

Zeit für Dich – im Jahreskreis

Eine kreative Coaching-Gruppe für Frauen



(aus Cambras Skadé: Kunst Magie Heilen)

Die Energien des jeweiligen Monats für eigene Themen und Selbstsorge nutzen, im Einklang mit den Jahreszeiten handeln. Rituale gestalten, kreative Coaching-Methoden erleben und Jahreskreis-Feste drinnen und draußen feiern. Die Verbindung zur Natur aufnehmen und ihre Kräfte nutzen. Sich mit anderen Frauen austauschen.

Methoden: Austausch, kreatives Gestalten und Schreiben, Symbolarbeit, innere Reisen, Symbolgänge (Medicine Walks) in Stadt und Natur, rituelle Handlungen, theoretischer Input zu den monatlichen Energien und Themen ...

Die Termine:

1. FEBRUAR – ins Licht hinein planen

Das Licht an Lichtmess:

An Neujahr um einen Hahnenschritt

An Heilig´Dreikönig um einen Hirschensprung

An Sebastian* um eine ganze Stunde

An Mariä Lichtmess merkt man erst was drum

*20.1.

(alter Reim)

Die Grundlage sind Achtsamkeit und Selbstsorge: noch sind wir im tiefen Winter. Unser Gesamtsystem benötigt wie die Natur noch viel Ruhe. So wie Ritual-Kerzen in dieser Zeit gesegnet werden benötigen Vorhaben den SEGEN, es geht noch nicht um die Ausführung selbst! Wir verankern die Pläne in der Erde, damit sie wachsen und groß werden können. Mit dem Valentinstag Mitte Februar ist es auch eine gute Zeit, den Lieben in Deinem Leben Danke zu sagen. Ende des Monats werden mit Fasching die Geister des Winters ausgetrieben. Und die Närrin zeigt sich ein erstes Mal mit ihrer ver-rückten Sichtweise. Und wir können überlegen, welche andere Rolle

will ich mal leben, die vielleicht mit mehr Leichtigkeit und der Närrin verbunden ist. Es ist die Zeit des Geschichten-erzählens am Feuer.

29. Februar: MÄRZ – Träume Deine Vision im neuen Duft

Am 1. März ist meteorologischer Frühlingsbeginn und die Zeit für die Frühlingsblüher beginnt auch draußen. Am 8. März ist Internationaler Frauentag und wir entwickeln langsam wieder Kraft, unsere Rechte und Positionen nach außen zu behaupten und für uns und unsere Visionen in die Welt hinein einzustehen. Am 20. März ist astronomischer Frühlingsbeginn, Oastara, die Frühlings-Tag- und Nacht-Gleiche. Nun gewinnt das Licht endgültig die Macht über das Dunkel und wir fragen uns: Was will ans Licht? Was trage ich nach außen? Mit dem **Frühling** beginnt eine neue Jahreszeit, deren Qualität wir gemeinsam erkunden und mit der Archetype der Närrin, der 13, dem neuen Element begrüßen werden. Wir fragen uns: was ist das Neue, das es in diesem Jahr brauchst, damit ich meinen Weg gut gehen kann? Welche Stärke / Qualität / Fähigkeit sollte ich entwickeln? Und es ist noch wichtig zu prüfen: Was kann JETZT wachsen, was braucht noch Zeit? Es nicht übertreiben.

4. APRIL - Alles öffnet sich einer neuen Lebensenergie

Der Monatsname „April“ stammt ab von aperire – sich öffnen – langsam wieder nach draußen, it der Qualität der Neugierde. Es ist eine gute Zeit um mit dem Räuchern von Heilkräutern Altes loszulassen, das es nicht mehr braucht und das den neuen Weg verhindert. Du kannst Dich nach Deinem heiligern Raum fragen, an den Du Dich anbinden und Kraft tanken, kreativ und seelisch „fruchtbar“ sein kannst. Es ist die Zeit der Taten und der knospenden Lebensenergie, Aufbruch und „Tata- Kraft“ (eigentlich ein Rechtschreibfehler; ich fand es dann sehr passend ☺) In der Natur wachsen nun Wildkräuter zur Reinigung und Entschlackung. Welche alten Schlacken kannst Du von Dir ablösen?

