JAHRESKREISMAGIE

Rituale im Tanz der Elemente

Erinnere dich an deine wahre Natur – durch die Magie des Jahreskreises

Ein **ritueller Kompass** für deinen Weg zurück zu dir!

Herzlich willkommen!

Schön, dass du hier bist. Dieser Kompass ist mehr als eine Sammlung von Ritualen – es ist ein liebevoll gestalteter Pfad zurück zu deinem inneren Rhythmus.
Ein Weg, auf dem du dich selbst wiederentdecken darfst: in den Zyklen der Natur, im Spiegel der Elemente, im Tanz der Jahreszeiten. Die acht Jahreskreisfeste führen dich durch Licht und Dunkel, Blühen und Ruhen, Neubeginn und Rückzug. Sie helfen dir, dich auszurichten – nicht im Außen, sondern in dir. Jedes Fest öffnet ein Tor– in deine Tiefe, in deinen Wandel, in dein inneres Gleichgewicht. Begleitet von den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft, wirst du Schritt für Schritt eingeladen, deine Verbindung zur Natur – und zu dir selbst – wieder zu spüren.. Jedes Ritual erinnert dich daran, dass du Teil des Ganzen bist.

In den nächsten Seiten wirst du:

- die Zeitqualitäten der Jahreskreisfeste verstehen und für dich nutzen
- mit den vier Elementen – Feuer, Wasser, Erde und Luft – in Verbindung treten
- durch kleine Rituale deine Wahrnehmung schärfen und dein Herz öffnen
- erkennen, was in dir wachsen, gehalten, losgelassen oder gefeiert werden will
- kleine Auszeiten finden, die dich stärken, erden, klären oder bewegen
- erfahren, wie du dich selbst im Wandel besser verstehen kannst

Dieser Kompass begleitet dich durch ein Jahr – und vielleicht durch einen ganz neuen Zugang zu dir selbst.
Lass uns gemeinsam eintauchen.
In den Kreis. In die Elemente.
In deine Magie.

Kerstin Ackermann

Inhalt

EINLEITUNG

1.Was sind Jahreskreisfeste & warum sie heute so wichtig sind
2.Sonnen- und Mondfeste im Jahreskreis
3.Dein Jahreskreis-Kompass

KAPITEL 1

1.Imbolc – Das erste Licht
2.Imbolc-Ritual: Das Licht in dir.

KAPITEL 2

1.Ostara – Wenn das Leben zurückkehrt
2.Ostara-Ritual: Gleichgewicht säen

KAPITEL 3

1.Beltane – Wenn das Leben tanzt
2.Beltane-Ritual: Tanz der Elemente

KAPITEL 4

1.Litha – Das strahlende Herz des Jahres
2.Litha-Ritual: Das Licht feiern

KAPITEL 5

1.Lammas – Die Kraft der ersten Ernte
2.Lammas-Ritual: Ernte & Hingabe

KAPITEL 6

1.Mabon – Der Tanz des Gleichgewichts
2. Mabon-Ritual: Die goldene Mitte

KAPITEL 7

1.Samhain – Wenn die Schleier dünn werden
2.Samhain-Ritual: Das, was bleiben darf

KAPITEL 8

1.Yule – Das Licht wird wieder geboren
2.Yule-Ritual: Das innere Licht entfachen

KAPITEL 9

Schließ den Kreis – und öffne dich neu

Einleitung:

1.Was sind Jahreskreisfeste & warum sie heute so wichtig sind!

Im Rhythmus der Erde -Rückverbindung durch die Jahreskreisfeste

Es gibt eine Sprache, die älter ist als alle Worte. Die Sprache des Windes, des Regens, des Sonnenlichts auf deiner Haut. Es ist der Rhythmus der Erde. Und er spricht auch durch dich.

Die acht Jahreskreisfeste stammen aus einer Zeit, in der wir noch mit der Natur statt gegen sie lebten. Sie markieren Übergänge: von der Dunkelheit ins Licht, vom Loslassen ins Neubeginn, vom Blühen ins Reifen. Jedes Fest ist ein energetisches Tor. Eine Einladung, dich zu erinnern: Du bist Teil dieses Kreises. Dein Körper, dein Herz, deine Seele – sie tanzen im gleichen Rhythmus wie die Erde.

Heute, in einer Welt voller Tempo und Trennung, sind diese Feste Brücken zurück zu dir selbst. Sie geben dir Halt im Wandel. Und sie verbinden dich mit einer Kraft, die du nicht "machen" musst – sondern der du vertrauen darfst.

