



Berlin, September 2019

Ein Brief für dich...  
zum Herbstäquinoktium.

Im September ist Herbsttagundnachtgleiche. Zu diesem Zeitpunkt sind der Tag und die Nacht gleich lang. Das genaue Datum wechselt - es kann der 22., 23. oder 24. September sein. Im Kalender steht dann „Herbstbeginn“.

Da es ein so langes Wort ist, kürzen wir es ab und nennen es Herbstgleiche. Zur Unterscheidung von der Frühlingstagundnachtgleiche Ende März.

Der Fachbegriff ist das lateinische Wort Äquinoktium – was allerdings auch nicht einfacher zu sprechen ist als Tagundnachtgleiche. Im Herbst können wir die Gleiche auch Erntedank nennen oder Mabon.

Obwohl draußen die Bäume noch üppig und grün wirken, merkt man, dass der Sommer sich verabschiedet. Ab jetzt schleichen sich zunehmend Farben in Gelb-, Orange- und Rottönen ein. Morgens und Abends ist es spürbar kühler. Immer öfter liegt ein herbstlicher Hauch in der Luft.

Das Licht nimmt schon seit der Sommersonnenwende Ende Juni ab, doch erst im September bemerkt man das so richtig. Vor dem Äquinoktium war der Tag ja auch immer noch länger als die Nacht – jetzt stehen wir genau an der Schwelle. Ab jetzt übernimmt mehr und mehr die Dunkelheit das Ruder. Es ist also ein Tag der Balance, gut geeignet für einen Moment des Innehaltens. Willst du einen kleinen Rückschau einschieben? Wie war der Sommer, welche Ernte hat er dir gebracht? Um diesen Zeitpunkt herum finden auch an vielen Orten die Erntedankfeste statt. Erntedank gibt es nicht nur für Gärten oder Landwirtschaft, sondern auch im übertragenen Sinn.

Es kann sehr wohltun, sich all die kleinen und großen Momente bewusst zu machen, wo man etwas bekommen hat. Dankbarkeit ist wichtig, genauso wie Wertschätzung. Beide sind grundlegend für ein glückliches Leben.

Wie hieß nochmal der Spruch, den ich auf einer Karte sah?

Bevor wir klagen über das, was uns fehlt, sollten wir schauen, ob wir denn verdienen, was wir schon haben. Wertschätzen heißt verdient haben.

Vielleicht macht es dir Spaß und lohnt sich, deine Ernteschätze jetzt ausgiebig zu betrachten? Die Dinge und Fähigkeiten, die du dir erarbeitet hast, genauso wie das, was dir in den Schoß gefallen ist.

Wenn wir die Ernte gewürdigt haben, wechseln wir langsam auf die andere Seite der Balance – von der Rückschau zur Vorschau. Welche Vorräte legen wir an und was nehmen wir mit in die Zeit der Dunkelheit?

Das kann etwas ganz Einfaches und Alltägliches sein. Man fängt an, Kerzen anzuzünden, Teelichter und Lichterketten. Man hat eher Lust auf warmes Essen als auf Obst. Mit dem Besuch eines Dunkelrestaurants kann man den Anlass auch feiern. Wer kann, schaltet etwas runter und lebt langsamer. Auch wenn wir im Zeitalter von Verstädterung und Internet ein anderes Umfeld haben als die landwirtschaftlichen Kulturen, lasse ich mich dankbar von ihren Wissensschätzen inspirieren. Sie gestalteten und feierten die acht Jahreskreisfeste, die erst später einen christlichen Überbau bekamen. Am Anfang erwähnte ich Mabon als einen der Namen für die Herbstgleiche. Mabon ist der Name des keltischen Sonnengottes, Sohn der Erdgöttin Modron. Er ist auf dem Weg in die Unterwelt. Zur Wintersonnenwende, Jul, wird er dann neu geboren. Der Sonnengott steht symbolisch für das Licht und gleichzeitig für das Korn, für Fruchtbarkeit. Die Ernte der Feldfrüchte bringt unsere Körper nährend durch den Winter. Das gesammelte innere Licht, die gelebte Freude, begleitet unser Gemüt durch die dunkle Zeit. Wer im Sommer die Sonne von Herzen genießt, kann sie den Winter über sonnig im Herzen tragen. Das ist dann ein nährendes Lichtvorrat. Und ganz unabhängig von irgendwelchen Weltanschauungen. So kann man das Leben als Kreislauf betrachten, in dem Licht und Dunkel gleichwertig sind. Denn beide bieten uns unterschiedliche Herausforderungen für zutiefst menschliche Erfahrungen.

Dunkel ist es, wo Samen wachsen. Brauchen wir Menschen vielleicht auch manchmal dunkle Zeiten, um wachsen zu können? Zeit für Langsamkeit, für Innehalten? Zeit, um das zu verdauen, was wir erlebten? Auch Zeit zum Sortieren und Loslassen von allem, was abgelebt ist? Gibt es für dich solche Zeiten?

Auf dieser Schwelle zwischen Sommer und Winter,  
Hell und Dunkel, Tatkraft und Innehalten  
wünsche ich dir  
einen reichhaltigen Vorrat an Lebensfreude,  
der dich wohlbehalten durch die dunkle Zeit bringt.

Mit erntefrohen, balancierten Grüßen  
Amrita