

Webinar 12.01.
mit Tanja Draxler

Circle of Life



Der Jahreszyklus schenkt uns eine natürliche Orientierung. Wir fügen uns behutsam, geduldig und respektvoll in den Rhythmus der Natur, die ihr eigenes Zeitmaß für Wachstum, Entwicklung, Vielfalt und Nachhaltigkeit vorgibt.

Hallo, mein Name ist Tanja Draxler

- Ich bin psychologische Beraterin, Coach und Autorin.
- Ich begann vor 20 Jahren im Einklang mit dem Jahreskreis zu leben.
- Seit ebenso vielen Jahren feiere ich die Jahreskreisfeste in unterschiedlichen Formen.
- Der Jahreskreis mit seinen 8 Eckpunkten hat mir dabei geholfen, mein eigenes Leben bewusst zu gestalten und tief in die Mysterien des Lebens einzutauchen.
- Er hat mir geholfen meine Wurzeln wieder zu entdecken und tiefes Vertrauen in den Kreislauf des Lebens zu erfahren.
- Seit langem spüre ich, dass es an der Zeit ist, dieses Wissen und diese Erfahrungen an Frauen weiterzugeben, die ebenso Frauenkreise anleiten möchten.



1. Der verlorene Rhythmus und unsere Wurzeln

Der verlorene Rhythmus

In unserem modernen geschäftigen Alltag sind viele von uns aus ihrem eigenen Rhythmus gekommen. Vor allem der natürliche Rhythmus der Natur scheint uns schon lange nicht mehr vertraut zu sein.

Wir haben den Zugang zu ihm verloren.

Der Rhythmus in unserem Leben wird bestimmt von: der Uhrzeit, den Arbeitszeiten, der Schule.



Wir funktionieren nach einem oft starren Takt, der weder Fließendes noch Lebendiges mehr beinhaltet. In diesem Takt finden viele Menschen keinen Sinn mehr. Somit entfernen sie sich auch immer mehr von sich selbst, von ihrem inneren Wesenskern.

Die Erfindung des Stroms ermöglicht es, dass die Nacht zum Tag gemacht wird. Spät- und Nachtschichten über lange Zeiträume hinweg sind keine Seltenheit. Weihnachtsschmuck finden wir bereits ab Mitte Oktober in den Geschäften. Das Internet steht rund um die Uhr zur Verfügung. Auch in Wäldern oder der Wildnis wird online eingesehen – Ruhe und Erholung sind nur noch selten zu finden. Der Rhythmus wird von außen vorgegeben.

Krankheiten dürfen die oft ersehnte Ruhe nicht mehr einläuten. Wenn es früher hieß, ein Schnupfen braucht seine Zeit, um auszuhelen (so um die 14 Tage) – heißt es heute, mit welchen Medikamenten können wir die Symptome unterdrücken, um zur gewohnten Leistung so rasch als möglich zurückzukehren.

Auch der weibliche Rhythmus scheint völlig durcheinander gekommen zu sein. Der Monatsrhythmus entfernt sich zunehmend vom Rhythmus des Mondes. Hier greifen oft Medikamente in den natürlichen Rhythmus der Frau ein.

Sehr deutlich wird auch der bewusste Eingriff in den natürlichen Biorhythmus des Menschen. Die Winter- und Sommerzeit richtet sich nicht nach einem Rhythmus des Menschen in Verbundenheit mit der Natur, sondern rein nach wirtschaftlichen Faktoren.

Hat der Verlust der Rhythmen mit zunehmenden Krankheiten und Symptomen zu tun? Denken wir nur an die weit verbreiteten Herzrhythmusstörungen, aber auch Depressionen, Burnout und Angstzustände. Was ist der tiefere Sinn hinter diesen Krankheiten? Warum nehmen sie dermaßen rasant zu? Auch immer mehr Kinder sind von den eben erwähnten Symptomen betroffen. Zeitgleich zeigt auch die Erde Krankheitssymptome, die nicht mehr ignoriert werden können. Mensch und Erde scheinen hier parallel krank zu werden.

Somit tut sich unweigerlich die Frage auf: Wie können wir uns wieder mit unserem natürlichen Rhythmus verbinden und Kraft aus dem heilsamen Rhythmus der Natur schöpfen, um somit auch parallel die Erde zu heilen?