Mit kleinen Ritualen – im Alltag, in der Natur, im stillen Spüren – kannst du diesen Rhythmus wiederfinden.

Durch die vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft wird jede Feier zu einer lebendigen Begegnung mit dem, was in dir wirkt.

Dieses Buch ist dein ritueller Begleiter durch das Jahr. Voll kleiner Magie – und großer Erinnerung.

2.Sonnen- und Mondfeste – im Gleichklang mit Licht & Tiefe

Die Jahreskreisfeste wurden in Sonnen- und Mondfeste eingeteilt.
Unsere keltischen Vorfahren waren sehr stark mit der Natur verbunden und orientierten sich während eines Jahres an den Mondphasen. Das „Mondjahr“ umfasst 13 Monate und der Monat leitete sich vom keltischen gälischen "Mona" ab – was "Mond" bedeutet.
Um das Jahr jedoch in vier klare Jahreszeiten einteilen zu können, war auch der Stand der Sonne innerhalb des Mondkalenders von Bedeutung.
Wenn du den Jahreskreis gehst, wirst du spüren: Manche Feste richten dich aus – andere führen dich hinein. Beide gehören zusammen. Wie Sonne und Mond. Wie Licht und Schatten. Wie du.

Die keltischen Sonnenfeste

Mit den vier Sonnenfesten wurde das Jahr in Jahreszeiten gegliedert – ihre Daten orientieren sich an der Bahn der Sonne. Dabei wurde der Beginn jeder Jahreszeit an genau diesem Wendepunkt gefeiert.

Da sich die Sonnenbahn jedes Jahr leicht verändert, variiert auch das exakte Datum:

- Yule (~21. Dezember)
  Wintersonnenwende, der kürzeste Tag des Jahres
- Ostara (~21. März) Frühlingstagundnachtgleiche, Tag und Nacht sind gleich lang
- Litha (~21. Juni)
  Sommersonnenwende, der längste Tag des Jahres
- Mabon (~21. September)
  Herbsttagundnachtgleiche, Beginn des Rückzugs

Diese Sonnenfeste markieren den äußeren Wandel – sichtbar, greifbar, im Licht erlebbar.

Die keltischen Mondfeste

Zwischen den Sonnenfesten liegen die vier Mondfeste – sie wurden zu Zeiten gefeiert, in denen sich das Leben der Gemeinschaft besonders spürbar wandelte: Aussaat, Blüte, Ernte, Ahnenverbindung.

Diese Feste orientierten sich traditionell an den Mondphasen, weshalb sich ihr Datum nicht exakt festlegen lässt. Heute feiern wir sie meist nach festem Kalender.

- Imbolc (~1. Februar - 2. Vollmond nach Yule)
  Fest des Lichtes, Reinigung & Vision
- Beltane (~30. April - 5. Neumond nach Yule)
  Feuer- und Fruchtbarkeitsfest, Lebenskraft
- Lammas (~1. August - 8. Vollmond nach Yule) Korn- & Erntefest, Dank & Hingabe
- Samhain (~31. Oktober - 11. Neumond nach Yule)
  Toten- und Ahnenfest, Beginn des neuen keltischen Jahres.

Diese Mondfeste öffnen den Raum für das Innere – für das Nicht-Wissen, das Spüren, das Loslassen und das Wiedererwachen.

Spürst du den Ruf, deinen inneren Rhythmus neu zu entdecken & zu leben?

Lass uns in einem gemeinsamen Gespräch deine innere Jahresreise entdecken –
und herausfinden, wie du deiner wahren Natur näherkommen und dein inneres Licht entfalten kannst.
Im Einklang mit deinem natürlichen Rhythmus und der Weisheit der Jahreszeiten.

Klicke hier, um dein koste.nfreies Gespräch zu buchen:

Hol dir dein InnerLight Reading (0€)

Oder scanne den QR Code:

Kerstin Ackermann

3.Dein Jahreskreis-Kompass

Kapitel 1:

1.Imbolc – Das erste Licht

(2. Vollmond nach Yule)

Bedeutung & Zeitqualität

- Datum: um den 1. Februar
- Elemente: Licht, Neubeginn, Reinigung
- Energetische Qualität: Aufbruch – das erste Flüstern des Frühlings

Imbolc ist eines der alten Mondfeste im keltischen Jahreskreis – es liegt genau zwischen Wintersonnenwende und Frühlings-Tagundnachtgleiche und steht energetisch für das Erwachen unter der Oberfläche.
Wenn die Tage langsam heller werden, beginnt tief unter der Erde ein geheimnisvolles Erwachen.
Imbolc ist das erste Licht – zart, fast unsichtbar, und doch voller Verheißung.
Es ist das Fest der Reinigung, der Vorbereitung, der inneren Saat.
Noch ist der Boden hart, doch die ersten Impulse regen sich: Ideen, Wünsche, ein Hauch von „Mehr“.
Früher wurde Imbolc Brigid geweiht – der Hüterin des Herdfeuers, der Inspiration, der Geburt.
Dieses Fest lädt dich ein, alte Schichten abzustreifen, dein inneres Feuer neu zu entfachen und Platz zu schaffen – für das, was wachsen will.

