

BEATE TSCHIRCH

KRAFT & NATUR



RITUALE

für die

SEELE

EMF



Finde deine magischen Kraftquellen
Im Einklang mit dem Jahreskreis

BEATE TSCHIRCH

KRAFT & NATUR



RITUALE

für die

SEELE



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Finde deine
magischen Kraftquellen
Im Einklang
mit dem Jahreskreis

IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasserin und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Verfasserin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

I. Auflage 2022

© 2022 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung, Layout & Satz: Sonja Bauernfeind

Redaktion und Lektorat: Marlen Kleinhans

Herstellung: Amelie Engelhardt

Korrektorat: Ute Wielandt

Bildnachweis: Cover: Fotomotiv Wald, Aquarellspur und Aquarellhintergrund Cover und Innenteil: © Beate Tschirch; Sonnenillustration U4: © venimo/Shutterstock; Sternenlogo Cover, Buchrücken und Innenteil: creativemarket/

Marigold Studios; Trockenblumen U4 und Innenteil: creativemarket/MarsalaDigital

Innenteil: Foto S. 3, 191 und Aquarellfläche rosa-beige: © Beate Tschirch; Foto S. 34, 65: © Sven Tschirch; Unsplash: S. 7: © Mckayla Crump; S. 21: © Ales Krivec; S. 50: © Alan Labisch; S. 92: © Paul Talbot; S. 107: © Matthias Neufeld; S. 134: © Maksym Kaharlytskyi; S. 148: © Johannes Plenio; S. 162: © Peter Wormstetter; S. 176: © Alessandro Viaro;

Shutterstock: S. 10: © Safina Irina; S. 14, 47: © anitapol; S. 20: © Yuliya Derbisheva VLG; S. 29: © Golden Shrimp; S. 38/39: © ArtCreationsDesignPhoto; S. 39, 48: © krisArt; S. 39: © Violanta Klimenko; S. 43: © boykotapaint; S. 46: © Dinkoobraz; S. 54, 96, 138, 180: © Eisfrei; S. 55: ©

Cat_arch_angel; S. 59: © Xenia Denisova; S. 60: © CyrillicLettering; S. 61, 72/73, 153: © Tatiana Davidova; S. 66: © Robusta; S. 70, 97: © Rolau Elena; S. 73: © Xenia Denisova; S. 78: © B.Forenius; S. 83: © TairA; S. 93: © Anastasia Nio; S. 99: © helgafo; S. 102: © PegasusStudio; S. 103, 129, 143: © Marina Malades; S. 125: © Anastasia Lembrik; S. 139: © Vik Y; S. 159: © mlnpvlv; S. 167: © Color Brush; Pexels: S. 120.

Mehrfachverwendung Innenteil: Shutterstock: Vollmondillustration: © NadzeyaShanchuk; Mondsichel mit Pflanze: © Olinda; Pflanze bei allen Tipps: © TWINS DESIGN STUDIO; Pergamenthintergrund: © KOYPIC; alle geometrischen Logos, Kapitelaufmacher und Innenteil: © creativemarket/Marigold Studios; Tropfen-Illustration: © barurezeki/thenounproject.com; Edelstein-Illustration: Med Marki/thenounproject.com; Blatt-Illustration: © royyanandrian/thenounproject.com.

ISBN 978-3-7459-1408-5

www.emf-verlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

GRUNDLAGEN

Was sind Rituale?

Wie können dich Rituale unterstützen?

Tägliche Rituale in diesem Buch

Monatliche Rituale in diesem Buch

Erste Vorbereitungen für deine Rituale

Übung: Sei ein Baum

Der Ablauf eines Rituals

Eine kleine Insel der Ruhe – die Monatsmeditation

Noch mehr Unterstützung für deine Rituale

MEIN JAHR

Januar

- Ruhe & Rückzug

Februar

- Ausrichtung

März

- Neubeginn

April

- Mut

Mai

- Sinnlichkeit

Juni

- Leichtigkeit

Juli

- Vertrauen

August

- Fülle

September

- Ordnung & Struktur

Oktober

- Dankbarkeit

November

- Loslassen

Dezember

- Innenschau

Über die Autorin

Danksagung

In jedem Monat findest du:

- Spannende Infos: Was wir von der Natur lernen können
 - Monatstipps für dich
 - Journalingfragen zur Selbstreflektion
 - Passende Edelsteine, Öle und Heilpflanzen
 - Extraseite zum Jahreskreisfest (wenn es eines gibt)
 - Viele besondere Kraft- und Naturrituale
 - Eine Meditation des Monats

Meditationen als Hörfassung

Entdecke wundervolle Zusatzmaterialien zum Buch und gehe noch mehr in Verbindung mit deiner Seele. Folge auf diesem Link:

<https://beatetschirch.de/rituale-fuer-die-seele/>

EINLEITUNG



„5.55 – mein Wecker klingelt. Keine 10 Minuten später stehe ich unter der Dusche, davor habe ich wie in Trance die Kaffeemaschine angemacht. Außerdem war ich schon das erste Mal bei meinen Kindern im Zimmer und habe versucht, sie zum Aufstehen zu motivieren. Statt Beifall und Lobeshymnen ernte ich nur mürrische Blicke, also checke ich erstmal meine Mails, was eindeutig keine gute Idee war, denn ich weiß jetzt schon: Das schaffe ich heute niemals! Schon bevor der Tag überhaupt beginnt, fühle ich mich ausgebrannt und erschöpft. Ich fühle mich wie der berühmte Hamster im Hamsterrad.“

Geht es dir vielleicht ähnlich? Ob im Alltag als Angestellte*r, in Vollzeit, Teilzeit, mit Carework, in der Selbstständigkeit, im Studium, ... mit Kindern, Partner oder ohne – irgendwie hat sich alles verselbstständigt. Wir leben zwar in einer Welt mit vielen modernen Annehmlichkeiten wie elektrischem Licht, Heizung, Waschmaschine oder Geschirrspüler. Doch anstatt die gewonnene Zeit mit unseren Liebsten zu verbringen oder für uns selbst zu nutzen, haben wir uns in der Regel für ein Leben mit langen Arbeitszeiten und vollgestopften To-do-Listen entschieden. Wir erwarten von uns, dass wir immer funktionieren müssen. Da stellt sich mir die Frage: Wollen wir eigentlich leben oder gelebt werden?

Wir buchen uns einen Urlaub oder einen Wellnessstrip, den wir uns auch wirklich verdient haben. Doch sobald wir wieder in den eigenen vier Wänden sind, ist meist sämtliche Erholung wie von Geisterhand verflogen. Leider kam in der Zeit, in der wir weg gewesen sind, nämlich nicht die ersehnte Fee vorbei und hat alle Hindernisse aus dem Weg gezaubert. Wie können wir es also schaffen, unserem Alltag eine Zufriedenheit zu entlocken, ohne jedes Mal meilenweit wegzufahren? Ich habe für mich eine Antwort auf diese Frage gefunden.

Wie wäre es, wenn ich auch dir einen Weg eröffnen könnte, der zu mehr Glück im Alltag führt ...?

Mein Großvater sagte mir immer: „Wenn es dir nicht gut geht, dann mach doch einen Waldspaziergang.“ Und er hatte Recht. Jede und jeder von uns kennt sicher die wundervolle Entspannung nach einer Wanderung durch die Wiesen und Wälder. Die Natur übt eine beruhigende Wirkung auf uns

aus, hier können wir abschalten, uns treiben lassen und entspannen.

Auch unsere Ahnen wussten die Kraft der Natur zu schätzen. Sie verehrten sie in Form von Ritualen und Zeremonien, beobachteten Sonne und Mond und richteten ihr gesamtes Leben nach dem Rhythmus der Natur aus. Der Entwicklungsstand der Pflanzen, die Wetterbedingungen oder auch das Verhalten der Tiere gaben ihnen Auskunft über den Beginn der Aussaat oder auch über die Ernte und damit über ihr gesamtes Leben. Es war für die Menschen offensichtlich, dass sie im Frühjahr, wenn alles erblüht, auch selbst in die Aktivität gehen konnten. Im Herbst hingegen, nachdem die Ernte eingefahren war und die Blätter gefallen waren, wurde die Zeit der Stille und des Loslassens eingeläutet. Ein wohltuender Rhythmus beeinflusste das Leben, in den die Menschen sich wohlig einbetteten. Jede ihrer Handlungen hatte damals eine Bedeutung.