Notizen

*Lass dich verzaubern und
schöpfe Kraft aus der
Quelle der natürlichen
Zyklen des Lebens.*

2. Eine neue Spiritualität entwickeln

Ein neuer Umgang mit Ritualen und Bräuchen angelehnt an den Rhythmus der Natur ist der bewusste Gang durch den Jahreskreis mit seinen 8 Eckpunkten.

Tatsächlich ist der Jahreskreis mit der Einteilung in acht Feste im Jahr nicht überliefert.

Es sind zwar vier Feste aus dem **keltischen Brauchtum** überliefert, die sich im Jahresrad gegenüberliegen. Dies sind die **vier Hochfeste Imbolc, Beltane, Lammas und Samhain**. Es sind die sogenannten vier Mondfeste im Jahreslauf, die sich am Rhythmus des Mondes orientieren. Die Kelten orientierten sich an diesen vier Festen, an denen sie die Veränderungen in der Natur sehr deutlich wahrnehmen konnten und feierlich beschritten. Die Natur selbst war für die Kelten als Ratgeberin sehr wichtig, um die darauffolgenden Monate gut einschätzen zu können. Dies hatte unmittelbar Auswirkungen auf ihr Leben im Einklang mit der Natur.

Die weiteren vier Feste im Jahreslauf dürften auf **germanischen Ursprung** zurückzuführen sein. Es sind die vier Feste im Jahr, die sich an der Sonne orientieren: die **Frühlings- und Herbsttagundnachtgleichen sowie die Sommer- und Wintersonnenwenden**. Viele dieser Feste waren auch den Ethnologen des 19. Jahrhunderts als typische europäische "Feuerfeste" geläufig. Die Wissenschaftler nehmen ein hohes Alter, vor allem der Sonnenfeste bis in die Jungsteinzeit an.

Unabhängig davon, aus welchen Richtungen und wann die Feste schlussendlich zusammengeführt wurden, macht es Sinn sich auf diesen achtspeichigen Jahreskreis einzulassen. Er gibt einen Rhythmus vor, der sehr heilsam auf uns Menschen wirken kann.

Alle sechs Wochen bewusst stehen zu bleiben, die Natur zu beobachten, nach innen zu lauschen und sich im Kreis zu treffen, hat sich als sehr nährend herausgestellt. Es hilft uns, sich eingebunden zu fühlen in die Rhythmen des Lebens und die Reise durch das Jahr mit all seinen Höhen und Tiefen anzutreten.

Der Jahreskreis mit seinen acht Eckpunkten kann als ganzheitliches Modell verstanden werden, der in uns unterschiedliche Ebenen anspricht, um zu Vertrauen, inneren Frieden und Lebensfreude zu finden.

Der Jahreskreis bringt uns in Kontakt mit:

- Den sich ständig wiederholenden Veränderungen in der Natur, wie dem Keimen, Wachsen, Blühen, Reifen und Vergehen. Er ist ein Spiegelbild für unsere inneren Prozesse des Wachstums und der Veränderung.
- Unserem eigenen rhythmischen Leben, mit Bedürfnissen nach Stille, Ruhe und Erholung sowie Bewegung und Aktivität, dem wir durch den bewussten Gang durch den Jahreskreis als von der Natur vorgegeben erleben. Wir finden diese Bedürfnisse im Laufe einer Stunde, eines Tages, eines Monats, eines Jahres, in den 7 Jahres-Zyklen, im Laufe eines ganzen Lebens.
- Den tief in uns verankerten Archetypen. Uns begegnen im Jahreskreis Göttinnen aus unterschiedlichen Zeitepochen und Kulturen, Heldinnen, Ahnen und Naturwesen. Sie sind universelle Urbilder oder Urfiguren, die mit bestimmten Emotionen oder Eigenschaften in uns in Resonanz gehen. Über Generationen und Kulturen hinweg sind diese Archetypen tief in unserer Seelenlandschaft verankert.

Der bewusste Gang durch den Jahreskreis lässt uns erleben, wie eng wir mit diesen Rhythmen und Urbildern verbunden sind.



Notizen

Der Kreis

Die Struktur des Kreises ist keineswegs dem Zufall überlassen. Der Kreis steht in seiner Form für die Absicht, die dahintersteht. Der Kreis hat in vielen Traditionen eine wichtige Bedeutung. Er symbolisiert Ganzheit und Zentrierung.

