dass ich darin fast jedes Lied kenne. Im Buch ist das Lied s'Näbeltuch. Das Lied gefällt mir sehr. Heute passt es wundervoll zum Wetter bei uns.

# S Näbeltuech

S Nä-bel-tuech liit uf de Strass, macht eim d Haar und d Bag-ge nass,  
Nä-bel, wo isch öi-ses Hus, säg mers, i chumm nüm-me drus.

Wo isch au de Wald hi cho, Näbel, hesch en du öis gno?  
Gang, du graue Näbelmaa, tuen is d Sunne füre laa!

Melancholische Lieder gefallen mir.

Wir gestalten jeweils zu den Liedern Bewegungen. Hier gerne unsere Bewegungen zum Lied:

- S Näbeltuech liit uf de Strass, → *Wellenbewegungen mit den Händen*
- macht eim d Haar und d Bagge nass, → *Haare und Wangen berühren*
- Näbel, wo isch öises Hus, → *mit den Händen ein Dach über dem Kopf halten*
- säg mers, i chumm nümme drus. → *Schultern nach oben ziehen*
- Wo isch au de Wald hi cho, → *Hand wie einen Sonnenschutz (Dach) über den Augen halten*

- Näbel, hesch en du ois gno? → *Mit den Händen eine packende und nehmende Geste machen*
- Gan, du graue Näbelmaa, → *Mit den Armen eine vertreibende Geste machen*
- tuen ois d Sunne füre laa! → *mit den Fingern vom Herzen aus nach Aussen strahlen*



Nebelstimmung mit Raureif am 10.12.2015.

[Hier](#) klicken, um letztjährige Wohlfühlideen zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 10.12.2015 veröffentlicht.

---

# Herbstäquinox am 23. September 2015

Der Herbst mit der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2015 beginnt mit einem kühlen und verhangenen Regentag. Mit meinen Erinnerungen gehe ich ein Jahr zurück. Ich lese meinen Blogbeitrag von der [Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche 2014](#). Rituale sind für mich Abläufe mit einer gleichbleibenden Struktur und flexiblem Inhalt. Rituale halte ich lebendig und Leben bedeutet Veränderung. So feiere ich die alten Sonnenfeste (im [Frühling](#), im [Sommer](#), im [Herbst](#), im [Winter](#)) immer ähnlich und doch nie gleich. Was für mich Herbst bedeutet und womit ich Herbst verbinde, habe ich im [Blogbeitrag 2014](#) beschrieben.



Die Sonnenblumen werden regelmässig von Vögeln besucht.

Der 23. September 2015 ist Mittwoch, mein Putzmorgen. Während die Kinder in der Schule sind, putze ich heute wie gewöhnlich.

Jedoch den Esstisch räume ich ganz ab, um ihn später mit den Kindern herbstlich zu dekorieren.



Zwischendurch wird es sogar fast etwas sonnig.

Zum Mittagessen koche ich „Rösti“ aus eigenen Kartoffeln, die wir im August geerntet haben.



Am 25. August 2015 ernteten wir die Kartoffeln.

Zum Apéro gibt es Rohkostgemüse aus dem Garten und wie oft, wenn wir etwas feiern, bekommen meine Kinder eine Schale Pommes-Chips. Beim Mittagessen sprechen wir über den heutigen Tag und tauschen unsere Gedanken zum Herbst aus. Mein Sohn meint unter anderem: „Es wäre doch logisch, wenn man den Tag im Herbst Tag-und-Nacht-Gleiche nennen würde und im Frühling Nacht-und-Tag-Gleiche.“



Manchmal mache ich eine Pilzsauce dazu.



Ich mag „Rösti“ belegt mit Tomaten und gewürzt mit Bärlauch und Knoblauchöl.

Meine Kinder möchten am Nachmittag mit Freundinnen und Freunden abmachen. Ich verbringe den Nachmittag im Garten. Es regnet leicht und ist kühl. Während ich den Regen spüre, fühle ich wie verkrustete Gefühle in mir sich loslösen können. Gerne übergebe ich in Gedanken diese dem Regen und der Mutter Erde. Ich danke der [Erde](#). Mir kommt ein Dank-Lied in den Sinn. Ich gehöre keiner Religion an. Dennoch gefallen mir viele Kirchenlieder. Ich beginne das Lied *Danke, für diesen guten Morgen* zu summen. Ich erfinde für mich andere Textstrophen.

## Danke, für diesen guten Morgen

The image shows a musical score for the song 'Danke, für diesen guten Morgen'. It is written in G major (one sharp) and 4/4 time. The score consists of two staves. The first staff contains the melody and the lyrics: 'Dan - ke, für die - sen gu - ten Mor - gen, dan - ke, für je - den neu - en Tag;'. The second staff continues the melody with the lyrics: 'dan - ke, d'ß ich all mei - ne Sor - gen auf dich wer - fen mag.'. Chord symbols are placed above and below the notes to indicate the harmonic accompaniment.

G Em Am D G Em C D  
Dan - ke, für die - sen gu - ten Mor - gen, dan - ke, für je - den neu - en Tag;  
5 G G7 C Cm G D7 G  
dan - ke, d'ß ich all mei - ne Sor - gen auf dich wer - fen mag.