16. MAI - Sei liebevoll zu Dir, gib Liebe in die Welt

Nach dem Kraft tanken im Winter und der Vision im frühen Frühling geht es jetzt um die Strategie: Alles ist in voller Blüte, das ganze Potential ist greifbar. Wo ist Deine ganz persönliche Art, an die Dinge heranzugehen? Wie findest Du eine leichte Umsetzung Deiner Vision. Du fragst nach Deiner persönlichen Herangehensweise an die Dinge und einem guten Vorgehen. Darin ist der liebevolle Umgang mit Dir selbst angelegt, der nicht im „Du musst“ sondern im „Du darfst“ und im „Ich entscheide mich für“ liegt. Die Liebe zu Dir und zur Welt beinhaltet eine Akzeptanz für die Dinge, wie sie sind, nicht wie sie sein sollten. Was sagt Deine innere Weisheit, Deine Intuition, was ein guter Weg weiter durch das Jahr sein kann? Wenn wir uns treffen, liegen die Eisheiligen gerade hinter uns. Jetzt können wir in der freien Natur pflanzen. Viele Hindernisse (der kalten Jahreszeit) sind ausgeräumt, vielleicht auch in uns, indem wir unser Herz öffnen und Licht aussenden können.

6. JUNI – Säe und lass wachsen – in Dir und in der Gemeinschaft

Die Öffnung, die im Mai begonnen hat, verstärkt sich im Juni, dem Monat mit der längsten Nacht und dem kürzesten Tag. In diesem Monat liegt die stärkste Lichtkraft (auch wenn es bei uns im Juni oft regnet) und die Frage nach der Aktivität verstärkt sich: Was kannst Du (mit Deinem Körper) tun, um die Energie Deines derzeitigen Themas in die Aktivität zu bringen? Wo kannst Du Dich mit Anderen zusammenschließen, um das Thema zu verstärken, Synergie-Effekte zu nutzen? Wer um Dich herum teilt Deinen Geist / Spirit, der für Dich gerade bedeutsam ist?

Wie achtest Du auf Deinen Körper, um ihn in der Aktivität zum Besten zu nutzen und nicht zu überfordern?

4. JULI - Im Sonnenschein feiern und reifen lassen

Dies ist eine gute Zeit der Unterstützung in der Gemeinschaft, die hilft und unterstützt, das gemeinsam zu schaffen, was eine alleine nicht schaffen kann: „*Eine Frau kann nicht ein Haus bauen, aber 20 Frauen können 20 Häuser bauen.*“ (indianisches Sprichwort?) Welchen Teil kannst Du zum Gelingen in der Gemeinschaft beitragen? Zum 1. Januar wurden vielleicht Vorsätze gefasst, die in der Kargheit des Winters viel schlechter umzusetzen waren als jetzt im Juli aus der Fülle heraus. Deshalb ist der Juli eine gute Zeit, danach zu fragen: Wovon möchte ich mich verabschieden, wohin möchte ich mich wandeln? Bringe es ans Feuer der Transformation. Gleichzeitig ist es ein guter Moment zurückzublicken zu all dem, was Du zu Deinen Zielen und Vorhaben schon in diesem Jahr entwickelt hast. Mache Dir nochmal die sechs Schritte der vergangenen sechs Monate. „Nimm den Duft des Sommers tief in Dich auf. Er wird in der dunklen Jahreszeit die Sonne in Dir scheinen lassen“ (Jeanne Rulard). Wenn wir begonnene Projekte nicht beenden, können wir die Erfolge nicht ernten. Frage danach, was fortgeführt und zu Ende gebracht werden möchte und was sich Neues zeigt. Eine gute Zeit, um sich für neue Aspekte Deines Themas zu öffnen und sie in die Fülle der Sommergemeinschaft zu bringen.

1. AUGUST – Zeit der Fülle

Der August kann ein Monat sein, in dem wir das Gefühl haben, die Fülle aller Möglichkeiten liege vor uns. Jetzt können wir einen guten Neuanfang machen. Die Fülle der Früchte und der Kraft liegt für uns bereit. Wir beginnen zu ernten, Entscheidungen zu treffen. Mit der Entwicklung zu immer heißeren Sommern kann es auch im August wichtig sein zu prüfen, was wirklich wesentlich ist. Was von diesem Überfluss will ich wirklich ernten? Wenn alles ausreichend vorhanden ist, wie gehe ich dann damit um? Kenne ich das Maß, das mir wirklich dienlich ist? Oder nehme ich jede Sommerparty mit, obwohl es eigentlich gerade einen Moment des Rückzuges bräuchte? Auch ein Zuviel von allem bringt uns aus dem inneren Gleichgewicht. Deswegen feiern wir am 1. August das Fest der „Schnitterin“ (Lammas), das die Ernte, die Ent-Scheidung sichtbar macht so wie in der Ernte der goldenen Getreidefelder. Eine hilfreiche Frage im August kann auch sein: Kann ich die Fülle in meinem Leben annehmen? Oder verhindern einschränkende Glaubenssätze, dass ich wirklich Zugang zu der Fülle in meine Leben habe? Dann kann die Sichel, das Symbol der Schnitterin, auch hilfreich dafür sein, Altes, was hinderlich geworden ist, abzuschneiden und von uns zu trennen, damit wir für die Fülle, die unser Leben uns ermöglicht, offen sein und sie annehmen können.

