

SEPTEMBER 2025

SOUL MAGAZINE

WIR FEIERN DAS
JAHRESKREISFEST:

MABON

FÜLLE

BALANCE

LOSLASSEN

TOP THEMA

ZEIT FÜR DEN
ÜBERGANG

„ICH BIN DANKBAR FÜR DIE FÜLLE
UND FINDE BALANCE IM WANDEL.“



HALLO UND HERZLICH WILLKOMMEN...

... in der Welt von Soulful Coaching. Mit diesem Magazin möchte ich dich auf eine Reise zu mehr Kreativität, Achtsamkeit und persönlicher Erfüllung mitnehmen. Es liegt mir am Herzen, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Träume zu leben und ihr volles Potenzial zu entfalten. Vor allem aber wünsche ich mir für uns alle, dass wir wieder eine tiefe Verbindung zu uns selbst herstellen. Mit unserer Seele und im Einklang mit der Natur.

Mit diesem Magazin begleite ich dich ein Stück auf diesen Weg und schenke dir Inspiration, praktische Tipps und wertvolle Impulse für die Jahreskreisfeste, die Mondphasen und vor allem für deine persönliche Verbindung zu dir selbst.

Warum solltest du dieses Magazin lesen?

Weil du dich mit Spiritualität und der Natur verbunden fühlst.

Weil du deine eigene Tradition pflegen möchtest.

Weil du nach neuen Impulsen für dein Leben suchst.

Weil du einfach neugierig auf die faszinierende Welt der Jahreskreisfeste bist.

Sei gespannt auf spannende Artikel, wunderschöne Bilder und viele praktische Tipps.



SOUL MAGAZINE

MABON



JAHRESKREISFEST

Wir feiern den Übergang
zwischen Hell und Dunkel.



RITUALE

Wie du Mabon für dich
nutzen kannst



JOURNALING

Wie dir Journaling hilft
die Zeitenergie zu nutzen.

I AM GRATEFUL FOR ABUNDANCE AND FIND BALANCE IN CHANGE.



DIE JAHRESKREISFESTE

Hast du schon einmal vom geheimnisvollen Tanz der Jahreszeiten gehört? Von den acht Festen, die unsere Vorfahren feierten, um den Rhythmus der Natur zu ehren? Die Jahreskreisfeste sind mehr als nur traditionelle Feiertage. Sie sind Tore zu einer Welt voller Symbolik, Ritualen und einer tiefen Verbindung zur Natur. Jedes Fest markiert einen Wendepunkt im Jahreslauf, eine Zeit der Veränderung und des Neubeginns. In diesem Soul Magazine widmen wir uns ganz dem faszinierenden Fest von Litha.

Ich lade dich ein, mit auf eine Reise durch die Geschichte und Bedeutung dieses besonderen Tages zu gehen. Entdecke die Bräuche, Symbole und die spirituelle Kraft, die Litha ausmacht.

Aber Litha ist nur ein Teil des Ganzen. Denn die acht Jahreskreisfeste bilden zusammen ein Rad, das das gesamte Jahr umspannt. Jedes Fest hat seine eigene einzigartige Energie und Bedeutung.

In meinem Magazin erfährst du mehr über:

- Die Geschichte und Bedeutung der acht Jahreskreisfeste
- Rituale und Bräuche für jedes Fest
- Rezepte für saisonale Speisen und Getränke
- Bastel- und Dekoideen für dein Zuhause
- Meditationen
- Inspiration für ein bewussteres Leben im Einklang mit der Natur

Ich wünsche dir viel Spaß mit dem SOUL MAGAZINE und deinen ganz persönlichen Feierlichkeiten zu LITHA.

Deine Susanne

DU MÖCHTEST MEHR ERFAHREN?

SCHAU GERNE MAL AUF MEINER HOMEPAGE VORBEI UND MACH DIR EIN BILD VON MEINER ARBEIT. WENN DU FRAGEN HAST, ODER HILFE BRAUCHST, BUCH DIR GANZ EINFACH EINEN CALL MIT MIR ODER SCHREIB MIR EINE EMAIL! ICH FREU MICH AUF DICH!