In unseren Institutionen finden wir vorwiegend klassisch hierarchische Strukturen vor. Vor allem mit zunehmendem Alter. Im Elementarbereich - vorwiegend in Krippen und Kindergärten - trifft man durchaus noch auf den Kreis als zentrale Form des in Kontakt - Kommens, wie z.B. Morgenkreis, in dem gesungen, erzählt und untereinander ausgetauscht wird. Diese Art der Zusammenkunft nimmt bereits in den Grundschulen ab. In höheren Klassen findet man kaum noch den Kreis als zentrale Form des Miteinanders. In einem gewöhnlichen Klassenzimmer wird klar deutlich, welche Struktur vorrangig ist und was von den Schülern verlangt wird. Der Lehrer, meist stehend vorne am Pult oder der Tafel, die Schüler hintereinander in Reihen - so dass kein Blickkontakt untereinander und „echter“ Austausch möglich wird. Der Lehrer spricht - die Schüler hören zu. Eine klare patriarchale - hierarchische Struktur, die sich in den letzten Jahrtausenden durchgesetzt hat. Es ist deutlich zu erkennen, wo die Macht liegt.

Im Kreis gibt es diese Machtverhältnisse nicht. Das übliche Schüler-Lehrer-Muster löst sich auf. Im Kreis verfügt nicht nur einer über das wahre Wissen, während die anderen die Wissensvermittlung über sich ergehen lassen. Jeder, der im Kreis anwesend ist, ist ein wertvolles Mitglied dieser Zusammenkunft; jeder hat seinen Platz. Wenn einer den Platz verlässt, entsteht eine Lücke, die wieder geschlossen werden will, damit sich der Kreis vollständig anfühlt.

Im Kreis ist es wichtig, dass jeder bei der Sache ist, dass jeder dem anderen seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. Ist dies nicht der Fall, so kann diese sensible Zusammenkunft durchaus gestört werden. Gelingt es „den Kreis zu schließen“ und die Energie zu halten, sich gegenseitig Aufmerksamkeit und Vertrauen zu schenken, dann kann Fruchtbare, Nährende und Heilsame für die Anwesenden entstehen. Dies kann weit über das Treffen im Kreis hinaus in den Alltag integriert werden.

In den meisten alten Kulturen spielte der Kreis als Zusammenkunft eine wichtige Rolle. Bei den keltischen Druiden galt er als heiliger und heilender Ort. Bei den amerikanischen Ureinwohnern waren das Medizinrad, Zelte und Schwitzhütten rund. Die Jurten und Wohnzelte der Tuviner, die in Sibirien leben sind rund. Ebenso ihre Gebetsorte, sogenannte Oware werden rund aus hölzernen Stangen gebaut und mit Stoffstreifen und Stoffzöpfen umwickelt.

Wenn der Jahreskreis immer wieder bewusst begangen wird, können wir die kreisenden Veränderungen als spiralförmig wahrnehmen. Dies bringt noch einmal eine ganz neue Sichtweise und Möglichkeiten zur Erkenntnis in diese Erfahrungen. Auch wenn immer wieder die Jahreskreisfeste zelebriert werden, können sie niemals als Wiederholung angesehen

werden. In jedem Jahr erleben wir die Jahreszeiten, dennoch werden sie immer wieder anders erlebt. Nichts kann aus dem vorigen Jahr einfach so wiederholt werden. Die neuen Erfahrungen bauen auf den vorangegangenen Erfahrungen auf. Deshalb sehen wir das Feiern der Jahreskreisfeste im tieferen Sinne nicht kreisförmig, sondern in Form einer Spirale. Wir verabschieden uns vom linearen Denken. Das Jahr mit seinen Höhen und Tiefen verläuft nicht gradlinig; genau so wenig wie unsere Erfahrungen, die wir im Zuge dessen machen. Unsere Entwicklung verläuft spiralförmig.

Yin und Yang

Ich lehne mich gerne an das Prinzip des Yin und Yang an. Es entspringt der asiatischen Kultur und repräsentiert das ewige Wechselspiel von weiblich und männlich. Auch für uns im Westen lebende Menschen kann diese altbewährte Weisheit ein kostbares Hilfsmittel sein, das Leben und seine Geheimnisse besser zu begreifen.

Dem **weiblichen Yin-Prinzip** werden unter anderem folgende Qualitäten zugeordnet: Entspannung, Leere, Ruhe, Intuition, Annahme, Gefühle, Tiefpunkt, Langsamkeit, Kreativität, Hingabe, Innen.

