

Dorothea Neumayr

ERWECKE DIE KRAFT DER  
**GÖTTIN**  
**IN DIR**

Mit weiblicher  
Weisheit den  
Rhythmus des  
Jahres erleben

**Rituale**  
**Meditationen**  
**Rezepte**

nymphenburger

Dorothea Neumayr

ERWECKE DIE KRAFT DER  
**GÖTTIN**  
**IN DIR**

Mit weiblicher  
Weisheit den  
Rhythmus des  
Jahres erleben



**Rituale**  
**Meditationen**  
**Rezepte**

**Für Stefanie**

nymphenburger

# Inhalt

## 4 **Zum Geleit**

### **MITTWINTER**

- 9 **DAS LICHT ENTDECKEN**
- 11 **Mariä Lichtmess – Imbolc am 2. Februar**
- 12 Begegne Deinem Inneren Kind
- 15 Die erwachende und die wilde Göttin
- 17 Birke – Reinigung und Neubeginn
- 20 Erwecke die ungezähmte jugendliche Göttin in Dir
- 23 Das Lichtfest der keltischen Himmelskönigin Brigid
- 27 Heilsteine für die erwachende Göttin

### **FRÜHLINGSBEGINN**

- 29 **AUFERSTEHUNG FEIERN**
- 31 **Frühlingsäquinoktium am 21. März**
- 35 Allem Anfang wohnt ein Zauber inne
- 36 Frühjahrsputz – Zeit für Leichtigkeit
- 38 Green Detox
- 38 Wildkräuter – Heilkraft am Wegesrand
- 42 Heilsteine für die Frühlingsgöttin

### **FRÜHSOMMER**

- 47 **DIE LEBENSLUST ERWECKEN**
- 49 **Walpurgisnacht – Beltane am 1. Mai**
- 56 Zeit zum Aufblühen
- 56 Pflanzen der Göttin
- 64 Heilsteine für die liebende Göttin

### **SOMMERBEGINN**

- 69 **AM WENDEPUNKT INNEHALTEN**
- 71 **Sommersonnenwende am 21. Juni**
- 78 Die Farbe Gelb – strahlend und aktivierend
- 78 Wasser – sprudelnde Lebenskraft

- 82 Pflanzen der Göttin
- 87 Heilsteine für die Muttergöttin
- 89 Barfußgehen

## HOCHSOMMER

- 95 **DIE FÜLLE GENIESSEN**
- 97 **Lammas am 2. August & Mariä Himmelfahrt am 15. August**
- 104 Kräuterbuschen binden
- 106 Pflanzen der Göttin
- 110 Heilstein der reifen Göttin

## HERBSTBEGINN

- 115 **GEBEN UND NEHMEN**
- 117 **Herbst-Tagundnachtgleiche vom 21.–23. September**
- 121 Herbst mit allen Sinnen
- 124 Pflanzen der Göttin
- 125 Selbstliebe leben
- 127 Heilstein für die Göttin der Ernte

## SPÄTHERBST

- 131 **ZEIT DER TRANSFORMATION**
- 133 **Samhain – Allerheiligen am 1. November**
- 133 Samhain
- 139 Die dunkle Seite in mir
- 140 Licht ins Dunkel bringen
- 140 Pflanzen der Göttin
- 144 Heilsteine für die dunkle Göttin

## WINTERBEGINN

- 151 **WIEDERGEBURT DES LICHTS**
- 153 **Wintersolstitium am 21. Dezember**
- 159 Mütternächte und Heilige Nächte
- 163 Pflanzen der Göttin
- 164 Still werden
- 165 Heilsteine für die Große Göttin

- 168 Ausklang
- 170 Glossar
- 172 Register

## Zum Geleit

Die Liebe zur Natur wurde mir in die Wiege gelegt, in meinen Kindertagen war sie mir Spielplatz und Quell meiner Kreativität, beseelt von Elfen, Feen und Gnomen. Bäume waren mein heimlicher Rückzugsort, Bäche ließen mich Zeit und Raum vergessen, ich sprach mit Blumen, Tieren und Steinen, sie alle waren meine Freunde. Bis heute ist mir die Natur heilsames Refugium und wichtigste Kraftquelle meiner Ressourcen.

Kaum konnte ich lesen, begann ich Märchen zu „verschlingen“ und bald weckten Sagen und Mythen mein Interesse. Das Sagenbuch des klassischen Altertums meines Vaters, das noch in alter Schrift gedruckt war, ging in meinen Besitz über und ließ mich nie mehr los. Vielleicht nicht von ungefähr, denn der altgriechische Name „Dorothea“, die weibliche Form von „Geschenk Gottes“, ist wohl ein Geschenk der Göttin.

