



## EINE BEGLEITUNG FÜR FAMILIEN ZU JOHANNIS UND SOMMERSONNENWENDE

---

Mit diesem Doppelfest feiern wir den höchsten Stand der Sonne am Himmel und den Geburtstag Johannes des Täufers, des letzten Propheten und Ankünders des lang erwarteten Messias. Johannes sagte von sich selber: „Jener (Christus) muss wachsen, ich aber muss abnehmen.“ (Joh 3,30) Dieser Ausspruch wurde mit der auf- und absteigenden Sonne im Jahresverlauf in Verbindung gebracht. Der 24. Dezember (Geburt Christi) und der 24. Juni (Geburt Johannes) liegen sich im Kalender genau gegenüber: Christus als das aufsteigende Licht (nach dem 24. Dezember werden die Tage wieder länger) und Johannes als das absteigende Licht (ab 24. Juni werden die Tage wieder kürzer). Oder: Wenn das äussere Sonnenlicht abnimmt, muss das innere Licht zu wachsen beginnen.

Johanni ist also das Fest mitten im Sommer, das schon jetzt aufs Weihnachtsfest hinweist. Wir sollen uns auf die Geburt des Erlösers (in uns) vorbereiten, wie damals die Zuhörer des Johannes.

Johannes bewegte mit seinen feurigen, wortgewaltigen Predigten viele zur Umkehr. Als Zeichen dieser inneren Wende liessen sie sich im Jordan von ihm taufen. Manche hielten ihn deshalb für den erwarteten Messias. Auf die Zukunft hinweisend, sagte er: „Ich taufe euch mit Wasser; es kommt aber der, welcher stärker ist als ich... er wird euch mit heiligem Geist und Feuer taufen.“ Der Höhepunkt seines Wirkens war die Taufe Jesu im Jordan, bei der jener als Gottessohn verherrlicht wurde.“



Im Mittelalter war der Johannestag ein bedeutender Festtag, beinahe wie ein Weihnachtsfest im Sommer (mit einer zusätzlichen Mitternachts- und Morgenmesse), der mit grossen Volksfesten und viel Brauchtum begangen wurde. Heute noch vor allem in Nordeuropa, Süddeutschland, Brasilien und teilweise in der Schweiz gefeiert.

### **Johanneskraut**

Zu keiner anderen Zeit wird die Pflanzenwelt so vom lebenspendenden Sonnenlicht durchglüht wie während der längsten Tage im Jahr. Deshalb spricht man den zur Johanniszeit gepflückten Kräutern besondere Heilkräfte zu. Am bekanntesten ist wohl das leuchtende Johanniskraut. Andere Namen: lat. *Hypericum perforatum*, franz. Mille-pertuis, deutsche Hartheu, Hexenkraut, Teufelsflucht. Der botanische Name des *Hypericum* stammt von den alten Griechen, welche es über ihre Götterbilder hängten (hyper ikon = über Bild). Das französische mille-pertuis heisst tausendmal durchstochen. Wenn man die Blätter gegen das Licht hält, sieht man die feinen „Löchlein“ (=Drüsen mit dem heilsamen ätherischen Öl); beim Zerreiben der Blätter und Blüten zwischen den Fingern verfärben sich diese dunkelrot. Die anderen Namen zeigen deutlich, wofür das Johanniskraut gebraucht wurde, nämlich zur Abwehr des Bösen in Form von seelischer oder körperlicher Krankheit. Heute wird das Johanniskraut als wirksames Heilmittel zur Unterstützung bei depressiven Verstimmungen wieder neu entdeckt sowie zur Wundheilung eingesetzt.

### **Johanniskraut-Öl**

Dieses Öl lässt sich leicht mit Kindern selbst herstellen. Sie werden den typischen Johanniskraut-Geruch, die roten Finger und später das leuchtend rote Öl immer der Johanniszeit in Verbindung bringen. Blühendes Johanniskraut ist ab Sommerbeginn überall auf trockenen Wiesenböden, an Wald- und Wegrändern zu finden.



Bildquelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), FinjaM

### **Vorgehen:**

Offene und halboffene Blüten leicht zerquetschen - es braucht sehr viele! -, in einem hohen Glas oder einer Flasche mit Olivenöl oder Rapsöl übergossen (Blüten knapp bedecken), verschliessen, und ca. 14 Tage oder länger an der Sonne stehen lassen. In dieser Zeit verfärbt sich das Öl blutrot. Das sieht man besonders gut, wenn man das abgeseibte Öl ins Sonnenlicht hält. Der Legende nach wuchs das Johanniskraut unter dem Kreuz und jede kleine Blüte fing einen Blutstropfen Jesu auf.