Die weibliche Energie ist erschaffend, bringt die Idee in die Manifestation. Die weibliche Energie ist diffus, in die Tiefe und Breite zerfließend, strömend, emotional und ohne Form. Sie ist schöpferisch, kreativ, Leben gebärend, aufnehmend, umwandelnd und heilend. Die weibliche Energie ist überfließende Liebe und dient sich selbst. Das weibliche Prinzip ist Hingabe, es ist empfänglich und passiv.

Dem **männlichen Yang-Prinzip** wird zugeordnet: Anspannung, Fülle, Aktivität, Verstand, Bewegung, Spannung, Kontrolle, Planbarkeit, Schnelligkeit, Ziele, Tun, Logik, Außen.

Die männliche Energie ist der Impuls, die Idee. Die männliche Energie ist zielgerichtet. Sie ist kämpferisch, gebündelt, dynamisch, leistungs- und wettbewerbsorientiert. Die männliche Energie schützt und hält die weibliche Energie, gibt ihr ein Gefäß, einen Rahmen, eine Sicherheit und Struktur, in der sie sich selbst hingeben und entfalten kann. Das männliche Prinzip ist haltend und aktiv.

Beide Anteile sind wichtig, egal, ob Mann oder Frau. Egal, ob du Töchter oder Söhne hast. Wir würden kein erfülltes Leben führen, wenn wir den ganzen Tag zu Hause auf der Couch ruhen und uns ausschließlich langsam bewegen würden. Ebenso sind wir auch nicht im Einklang, wenn wir diesen Seiten des Lebens keinen Platz einräumen und immer nur schnell unterwegs und den ganzen Tag und die ganze Nacht aktiv sind.

Wir brauchen beides. Wir brauchen den Tag, um aktiv zu sein und wir sollten die Nacht nutzen, um zur Ruhe zu kommen. Manchmal tut es gut, langsam zu sein, dann wieder

schnell. Und dann gibt es natürlich auch noch einiges dazwischen. Es gibt die Morgenröte und den Sonnenuntergang. Es gibt ein Tempo zwischen schnell und langsam.

Weder das eine noch das andere ist besser oder schlechter. Jeder Mensch besteht nicht nur aus einer der beiden Seiten, sondern hat immer beide Anteile in sich – Animus und Anima genannt. Anders könnte er allein gar nicht überleben. Wir sprechen hier von zwei Polen, die sich gegenüberstehen und als Orientierung dienen sollen.

Yin und Yang sind weder statisch, noch klar voneinander getrennte Zustände. Yin bedingt Yang, und ohne Yang existiert kein Yin. Somit können wir männliche und weibliche Anteile nicht auf eine kleine Tabelle reduzieren. Yin und Yang ist so viel mehr.

Zeitgemäße Gestaltung der Jahreskreisfeste

Beim Feiern der Jahreskreisfeste geht es nicht nur darum sich mit alten Brauchtümern zu beschäftigen oder geeignete Themen für eine Gruppenarbeit zu suchen. Natürlich sind diese Motive durchaus berechtigt und werden das Zusammensein bereichern. Dennoch sollte es in erster Linie vor allem um uns selbst und die Gruppe gehen. Es soll darum gehen, uns selbst etwas Gutes zu tun. Dazu wird etwas in das Ritual mit hineingenommen, dass uns auf unserem Weg weiterhilft, zu mehr Klarheit und Vertrauen finden lässt, zu mehr Lebensfreude und inneren Frieden. In diesem Zusammenhang können bestimmte überlieferte Übungen, Rituale oder Bewegungen helfen, tief in uns hinein zu spüren.



3. Überblick über die 8 Jahreskreisfeste

Als Jahreskreisfeste werden acht Eckpunkte im Jahr bezeichnet, die als ganzheitliches und anschauliches Modell des Lebens dienen. Sowohl für unterschiedliche Lebensfacetten als auch für die stetige Wandlung und Veränderung des Lebens. Diese acht Stationen des Jahres finden im Abstand von ca. 6 Wochen statt. Sie werden im Kreis, dem Jahreskreis, abgebildet.