Viel später lernte ich erst die Analogien dieser archetypischen Figuren in der Psychologie und Soziologie kennen und bin seitdem fasziniert davon, dass wir alle dieses uralte Wissen tief in uns tragen. Das Wort „Archetyp“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Urbild“. In der Psychologie wird damit eine unbewusste Energie bezeichnet, die in symbolischen Bildern wie in Träumen, Meditationen, Mythen und Märchen erfahrbar ist.

Diese Urprinzipien sind so alt wie die Menschheit selbst und dennoch völlig zeitlos. Sie spiegeln sich in unseren Verhaltensmustern und begegnen uns im täglichen Leben. Je bewusster wir sie erkennen und integrieren, desto besser können wir uns und unsere Mitmenschen verstehen. Gleichgültig ob bei Goethe oder Shakespeare, in den Opern von Mozart, Verdi oder Wagner – überall begegnen uns die verschiedensten

Archetypen. Walt Disney hat in seinen Filmen jede einzelne Figur archetypisch brillant besetzt, ebenso Steven Spielberg und viele andere namhafte Regisseure.

Die Archetypen sind zu einem wichtigen Teil meiner Arbeit geworden und fließen in meine Bücher und Beratungen ein. Daraus haben sich Seminare entwickelt, denen ein ganzheitliches Frauenbild zu Grunde liegt, in Wertschätzung der weiblichen Vielfältigkeit. Und plötzlich kamen die Göttinnen „ins Spiel“ und ihre unterschiedlichen Anteile, die in der Psyche jeder Frau lebendig sind. Als bei einem Seminar mit ganz anderem Thema acht völlig unterschiedliche Frauentypen vor mir standen, war der Schlüsselmoment gekommen, in dem die Göttinnen auf die Bühne traten. Ich durfte an diesem einzigartigen Schauspiel teilhaben, ab und zu kleine „Regieanweisungen“ geben, es war wie eine Initiation.

Die Wurzeln dazu liegen bereits in meiner Kindheit. Als „kleine Schwester“ musste ich mich gegen meine beiden älteren Brüder zur Wehr setzen und lebte so das wilde, ungezähmte Mädchen. Für meine große Schwester durfte ich zum Glück Prinzessin sein. Mein Vater, Arzt und Humanist, liebte es zu philosophieren und legte großen Wert auf Bildung, bei ihm konnte die Athene in mir punkten. In der Pubertät durfte natürlich die Rebellin als Hippie Mädchen der Sechzigerjahre in mir leben. Später spielte Venus Aphrodite die Hauptrolle und wurde in der Schwangerschaft von der mütterlichen Göttin abgelöst. Die Frage „Wer bin ich?“ konnte also nie zufriedenstellend beantwortet werden.

Durch die Archetypenlehre nach C. G. Jung lernte ich die unterschiedlichen Anteile meiner Persönlichkeit kennen und besser verstehen, was





sehr hilfreich war, um auch andere Menschen besser in ihrem Wesen zu erkennen. Dieses Erkenntnis macht das Leben und meine Arbeit unglaublich viel leichter, denn sie befreit von Begrenzungen und eingefahrenen Denkmustern. Weiblichkeit hat unendlich viele Dimensionen und bunte Facetten. Mythen von Göttinnen, die in jedem Lebensalter ihr ganzes Potenzial leben, können das Vertrauen in unsere weibliche Kraft stärken.

Deshalb schätze ich mich sehr glücklich, Dir dieses Buch ans Herz legen zu dürfen, Dir so Deine bewussten und unbewussten inneren Anteile in Gestalt von Göttinnen näherzubringen, damit Du sie erkennen und anerkennen, ihnen Raum und Bühne geben kannst. Jede Göttin in Dir bringt ihre eigene Weisheit mit, ihre ganz individuelle Energie, jede bedeutet eine besondere Ressource und ist in verschiedenen Situationen hilfreich. Wenn Du wesentliche Anteile Deiner Weiblichkeit in den unterschiedlichen Göttinnen gespiegelt siehst, wirst Du Deine reiche innere Vielfalt unglaublich wertschätzen lernen. Mag sein, dass manche Göttin Dir fremd ist, Du

sie vielleicht sogar ablehnst und diese vergebens auf ihren Auftritt auf der Bühne Deines Lebens wartet. Irgendwann wird sie vielleicht ungeduldig oder sogar zornig und stürmt hervor, will ihren Platz einnehmen im Ensemble. Wenn Du weise Regie führst in Deiner Lebensgeschichte, nährst Du Dich ihr, lernst sie vorsichtig kennen und gibst ihr Raum. So kann sie zu einem wertvollen Schatz für Dich werden und Dich unglaublich bereichern.