2.Imbolc-Ritual: Das Licht in dir

Elementares Ritual: „Reinigung & Entfachung“

Du brauchst:

- 1 weiße oder goldene Kerze
- 1 kleine Schale mit Wasser
- 1 Naturgegenstand (z. B. Stein, Zweig)
- 1 Hauch Duft – z. B. ein ätherisches Öl oder getrocknete Kräuter

Suche dir einen ruhigen Platz, vielleicht draußen oder am Fenster. Zünde die Kerze an – langsam, achtsam.
Atme tief ein. Spüre: Das ist das erste Licht. Und es lebt auch in dir. Richte deinen kleinen Altar intuitiv nach den Himmelsrichtungen aus – so wie du es fühlst.
Dann beginne, die Elemente zu rufen:

Osten – Luft
Streue etwas Duft in die Luft oder puste sanft:
„Ich rufe die Luft – Inspiration, Vision, Neubeginn.“

Süden – Feuer
Blicke in die Kerzenflamme:
„Ich rufe das Feuer – Mut, Klarheit und Entschlossenheit.“

Westen – Wasser
Berühre das Wasser mit deinen Fingerspitzen und tupfe etwas auf dein Herz:
„Ich rufe das Wasser – Reinigung, Gefühl, neue Weichheit.“

Norden – Erde
Halte den Naturgegenstand in der Hand:
„Ich rufe die Erde – Halt, Vertrauen, Wurzeln für meinen Weg.“

Dann schließe die Augen und sprich (laut oder leise):

„Ich lasse los, was mich beschwert.
Ich lade ein, was mich lebendig macht.
Ich öffne mich dem Licht – in mir, um mich, für mich.“

Du kannst abschließend deine Hände über der Kerze wärmen, als würdest du das Licht in dir selbst entzünden.
Vielleicht spürst du danach eine Idee, ein Wort, ein Bild – notiere es.

DEINE WAHRNEHMUNG:

Kapitel 2:

1.Ostara – Wenn das Leben zurückkehrt

(Sonnenfest)

Bedeutung & Zeitqualität

- Datum: 21. März (FrühlingsTagundnachtgleiche)
- Elemente: Gleichgewicht, Erwachen, Lebenskraft
- Energetische Qualität: Balance – zwischen Licht und Dunkel, Innen und Außen

Ostara ist eines der vier großen Sonnenfeste im Jahreskreis – es fällt auf die Frühlings-Tagundnachtgleiche, jenen besonderen Moment, an dem Tag und Nacht gleich lang sind. Ein feiner Punkt zwischen den Welten – ein Atemzug der Balance.

Es ist das Fest der wiederkehrenden Lebenskraft: Knospen brechen auf, Tiere erwachen, Licht gewinnt.

Alles beginnt sich zu strecken, zu tanzen, zu blühen. Auch in dir.

Du stehst an der Schwelle vom Innen ins Außen. Die Kräfte, die du im Winter gesammelt hast, dürfen nun Form annehmen.

Ostara lädt dich ein, deine innere Saat bewusst zu setzen – und sie zu segnen, bevor sie in die Welt wächst.

2.Ostara-Ritual: Gleichgewicht säen

Elementares Ritual: „Balance & Ausrichtung“

Du brauchst:

- 2 kleine Naturgegenstände (z. B. ein Samen & ein Stein)
- 1 Feder oder ein Blatt
- 1 Schälchen mit Wasser
- 1 Kerze (hell oder pastellfarben)

Wähle einen Ort, an dem du in die Natur sehen kannst – draußen oder drinnen. Setze dich in Ruhe hin und lege die vier Elemente um dich herum – im Kreis oder auf einem Tuch. Atme tief ein und aus. Spüre deinen Körper zwischen Himmel und Erde.
Dann rufe die Elemente in deiner Sprache – oder sprich diese Sätze:

Osten – Luft
Halte die Feder hoch oder bewege sie durch die Luft:
„Ich rufe die Luft – Klarheit, Neubeginn, Inspiration.“

Süden – Feuer
Zünde die Kerze an:
„Ich rufe das Feuer – Lebensfreude, Schöpferkraft, Tatendrang.“

Westen – Wasser
Berühre das Wasser und lass es über deine Hand fließen:
„Ich rufe das Wasser – Hingabe, Mitgefühl, Intuition.“

Norden – Erde
Lege Samen und Stein in deine Hände:
„Ich rufe die Erde – Stabilität, Wachstum, Verankerung.“

Nun halte beides – Samen & Stein – und spüre, welches Thema in dir wachsen möchte. Flüstere deinen Wunsch, deine Absicht, deine Ausrichtung.

„Ich segne die Saat in mir.
Möge sie wachsen in Licht und Gleichgewicht.
Möge mein Tun getragen sein von Klarheit und Vertrauen.“

Beende dein Ritual, indem du den Samen (symbolisch oder real) an einen Ort gibst – z. B. in einen Topf, in die Erde oder auf deinen Altar.
Lass die Kerze noch ein wenig brennen – als Licht für deinen Weg.

DEINE WAHRNEHMUNG:

Kapitel 3:

1.Beltane – Wenn das Leben tanzt

(5. Neumond nach Yule)

Bedeutung & Zeitqualität

- Datum: 30. April / 1. Mai
- Elemente: Feuer, Sinnlichkeit, Verbindung
- Energetische Qualität: Lebenslust – Blühen, Entfachung, Vereinigung

Beltane ist eines der großen Mondfeste im keltischen Jahreskreis – es liegt genau zwischen Frühlings-Tagundnachtgleiche und Sommersonnenwende.
Wie Samhain öffnet es das Tor zur Anderswelt – doch nicht in die Tiefe, sondern ins Licht, ins Leben.
Es feiert das Erwachen der Sinnlichkeit, die Lebenskraft, die Lust am Leben selbst.
Die Erde ist in voller Blüte, alles steht im Zeichen von Tanz, Liebe, Gemeinschaft.
In alten Kulturen war Beltane das Fest der heiligen Verbindung – von Gegensätzen, von männlich und weiblich, von Feuer und Erde.
Heute darf es für dich der Moment sein, in dem du deine Lebendigkeit zurückrufst – wild, frei und voller Licht.

2.Beltane-Ritual: Tanz der Elemente

Elementares Ritual: „Wunsch, Feuer, Verbindung“

Du brauchst:

- 1 natürlichen Ort (Wiese, Waldstück, Garten)
- 1 rotes Band oder Band deiner Wahl
- Optional: Eine kleine Glocke, Blüten, ein Wunsch im Herzen

Geh hinaus – nicht um etwas zu leisten, sondern um zu empfangen. Such dir einen Platz, der dich ruft. Spüre den Boden. Atme das Leben ein. Dann nimm wahr, ob du im oder gegen den Uhrzeigersinn gehen möchtest – und beginne den Kreis der Elemente zu tanzen, langsam, frei, intuitiv.
Rufe in jeder Himmelsrichtung das Element:

Osten – Luft
Breite die Arme aus, drehe dich oder puste in die Welt:
„Ich rufe die Luft – Leichtigkeit, neue Gedanken, Atem meiner Seele.“

Süden – Feuer
Stampfe, klatsche oder singe:
„Ich rufe das Feuer – Lust, Kraft, Leidenschaft und Entschlossenheit.“

Westen – Wasser
Sprich zum Himmel oder berühre dein Herz:
„Ich rufe das Wasser – Gefühl, Tiefe, Intuition und Verbindung.“

Norden – Erde
Leg eine Hand auf den Boden oder berühre einen Baum:
„Ich rufe die Erde – Halt, Fruchtbarkeit, Sicherheit in mir.“

Dann halte dein Band. Denk an deinen Wunsch – für dich, für deine Lebendigkeit, für dein Blühen. Flüstere ihn. Fühle ihn. Lass ihn lebendig werden. Binde das Band dort, wo es dich ruft: Um dein Handgelenk, an einen Ast, an deinen Gürtel, ins Haar.

„Wie dieser Knoten fest ist, so möge mein Wunsch wachsen – im Einklang mit allem, was lebt.“

Zum Abschluss:
Tanze. Lächle. Oder sei still – ganz bei dir. Wenn du magst, hinterlasse eine kleine Gabe (z. B. Blüte, Honig, Lied, Wort).