Vielleicht hast auch du diese unglaubliche Sehnsucht nach einem Leben, das Sinn ergibt. Ich habe sie und sie treibt mich jeden Tag aufs Neue aus dem Bett. Es ist der niemals endende Wunsch nach einem Leben, das mir das wohltuende Gefühl des Wiegens und Getragenwerdens, wie es einst meine Mutter mit mir tat, zurückschenkt. Viele von uns sind in der heutigen Zeit von der Erde abgekoppelt. Dabei ist die Natur immer da und wartet schon darauf, dass wir sie wiederentdecken.

Ich möchte dich mit diesem Buch auf eine Reise in die Welt der Naturrituale mitnehmen. Denn die Beobachtung und Beschäftigung mit Mutter Erde hat mir eine Verbindung zu mir selbst geschenkt, die ich im Außen nicht finden konnte. Indem ich begonnen habe, die verschiedenen Qualitäten des Jahres wertzuschätzen, konnte ich immer besser mit den stetigen Veränderungen umgehen, die das Leben mit sich bringt. Ich möchte dich daran erinnern, wie auch du diese Energien im Jahr für dich nutzt, denn im Jahreszyklus findest du alle Lebensqualitäten. Alles, was ist, hat eine bestimmte Aufgabe. Jeder Monat besitzt eine ganz wundervolle Qualität, hat eine eigene Energie, erzählt eigene Geschichten. Es ist, als wenn jeder Monat einen eigenen Ton hätte und alle zusammen ergeben ein wundervolles Lied. Lerne mit diesem Buch die einzelnen Energien der Monate besser kennen. Nutze sie für dich und

dein Leben und beginne, im Einklang mit den großen, kosmischen Rhythmen der Natur zu leben. Denn diese Verbundenheit macht dich wieder selbstvergessen wie ein spielendes Kind und darüber hinaus glücklich. Glaube mir, das Leben ist um vieles leichter, wenn wir im Einklang mit dem Wachsen und Werden, dem Vergehen und Sterben, mit dem Atem der Erde leben.

Du findest zu Beginn eines jeden Monats einen Impuls, der dir die Energiequalität des Monats und sein Thema erläutert. Lass deine Gedanken zu dem Thema des Monats fließen, beantworte für dich die Journalingfragen und überlege dir, was genau du in diesem Monat in deinem Leben verstärken oder loslassen möchtest. Bringe deine Gedanken zu Papier, diese werden dich danach durch den Monat begleiten. Mit deinen regelmäßigen Reflexionen wird es dir gelingen, gelassener durchs Jahr zu gehen und bewusst die Kräfte der Natur für die Gestaltung deines Lebens zu nutzen.

Wie wäre es für dich, wenn du endlich wieder deine innere Stimme hören und ihr folgen würdest? Wie wäre es für dich, vollkommene Klarheit über dich, deinen Weg und deine nächsten Schritte zu fühlen? Es gibt so viel mehr zu entdecken! Rituale laden dich ein, auf dein Inneres zu hören und tief in dich selbst hineinzufühlen. Denn es geht nicht darum, jemand zu werden, sondern den Menschen zu erkennen und zu leben, der die ganze Zeit schon da ist. Schrecke nicht davor zurück, in die Tiefe deiner Seele zu blicken. Vertraue dich den Rhythmen des Wandels an, dem ewigen Kreislauf vom Werden-Sein-Vergehen, nutze die wundervollen Gaben, die die Natur dir schenken kann. Du wirst mit einem tiefen Vertrauen belohnt werden, dass alles so kommen wird, wie es kommen soll. Du gewinnst ein Bewusstsein, dass alles, was passiert, ein Geschenk für dich bereithält, und beginnst, dein Leben von innen heraus zu kreieren. Ein Leben im Rhythmus der Natur lässt dich wahrhaftig bei dir sein und eine tiefe Verbundenheit mit allem, was ist, spüren. **Wenn du dich wirklich auf dieses Buch einlässt, wirst du in den folgenden Monaten tief in dein eigenes Sein eintauchen.**

Ich wünsche dir ganz viel Freude dabei!