Der Jahreskreis als Symbol für einen Tag

Der Jahreskreis mit seinen acht Eckpunkten kann auch als Abbild für jeden einzelnen Tag gesehen werden:

- Lichtfest - **Morgendämmerung** - Nordosten
- Frühlingstagundnachtgleiche - **Sonnenaufgang** - Osten
- Maifest - **Vormittag** - Südosten
- Sommersonnwende - **Mittag** - Süden
- Schnitterinnenfest - **Nachmittag** - Südwesten
- Herbsttagundnachtgleiche - **Sonnenuntergang** - Westen
- Ahnenfest - **Abend** - Nordwesten
- Wintersonnenwende - **Mitternacht** - Norden



3. Der Jahreskreis als Symbol für Lebensphasen des Menschen

Der Jahreskreis kann ebenso die Lebensphasen eines Menschen abbilden: von der Geburt über das Wachsen und Reifen bis hin zum Tod.

- Lichtfest - **Kindheit/Jugend** (10,5 Jahre)
- Fröhlingstagundnachtgleiche - **junges Erwachsenenalter** (21 Jahre) - Fröhlingstag
- Maifest - **Zeit der Kreativität** (31, 5 Jahre) - Südosten
- Sommersonnenwende - **Lebensmitte** (42 Jahre) - Süden
- Schnitterinnenfest - **Zeit der Reife** (52,5 Jahre) - Südwesten
- Herbsttagundnachtgleiche - **Zeit der Neuordnung** (63 Jahre) - Westen
- Ahnenfest - **Alter** (73, 5 Jahre) – Nordwesten
- Wintersonnenwende - **Tod/Geburt** (84 bzw. 0 Jahre) – Norden

Wobei der Tod zeitgleich der Moment der Geburt ist und der Kreislauf wieder von Neuem beginnt. Egal wie alt wir gerade sind, können wir die Energie der jeweiligen Jahreskreisfeste symbolisch, für die Energie und den Archetypen der für diese Lebensphase steht, neu erleben und erfahren.



4. Der Jahreskreis als Symbol für Lebensthemen

Der Jahreskreis kann uns einladen, die unterschiedlichen Energien der jeweiligen Jahreszeitenqualität bewusst zu erleben und in Ritualen oder im Alltag umzusetzen.

- Lichtfest - Neubeginn, Reinigung, Visionen
- Frühlingstagundnachtgleiche - Schöpferkraft, Kreativität, Erwachen
- Maifest - Leidenschaft, Liebe, Lebensfreude
- Sommersonnenwende - Fülle, Mütterlichkeit, Fürsorge
- Schnitterinnenfest - Abgrenzung, Entscheidungen
- Herbsttagundnachtgleiche - Dankbarkeit, Ernten, Wendung nach Innen
- Ahnenfest - Loslassen, Trauern, Wurzeln
- Wintersonnenwende - Stille, Dunkelheit, Jahreswechselbräuche



7. Der Jahreskreis als Rahmen für Atem- und Bewegungsübungen, Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Tänze und Fantasiereisen

Eine Fülle von Übungen können uns die jeweiligen Qualitäten des Jahreskreises bewusst erleben und auf einer tieferen Ebene erfahren lassen. Diese Methoden werden einen wesentlichen Teil dieser Ausbildung ausmachen, da wir wunderbar in den Frauenkreisen damit arbeiten können.

Natürlich können diese Übungen auch zu anderen Zeiten im Jahr praktiziert werden – die Zuordnungen sind nur ein Vorschlag und eine Anregung. Sie können beliebig ergänzt werden.

Dazu mehr in den einzelnen Modulen.



Was sind Rituale

Was ist ein Ritual

Zunehmend mehr Hektik und Stress finden wir im Alltag von Frauen und Familien. Die Zeiten des bewussten Rückzugs und Innehaltens werden immer weniger. Gerade in diesen Zeiten, werden Rituale immer wichtiger, um zur Ruhe zu kommen, nach Innen zu lauschen und gemeinsam mit anderen Menschen oder allein Kraft zu tanken.

Ein Ritual kann kultureller, religiöser aber auch alltäglicher Natur sein. Die Bandbreite geht von einfachen Ritualen, die unseren Alltag bereichern, wie Abendrituale, Geburtstagsrituale oder Rituale zu unterschiedlichsten Feierlichkeiten bis hin zu Ritualen in der Kirche oder bei Schamanen. Sie können Halt und Sicherheit geben. Sie vermitteln uns Beständigkeit in einer oft unsicheren Welt. Rituale geben Struktur und Halt in einem hektischen Alltag. Regelmäßig wiederkehrende Handlungen gliedern den Alltag und machen ihn so übersichtlicher und weniger chaotisch.