DIE ACHT FESTE IM JAHRESKREIS

- **Imbolc** - 02.02.: Das Fest der Reinigung und des neuen Beginns, wenn die Natur erwacht
- **Ostara** (Frühlings-Tagundnachtgleiche, ca. 21. März): Das Fest der Gleichheit, wenn Tag und Nacht gleich lang sind.
- **Beltane** (Anfang Mai): Das Fest der Liebe und Fruchtbarkeit, wenn die Natur in voller Blüte steht.
- **Litha** (Sommersonnenwende, ca. 21. Juni): Das Fest des höchsten Lichts, der längste Tag des Jahres.
- **Lammas** (Anfang August): Das Erntedankfest, wenn die Früchte der Erde geerntet werden.
- **Mabon** (Herbst-Tagundnachtgleiche, ca. 21. September): Das Fest der Balance, wenn Tag und Nacht wieder gleich lang sind
- **Samhain** (Ende Oktober/Anfang November): Das Fest der Toten, wenn der Schleier zwischen den Welten dünn wird
- **Yule** (Wintersonnenwende, ca. 21. Dezember): Die Geburt des Lichts, das längste Dunkel des Jahres wird überwunden.



AFFIRMATION

ICH ÖFFNE MICH DEM STRAHLENDEN LICHT DES LEBENS, EMPFANGE MIT DANKBARKEIT DIE FÜLLE DES SOMMERS UND LASSE MEINE INNERE KRAFT IN VOLLER SCHÖNHEIT ERBLÜHEN.

DAS FEST MABON

Mabon, das keltische Jahreskreisfest zur Herbst-Tagundnachtgleiche, markiert den Moment des vollkommenen Gleichgewichts zwischen Tag und Nacht. Es ist ein Ernte- und Dankesfest, das den Übergang vom lichtvollen Sommer in die dunklere Jahreshälfte einleitet. Symbolisch geht es um Fülle, Dankbarkeit und Loslassen. Wir feiern die Früchte unserer Arbeit und bereiten uns gleichzeitig darauf vor, innerlich stiller zu werden.



Der Name leitet sich vom walisischen Gott “Mabon ap Modron” ab, einer mythologischen Gestalt aus der keltischen Überlieferung, der für Jugend, Wiedergeburt und das Licht in der Dunkelheit steht. Historisch gesehen gibt es keine Belege dafür, dass die Kelten ein Fest namens Mabon gefeiert haben; die moderne Benennung ist vielmehr eine Rückbesinnung auf alte agrarische Rhythmen und spirituelle Archetypen.

Spirituell betrachtet steht Mabon für Dankbarkeit, Gleichgewicht und das Loslassen. Es ist das zweite Erntefest im Jahreskreis (nach Lammas bzw. Lughnasadh) und symbolisiert den Moment, in dem die Fülle des Sommers langsam in die Ruhe des Winters übergeht. Die Kräfte der Dunkelheit und des Lichts sind für einen kurzen Moment gleich stark, bevor die Dunkelheit überwiegt. Dies wird spirituell als Einladung verstanden, innerlich zur Ruhe zu kommen, Bilanz zu ziehen, Dankbarkeit für das Erreichte zu empfinden und sich zugleich auf die kommende Zeit der Stille und Innenschau vorzubereiten. Themen wie das Loslassen alter Muster, die Anerkennung von Zyklen im Leben und die bewusste Akzeptanz von Wandel stehen im Mittelpunkt. Viele Menschen nutzen das Fest für Rituale, in denen sie symbolisch „ernten“, was sie gesät haben, oder bewusst Altes verabschieden, um Raum für Neues zu schaffen.