Beate

GRUNDLAGEN



Alles, was du über Rituale wissen musst



WAS SIND RITUALE?

Rituale gibt es in allen Religionen, Gesellschaften und Kulturen. Sie begleiten jeden Menschen von der Geburt bis zum Tod und verleihen unserem Leben eine Struktur. Rituale machen unser Leben vorhersehbarer, kontrollierbar und damit einfacher. Sie sind feste Anker im Leben, die auch dann noch bestehen, wenn Stress, Belastungen oder Sorgen vorherrschen. Durch Rituale entstehen Wohlfühlzonen, die Menschen Halt verleihen. Im Einklang mit Natur und Jahreskreis vollzogen sind sie außerdem ein kraftvolles Werkzeug, das uns dabei helfen kann, ein **glücklicheres und erfüllteres Leben** zu führen.

WIE KÖNNEN DICH RITUALE UNTERSTÜTZEN?

- Mit Ritualen werden schöne Ereignisse noch greifbarer erlebbar und bleiben viel präsenter in Erinnerung.
- Gerade in Zeiten des Übergangs kann ein Ritual hilfreich sein, um sich bewusst von Altem zu verabschieden und seelische Altlasten hinter sich zu lassen.
- Rituale können wie ein Vertrag mit dir selbst sein, vielleicht sogar mit dem Universum.

Vor allem deswegen liebe ich Rituale: Weil ich für einen Wimpernschlag das Gefühl habe, mit meiner Schöpferkraft und mit der Quelle allen Seins verbunden zu sein.

TÄGLICHE RITUALE IN DIESEM BUCH

Rituale sind der magische Schlüssel, um Veränderungen anzustoßen. Allerdings habe auch ich nicht immer Zeit oder Lust, ein aufwendiges Ritual auszuüben. Zum Glück gilt hier das Motto „Der stete Tropfen höhlt den Stein.“ So lässt sich auch mit einem kleinen, täglichen Ritual ein genau so immenser Effekt erzielen wie mit einem großen aufwendigen, das du insgesamt nur einmal ausübst. Für dieses Buch habe ich dir pro Monat ein kleines Ritual herausgesucht, das du **täglich** praktizieren kannst und das dich mit der Qualität des jeweiligen Monats verbindet. Du

findest es immer zu Beginn des jeweiligen Monats. Die Rituale sind dabei so klein, dass du die einzelnen Schritte noch nicht einmal wahrnehmen wirst. Doch sieh nicht nur den einzelnen Dominostein, bedenke auch die Kettenreaktion, sobald der erste Stein angestupst wird. Zusätzlich kannst du dir täglich die **Affirmation des Monats** in Erinnerung rufen. Du findest alle Affirmationen als Handybackground zum Download unter dem [Link](#).

MONATLICHE RITUALE IN DIESEM BUCH

Bei den monatlichen Ritualen hast du pro Monat mehrere Rituale zur Auswahl. Es gibt darunter immer jeweils ein ausführliches **Vollmondritual**. Dafür beobachtest du den Mondlauf, zum Beispiel mithilfe eines Mondkalenders, und siehst nach, an welchem Tag das Vollmondsymbol steht.



An genau diesem Tag nimmst du dir dann Zeit für das Vollmondritual.

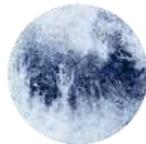
HINWEIS

*Auch wenn wir den Mond oft automatisch in Verbindung mit der Nacht und dem Abend bringen: **Vollmondrituale müssen nicht immer nur nachts stattfinden.***

TIPP

*Vollmondrituale können, der Einfachheit halber, **unabhängig von der exakten Uhrzeit** ausgeführt werden. Die Kraft des Mondes kannst du in jedem Fall für dich nutzen.*

*Möchtest du dein Ritual genau dann ausführen, wenn Sonne, Erde und Mond auf einer Linie stehen, schau die genaue **Vollmond-Uhrzeit** nach und führe zu exakt dieser Zeit das Ritual aus.*



Zusätzlich findest du weitere Kraft spendende Rituale, die dem Wissen unserer Vorfahren entspringen. Im stetigen Wandel der unterschiedlichen Jahreszeiten fanden unsere Ahnen unterschiedliche Anlässe zum Feiern. Der sogenannte „**Jahreskreis**“, in dem sowohl die

Sonnenfeste (Wintersonnenwende, Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche, Sommersonnenwende, Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche) als auch die Mondfeste (Samhain im Herbst, Imbolc im Winter, Beltane im Frühling und Lughnasad im Sommer) ihren Platz fanden, war und ist ein wundervoller Rhythmus. Nicht in jedem Monat gibt es ein Jahreskreisfest, aber wenn es eines gibt, dann stelle ich es dir kurz vor.