Im Gegensatz zu gewohnten Dingen des Alltags, steckt in einem Ritual jedoch etwas Besonderes, emotional Berührendes oder Feierliches. In der Geburtstagskerze z.B. die Freude über den Menschen, der Geburtstag hat.

Es gibt kleine Rituale, die in den Alltag einfließen. Es gibt große Rituale, die bei großen Veränderungen oder Übergängen im Leben zelebriert werden, beispielsweise die Firmung im katholischen Kontext, eine Hochzeit, die Taufe, eine Trauerfeier.

Rituale schaffen in unserem Zusammenhang mit den Jahreskreisfesten einen Rückzugsort aus dem Alltag. Sie helfen uns Abstand zu gewinnen zum geschäftigen Treiben des Alltags und wir bekommen einen klaren Blick auf unser Handeln, Denken und Fühlen. Rituale zu den Jahreskreisfesten helfen uns an diesen besonderen Wendepunkten im Jahr die energetische Zeitqualität bewusst wahrzunehmen und aus der Quelle der natürlichen Rhythmen Kraft zu schöpfen.

Rituale helfen uns, uns selbst wieder besser wahrzunehmen und in Kontakt mit unserem innersten Wesenskern zu kommen.

- Rituale bieten Orientierung.
- Rituale begleiten Übergangsphasen.
- Rituale vereinfachen komplexe Situationen und bereiten auf neue, besondere Situationen vor.
- Rituale helfen Krisen zu bewältigen und Rituale können in schwierigen Zeiten, bei Trauer und Schmerz, heilsam sein.
- Rituale lassen uns innehalten, aus dem Alltag raustreten und zu uns selbst kommen.
- Festliche Rituale unterbrechen den Alltag und weisen auf das „Besondere“ hin.
- Rituale, die berühren und das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen wecken, deuten auf etwas Größeres hin.
- Rituale können Zeiten der Achtsamkeit sein und das Leben bereichern.

Das erste Fest im neuen Jahreskreis - Brigid

Neubeginn

Brigid, Imbolc, Lichterfest

Vom ersten auf den zweiten Februar, am 2. Februar oder zur jungen Mondsichel rund um den 1. Februar

Jahreszeitliche Qualität: Die Zeit des ersten Keimens, das Licht kehrt zurück, das Leben tummelt sich unter der Schneedecke, die Samen bereiten sich auf das Keimen vor

Themen: Neubeginn, Reinigung, Erneuerung, Visionsuche, beginnende Kreativität

Element: Luft

Menschliche Entwicklung: Kindheit / Jugend

Astrologische Sichtweise: Vom Steinbock zum Wassermann

Pflanzen: Beifuß, Lavendel, Hopfen, Baldrian

Speisen: Wintergemüse, Kartoffeln, Karotten, Sauerkraut, Sellerie, Lauch, Milch, Getreideprodukte

Räucherwerk: Zitronengras reinigt und erneuert, erfrischt und belebt / Süßgras: duftet wie frisches Heu, macht beim Räuchern die Atmosphäre hell und licht / Lavendel wirkt reinigend / Bernstein bringt das neue Licht / Außerdem alle Gerüche, die frisch, leicht und blumig riechen.

Überliefertes Brauchtum: Maria Lichtmess, Brigidakreuz, Birkenbesen binden, Fasching und Karneval

Archetyp: Das innere Mädchen

Naturbotschaften

Die Zeit um den 2. Februar oder zur jungen Mondsichel (zunehmender Mond) rund um den 1. Februar wird als Brigid, Imbolc, Lichtmess oder auch Lichtfest bezeichnet. Die energetische Kraft der jungen, schlanken Mondsichel bestimmt die symbolische Kraft dieses Festes und dessen Rituale.

Wir befinden uns zwar noch mitten im Winter. Es ist kalt, oft auch verschneit, und viele Stunden am Tag sind noch dunkel. Dennoch nimmt die Zahl der Sonnenstunden kontinuierlich zu. Wir sind bei ungefähr 10 Stunden am Tag einschließlich der Dämmerung angekommen. Jeden Tag wird es um ca. 2-3 Minuten heller. Wir spüren, dass es heller, freundlicher und klarer wird. Wir spüren den Wunsch nach Erneuerung und Reinigung, so wie es in der Natur oft auch wahrzunehmen ist. An einigen Stellen im Freien sprießt bereits neues Grün aus der Erde, wie Schneeglöckchen oder Weidenkätzchen.