19. SEPTEMBER – Zeit der Ernte

Früher im bäuerlichen Leben war die Ernte und die Frage, wie sie ausfiel, essentiell. Wieviel Nahrung würde für den Winter vorhanden sein, welche Reserven konnten aufgebaut werden. Auch für uns kann es hilfreich sein zu fragen: Was ernten wir von diesem Jahr? Was von den Wünschen und Visionen zu Jahresbeginn ist aufgegangen und Wirklichkeit geworden? Was davon können wir jetzt ernten, was dient (nur) als Erfahrungs-Kompost für den weiteren Weg? Wo haben wir Überfluss auf den unterschiedlichsten Ebenen und können großzügig davon abgeben? Was

hilft uns, die Qualität unserer Ernte und das, was wir uns und in die Welt geben können, zu sehen? Wofür kann ich danke sagen?

Zudem steht die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche kurz bevor: Von nun an sind die Nächte wieder länger als die Tage und es ist eine gute Zeit, inne zu halten und damit zu beginnen, sich zu fragen, was nehme ich mit in die dunkler werdenden Monate? Was trage ich von der Ernte aus der lebendigen Sommergemeinschaft in den inneren Rückzug des Herbstes? Im Jahreskreis geht die Energie jetzt wieder mehr ins Innere, ans Verarbeiten, Einkochen der Erfahrungen auf seelischer Ebene. Mit ihrem Buch "Die Wanderin im Grenzland" beschreibt die schamanische Künstlerin und Heilerin Cambra Skadé auf eine wundervolle Weise diesen Übergang vom Sommerfeuer in die Grenzländer neuer Erfahrungen, mit denen wir dann an das Winterfeuer der Gemeinschaft zurückkehren werden. Auch dieses Wissen wird beim Septembertreffen mit einfließen.

Die inneren Bewegungen innerhalb des Jahreskreislaufes sind immer auch ein Ein- und Ausatmen: Draußen erleben, innen verarbeiten. Geben und Nehmen. So ist die Natur und wir sind ein Teil davon. Auch wenn wir vielleicht wieder lernen müssen, das wirklich zu spüren, so können wir uns doch jederzeit entscheiden, uns damit wieder zu verbinden und so die Energien der Jahreszeiten hilfreich zu nutzen.

17. OKTOBER– Zeit der Einkehr

Blätter färben sich bunt. Nebel zieht auf. Der Morgentau auf den Spinnweben schimmert in der Oktobersonne in allen Regenbogenfarben. Und so zeigen uns die Spinnen das Element des Webens, der Stärkung der Verbindungen und Netzwerke und beginnen, mit ihren tautropfenfeuchten Netzen am Morgen den „Altweibersommer“ einzuläuten. Die Zugvögel ziehen davon und die Natur beginnt, alles Überflüssiges abzuwerfen, um sich für den Winter zu rüsten. So kann auch für uns eine Zeit der Reinigung, des „Ausmistens“ und neu Ordnen sowie der inneren Einkehr beginnen. Rückzug, Neuausrichtung und Wandlung sind Themen des Oktobers. Mit den Erntedank-Feiern finden Danken und Ernten ihren Höhepunkt. Ist er überschritten, geht es darum, allen wesentlichen Ressourcen einen Platz für den herannahenden Winter zu geben, um gut versorgt zu sein. So machen wir uns unsere Talente und Erfahrungen bewusst und fragen auch danach, welche schwierigen Erfahrungen uns stärker, reifer und bewusster gemacht haben, so dass wir sie für die Zukunft als Schätze zur Verfügung haben.

14. NOVEMBER – Zeit der Wandlung

Im November wächst das Mystische der Natur. Die Nornen spinnen den Schicksalsfaden. Das Unvollkommene will willkommen heißen werden, der Schatten, der so ungeliebt zum Licht dazu gehört. Wir können die Dunkelheit genießen als Rückzugsort und – zeit, Und uns fragen: Was gibt mir Kraft – gerade in dunkler Zeit? Und wem kannst Du dankbar sein, weil diese Person Dir das Leben in diesem Jahr leichter / schöner gemacht hat? Wenn Du im November schon beginnst, über Geschenke nachzudenken, vielleicht möchtest Du die Menschen einbeziehen, denen Du dankbar sein kannst. Oder Du gibst eine symbolische Gabe in die Natur, weil Du Dich in ihr stärken konntest ... Oder Du möchtest Dir selbst dankbar sein, dass Du Dich so beharrlich, wenn auch an der einen oder anderen Ecke stolpernd,

durch dieses Jahr gebracht hast ...oder dem Leben, das Dich rückblickend durch schwierige Situationen wachsen und reifen ließ.