Natürlich gibt es in jeder Lebensphase andere Hauptrollen und manche Nebenrolle ist durch unsere Gefühlswelt bestimmt, wie z. B. „die Wütende“ oder „die Eifersüchtige“. So können sich neue Aspekte zeigen, ein anderer Blickwinkel bringt unbekannt Facetten ins Spiel, intuitiv-weibliches Potenzial darf sich entwickeln. Wundervoll daran ist, dass Du nichts Neues lernen musst, alles ist schon in Dir. Es bedarf einzig des Wunsches, die Göttin zu finden, eines offenen Herzens, sie zu „er-leben“ und des Vertrauens in ihre kraftvolle Weisheit.

Das Besondere an diesem Buch ist das Erkennen des Eingewobenseins der Göttin in den Wandel

der Natur, der uns in seinen rhythmisch wiederkehrenden Zyklen erleben lässt, wie eng wir mit diesen Mysterien im Inneren verbunden sind. In unserem Lebenszyklus durchwandern wir ebenfalls den Wandel der Jahreszeiten von Werden, Reifen und Vergehen. Das Jahresrad entspricht symbolisch unserem Lebensrad und jeder Abschnitt darauf birgt seine ganz eigenen Aufgaben und Möglichkeiten. Gleichgültig, wo wir uns gerade befinden, steht es uns frei, jede Stufe mehrfach zu durchleben oder auch zu überspringen, z. B. wenn uns jenseits der Menopause die große Liebe begegnet.

In unserer Kultur kennen wir die astronomischen Wendepunkte der Sonne im Jahreskreis, die Winter- und Sommerbeginn kennzeichnen und die Gleichgewichtspunkte, Äquinoktien, im Frühling und Herbst, an denen Tag und Nacht gleich lang sind. In alten Kulturen feierte man dazu noch vier Mondfeste, die jeweils zu Beginn der Monate Februar, Mai, August und November



stattfanden. Im Mond, der archetypisch das urweiblichste Prinzip verkörpert, wurde von jeher die Göttin verehrt – sie lehrt uns, dass sich alles wandelt. Unsere Vorfahren orientierten sich am Stand der Sonne, dem Lauf des Mondes und der Gestirne, die die natürlichen Zyklen auf der Erde bestimmen. Tief verbunden mit der Natur erlebten sie bewusst den Wechsel der Jahreszeiten in acht Phasen der Wandlung. So ergeben sich acht Punkte im Jahreskreis, die in den unterschiedlichsten Kulturen als Jahreskreisfeste verankert sind.

Diesen Festen liegen uralte Mythen weiser und mächtiger Göttinnen zugrunde, die zur jeweiligen Zeitqualität und in einem bestimmten Lebensabschnitt spürbar sein können. Natürlich können die Göttinnen hier nur beispielhaft sein und ihre Beschreibung relativ kurz, denn sie haben unendlich viele Gesichter und Namen. Wenn Dein Interesse geweckt ist, begib Dich auf die Reise in Märchen und Mythen, recherchiere die Sagen Deiner Umgebung, der Berge, Seen und Flüsse und lass Dich inspirieren. Bade zu Frühlingsbeginn in einer Quelle und bitte die Göttin, Dir Gesundheit zu schenken. Räuchere für sie in den Raunächten, spring über ein Sonnwendfeuer und mach Dich mit den Bräuchen Deiner Region vertraut.

All das mag vielleicht zuerst etwas fremd anmuten, haben wir doch in unserer heutigen europäischen Kultur seit Jahrhunderten einzig die jungfräuliche Maria Muttergottes als Frauenbild. Die überlieferten Geschichten der großen Göttinnen zeigen allerdings ein schillerndes Spektrum an lebendigem Frausein, mit allen Emotionen von Liebe und Sinnlichkeit bis Wut und Zerstörungskraft. Ich lade Dich ein, die Göttinnenenergien schöpferisch zu nutzen und kreativ auch den Blick auf die gegenüberliegende Qualität im Jahreskreis zu richten, wo z. B. Mädchen und Mutter

gegenüberstehen, Liebende und Weise sich ergänzen.

Wie kannst Du den „vielen Seelen in Deiner Brust“ gerecht werden und ihnen Gestalt geben? Nicht theoretisch, sondern als lebendiges Schauspiel auf der Bühne Deines eigenen Lebens? Eingewoben in den rhythmischen Wandel der Natur und des Jahres kannst Du ihre Energie in Meditationen, Ritualen und Übungen erfahren und durch Selbstreflexion in Dir neu beleben.

Ich möchte Dir ans Herz legen, Dir Zeit zu nehmen, einen ruhigen Ort aufzusuchen, Dich über Deinen Atem zu zentrieren und mit Achtsamkeit die Übungen zu machen. Vielleicht magst Du Dir zu Hause einen besonderen Platz schaffen, den Du liebevoll gestaltest, um Dich wohligh geborgen zu fühlen. Wenn Du mit einer Göttin Kontakt aufnehmen willst, mach es wie die alten Griechen – bitte sie zu erscheinen, imaginiere sie und ruf sie an, indem Du ihren Namen sagst oder singst und Deine Bitte an sie formulierst.