Unter der Erde herrscht bereits Hochbetrieb. Die Samen bereiten sich jetzt auf das Keimen vor. Im Dunkeln, unter der Erde, beginnen sie auszutreiben. Es müssen gewaltige Kräfte sein, die dort zu wirken beginnen. Wie sonst können sich so liebliche und zarte Blümlein wie das Schneeglöckchen durch die noch winterliche Erdoberfläche ihren Weg bahnen. Sie verkünden uns das baldige Ende des Winters und den nahenden Beginn des Frühlings.

Jahreszeitliche Qualität

Dieses Fest steht für Neuanfang, und so werden zu dieser Zeit auch neue Mitglieder in die Gruppen aufgenommen. Es eröffnet den neuen Zyklus der Jahreskreisfeste.

Wir sehnen uns nach der langen Zeit der Dunkelheit nach der erneuernden Kraft der Sonne und des Frühlings.

Es ist Zeit, die vagen Visionen, die sich rund um die Rauhnächte geformt haben, in eine klare Vision zu bringen. Zu Beginn des Jahres steht die Vision. Im Fortschreiten des Naturzyklus wird diese Vision in die Erde gebracht, damit sie heranwachsen kann und später Früchte tragen kann.

Die Qualität zum Lichtfest in der Natur steht noch vor dem Samenkorn. Somit ist die Lichtmess-Zeit eine konzentrierte Phase im Jahresrad, die aus der Stille heraus die neuen Visionen Form annehmen lässt.

Diese Visionen liegen im übertragenen Sinne oft noch unter einer weißen Schneedecke, können sich aber dort schon in Ruhe formen, um dann zum nächsten Fest der Frühlingstagundnachtgleiche aus der Erde zu wachsen.

Fragen zur Innenschau

Für uns heute ist die Bedeutung der Sonne nach wie vor wunderbar. Der Winter ist jedoch nicht mehr so bedrohlich wie früher. Dennoch macht es Sinn, sich auf den Wandel der Natur einzulassen und auch in sich selbst den langsam erwachenden Frühling wieder wahrzunehmen.

Die Themen der Reinigung, der Erneuerung, der Visionen begleiten uns bei den Fragen zur Innenschau zu Brigid.

- Welche Visionen, Pläne, Vorhaben, Ideen, Projekte möchten gesät werden, damit sie zu keimen beginnen können?
- Welche Themen in meinem Leben möchten in Form gebracht werden?
- Welche Kräfte in der Natur können mir in meinem Leben guttun und was kann ich aus den derzeitigen Naturkräften für mein Leben ableiten?
- Welches innere Licht möchte in den nächsten Monaten von mir in die Welt gebracht werden?
- Welchen Wunsch, welches Talent möchte ich fördern? Möchte ich etwas Neues lernen?
- Gibt es etwas, das ich schon lange tun will?
- In welchen Bereichen braucht mein Leben Erneuerung?
- Was in meinem Leben ist so stimmig, dass mein Herz vor Freude hüpf?
- Wann fühle ich mich so lebendig wie ein junges Mädchen, das noch sein ganzes Leben vor sich hat?

Notizen

Rituale zu Brigid

Locker schütteln

Stellt euch aufrecht hin, die Füße fest auf dem Boden. Die Knie leicht gebeugt. Schüttelt all das Festgefahrene, Blockierende, Verkrustete, Steife und Verhärtete aus eurem Kopf, den Schultern, dem Nacken, dem Rücken, den Armen und Händen, den Hüften, den Beinen und den Füßen.

Lasst dabei all eure Sorgen, Ängste, Zweifel und festgefahrenen Vorstellungen los, in dem ihr sie durcheinander rüttelt und aus dem Körper schüttelt.

Als Musik eignet sich hier Trommelmusik (Trommelklang) oder belebende, fröhliche Musik.

Visionssuche

Die Zeit zum Lichterfest ist eine geeignete Zeit, um sich mit den eigenen Visionen auseinanderzusetzen oder auch eine Visionssuche durchzuführen. In dieser Zeit sollten wir uns nach der Reflexion über die Rauh Nächte klar werden, wo es hingehen soll. Höre in dich hinein und frage dich „Was will ich eigentlich?“

Eine Vision ist kein Ziel. Die Vision ist weit! Sie gibt die Möglichkeit, Räume zu schaffen. Sie ist wie eine Möglichkeit, der Aufmerksamkeit geschenkt wird. Ein Ziel macht oft starr und eng. Ein Ziel ist ein Unterpunkt einer Vision, aber niemals die Vision.