Der November ist auch eine Zeit, der Ahnen und Toten zu gedenken. Was kannst Du von ihnen lernen? Wie können sie Dich stärken? Wir werden uns (der Geschenke) unserer Wurzeln bewusst, um wachsen und uns wandeln zu können.

5. DEZEMBER – Festliche Stille im festlichen Trubel

Wir bereiten uns im Dezember auf die Ankunft des neuen Lichtes vor, vielleicht mit dem Blick auf Weihnachten, vielleicht auf den 21. Dezember mit der Wintersonnenwende. Etwas Geheimnisvolles und Vorfrendiges liegt in der Luft. Die Luft wird klarer, Nebel verzeiht sich. Und wir müssen darauf achtgeben, dass all dies nicht im Weihnachtsstress untergeht. Hier ist Weisheit gefragt und das ist das Thema des Dezembers. Wir fragen uns nach dem, was unsere Weisheit ausmacht und wer wir sein möchten. Was möchten wir geben und welche Lebenserfahrungen und Weisheiten anderer haben uns in diesem Jahr berührt? Wir halten Ausschau nach Geschenken – für uns und für andere. Und gehen achtsam mit uns um, damit die Kräfte reichen. Eben: weise.

9. JANUAR- Aus der Ruhe wächst das Neue

Nach dem aufregenden und aktiven Dezember kehrt im Januar wieder mehr Ruhe ein. Vielleicht ist das der Monat, in dem wir die Ruhe der Natur richtig genießen können mit Spaziergängen und aufmerksam in die Stille lauschen. Es braucht die Ruhe, die Pause, aus der etwas Neues entstehen kann. Es ist ein Innehalten in der Natur.

*Und glaube ja nicht
dass der Garten im Winter
seine Ekstase verliert.
Er ist still.
Aber die Wurzeln sind aufrührerisch
ganz tief da unten.*
(Rumi)

Wenn wir für dieses Jahr das große Neue planen und dann leben wollen, benötigen wir das Innehalten des Januars, das große Warten. Es kann uns helfen, das Schweigen einzuladen, das einfach(e) Sein, die Reduktion. Auch wegen der kleinen Kräfte ist es wichtig zu schauen: was ist wesentlich? Im Atem die Betonung auf dem Ausatmen

Die Kerzen und das Licht sind weiterhin wichtig als Zeichen des Lichtes in unserem Inneren, wenn es draußen kaum Licht gibt. Wir können Kerzen anzünden im Bewusstsein der gemeinsamen Schöpfungskraft von Vater Himmel und Mutter Erde und das Wissen der nicht-alltäglichen Wirklichkeit nutzen, um das Wissen zu tiefen.

*Weltenwanderer, es ist deine Zeit,
ziehe in die Einsamkeit, lausche in die Stille,
werde leise, öffne dich für neue Kreise.
Altes vergeht, Neues kann kommen,
hast du die Zeichen der Zeit vernommen?*

Hintergrund-Literatur:

- Gehse, Christina: Die spirituelle Macht der Frau, 2012 Irdana Verlag
- Griebert-Schröder, Vera / Muri, Franziska: Meine schönsten Rauh Nächte, 2017 Irisiana Verlag
- dies., Vom Zauber der Rauh Nächte. Weissagungen, Bräuche und Rituale für die Zeit zwischen den Jahren, 2012 Irisiana Verlag
- dies., Die Rauh Nächte als Quelle der Ruhe und Kraft. Zwölf Phantasie Reisen für mehr Energie im neuen Jahr, 2014 Irisiana Verlag (CD)
- Loh, Nirgun W. / Sievers, Sakina K.: Das Wunder der Wandlung. Eine Reise in die Welt der fünf Elemente, 2009, ShenDo-Verlag
- Rulard, Jeanne: Immerwährender Jahreskreis-Kalender. Ein spiritueller Lebensbegleiter, 2010 Schirner Verlag
- Skadé, Cambra: Die schamanische Kraft im Alltag. Von Schamaninnen, Hausfrauen und anderen merkwürdigen Wesen, Edition Skadé, 2012 (inzwischen gibt es eine 2. überarbeitete Ausgabe vom Arun-Verlag)
- dies., Shamal. Eine kirgisische Liebesgeschichte, 2009 Hans-Nietsch-Verlag
- Voigt, Ziriah: Ritual und Tanz im Jahreskreis, 2012² Irdana Verlag
- Winnemuth, Meike: Bin im Garten. Ein Jahr wachsen und wachsen lassen, 2019 Penguin Verlag