

NOVEMBER 2026

# SOUL MAGAZINE

WIR FEIERN DAS  
JAHRESKREISFEST:

**SAMHAIN**

**LOSLASSEN**

AHNENKRAFT

**NEUBEGINN**

TOP THEMA

**DIE MAGIE  
DER DUNKLEN  
JAHRESZEIT**

**“ICH EHRE DIE VERGANGENHEIT UND  
GEHE MUTIG IN NEUES LICHT.”**





## HALLO UND HERZLICH WILLKOMMEN...

... in der Welt von Soulful Coaching. Mit diesem Magazin nehme ich dich mit auf eine Reise zu mehr Kreativität, Achtsamkeit und persönlicher Erfüllung. 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

# SAMHAIN



## JAHRESKREISFEST

Wir feiern die Magie der dunklen Jahreszeit.



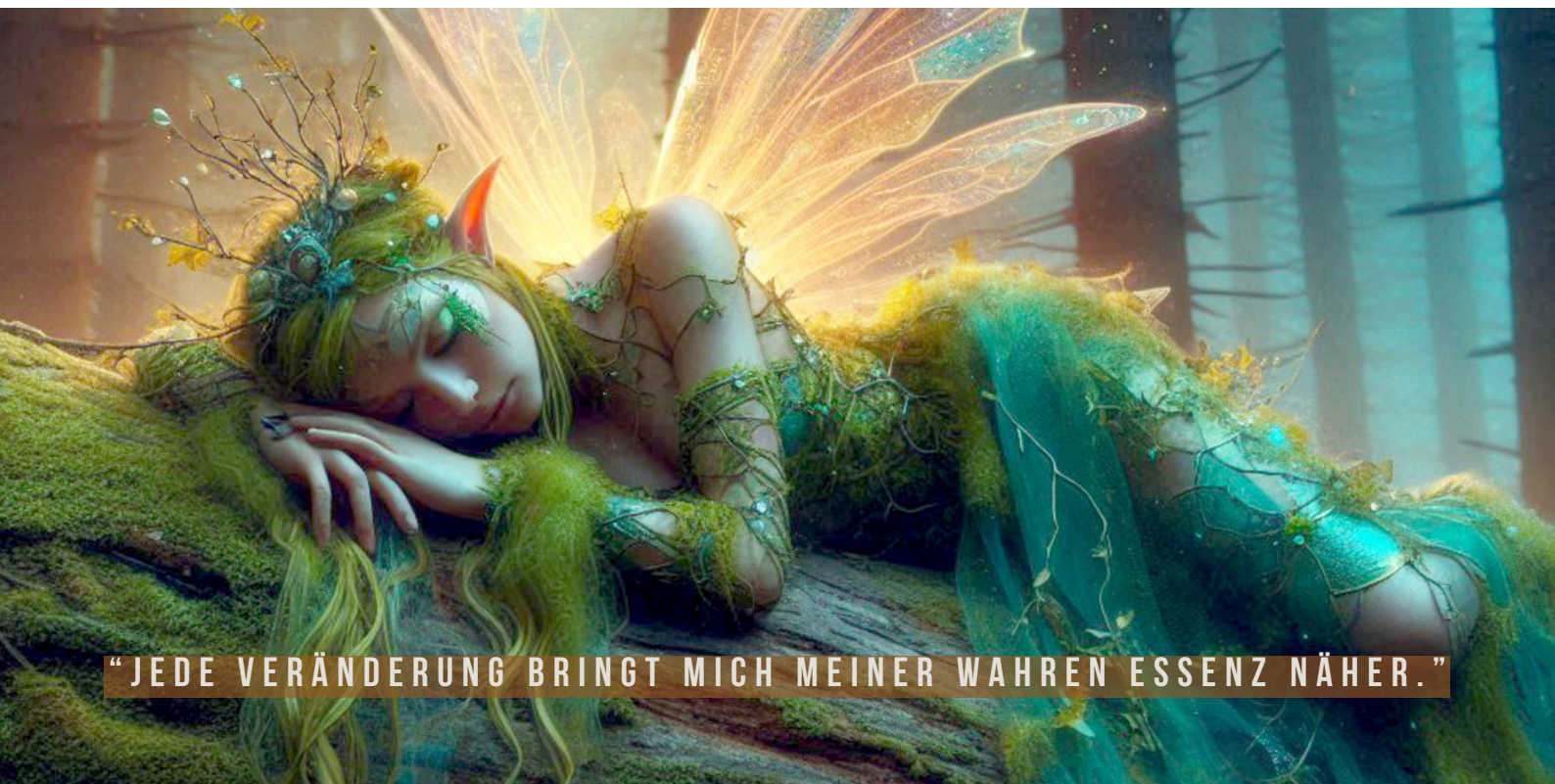
## RITUALE

Wie du Samhain für dich nutzen kannst



## JOURNALING

Wie dir Journaling hilft die Zeitenergie zu nutzen.