Blättere zu Beginn des Monats gerne die Seiten durch und lass dich inspirieren, welches der Rituale in diesem Monat für dich das passende ist. Gehe dabei ganz intuitiv vor, du musst nicht alle Rituale „durcharbeiten“, es gibt hier kein Fleißbienenchen. Hier gilt die Devise: Lieber eines mit voller Begeisterung und Freude ausgeführt als unter Stress alle gemacht. Bleibe hier einfach entspannt und ganz bei dir selbst.

NIMM DIR ZEIT

Für die monatlichen Rituale ist es wichtig, dass du dir ganz bewusst einen **Raum in deinem Alltag** schaffst und dir einen Moment Zeit für dich nimmst, damit das Ritual seine Wirkung entfalten kann. Du kannst so viele Räucherstäbchen und Kerzen anzünden, wie du willst, wenn du nicht mit vollem Bewusstsein dabei bist und dir und dem Ritual nicht die Bedeutung schenkst, die du verdienst, bleibt dein Ritual leider bedeutungslos. Deine Intention und Achtsamkeit machen aus einem Ritual erst ein Ritual und können so für dich ein wahres Powerhouse und äußerst heilsam sein. Nutze dein Ritual für dich, um erneut die Monatsfragen oder dein Leben zu reflektieren, und unterstreiche symbolisch deine Antworten mit deinem Ritual. Ideal ist es, wenn du dir, bevor du dein Ritual durchführst, ein paar Fragen stellst.

- *Warum möchte ich das Ritual durchführen?*
- *Wann will ich es durchführen?*
- *Wer soll eventuell daran teilhaben?*
- *Was benötige ich für dieses Ritual?*



ERSTE VORBEREITUNGEN FÜR DEINE RITUALE

SACRED SPACE – DEIN RITUAL-ALTAR

Der **Ritualplatz** spielt in vielen Zeremonien und Religionen eine besondere Rolle. Es handelt sich dabei um einen Altar, an dem Götter und Naturgeister verehrt, den Ahnen gedankt und Zeremonien durchgeführt werden. Damit sich dein Ritual von deinem gewohnten Alltag unterscheidet, ist es hilfreich, dass auch du dir für deine Rituale einen Altar gestaltest. Durch die besondere Gestaltung des Raumes erschaffst du dir einen magisch-festlichen Rahmen, in dem du alles, was im Weiteren passiert, besonders intensiv erlebst. Ganz gleich, zu welcher Religion oder zu welchem Stil der Spiritualität du dich hingezogen fühlst, dein Altar wird in jedem Fall ein **kraftvoller Ort** für deine Rituale sein. Du kannst für jedes Ritual einen neuen Altar errichten oder dir einen dauerhaften Altar einrichten. Dieser ist wie eine Quelle positiver Energie, zu der du jeden Tag zurückkehren kannst. Ein Ort, an dem du die Seele baumeln lässt und an dem du täglich meditieren, deine Dankbarkeitspraxis durchführen oder eine Orakelkarte ziehen kannst. Ein Altar im eigenen Heim ist ein Platz, an dem du zu dir selbst und deiner inneren Balance zurückfindest, an dem du zur Ruhe kommen oder einfach den Stress des Tages ablegen kannst. Dabei ist es gar nicht so wichtig, was auf dem Altar steht oder wie er gestaltet ist, ob er sehr groß oder ganz klein ist. Aus Platzgründen oder aus einer Vorliebe heraus kannst du sogar einen „winzigen“ Altar bauen.