Einige meiner Texte fürs Lied:

- Danke, für die Gartenfrüchte, danke, für dieses Gartenjahr; danke, dass ich all dies mit Genuss essen darf.
- Danke, für die lustigen Stunden, danke, für die Fröhlichkeit; danke, dass ich mich an kleinen Dingen freuen kann.
- Danke, für die schwierigen Momente, danke, für jeden Moment; danke, dass ich an Schwierigkeiten stetig wachsen kann.
- Danke, für die grosse Ernte, danke, dir liebe Erde; danke, dass ich hier auf diesem Planeten leben darf.

Das Lied für mich singend ernte ich Gartenfrüchte und viele Kräuter. Es ist mir klar, welches Lied ich dieses Jahr mit den Kindern singen werde im Herbst. Die Kräuter verarbeite ich zu Kräuter-Pesto, um eigene Gartentomaten einzulegen.



Gurken und Tomaten haben wir in diesem Jahr zahlreiche.

Die Kinder kehren zurück. Sie dürfen je von ihrem geschenkten Baum Früchte ernten. Meine Tochter ist froh, dass in diesem Jahr ihr Birnenbaum auch zum ersten Mal Früchte trägt.



Meine Tochter wählte für sich nach unserem grossen Gartenumbau

einen Birnenbaum.

Mein Sohn ist stolz auf seine roten und süssen Äpfel.



Süss und knackig sind die von meinem Sohn ausgewählten Äpfel.

Wir dekorieren den Tisch. Mein Sohn möchte das alte Geschirr von meinen Urgrosseltern zur Feier benützen.



Das Sommerwimmelbuch macht dem Herbstwimmelbuch Platz. Eine Kerze brennt nun wieder am Abend.

Wir schauen uns Fotos vom letzten Jahr an. Sie möchten noch mehr Fotos anschauen und klicken sich durch die Fotos durch, während ich den Apéro zubereite. Die Kinder wählen für sich je

ein Foto aus. Für diesen abgebildeten Augenblick sind sie dankbar. Wir drucken die Bilder aus und schmücken damit unseren Esstisch.

Zum Apéro gestalte ich einen Rohkostteller. Die Kinder freuen sich darüber.



Für das festliche Abendessen backe ich Dinkelvollkornbrötchen (pur und mit Oliven).



Dazu gibt es halb-getrocknete noch warme Tomaten, Randensalat und Tomaten-Gurken-Caspaccio.



Mein Sohn liebt Wurzelgemüse. Der erste Randensalat schmeckt uns allen besonders gut.



Halbgetrocknete Tomaten und Caspaccio bestehend aus dünnen Tomaten- und Gurkenscheiben

Zum Dessert geniessen wir Trauben, Äpfel, Birnen, süsse Brombeeren und Heidelbeeren.



Gemüse und Früchte für unser Essen stammen aus unserem Garten.



Wir singen unser neues Herbstlied. Meine Kinder erfinden je eine eigene Strophe und danken auf persönliche Weise.

- Danke, für die feinen Äpfel, danke für die süssen Birnen; danke, dass ich so viele Gurken essen kann. (Strophe von meinem Sohn)

- Danke, für die farbigen Raupen, danke für „meine“ Birnen; danke, dass ich einfach im Garten sein darf. (Strophe von meiner Tochter)

Satt und glücklich bereiten sich die Kinder für die Nacht vor. Im Bett lese ich ihnen noch ein Kapitel aus unserem Vorlesebuch Momo von Micheal Ende vor, obwohl es schon spät ist. Dennoch könnte ich an diesem Abend die Kinder nicht einfach ohne Geschichte einschlafen lassen. (Vor)lesen verbinde ich fest mit der kalten Jahreshälfte.

- Danke für diesen Erntetag ja, danke für meine geliebten Kinder; danke dass ich von Herzen Danke sagen kann!

Dieser Artikel wurde am 23. September 2015 veröffentlicht.

---

## Los-Lass-Ritual

Regelmässig führe ich für mich ein Loss-Lass-Ritual durch, um alles, was ich nicht mehr brauche (Gedanken, Lebensumstände, Menschen, Tiere, Angewohnheiten, Ängste, ...), dankend zu verabschieden. Oft fühle ich diesen Impuls im [Herbst](#), wenn auch die Natur loslässt. Die Bäume trennen sich zum Beispiel von ihren Blättern. Ich wähle dabei nach Möglichkeit einen Vollmondtag.



Vollmond am 8. Oktober 2014 in San Vincenzo am Meer

Ich überlege mir und spüre in mich hinein, was ich loslassen möchte. Je nach dem, wo ich mich gerade befinde, wähle ich aus wie ich mein „Verbrauchtes“ den Naturelementen zur Transformation übergebe.

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Hölzchen am [Meer](#) oder an einem anderen Gewässer in den nassen Sand. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element WASSER.“ Ich beobachte, wie die Brandung den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.



Ich übergab mein „Verbrauchtes“ dem Element Wasser am Vollmondtag (08.10.2014).

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem nassen Pinsel auf einen grossen Stein. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element LUFT.“ Ich beobachte, wie der Wind den jeweiligen Begriff trocknet und mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einer Hakenspitze im Garten in einem abgeernteten Beet in die Erde. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element ERDE.“ Ich beobachte wie die Erde beim Umgraben den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Kohlestift auf kleine Zettelchen. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element FEUER.“ Ich beobachte wie das Lagerfeuer, in welches ich die Zettel werfe, den

jeweiligen Begriff mit sich nimmt.