Es ist besser, mehrere Visionen im Leben haben. Frage dich:

- Was will ich?
- Was will ich nicht?
- Was zieht mich in meiner Vision?

Medicine Walk

Beim sogenannten Medicine Walk nehmen wir im Einklang mit der Natur wieder bewusst Kontakt zu unserem Herzen und unserer inneren Weisheit auf.

Der Medicine Walk schenkt Raum für Ruhe und Rückzug. Er ist eine wundervolle Möglichkeit, sich von Einflüssen aus dem Außen abzugrenzen, in die innere Wahrheit einzutauchen und seinem individuellen Weg zu folgen.



Visionboard gestalten

In meinen Jahreskreisfesten zu Brigid gestalten wir gerne in einem Ritual ein Visionboard. Die Visionen, neuen Ideen und Pläne für das kommende Jahr finden darauf Platz. Wir stimmen uns nach den Rauhnächten bewusst auf das neue Jahr ein und bringen all das auf das Board, was wir säen wollen.

Unser Unterbewusstsein reagiert besonders auf Bilder. Man könnte sagen, es „denkt“ in Bildern. Umso mehr wir ihm an Bildern anbieten, die uns guttun und die mit unseren Visionen zu tun haben, desto mehr wird unser Unbewusstes für uns in diese Richtung arbeiten. Jede Frau gestaltet im Ritual ihr persönliches Vision Board. Sie erstellt eine Collage aus Bildern, Stichworten und Affirmationen rund um ihre Visionen, die ihr dabei helfen, diese Wirklichkeit werden zu lassen.

Anleitung für die Ritualleiterin:

So erstellst du dein Visionboard ganz einfach:

Die Ritualleiterin stellt Materialien zur Verfügung. Kataloge zum Ausschneiden, Schere und Kleber können auch von den Frauen mitgebracht werden.

Ideen sammeln

Vergleichbar mit einem Brainstorming, bei dem du dir erst einmal bewusst wirst und definierst, welche Ziele du hast, sammelst du deine Ziele, Wünsche und Träume. Frage dich immer wieder: Was ist mir wirklich wichtig? Was möchte ich säen, damit es heranreifen kann?

- Welche Fähigkeiten möchte ich noch erlernen; welches Wissen mir aneignen?
- Wie möchte ich meine Beziehung erleben?
- Was ist mir familiär wichtig?
- Wie möchte ich meine Urlaube verbringen?
- Was möchte ich für meine Gesundheit tun? Wie fit will ich mich fühlen?
- Für welche Hobbys möchte ich mehr Zeit haben?
- Wie möchte ich meine Arbeit verrichten?
- In welchen Bereichen möchte ich es einfach fließen und mich überraschen lassen?

Im nächsten Schritt geht es um die Umsetzung und Visualisierung in:

- Stichworten, Merksätzen, Sinnsprüchen, Skizzen, Bildern oder Fotos
- Gestalte so, dass du Lust darauf bekommst. Du kannst entweder eigene Bilder verwenden oder diese wie bei einer Collage klassisch aus Zeitschriften und Katalogen ausschneiden.

Visioboard gestalten

Verwende eine große Pappe oder eine Korktafel. Setze deiner Kreativität keine Grenzen und ordne, so wie es dir gefällt, die Bilder, Stichworte oder Textausrisse an.

Wurden die Visionboards fertiggestellt, können sich die Frauen im Kreis dazu austauschen. Die fertigen Visionboards werden mit nach Hause genommen und an einer Stelle aufgehängt, an der die Frauen täglich vorbeikommen und ihre Visionen immer wieder in Erinnerung rufen. Sie können das Ergebnis auch abfotografieren und als Bildschirmhintergrund verwenden.

ONLINE AUSBILDUNG

Circle of Life - Ritualleiterin für Jahreskreisfeste

Die einzigartige Online Ausbildung zur Ritualleiterin für Jahreskreisfeste enthüllt den Zauber und die Magie der 8 Jahreskreisfeste und schenkt dir den Schlüssel, um neue Kreise ins Leben zu rufen.

COPYRIGHT HANDOUT

neuwege
Tanja Draxler, MSc

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung.

Copyright: Tanja Draxler

neuwege

Tanja Draxler

0699/ 11 45 1099, kontakt@neuwege.at
www.tanjadraxler.com