DEINE WAHRNEHMUNG:

Kapitel 4:

1.Litha – Das strahlende Herz des Jahres

(Sonnenfest)

Bedeutung & Zeitqualität

- Datum: 21. Juni (Sommersonnenwende)
- Elemente: Feuer, Sonne, Fülle
- Energetische Qualität: Höhepunkt – Licht, Ausdehnung, Dankbarkeit

Litha ist eines der vier Sonnenfeste des Jahreskreises – der längste Tag und die kürzeste Nacht.
Die Sonne erreicht ihren höchsten Stand und entfaltet ihre volle Kraft. Es ist der Gipfel des Lichts, bevor die Tage wieder kürzer werden.
Die Sonne steht in ihrer vollen Kraft, und auch in dir darf sich jetzt zeigen, was gewachsen ist.
Es ist das Fest der Reife, des Blühens, der vollen Präsenz.
Litha lädt dich ein, innezuhalten im Glanz.
Nicht sofort weiterzurennen, sondern zu feiern, was bereits da ist.
Es ist ein Fest des Dankes – an das Licht, das Leben, an dich selbst.

2.Litha-Ritual: Das Licht feiern

Elementares Ritual: „Ernte & Ehrung“

Du brauchst:

- 1 goldene oder gelbe Kerze
- Etwas, das für dich „Ernte“ symbolisiert (z. B. ein Zettel mit Erreichtem, eine Blüte, ein Bild)
- Optional: Glöckchen, Sonnenstein, Naturplatz oder Fenster mit Sonne

Bereite deinen kleinen Sonnenaltar vor – schlicht oder verspielt, wie du magst.
Zünde die Kerze mit einer bewussten Geste an und spüre ihre Wärme.
Dann öffne den Raum für die vier Elemente:

Osten – Luft
Atme tief ein und aus, vielleicht mit einem leichten Summen:
„Ich rufe die Luft – Klarheit, Weite, Gedanken, die mich tragen.“

Süden – Feuer
Lass die Kerze leuchten, halte deine Hände darüber:
„Ich rufe das Feuer – Stärke, Freude, Mut zum Strahlen.“

Westen – Wasser
Berühre dein Herz mit feuchten Fingerspitzen oder trinke einen Schluck bewusst:
„Ich rufe das Wasser – Dankbarkeit, Gefühl, Verbundenheit.“

Norden – Erde
Lege deine „Ernte“ vor dich hin – ein Symbol deiner inneren Fülle:
„Ich rufe die Erde – Fruchtbarkeit, Anerkennung, gelebte Kraft.“

Dann richte deinen Blick in die Flamme und sprich:

„Ich danke dem Licht – in mir und um mich.
Ich sehe, was ich geworden bin.
Ich ehre, was ich erschaffen habe.
Und ich öffne mich dem Fluss, der weiterträgt.“

Bleib so lange in diesem Licht, wie es für dich stimmig ist. Vielleicht tanzt du, singst, schreibst oder bist einfach nur da. Wenn du magst, beende dein Ritual mit einem Sonnengruß:
Die Arme weit zum Himmel, tief verwurzelt im Boden.

DEINE WAHRNEHMUNG:

Kapitel 5:

1.Lammas – Die Kraft der ersten Ernte

(8. Vollmond nach Yule)

Bedeutung & Zeitqualität

- Datum: 1. August
- Elemente: Erde, Dankbarkeit, Hingabe
- Energetische Qualität: Reife – Ernte, Entscheidung, Loslassen

Lammas, auch Lughnasadh genannt, ist eines der vier Mondfeste im keltischen Jahreskreis – es liegt genau zwischen Sommersonnenwende und Herbst-Tagundnachtgleiche. Es markiert den Übergang vom vollen Licht zur beginnenden Rückkehr der Dunkelheit – ein Erntetor mit Tiefe. Draußen in der Natur, aber auch in dir, wird nun sichtbar, was gewachsen ist.
Die Felder stehen golden, und mit ihnen reift das, was du gesät hast. Doch mit jeder Ernte beginnt auch ein stiller Abschied: vom Wachsen ins Vergehen, vom Licht in den kommenden Schatten.
Lammas fragt dich:
Was hast du empfangen – und was bist du bereit, zu geben? Es ist ein Fest der Ehrlichkeit, der Fülle – und des bewussten Opferns. Nicht aus Mangel, sondern aus Liebe zum Zyklus.