In der heutigen Zeit wird Mabon vor allem von Anhängern moderner spiritueller Strömungen wie Wicca, Druidentum, Hexentum oder anderen Formen des Neuheidentums gefeiert. Dabei werden oft Rituale im Freien abgehalten, Altäre mit herbstlichen Gaben wie Äpfeln, Kürbissen, Nüssen und buntem Laub geschmückt und Dankbarkeitszeremonien durchgeführt. Auch Elemente wie Meditation, Räucherungen und das gemeinsame Teilen von Speisen spielen eine Rolle. In der säkularen Welt findet sich Mabon in Ansätzen auch im allgemeinen Erntedankfest wieder, allerdings ohne die spirituelle Tiefe und den Bezug zur Tagundnachtgleiche. Immer mehr Menschen, auch außerhalb klar definierter spiritueller Gruppen, entdecken Mabon als Gelegenheit, sich bewusster mit den natürlichen Zyklen der Erde zu verbinden und dem eigenen Leben mehr Rhythmus, Achtsamkeit und Tiefe zu verleihen.

MABON IN DER HEUTIGEN ZEIT

Gerade heute, in einer Welt, die von Geschwindigkeit, ständiger Verfügbarkeit und linearem Leistungsdenken geprägt ist, kann uns die Energie von Mabon wertvolle Impulse geben. Das Fest erinnert uns daran, dass auch unser Leben natürlichen Zyklen folgt. Es gibt Zeiten des Wachsens und Erschaffens, aber ebenso Zeiten des Loslassens und der Ruhe.

Wenn wir uns diesem Rhythmus bewusst öffnen, finden wir leichter zu innerer Balance und Klarheit. Ein zyklisches Leben zu führen bedeutet, die Kreisläufe der Natur in uns selbst zu erkennen und zu achten. In einer männlich dominierten Leistungsgesellschaft, die den Fokus auf permanentes „Mehr“ und stetige Produktivität legt, verlieren wir oft den Kontakt zu diesem weiblichen Ursprung und zur Qualität des Empfangens, des Nährens, des Ruhens.

Mabon ruft uns in Erinnerung, dass wahre Fülle nicht im Dauerhaften, sondern im Wechselspiel liegt. Es ist die Akzeptanz von Werden und Vergehen, die uns innere Stärke schenkt. Die Energie von Mabon lädt uns ein, Dankbarkeit zu praktizieren: für das, was wir in diesem Jahr erreicht, gelernt und erfahren haben. Gleichzeitig bietet sie den Raum, Belastendes loszulassen, damit wir mit leichterem Herzen in die kommende Zeit gehen.

Ein bewusstes Ritual, ein Spaziergang in der Natur oder das einfache Wahrnehmen des Gleichgewichts von Licht und Dunkel können helfen, diese Kraft in den Alltag zu integrieren. So wird Mabon zu einem Anker im modernen Leben. Ein Moment, in dem wir uns neu ausrichten, die Verbindung zur Natur stärken und uns daran erinnern: Wir sind Teil des großen Kreislaufs des Lebens. Indem wir zurückfinden zum zyklischen, weiblichen Ursprung, eröffnen wir uns eine tiefere Form der Lebendigkeit – eine, die im Einklang mit der Natur steht und uns erlaubt, das Leben in all seinen Facetten zu ehren.



DEIN PERSÖNLICHES RITUAL ZU MABON

Die Herbst-Tagundnachtgleiche ist ein Moment des vollkommenen Gleichgewichts zwischen Licht und Dunkel. Dieses Feuer & Balance-Ritual hilft dabei, diese Energie bewusst in sich aufzunehmen. Es lädt ein, sich sowohl den hellen wie auch den dunklen Aspekten des eigenen Lebens zuzuwenden, Dankbarkeit zu spüren und Belastendes loszulassen. So entsteht innere Klarheit und Kraft für die kommende dunklere Jahreszeit.