Führ Deine Rituale bewusst und präsent aus, damit sie kraftvoll sind und versuch dabei, so oft wie möglich in die Natur zu gehen. Sie ist unser wichtigster Kraftort, an dem Heilung und Zwiegesprache mit der Göttin geschehen kann. Such einen Platz aus, den Du immer wieder aufsuchen kannst, der Dir im Rhythmus der Jahreszeiten Geborgenheit schenkt für Deine Erfahrungen. Ein alter Baum, ein Teich, eine Bank am Waldesrand, die Kapelle am Hügel? Vertrau Deiner Intuition und finde die Orte der Göttin in Deiner Nähe. Dort erlebst Du hautnah das Erwachen im Frühling mit den ersten Knospen und der Energie des Neubeginns. Erlebe dort das Erblühen im Sommer, den Duft von warmem Heu, den glitzernden See und pure Lebenslust. Im Herbst macht Dir der erdige Geruch und das flammende Blätterkleid der Bäume unsere Vergänglichkeit bewusst. Im Winter ruht Mutter Erde unter einer

weißen Schneedecke, um Kräfte zu sammeln und animiert Dich zu Rückzug und Einkehr.

Wenn es Dir nicht möglich ist hinauszugehen, kannst Du Dir Abhilfe schaffen: Richte Dir einen besonders stimmigen Rückzugsort zu Hause ein, an dem Du ungestört meditieren kannst. Hör Dir Aufnahmen von Naturgeräuschen an und umgib Dich mit schönen Naturfotos. Pflück im Sommer Blüten und Wildkräuter, sammle Rinden von Bäumen und gieß Dir eine Tasse Tee auf, um die heilenden Kräfte der Natur in Dir aufzunehmen. An Deinem Arbeitsplatz kannst Du mit ätherischen Ölen die Atmosphäre komplett verändern, zu Hause mit selbstgesammeltem Räucherwerk für Wohlfühlstimmung sorgen. Hochwertige Öle und Räucherwerk tragen die Kraft der Pflanzen in sich und wirken heilsam auf unser Körper-Geist-Seele-System.

Dieses Buch möge Dich auf dem Weg zur Ganzheit begleiten und Dich ermutigen, in Verbindung zu treten mit der uralten Weisheit, die in jeder Frau darauf wartet, entdeckt zu werden und sich zu entfalten. Ich wünsche Dir wundervolle Begegnungen mit den verschiedenen Göttinnen, tiefe Erkenntnisse und heilsame Erfahrungen mit ihren Energien in Verbundenheit mit der Natur durch den Jahreskreis.

Mögest Du, im Vertrauen auf Deine innere Stimme, viele Aspekte der großen Göttinnen in Dir wiederfinden, sie würdigen und in Dein Leben integrieren. Mögest Du das Wunder Deiner einzigartigen Weiblichkeit erkennen!

Herz zu Herz  
von Göttin zu Göttin

*Dorothee Neufuss*







MITTWINTER

# DAS LICHT ENTDECKEN



Im Grunde des Herzens  
eines jeden Winters  
liegt ein Frühlingsahnen,  
und hinter dem Schleier jeder Nacht  
verbirgt sich ein lächelnder Morgen.

KHALIL GIBRAN





## Mariä Lichtmess – Imbolc am 2. Februar

In der Natur ist deutlich zu spüren, dass sich ein Zyklus vollendet, es ist die Übergangszeit vom Winter zum Frühling. Der Winter ist längst nicht vorbei, es ist die Zeit, in der wir beim Eislaufen oder Skifahren noch eisige Kälte und glitzernden Schnee erleben können. Und doch erwacht Anfang Februar in unseren Herzen die Hoffnung, dass der Frühling nicht mehr allzu weit ist.

Es ist eine Zeit des Übergangs, als ob wir langsam aus dem Schlaf erwachen und uns noch in einer Zwischenwelt befinden würden. Ab und zu legt sich eine weiße Schneedecke über das Land, dennoch nimmt nun der Sonnenbogen rasch zu und gewinnt an Kraft, sodass die Säfte in den Bäumen und Sträuchern wieder zu steigen beginnen. Ähnlich sieht es unter der gefrorenen Erde aus – in ihrem Inneren sammeln sich die Lebenskräfte, die Schöpfung drängt erwartungsvoll einem Erwachen entgegen, damit die ersten Frühlingsboten alsbald die noch harte Erde durchbrechen können. Die Tage werden nun merklich länger, die Luft ist glasklar und das Licht hat eine einzigartige, strahlende Qualität, wie sie nur der Februar zaubern kann. An milden Tagen hört man manch mutigen Vogel schon sein fröhliches Lied trällern. Die Sonnenaufgänge zeigen sich jetzt in ganz besonderer Schönheit und lassen uns deutlich spüren, dass die Schwere und das Dunkle der letzten Wochen vorbei sind. Eine Dynamik ist spürbar, die nach Aufbruch drängt und Zuversicht schenkt, die Vorfreude auf den Frühling lässt uns innerlich erblühen. Die auf Rückzug gepolten Kräfte der Natur drehen sich nun um, was den Neuanfang verheißt. Dieser Neubeginn wird schon vorbereitet, unter der Erde und am Himmel, bald ist es so weit, sich mit freudiger Erwartung dem Neuen zu stellen und den beginnenden Sieg des Lichts in der Frühlings-Tagundnachtgleiche zu feiern.