2.Lammas-Ritual: Ernte & Hingabe

Elementares Ritual: „Was darf bleiben – was darf gehen?“

Du brauchst:

- 1 Ähre, ein Stück Brot oder Obst (Symbol für Ernte)
- 1 kleines Blatt Papier
- Erde oder eine Pflanzschale
- Optional: Räucherwerk, Sonnenlicht oder ein Erntetuch

Such dir einen ruhigen Ort – drinnen oder draußen – an dem du das Gefühl hast, „anzukommen“.
Richte dir einen kleinen Altar:
Lege die Ähre oder das Brot in die Mitte, als Zeichen deiner Fülle.
Dann rufe die Elemente, bewusst und klar:

Osten – Luft
Sprich laut oder leise deinen Gedanken aus, z. B.:
„Ich rufe die Luft – damit ich erkenne, was in mir gereift ist.“

Süden – Feuer
Zünde ein Räucherbündel oder stelle dir ein inneres Feuer vor:
„Ich rufe das Feuer – um zu klären, was ich mit Liebe loslasse.“

Westen – Wasser
Berühre dein Herz oder lass einen Tropfen Wasser über deine Hand fließen:
„Ich rufe das Wasser – für Mitgefühl, Demut und Vertrauen.“

Norden – Erde
Halte die Ähre oder das Brot und spüre die Kraft der Erde:
„Ich rufe die Erde – um zu danken für das, was ich empfangen habe.“

Jetzt schreibe auf das Blatt, was du geerntet hast – eine Erkenntnis, ein Projekt, eine Eigenschaft, ein Herzensweg. Halte es kurz, kraftvoll, klar. Auf die Rückseite: Was du loslässt. Was nun gehen darf, um Platz zu schaffen.

„Ich danke für die Fülle in mir.
Ich lasse los, was erfüllt ist.
Und ich öffne mich dem Wandel, der jetzt beginnt.“

Vergrabe das Blatt in die Erde – als bewussten Akt der Rückgabe. Iss ein Stück von deinem Erntesymbol (Brot, Apfel, etc.) ganz achtsam – als Zeichen des Empfangens.

DEINE WAHRNEHMUNG:

Kapitel 6:

1.Mabon – Der Tanz des Gleichgewichts

(Sonnenfest)

Bedeutung & Zeitqualität

- Datum: 21.September (HerbstTagundnachtgleiche)
- Elemente: Luft, Erde, Dankbarkeit, Rückschau
- Energetische Qualität: Balance – zwischen Außen und Innen, Geben und Empfangen

Mabon ist eines der vier großen Sonnenfeste im Jahreskreis – es fällt auf die Herbst-Tagundnachtgleiche, den Moment, an dem Licht und Dunkelheit sich ein letztes Mal die Waage halten, bevor die dunkle Zeit beginnt.
Doch diesmal kündigt sich der Rückzug an.
Die Tage werden kürzer, das Licht zieht sich zurück, und auch du wirst eingeladen, nach innen zu gehen.
Es ist das Fest der Dankbarkeit, aber auch der Entscheidung:
Was willst du mitnehmen in die dunklere Zeit?
Was war Geschenk – und was Ballast?
Mabon ist eine Einladung zur inneren Ordnung.
Ein stiller Tanz der Ausgewogenheit.

2. Mabon-Ritual: Die goldene Mitte

Elementares Ritual: „Erkennen – Ehren – Loslassen“

Du brauchst:

- 2 Kerzen – eine helle, eine dunkle
- 1 Blatt Papier, geteilt in zwei Hälften
- 1 Natursymbol (z. B. Herbstblatt, Nuss, Stein)
- Optional: Eine Waage oder zwei kleine Schalen

Beginne dein Ritual zur Dämmerung – im Übergang von Licht zu Schatten.
Stelle die beiden Kerzen nebeneinander.
Zünde zuerst die helle, dann die dunkle an.
Dann rufe nacheinander die Elemente:

Osten – Luft
Lies laut, was du erkannt hast in diesem Jahr – Erkenntnisse, Klarheiten:
„Ich rufe die Luft – Klarheit, Bewusstsein, innere Ordnung.“

Süden – Feuer
Spüre deine Entschlossenheit, Altes loszulassen:
„Ich rufe das Feuer – Kraft, Wandlung, Entscheidung.“

Westen – Wasser
Berühre dein Herz und erlaube dir, zu fühlen:
„Ich rufe das Wasser – Mitgefühl, Sanftheit, Erinnerung.“

Norden – Erde
Halte das Natursymbol fest:
„Ich rufe die Erde – Beständigkeit, Ernte, Vertrauen.“

Nun nimm dein Papier:
Auf die linke Seite schreibst du, was du ernten und ehren willst.
Auf die rechte, was du gehen lassen möchtest.
Lies beides laut – dann falte das Blatt zusammen.