## Rezepte

### Johannisbrot

Brot bereichert mit verschiedensten feinen Kräutern. Passend wenn es als Schlangenbrot über dem Feuer gebacken wird.



Bild: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), anncapictures

### Johannisküchlein

Ein Backspass für die ganze Familie. Daraus entsteht ein Festschmaus!

#### Rezept:

500 g Mehl

250 g Butter

75 g Rohrzucker

10 hart gekochte Eider, die durch ein Sieb gestrichen werden,

eine Prise Salz

ein Teelöffel Zitronensaft



Bildquelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) Ralphs\_Fotos

Dies alles wird zu einem Teig verarbeitet, den ihr dann 1 cm dick ausrollt. Aus der Teigplatte stecht ihr mit einem Weinglas kleine Kuchen aus. Die werden bei mittlerer Hitze hellgelb gebacken. Nach dem Erkalten mit Marmelade bestreichen.

### Johanniring

Ein feines, leichtes Nachtessen ist der süsse Griess- oder Reising mit warmen, evtl. frisch zubereitetem Johannisbeergelee

#### Rezept:

1.5 l Milch

6 EL Zucker

1 P. Vanillezucker

2 1/2 Tassen Griess

Zitronenrinde

1 Prise Salz

Sultaninen nach Belieben

alles in einer Pfanne verrühren und

unter gelegentlichem Rühren 20–30 Minuten kochen,

in kalt ausgespülte Ringform giessen,

erkalten lassen, stürzen

## Die Johannistraube

Johannes der Täufer war auf seiner Wanderung durch die heisse, trockene Wüste in ein abgelegenes Felsental gekommen. Dort schien die Erde an manchen Stellen ein wenig Wasser zu hegen, den vereinzelte grüne Sträucher und sogar ein paar wilde, freilich unfruchtbare Weinreben waren hervorgesprosst. Es dauerte auch nicht lange, so stiess er auf ein Zelt, das arme Hirten aufgeschlagen hatten, deren wenige Ziegen und Schafe an den steinigen Hängen herumkletterten. Weil es schon Abend war, fragte Johannes, ob er im Zelt übernachten dürfe, und die Hirten gewährten das gerne. Sie liessen ihn an ihrem bescheidenen Mahl teilhaben und am anderen Morgen durfte er erst weiterwandern, nachdem er ein Schälchen Milch getrunken hatte. Sie gaben alles in so freundlicher, herzlicher Art, dass Johannes beschloss, ihnen ein Geschenk zu machen. „Bringt mir eine von den Weinreben, wie sie an den Felsen wachsen“, sprach er zu den Hirten, „ich will sie segnen, dass sie auch in dieser Wildnis Trauben tragen sollen!“

Nun waren die Hirten gutmütige, gastfreundliche Leute, die den Büsser bewirteten hatten, wie sie es an jedem Fremdling getan hätten, den Gottesmann hatten sie nicht in ihm erkannt. Sie machten sich daher heimlich lustig über seine Absicht, eine Weintraube zu segnen. Und der eine, der hinausgegangen war, brachte in übermütigem Spott keine Weinranke, sondern den Ast irgendeines wilden Gesträuchs in der Nähe. Johannes tat, als merke er nichts. Er nahm den Zweig in die Hand und sprach sein Gebet über ihm und ging.

Wie sehr aber hatten die Hirten bald nachher Grund zum Erstaunen! Eines Tages fanden sie die Zweige, die der Heilige gesegnet hatte, dicht behangen mit feinen roten Träubchen. Und als sie die Beeren versuchten, waren diese von köstlichem Geschmack und überaus durststillend. Und immer mehr lernten sie das Wunder schätzen, als sie merkten, dass das Sträuchlein Jahr um Jahr seine Ernte brachte, reichlich und gut, wenig bekümmert darum, ob es auf fruchtbarem Boden gestanden und ob die Witterung günstig gewesen sei. Wie wenn es sein unaufhörliche Dankbarkeit für den empfangenen Segen damit beweisen wollte.

Heute noch nennt man in Erinnerung an den Wohltäter die Beeren Johannisbeeren oder in manchen Gegenden Johannistrauben.



Bild: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)  
Ralphs-Fotos

**Quellen:** Von Pfingsten, Mittsommer, Zwergen und Elfen von Franziska Schneider-Stotzer, rex-Verlag  
Das Jahrzeitenbuch von Christiane Kutik, Verlag Freies Geistesleben  
**Bilder:** [pixabay.com](http://pixabay.com)