Nun geht es endlich wieder los! „Februar“ stammt vom lateinischen Wort „februare“, was so viel wie „reinigen“ bedeutet. Der Februar ist der kürzeste Monat und hat im Volksmund viele Namen von „Narren-“ und „Liebesmonat“ über „Schmelzmonat“ bis „Hornung“. Ursprünglich war er der „Weibermonat“ – bis heute finden wir an 16 Tagen weibliche Vornamen im Kalender, so viele wie in keinem anderen Monat. Frische Energie zieht nun ein und vertreibt das Alte, Schwere, Verkrustete. In dieser Zeit steht Reinigung im Mittelpunkt. Verschiedene Reinigungsrituale wie Frühjahrsputz und tiefgehende Räucherungen können dabei helfen, auf allen Ebenen Ballast abzuwerfen und die „Wintergeister“ endgültig zu vertreiben. Die Energie des Erwachens und des Wandels kann man ganz einfach in sein Zuhause bringen, indem man bewusst 28 Dinge verändert und so eine neue Atmosphäre schafft – z.B. Fotos in Rahmen austauscht, Winterdekoration ersetzt oder dunkle Zierpolster neu und in frischen Farben überzieht.

Die Zeit Anfang Februar wird archetypisch der Erwachenden, der jungen Mädchengöttin zugeordnet, die die Energie der Erneuerung bringt, und der jugendlichen, unabhängigen Göttin, die mutig für ihre Ideale eintritt. Beide bringen uns die frische, unbändige Lebenskraft nach der Winterstarre – ihre Geschenke sind pure Lebensfreude und Aufbruchstimmung.



## **BEGEGNE DEINEM INNEREN KIND**

Unsere Kindheit – sie scheint so weit weg und berührt uns doch, in unserer Erinnerung, tief im Herzen. Denken wir an sie zurück, tauchen Bilder der Vergangenheit auf, manche schemenhaft, einige ganz klar: die bunten Kerzen auf der Schokotorte, der erste Schultag, Kuscheln am Sonntagmorgen, der Streit mit dem großen Bruder. Wie sieht das Kind aus, das vor unserem inneren Auge auftaucht? Welche Erinnerungen kommen hoch und welche Gefühle? Wie viel von diesem fernen „Ich“ gehört überhaupt noch zu uns?

Viel mehr, als wir denken, denn das quicklebendige „Innere Kind“ ist eine starke Kraft, die Einfluss darauf hat, wie wir als Erwachsene fühlen und wahrnehmen, wie wir denken und handeln. In unserem Unterbewusstsein sind alle wichtigen Erfahrungen abgespeichert und wirken dort fort. So können positive Erfahrungen aus der Kindheit unseren Rücken stärken und uns Selbstvertrauen schenken, negative wirken ebenso nach und können uns Probleme bereiten. In jedem von uns ist ein kleines, verletztes Kind, das unsere Aufmerksamkeit sucht. Seine Ängste, seine Sehnsüchte, seine Hilferufe wirken in unserem Unterbewusstsein und kommen immer wieder an die Oberfläche.

Immer dann, wenn wir uns klein und hilflos fühlen, wenn wir vor Scham erstarren, wenn wir nicht ehrlich sein können, nicht zu uns stehen, wenn wir plötzlich unbändige Sehnsucht nach Geborgenheit haben, ist unser Inneres Kind im Spiel. Es versucht mit allen Mitteln, Kränkungen und Verletzungen, die ihm zugefügt worden sind, nicht noch einmal erleben zu müssen. Ein falsches Wort, eine Geste, ein schiefer Blick und wir sind beleidigt, brechen einen Streit vom Zaun, um die kindliche Erfahrung des Schmerzes abzuwehren. All diese unbewussten Muster und

Glaubenssätze sind ein Schutzmechanismus, der ganz automatisch abläuft. Wird uns bewusst, dass wir das verwundete Kind in uns vergessen haben, können wir beginnen, ihm behutsam und mit Mitgefühl zu begegnen. Achtsamkeit ist die Salbe, die unser Schattenkind heilen wird, denn wenn wir achtsam sind, werden wir seine Hilferufe hören können.