„Ich danke dem Licht, das mich geführt hat – und ich begrüße die Dunkelheit, die mich halten wird.
Ich bin bereit für das Gleichgewicht in mir.“

Lösche langsam beide Kerzen – zuerst die helle, dann die dunkle.
Bewahre das Papier oder gib es später bewusst der Erde oder dem Feuer.

DEINE WAHRNEHMUNG:

Kapitel 7:

1.Samhain – Wenn die Schleier dünn werden

(11. Neumond nach Yule)

Bedeutung & Zeitqualität

- Datum: 31. Oktober / 1. November
- Elemente: Wasser, Erde, Äther
- Energetische Qualität: Loslassen – Wandlung, Rückzug, Innenschau

Samhain ist das erste der vier Mondfeste im Jahreskreis – und zugleich das energetische Neujahr in der keltischen Zeitrechnung.
Es markiert jenen Schwellenpunkt, an dem sich das Jahresrad nach innen dreht.
Die Natur stirbt scheinbar – um sich auf die tiefste Ruhe vorzubereiten.
Und auch in dir beginnt ein stilles Sterben: von Masken, Mustern, vergangenen Geschichten.
Es ist das Fest der Ahnen, des Abschieds, der Schattenarbeit.
Doch es ist kein trauriges Fest. Es ist ein heiliger Übergang.
Ein Ja zur Tiefe. Ein Ja zur Wahrheit.
Ein Ja zum Nichtwissen – im Vertrauen darauf, dass aus Dunkelheit immer neues Licht geboren wird.

2.Samhain-Ritual: Das, was bleiben darf

Elementares Ritual: „Ahnenflüstern & Seelenfeuer“

Du brauchst:

- 1 schwarze oder dunkelrote Kerze
- 1 Stein oder Naturgegenstand als Symbol deiner Wurzeln
- 1 Schale Wasser
- Optional: ein Foto oder Symbol eines geliebten Verstorbenen

Suche dir einen geschützten, stillen Ort.
Zünde die Kerze mit einer klaren Intention:
„Ich trete ein in den Raum zwischen den Welten. Ich bin sicher.“
Rufe dann die Elemente – diesmal langsam, würdevoll, wie in einem inneren Tempel:

Osten – Luft
Flüstere deinen Namen – deinen wahren Namen, wenn du ihn spürst:
„Ich rufe die Luft – für Klarheit im Nebel, für den Ruf meiner Seele.“

Süden – Feuer
Schau in die Flamme, ohne zu deuten:
„Ich rufe das Feuer – das mich reinigt, das mich schützt, das mich erinnert.“

Westen – Wasser
Berühre das Wasser. Lass Tränen fließen, wenn sie kommen:
„Ich rufe das Wasser – für Heilung, für Erinnerung, für meine Verbindung zu allem, was war.“

Norden – Erde
Halte den Stein in der Hand:
„Ich rufe die Erde – für Halt im Übergang, für die Kraft meiner Ahnen.“

Dann sprich:
„Ich lasse los, was nicht mehr lebt in mir.
Ich ehre, was mich geformt hat.
Ich öffne mich für das Dunkle – nicht als Feind, sondern als Quelle.“

Wenn du magst, rufe in Gedanken oder Worten eine Ahnin, einen Ahnen oder ein inneres Bild deiner Herkunft. Lass dich berühren – nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen.
Beende dein Ritual, indem du das Wasser auf die Erde gibst und sag:

„Ich bin Tochter/Sohn des Lichts und der Tiefe.
Ich fürchte das Dunkel nicht – es ist meine Schwester.“

DEINE WAHRNEHMUNG:

Kapitel 8:

1.Yule – Das Licht wird wieder geboren

(Sonnenfest)

Bedeutung & Zeitqualität

- Datum: 21. Dezember (Wintersonnenwende)
- Elemente: Äther, Feuer, Erde
- Energetische Qualität: Neubeginn – Hoffnung, Rückverbindung, inneres Licht

Yule ist eines der vier großen Sonnenfeste – es fällt auf die Wintersonnenwende, die längste Nacht des Jahres.
Gerade in der tiefsten Dunkelheit liegt die Kraft der Umkehr – aus ihr wird das neue Licht geboren.
Ein leiser Neubeginn. Zart wie ein Flüstern, stark wie ein Versprechen.
Dieses Fest markiert den Punkt des Umbruchs – nicht laut, nicht sichtbar, sondern leise, klar, unausweichlich.
Es ist der Anfang, den man kaum spürt – aber weiß.
In alten Kulturen wurde Yule mit Ritualen, Lichtern und Feuer gefeiert – als Zeichen des Lebens, das bleibt, auch wenn es sich versteckt.
Yule lädt dich ein, nach innen zu lauschen:
Welches Licht in dir wartet darauf, neu geboren zu werden?