So erschaffst du dir deinen eigenen Altar

I. Wähle einen Ort, der für dich persönlich passend erscheint, und mache dich dabei ganz frei von der Meinung anderer. Ich habe schon richtig schöne Altäre in Schlafzimmern, Wohnzimmern, Büros und sogar Schränken gesehen.

2. Mit dem Herrichten deines Altars bereitest du dich nun geistig auf dein Ritual vor und sorgst dafür, dass du alles, was im Weiteren passiert, besonders intensiv erlebst. Nimm dir dafür also ausreichend Zeit, spüre dich und die Schönheit des Moments und dann lass dich voll und ganz darauf ein.
3. Befreie den Raum von Staub und Schmutz und lüfte gut durch. Zusätzlich kannst du auch eine Reinigung mit Räucherwerk vornehmen und im Hintergrund stimmungsvolle Musik abspielen.
4. Nachdem du den Raum vorbereitet hast, kannst du nun mit dem Schmücken deines Altars beginnen. Für einen beständigen Altar kannst du als Grundlage eine Fensterbank, einen Tisch oder ein Schränkchen nehmen. Falls du für jedes Ritual einen neuen Altar errichtest, eignet sich genauso gut auch der Boden. Schön ist es, wenn sich dein Altarplatz optisch vom Rest des Raumes abhebt. Dies gelingt, wenn du zum Beispiel ein Tuch darunterlegst.
5. Beim Schmücken des Altars sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt! Schmücke deinen Altar nach Belieben und lass dir dabei ruhig Zeit, um dich in eine magische Stimmung zu versetzen. Es muss sich richtig und gut anfühlen! Am besten wählst du ganz intuitiv für dich inspirierende Objekte aus. Es sollten Dinge sein, die dir ein positives Gefühl vermitteln. Du kannst zum Beispiel Kerzen, gesammelte Steine, Federn, Fotos von geliebten Menschen, Räucherstäbchen, Schmuck, Pflanzen aus der Natur, Dinge aus der Kindheit, Muscheln oder besondere Erinnerungsstücke verwenden. Je persönlicher und intuitiver dein Altar gestaltet ist, desto größer wird deine Verbindung zu ihm.

TIPP

Ich selbst habe ein paar Lieblingsgegenstände, die nie fehlen dürfen. Das sind eine große Bergkristallspitze, ein kleiner Teller, der mit einer Libelle (meinem Krafttier) verziert ist, eine Aura-Soma®-Flasche und eine Kette mit einer Lebensblume. Andere Gegenstände wie Blumen, Blätter und zusätzliche Edelsteine ergänze ich je nach Ritual oder Monat.

Zum Schmücken deines Altars eignen sich außerdem gut:

- Frische Blumen, Zweige oder Baumrinde aus der Natur
- Edelsteine

- Ätherische Öle
- eine Mala-Kette oder dein Lieblingsschmuck
- Sand vom Lieblingsstrand
- Räucherschale, Räucherstäbchen oder Salbeistick
- Orakelkarten

Einige zusätzliche Tipps für deinen Altar

- Du findest in diesem Buch für jeden Monat im Bereich „Unterstützung aus der Natur“ verschiedene Edelsteine, die du je nach Monat verwenden kannst. Denn jeder Edelstein bringt unterschiedliche Energien mit sich. Mit der Kraft der zusätzlich gewählten Edelsteine kannst du die Absicht deines Rituals verstärken.
- Verwende außerdem ruhig Pflanzen, die du von deinen Spaziergängen mitbringst, dadurch verändert sich auch immer dein Altar und du verbindest dich über ihn mit der Natur.
- Bei manchen Ritualen findest du außerdem zusätzlich eine kurze Materialliste mit Dingen, die du benötigst und die du dir vorher am besten bereitlegst.

Falls du dich entscheidest, deinen Altar **als festen Bestandteil** in deinem Heim zu etablieren, habe ich diese Tipps für dich:

- Pflege deinen Altar, mache vielleicht täglich eine Kerze an, wechsele regelmäßig die Blumen, reinige die Edelsteine ... Lass deinen Altar zu einem lebendigen Teil deines Lebens und deines Zuhauses werden.
- Reinige deinen Altar bewusst vor jedem Ritual. Das Räuchern hilft dir dabei, den Raum zu klären, dich noch tiefer mit dir selbst zu verbinden und dich einzustimmen.