Jeder Mensch ist einzigartig. Wenn wir uns erlauben, diese Einzigartigkeit zu leben, unser eigenes Licht leuchten und uns nicht von den inneren Kritikern einengen zu lassen, dann stärken wir das fröhliche, zauberhafte Sonnenkind in uns. Dann sind wir eins mit der Natur und dem großen Ganzen, dann fühlen wir uns verbunden mit allen Lebewesen, lebenslustig und frei von Zwängen. Jeder Mensch hat diesen Anteil in sich, er ist unterschiedlich ausgeprägt, je nach Erziehung und Sozialisation und kann bewusst gestärkt und gefördert werden.

Astrid Lindgren hat dem Sonnenmädchen einen Namen gegeben: Pippi Langstrumpf, ein wildes, abenteuerlustiges, magisches Mädchen mit bunter Kleidung und roten Zöpfen, das sich die Welt macht, wie es ihm gefällt.

Wenn Du nun weißt, wie Du mit Deinem inneren Kind in Kontakt kommst, kannst Du es behutsam in Dein Leben integrieren und jeden Tag ein paar Minuten mit ihm sprechen, ihm zuhören, es teilhaben lassen an Deinem Leben. Wenn Du an den See fährst, lad es ein, mitzukommen; isst Du ein gutes Eis, lad es ein, mit Dir zu genießen. Wenn es weint, kannst Du mit ihm weinen, wenn es um Deine Aufmerksamkeit bittet, nimm es zärtlich in den Arm. Schenk ihm Deine Liebe, Dein Verständnis, Deine Wärme. Sing Kinderlieder, schau Comics an, es gibt kein Richtig oder Falsch! Falls es Dir noch schwerfällt, mit dem Mädchen in Dir zu kommunizieren, dann bitte die Göttin **Artemis** oder **Brigid**, Dir zu hel-

## STÄRKE DAS SONNENMÄDCHEN IN DIR

Wie Du das Sonnenmädchen in Dir erweckst, kannst Du selbst ausprobieren. Du kannst eine Puppe, einen Teddy in den Arm nehmen und mit ihm als Stellvertreter sprechen, oder Du rufst Dir eine schöne Erinnerung aus Deiner Kindheit ins Gedächtnis, eine glückliche Kindheitserinnerung, die Dir ganz spontan in den Sinn kommt. Das kann ein Erlebnis mit einem Tier sein, mit einem anderen Kind, ein besonderes Geschenk. Was hat Dir als Kind besonders viel Spaß gemacht? Vielleicht kannst Du noch Dein Lachen hören?

- Schreib Deine Sonnenmädchen-Erinnerungen auf oder mach eine Zeichnung dazu und dann such Dir eine Erinnerung aus, die Du noch tiefer in Dir verankern möchtest. Kennzeichne sie mit einem roten Herzen auf Deiner Liste und bitte nun **Artemis**, die wilde, ungezähmte Mädchengöttin, Dir zur Seite zu stehen. Als Beschützerin des jungen Lebens wird sie Dir eine gute Begleiterin sein, auf Deiner Reise nach innen.
- Und dann: mach es Dir so behaglich wie möglich und lass Deine Augen zugehen. Leg Deine Hände auf Brust und Bauch, atme ruhig ein und aus und mach Dich auf den Weg in Deine innere Bilderwelt. Stell Dir einfach vor, Du bewegst Dich zurück in der Zeit bis hin zu Deiner Kindheit.
- Lass Dein Sonnenmädchen und diese besondere Erinnerung vor Deinem inneren Auge auftauchen und nimm das erste Bild wahr und wichtig. Geh ganz in diese Situation hinein und schenk Dir die Zeit, alles in Ruhe anzuschauen. Was kannst Du sehen, was fühlst Du? Wie sieht Dein Sonnenmädchen aus? Welche Farben tauchen auf, welche Geräusche, Gerüche? Nimm alle Details wahr und spür noch einmal dieses unbeschreibliche Glücksgefühl. Bleib in der Erinnerung, bis Du ganz von ihr erfüllt bist, und feiere Dein Sonnenkind. Sei gewahr, wie wundervoll und einzigartig dieses Mädchen ist!
- Dann nimm einen tiefen Atemzug und beginn die Fingerspitzen beider Hände sanft gegeneinanderzuklopfen. So verankerst Du alles Erlebte noch einmal bewusst in Deinem Energiesystem, dessen Meridiane genau hier beginnen und enden.
- Bevor Deine Augen aufgehen, zieh die Schultern zu den Ohren, roll sie nach hinten und unten und genieß, wie diese kleine Geste Dein Herz ein bisschen mehr öffnet.