2.Yule-Ritual: Das innere Licht entfachen

Elementares Ritual: „Licht in der Dunkelheit“

Du brauchst:

- 1 weiße oder goldene Kerze
- 1 dunkles Tuch oder Tannenzweig als Symbol der Nacht
- 1 Symbol deiner Hoffnung (z. B. ein Stern, ein Wort, ein Samen)
- Optional: Räucherwerk, Klang, ätherisches Öl

Gestalte dir einen dunklen Raum oder nimm das natürliche Dunkel um dich auf.
Lege das Tuch vor dich, stell die Kerze darauf – aber zünde sie noch nicht an.
Dann rufe die Elemente, nicht laut, sondern wie ein inneres Gebet:

Osten – Luft
Atme tief ein. Lass deine Gedanken still werden:
„Ich rufe die Luft – für die Stille, die Klarheit bringt.“

Süden – Feuer
Zünde die Kerze an – als Akt des Neubeginns:
„Ich rufe das Feuer – für das Licht in mir, das niemals erlischt.“

Westen – Wasser
Lass eine Träne, einen Tropfen oder ein Wort in das Dunkel fließen:
„Ich rufe das Wasser – für die Heilung, die sich aus der Tiefe erhebt.“

Norden – Erde
Berühre das Tuch oder die Erde unter dir:
„Ich rufe die Erde – für das Vertrauen, das Wurzeln schlägt.“

Halte dann dein Symbol der Hoffnung in der Hand – das, was in dir neu geboren werden will. Sprich:

„Ich ehre die Dunkelheit, aus der alles Licht geboren wird.
Ich bin bereit, das Neue zu empfangen.
Still. Wahr. Leuchtend.“

Lass die Kerze brennen – so lange, wie du möchtest.
Vielleicht schreibst du, träumst du, hörst du Musik. Oder du sitzt einfach da – im Licht, das aus dir selbst kommt.

DEINE WAHRNEHMUNG:

Willst du dein Element kennen lernen?

Die Jahreskreisfeste zeigen dir den Wandel im Außen. Doch auch in dir wirken Kräfte. Rhythmen. Elemente.
Vielleicht spürst du an Beltane das Feuer in deinem Bauch. Oder an Samhain die Tiefe deines Wassers. Vielleicht ruft dich zur Tagundnachtgleiche die Klarheit der Luft. Oder du brauchst mitten im Sommer die Haltgebende Kraft der Erde.

Wenn du spüren willst, welches Element dich gerade führt, wo dein größter innerer Hebel liegt – und was du brauchst, um wirklich in Balance zu kommen, dann begleite ich dich gern auf dieser Reise.

ELEMENTARMAGIE
Welches Element bist du?

Entdecke deine wahre Natur & finde deine Seelenbotschaft

Ein **interaktives Workbook** zur Selbstentfaltung & Transformation

Mit intuitivem Selbsttest, magischen Impulsen & ganz konkreten Tools für deinen Alltag.

- Erdung
- Kraft
- Klarheit
- Gefühl
- Bewusstsein

Hol dir dein Workbook (0€)

Viel Freude damit

Kerstin Ackermann

Kapitel 9:

Schließ den Kreis – und öffne dich neu

Du hast nun den Jahreskreis durchschritten. Mit jedem Fest, jedem Element, jeder Geste hast du dich ein Stück tiefer erinnert:

an deinen Rhythmus,
an deine Verbindung zur Erde,
an das Licht in dir – und an die Dunkelheit, die es schützt.

Doch dieser Kreis ist kein Ziel. Er ist ein Tanz. Eine Einladung, dich immer wieder neu zu begegnen – in den Zyklen des Lebens, der Natur, deiner Seele. Wann immer du das Gefühl hast, dich verloren zu haben – kehre zurück.

Zum Feuer deiner Lebendigkeit.
Zum Wasser deiner Gefühle.
Zur Luft deiner Klarheit.
Zur Erde deiner Wurzeln.

Du bist Teil dieses Kreises. Du warst nie getrennt.
Du bist gemeint.

Dankeschön

Danke, dass du dich auf diese Reise eingelassen hast!

"Möge sie dich weitertragen – sanft, wild, weise."

Alles Liebe deine Kerstin