



Ostara

Ostern - Alban Eiler



Qualität dieser Zeit

Archetyp: die junge Frau – Entfaltung, Erwachen, Lebenskraft

Elemente: alle im Gleichgewicht

Zeit: Sonnenaufgang, früher Morgen

Farben: Gelb, zartes grün, Pastelltöne

Themen: Gleichgewicht · Wachstum · Neubeginn · Reinigung · Lebendigkeit

Ostara ist verbunden mit den alten Frühlingsgöttinnen – Hüterinnen von Fruchtbarkeit, Erneuerung und Lebensfreude. Sie stehen für das Aufblühen des Lebens, für Schönheit, Sinnlichkeit und die Kraft des Neubeginns. Die Erde zeigt sich in ihrer jungen, frischen Gestalt.

Ostara markiert die Frühlings-Tag- und-Nachtgleiche – den Moment vollkommenen Gleichgewichts zwischen Licht und Dunkelheit. Tag und Nacht sind gleich lang. Ein Wendepunkt. Das Licht gewinnt nun spürbar an Kraft.

Die Natur beginnt sichtbar zu erwachen – Knospen öffnen sich, erstes Grün breitet sich aus, Leben kehrt zurück. Es ist die Zeit des Aufbruchs. Alles strebt nach Wachstum.

Rituale & Bräuche

Gleichgewicht wahrnehmen

Innehalten und spüren: Wo stehe ich gerade?
Was ist im Einklang – was darf sich neu ausrichten?

Reinigung & Frühjahrsputz

Altes bewusst loslassen – innerlich wie äußerlich.
Durch Reinigen entsteht Raum für Neues.

Fasten – bewusst verzichten

Nicht nur Nahrung, sondern Gewohnheiten hinterfragen:
Was tut mir wirklich gut – und was darf gehen?

Pflanzenbegleiter

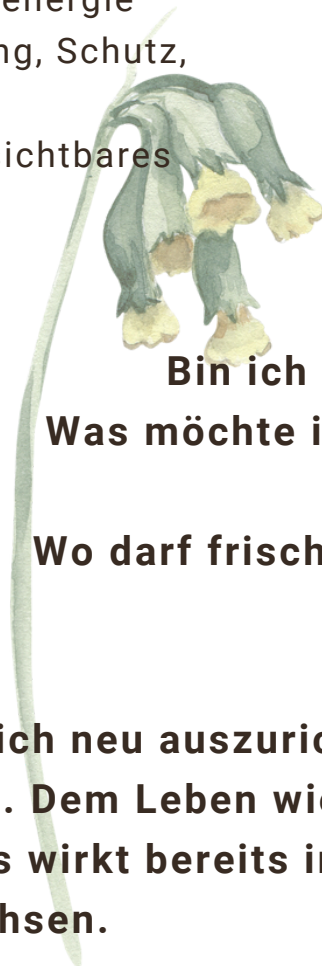
Die ersten kraftvollen Frühlingspflanzen:

- Brennnessel – aktiviert, stärkt, bringt Energie
- Bärlauch – reinigend, belebend
- Giersch – vitalisierend, erneuernd
- Schlüsselblume – Botin des Frühlings
- Weide

Sie unterstützen Reinigung, Wachstum und Neubeginn.

Symbole des Festes

- Ei – Ursprung des Lebens, Fruchtbarkeit, Neubeginn
- Hase – Lebenskraft, Hingabe, Verbindung zur Mondenergie
- Osterfeuer – Reinigung, Schutz, Erneuerung
- Knospen & Blüten – sichtbares Erwachen der Natur



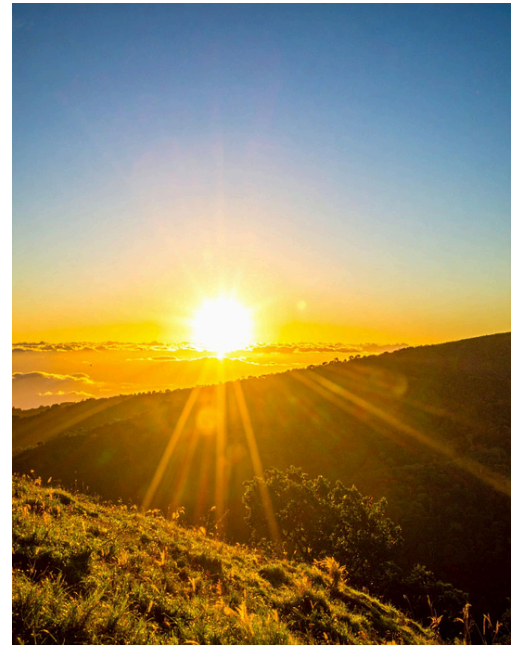
Essenz

Ostara lädt dich ein, dich neu auszurichten.

In Balance zu kommen. Dem Leben wieder entgegenzugehen.

Die Kraft des Frühlings wirkt bereits in dir.

Alles ist bereit zu wachsen.



Symbolische Handlung

Den Sonnenaufgang erleben.

Draußen sein, barfuß gehen, die ersten Pflanzen entdecken. Sich vom Frühling berühren lassen.

Bewegung & Lebendigkeit

Tanzen, lachen, sich ausdehnen.

Den Körper wieder in seine Kraft bringen.

Impulse für dich

Bin ich in meinem inneren Gleichgewicht?

Was möchte in mir wachsen und sich entfalten?

Was darf ich jetzt loslassen?

Wo darf frischer Wind durch mein Leben wehen?

Wie lebendig fühle ich mich?