Wenn du **für jedes Ritual einen neuen Altar** gestaltest:

- Bedenke, dass die Gestaltung des Platzes für dein Ritual dann schon mit zum Ritual dazugehört.
- Für Rituale in der freien Natur habe ich auch einige Sachen, die ich gern dafür verwende, griffbereit in einer schönen Kiste. Denn in manchen Monaten ist es am schönsten, die Rituale in der freien Natur abzuhalten. Dafür habe ich eine große Decke, Gläser für Kerzen und größere Rosenquarze für die Himmelsrichtungen. Vor Ort suche ich mir dann noch je nach Jahreszeit Pflanzen aus der Natur dazu. Mach dir aber bitte keinen Stress, du kannst dein Ritual auch bei dir zu Hause durchführen.

KLEINE UND GROSSE FEUER-QUELLEN FÜR DEINE RITUALE

Feuer hat eine faszinierende Anziehungskraft. So gut wie alle Jahreskreisfest-Rituale haben im Zentrum ein Feuer. Es spendet Wärme und wirkt symbolisch wie eine Initialzündung oder wie ein Startsignal. Sowohl als Startsignal für das Ritual als auch als Zeichen für einen neuen Lebensabschnitt. Um das Feuer herum wurde getanzt und gesungen, um das sich drehende Rad der Jahreszeiten zu betonen. Auch du kannst im Kleinen oder Großen ein Feuer für deine Rituale verwenden.

TIPP

Denke daran, dass offene Feuerstellen nicht überall erlaubt sind. Anders sieht es bei der Nutzung von Feuerschalen aus. Diese sind im eigenen Garten erlaubt. Allerdings darf der Feuerdurchmesser nicht größer als ein Meter sein. Solltest du für ein kleines Feuer keine Gelegenheit haben, dann zünde einfach eine Kerze an. Das Anzünden und Löschen der Ritualkerze bildet auch den symbolischen Anfang und das Ende des Rituals.

DEIN RITUALGEWAND

Du spielst die Hauptrolle in deinem Ritual. Daher solltest du dich entsprechend auf das Ritual einstimmen:

- Überlege dir gerne vorher, welche Kleidung du tragen möchtest. Möchtest du zum Beispiel die Farben tragen, die passend für den Monat sind? Oder möchtest du ganz schlicht gekleidet sein? Folge hier ganz deinem Gefühl, mach dich für dich selbst schön und genieße diese Vorbereitung!

- Hast du dich äußerlich eingerichtet, dann wende dich deinem Inneren zu.

ERWECKE DEINE EIGENE PRÄSENZ

Erst, wenn du dich gut und stark fühlst und ruhig und entspannt bist, ist die richtige Zeit, um dich auch innerlich auf dein Ritual vorzubereiten.

- Sehr schön ist es, wenn du zur Vorbereitung auf das Ritual dich selbst und ggf. andere Personen, die sich an dem Ritual beteiligen, mit dem Rauch aus einem Räucherbündel reinigst. Verwende dazu am besten eine Feder, mit der du den Rauch, angefangen bei den Füßen, langsam bis über den Kopf zufächerst.
- Zentriere dich außerdem vor jedem Ritual, meditiere für einen Moment, denn dann kannst du all dein Denken und Handeln bewusst auf dein Ritual ausrichten. Nach und nach bekommst du eine Routine darin, bewusst bei dir anzukommen, und du wirst sehen, dass dir schon ein paar tiefe Atemzüge dabei helfen, dich zu fokussieren.
- Mache sehr gern zu Beginn die Übung „Sei ein Baum“ auf der folgenden Seite, um dich gut zu erden.

ÜBUNG: SEI EIN BAUM

In dieser Meditation kannst du üben, den Alltag hinter dir zu lassen und eine innere Stabilität aufzubauen. Wenn du diese Übung ausführst, wirst du dich unmittelbar zentrierter und stärker fühlen und in deiner Präsenz stärker sein.

TIPP

Übe diese Meditation auch im Alltag und besonders in Momenten, in denen du dich haltlos fühlst: zum Beispiel wenn du einen Vortrag hältst, aufgeregt bist oder ein schwieriges Gespräch führen musst.