Du brauchst:

- 1 helle Kerze (Symbol für Licht, Fülle und Dankbarkeit)
- 1 dunkle Kerze (Symbol für Dunkelheit, Ruhe und Loslassen)
- Streichhölzer oder Feuerzeug
- 1 kleines feuerfestes Gefäß oder Schale
- 1 Zettel und Stift

So gehst du vor:

- Suche dir einen ruhigen Ort und stelle die beiden Kerzen nebeneinander auf.
- Zünde zuerst die helle Kerze an und denke an das, wofür du in diesem Jahr dankbar bist.
- Zünde anschließend die dunkle Kerze an und spüre, welche Aspekte du loslassen möchtest.
- Schreibe Belastendes, das du hinter dir lassen willst, auf den Zettel.
- Lege den Zettel in das feuerfeste Gefäß und verbrenne ihn achtsam. Währenddessen sprich innerlich: „Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.“
- Sitze noch einige Minuten in der Stille vor beiden Kerzen und spüre das Gleichgewicht in dir.
- Lösche die Kerzen bewusst und beende das Ritual mit einem Moment der Dankbarkeit.



BASTELTIPP: DANKBARKEITSGLAS

Das Dankbarkeitsglas ist ein moderner, aber sehr kraftvoller Brauch, der sich wunderbar in die Energie von Mabon einfügt. Es geht darum, die Fülle des Jahres bewusst wahrzunehmen und einen Raum der Wertschätzung zu schaffen.

So geht's:

- Nimm ein schönes Glas oder Gefäß, das dir gefällt.
- Schneide kleine Zettel zurecht und lege Stift und Zettel neben das Glas.
- Schreibe auf jeden Zettel etwas, für das du dankbar bist – das können große Ereignisse, aber auch kleine Glücksmomente sein.
- Falte die Zettel und lege sie in das Glas.
- Stelle das Glas an einen besonderen Platz, z. B. auf deinen Jahreszeitenaltar, den Esstisch oder in dein Schlafzimmer.

Du kannst das Glas nur zu Mabon füllen – als Symbol der Ernte – oder das ganze Jahr über regelmäßig neue Zettel hineinlegen. Besonders schön ist es, das Glas zur Wintersonnenwende oder zum Jahresende zu öffnen und alle Zettel zu lesen. So wird dir bewusst, wie viel Fülle dich begleitet hat.

Dieses Ritual braucht kaum Vorbereitung, wirkt aber tief: Es schärft den Blick für das Positive, nährt Dankbarkeit und schenkt dir ein Gefühl von innerer Fülle – ganz im Sinne von Mabon.



KÜRBISUPPE

Erntezeit ist Kürbiszeit. Perfekt zu Mabon! Hattest du schon eine Kürbissuppe in diesem Jahr? Falls nicht, dann wird es jetzt Zeit. Nutze die Zeit rund um Mabon um dir eine leckere, wärmende und nährende Suppe zu kochen.

Hier findet du ein Rezept:

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl oder Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch oder Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack
- Optional: etwas Ingwer, Curry oder geröstete Kürbiskerne zum Garnieren



Zubereitung:

- Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Hokkaido kann mit Schale verwendet werden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Kürbiswürfel hinzufügen, kurz mit anbraten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- Suppe pürieren, Kokosmilch oder Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Optional mit etwas Ingwer oder Curry verfeinern und mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

GUTEN APPETIT





JOURNALINGFRAGEN

Journaling ist eine kraftvolle Methode, um deine Kreativität zu fördern, neue Perspektiven zu gewinnen und Lösungen für Herausforderungen zu finden. Nimm dir Zeit einige Fragen zu beantworten...

REFLEXION

- Für welche drei Dinge in diesem Jahr bin ich besonders dankbar – und warum?
- Wo in meinem Leben spüre ich aktuell ein Ungleichgewicht, und wie kann ich es in Balance bringen?
- Welche Gewohnheit, Beziehung oder welcher Gedanke dient mir nicht mehr und darf nun gehen?
- Was möchte ich in den kommenden Monaten in mir selbst nähren und stärken?
- Wie kann ich die dunklere Jahreszeit bewusst für Rückzug, Heilung oder innere Einkehr nutzen?
- Welche Botschaft schenkt mir die Natur im Moment des Wandels von Licht zu Dunkel?



In der kommenden Ausgabe im Oktober findest du alle Infos zu Samhain.
Zum Fest der Toten und des Jenseits.



LISTEN TO YOUR INNER VOICE



FEEL

YOUR

BALANCE