fen. Beide Göttinnen sind mutige Beschützerinnen der Kinder und werden Dich dabei unterstützen, das Mädchen, das Du einmal warst, liebevoll in Dein heutiges Leben mitzunehmen. Du kannst ganz direkt mit ihm sprechen: „Mein Liebes, ich bin für Dich da. Ich werde mich gut um Dich kümmern. Es tut mir leid, dass ich Dich vernachlässigt habe, doch nun habe ich einen Weg gefunden, zu Dir zurückzukehren!“

Heilung bedeutet, sich die eigene innere Welt wieder zurückzuerobern, nach innen zu horchen und achtsam wahrzunehmen, ohne gezielt nach etwas zu suchen. Dabei geht es nicht darum, alte Erinnerungen wachzurufen und uns in die Kindheit zurückzusetzen, sondern wieder all unsere Sinne zu öffnen, die sich damals verschlossen haben und die uns mit dem Leben verbinden. Horchen, schauen, spüren, schmecken, riechen, fühlen, denken bringen uns in Verbindung mit unserem Anfängergeist und allen Wundern dieser Welt. In einen Flow-Zustand, in dem die pure kindliche Freude und Neugier wieder zum Vorschein kommt. Wir werden uns wieder klar darüber, was wir wie empfinden. Die zunehmende Sensibilität unserer Sinne lässt uns spüren, wer wir *jetzt* sind, was wir wirklich *wirklich* brauchen und was uns nährt.

Um unsere Einzigartigkeit annehmen zu können, bedarf es, einschränkende Regeln und Prägungen zu lösen, damit die inneren Kritiker uns nicht länger verbieten können, den Schatz unseres Sonnenkindes zu genießen. Folgende Fragen können diesen Prozess unterstützen:

- Was würde ich ändern, könnte ich das Rad der Zeit zurückdrehen?
- Bin ich mir immer der Konsequenz meiner Versprechen bewusst?
- Wo in meinem Leben neige ich dazu, ein schlechtes Gewissen zu haben?
- Lasse ich mich von Werten anderer gängeln?

- Habe ich das Gefühl, selbst zu wissen, was mir guttut, oder bin ich auf die Meinungen anderer angewiesen?
- Was brauche ich, damit ich mich seelisch und emotional wohl fühle, geborgen und akzeptiert?
- Welche emotionalen Bedürfnisse sollten mehr Platz in meinem Leben bekommen und was braucht es, damit dies möglich ist?
- Was hat mir als Kind besonders viel Spaß gemacht?
- Bei welchen Aktivitäten empfinde ich kindliche Leichtigkeit und Lebensfreude?
- Was könnte ich wieder mehr in meinen Alltag integrieren, um meine Sonnenkind-Energie zu stärken? Z. B.: reiten, eislaufen, tanzen, singen, malen?

Es geht nicht darum, alle Fragen auf einmal zu beantworten, sondern vielmehr darum, die eine oder andere zu vertiefen. Nimm Dir genügend Zeit dafür, zieh Dich an einen ruhigen, stimmigen Ort zurück und lass die Fragen nach und nach in Dein Herz sinken. Warte dann, bis ein Bild, eine Antwort von dort kommt, sprich sie laut aus und mach Dir Notizen.

Nicht alle erlittenen Verletzungen lassen sich mit guten Gründen erklären, denn wir leben in einer Welt der Polarität, in der auch Grausames geschieht. Das Innere Kind kann das gut akzeptieren, wenn es einen inneren, verlässlichen, liebevollen Erwachsenen gefunden hat.

## **DIE ERWACHENDE UND DIE WILDE GÖTTIN**

Dem unberührten Mädchen, dessen Sexualität noch nicht erwacht ist, bzw. der Tochter, entspricht in der griechischen Mythologie **Persephone** als duale Göttin. Sie ist sowohl **Kore**, das „namenlose Mädchen“, das noch nicht weiß, wer







es ist, als auch die Königin der Unterwelt, der wir im Herbst begegnen werden. Wir kennen diesen Archetypus, er erinnert uns an unser Inneres Kind. Ihm sind seine Stärken noch nicht bewusst, es fühlt sich nichts und niemandem verpflichtet und kann sich schwer entscheiden, was es möchte. Zu seinen wundervollsten Eigenschaften gehört eine grenzenlose Vorstellungskraft, die Fähigkeit zu staunen und das absolute Verschmelzen mit dem Augenblick – das Sein im Jetzt. Der Archetyp des „ewigen Mädchens“ ist uns vertraut aus einer Zeit, als attraktiv und charmant, angepasst, verspielt und formbar als weibliche Eigenschaften geschätzt waren. Kore schenkt uns die Morgendämmerung, das erste fahle Licht nach der Dunkelheit und die Lebenskraft nach einem langen Winter. Sie weckt die Saat und die ersten kleinen Frühlingsboten, die in der Erde schlafen, und verspricht uns, dass der Frühling kommen wird.