- Setze dich bequem hin. Atme tief und ruhig ein und aus.
- Stell dir vor, du bist mitten im Wald. Um dich herum sind große, starke Bäume und du lehnst dich in Gedanken an einen Baum. Über seine Wurzeln ist der Baum tief mit der Erde verbunden und auch du

lässt deine Wurzeln tief in das Erdreich wachsen. Schau deinen Wurzeln innerlich zu, wie sie wachsen und sich stückweise ihren Weg bis ins Erdinnere bahnen.

- Mutter Erde hält dich umso stärker, je weiter deine Wurzeln in die Tiefe und Breite wachsen. Nimm wahr, wie die Erde dich nährt, wie sie dich mit allem versorgt, was du zum Leben benötigst. Genauso, wie der Baum mit seinen Wurzeln tief geerdet ist, bist du auch voller Stabilität.
- Jetzt ist es Zeit, sich zu entfalten. Spüre, wie deine Äste wachsen, lass Zweige hinausragen, beginne, zauberhafte Blüten zu bilden, lass Blätter entstehen und deinen Baum Früchte tragen.
- Lass dich nun langsam hin- und herwiegen. Fühle dich wie bewegt vom Wind. Spüre dabei die feste Verankerung mit dem Boden. Spüre, wie die Erde dich trägt und dir Sicherheit gibt. Fühle dich gut verwurzelt. Und fühle trotzdem die Flexibilität, dich vom Wind bewegen zu lassen. Du fühlst dich stabil und gut geerdet.
- Atme tief ein und wieder aus. Spüre deine Kraft und nimm wieder deinen Körper wahr. Komm langsam zurück und bewege dich wieder. Du bist sicher und geschützt, fühlst dich wohl und frisch und öffnest langsam wieder deine Augen.



[Hörfassung](#)

DER ABLAUF EINES RITUALS

Letzte Vorbereitungen

- Stelle noch einmal sicher, dass alles bereitsteht, was du für das Ritual brauchst. So kannst du dich vollständig vertiefen und musst

nicht zwischendrin noch etwas holen, das du vielleicht noch benötigst.

Der Beginn

- Zu Beginn eines jeden Rituals eröffnest du einen heiligen Raum. Dieser Raum bietet dir und den Teilnehmenden Schutz und ermöglicht eine tiefere Transformation und Heilung. Du gibst damit einen klaren Startpunkt für dein Ritual und erhältst Schutz, Sicherheit und Geborgenheit. Du kannst es mit dem Schließen deiner Tür vergleichen, um in Ruhe telefonieren zu können. Es geht auch mit offener Tür, aber du wirst irgendwie ständig abgelenkt.
- Es gibt dazu kein einheitliches Rezept, denn dies ist in den verschiedenen Kulturkreisen ganz unterschiedlich. Ich bin keine Freundin strenger Dogmen. Du brauchst dazu keine Ausbildung oder Erlaubnis – allein deine innere Ausrichtung und Intention zählen. Meiner Erfahrung nach hilft es, sich Schritt für Schritt heranzutasten, was sich wirklich gut für dich anfühlt.
- Ich beginne meine Rituale immer mit dem Ziehen eines magischen Schutzkreises. Ich stelle mir dazu ein Licht vor, das im Osten aus dem Boden entspringt und sich im Uhrzeigersinn einmal um den Ritualplatz zieht. Du kannst den Kreis auch mit Steinen legen oder sogar eine durchgehende Linie aus Salz oder Mehl streuen, ein weißes Band legen oder mit Kreide zeichnen. Manchmal stelle ich auch in jede Himmelsrichtung eine Kerze oder lege Edelsteine, Blumensamen etc. dazu. Nutze das, was dir gefällt, was dich anspricht.
- In diesem Kreis wirst du gleich arbeiten, doch zuvor gibt es noch zwei Dinge zu tun: Achte darauf, dass sich alles, was du brauchst, in dem Kreis befindet. Dann stelle dich in den Kreis und mache die Übung: Sei ein Baum.
- Nun, wo du gut geerdet bist, bist du bereit, energetisch zu arbeiten. Zunächst verbindest du dich mit einer oder allen Himmelsrichtungen und mit Mutter Erde und Vater Kosmos. Du