In der nordischen Mythologie ist **Idun** die Göttin der Jugend und Unsterblichkeit. Ihr Name bedeutet „die Erneuernde, Verjüngende“. Diese Kraft ermächtigt sie, den Winter zu vertreiben und den Frühling anzukündigen. Als Quell der Poesie, der schöpferischen Kreativität und Inspiration ermuntert sie uns, Bilder zu malen, Gedichte zu schreiben oder Lieder zu singen.

Bei den Griechen repräsentiert die Göttin **Artemis** den Archetypus der freien, unabhängigen jungen Frau, der „Sperr-mich-nicht-ein-Tochter“. Als Tochter von Zeus und Leto und Zwillingsschwester von Apollon, dem Gott des Lichts und der Künste, ist sie selbstbewusst, „eins mit sich selbst“ und zielorientiert. Wie **Diana** bei den Römern ist sie die jungfräulich wilde Göttin der Jagd und als Lichtträgerin Göttin des zunehmenden Mondes. Diese ungezähmte junge Frau streift mit ihrem Gefolge durch die Wildnis, zielgerichtet kennt sie ihren Weg und verirrt sich



nicht. Sie ist eins mit der Natur, denn die Wildnis ist ihre Heimat. Bewaffnet mit Pfeilen und einem silbernen Bogen besitzt sie die Anmut und Stärke der wilden Tiere, deren Herrin sie ist und die sie begleiten. Die Bärin steht symbolisch für ihre Eigenschaft als Beschützerin der Kinder und Gebärenden. Artemis lehrt uns, dass Mädchen und Frauen nicht gefallen, nicht angepasst leben müssen, sondern frei ihr ureigenes Selbst entfalten dürfen.

## **BIRKE – REINIGUNG UND NEUBEGINN**

Die Birke mit ihrer zarten weißen Rinde, den hellgrünen herzförmigen Blättern und ihrer Beweglichkeit und Leichtigkeit gilt als Symbol des Frühlings und des jungen Mädchens. Bei den Kelten war der Baum der jugendlichen Göttin **Brigid** geweiht, die als Große Göttin und Hüterin der dreifachen Flamme verehrt wurde. In alten Zeiten versorgte die Birke die Menschen mit allem, was sie brauchten. Aus ihrer Rinde wurden

## KRAFTVOLLES RITUAL ZUM MITTWINTER

Noch ist Winter, selbst wenn in den Bäumen schon die Säfte steigen und wir zaghaft innerlich erblühen. Wie von selbst taucht das Verlangen nach Reinigung in uns auf, sowohl im Innen als auch im Außen, und Lust auf verschiedene Rituale für einen guten Neubeginn. Dieses Ritual lässt sich am besten im Freien feiern, im Garten, auf der Terrasse oder an einem gewohnten Kraftplatz in der Natur.

- Idealerweise hältst Du schon Tage vorher bei einem Spaziergang Ausschau nach Birken, es können auch Baumstümpfe sein oder bereits geschlagenes Holz. Hier kannst Du ganz leicht die hauchdünne Birkenrinde abziehen; sie ist wie Papier. Wenn Du sie von einem lebenden Baum abziehst, sei vorsichtig und nimm nur so viel, dass Du ihn nicht verletzt. Streif dann ein paar Birkenknospen von den Zweigen und verwahre sie gut. Du kannst auch Dein Ohr an den Stamm legen und horchen, vielleicht hörst Du ja das feine Rauschen seines neuen, aufsteigenden Lebenssaftes?
- Nimm das „Birkenpapier“ mit nach Hause und bereite am Tag des Rituals alles vor.
- Richte eine große weiße Kerze mit drei Dochten oder drei einzelne weiße Kerzen für die Lichtbringerin **Brigid** her.
- Du brauchst Zündhölzer, eine weite Räucherschale mit Sand, Räucherkohle, Kräuter, die reinigend wirken wie z. B. Salbei, Wacholder, Beifuß oder Thymian und etwas Waldweihrauch.
- Pack die Birkenrinde, die Knospen und einen dünnen Stift in Deine Tasche, zieh Dich warm an und such Deinen Ritualplatz auf.
- Zünd zuerst die Kerzen an (je nach Wetter eventuell in einer Laterne) und bitte die Göttin Brigid um Inspiration, Verwandlung und Heilung.
- Dann entzünd die Räucherkohle in der Schale, leg etwas von dem Harz auf die Glut und eine Prise der reinigenden Kräuter.
- Fächle den aufsteigenden Rauch in Dein Energiefeld und lass dabei Gedanken auftauchen, was Du hinter Dir lassen möchtest, was endlich bereinigt werden sollte, wo Veränderung ansteht und frischer Wind nötig ist.