“JEDE VERÄNDERUNG BRINGT MICH MEINER WAHREN ESSENZ NÄHER.”



## 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:

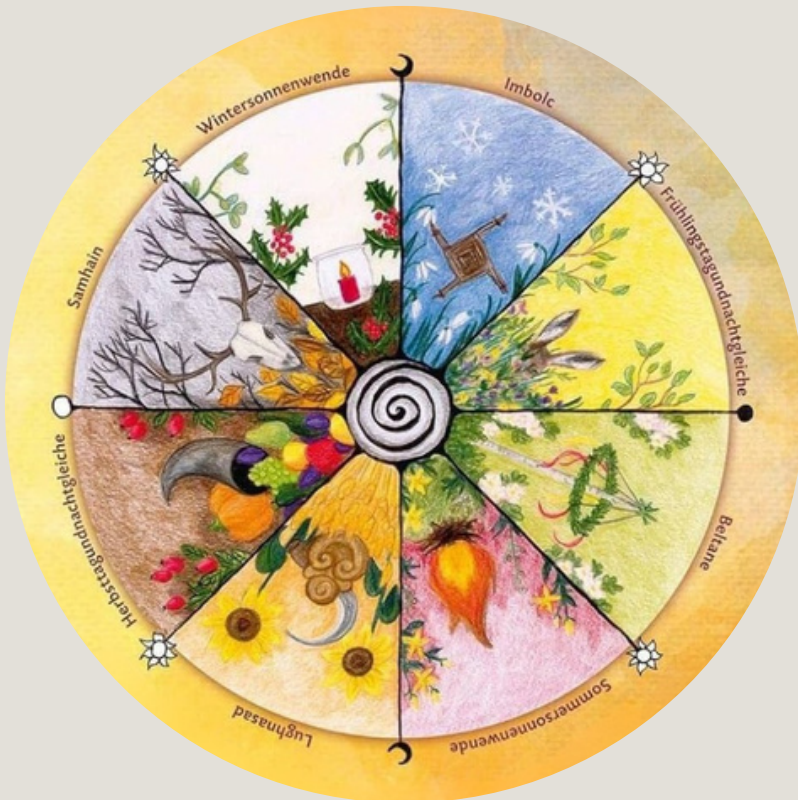
- Die Geschichte und Bedeutung der acht Jahreskreisfeste
- Rituale und Bräuche für jedes Fest
- Rezepte für saisonale Speisen und Getränke
- Bastel- und Dekoideen für dein Zuhause
- Meditationen
- Inspiration für ein bewussteres Leben im Einklang mit der Natur

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 SAMHAIN

Samhain ist eines der zentralen Feste im keltischen Jahreskreis. Es fällt traditionell auf die Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November und markiert den Übergang von der hellen Jahreshälfte in die dunkle Jahreszeit. Mit Samhain endet der Zyklus des Sommers. Die Zeit des Wachstums, der Ernte und des äußeren Wirkens und es beginnt die Phase der Einkehr, der Stille und des Rückzugs.



### Ursprung und Bedeutung

Das Wort Samhain kommt aus dem Altirischen und bedeutet etwa „Sommerende“. Es kennzeichnet also das Ende des Sommers und den Beginn des Winters. Die Kelten teilten ihr Jahr in zwei große Hälften: die lichte (wachsende) und die dunkle (abnehmende) Jahreszeit. Samhain markierte den Übergang zwischen diesen Perioden.

Im alten keltischen Verständnis galt Samhain als ein sogenanntes Schwellen- oder Liminal-Fest. Das heißt: Es war eine Zeit, in der die Grenzen zwischen der Welt der Lebenden und der Anderswelt (der Geister, Ahnen, Naturwesen) durchlässiger wurden. In dieser Nacht konnten die Seelen der Verstorbenen oder andere übersinnliche Kräfte leichter in unsere Welt treten. Aber es bestand auch die Gefahr, dass Unheil geschehen konnte, wenn sie nicht bedacht und geehrt wurden.

Zudem war Samhain eng mit der Ernte und dem Vieh verbunden. Die letzten Erträge wurden eingeholt, und in vielen Regionen war es üblich, Tiere zu schlachten, die man nicht durch den Winter bringen wollte oder konnte. Dadurch war Samhain auch mit der Vorsorge für die harte Jahreszeit verbunden. Einige Quellen deuten sogar darauf hin, dass das Fest als eine Art „keltisches Neujahr“ verstanden wurde. Nicht selten wurde es als Beginn eines neuen Zyklus gesehen.

Mit der Ausbreitung des Christentums wurden viele Bräuche und Vorstellungen von Samhain in christliche Feste integriert oder abgewandelt. So liegt der Allerheiligen-Tag (1. November) und Allerseelen (2. November) zeitlich eng an Samhain. Manche sehen darin bewusste Übernahmen oder Anpassungen alter Praktiken.

## BRÄUCHE UND RITUALE ZU SAMHAIN

Viele der heute bekannten Halloweenbräuche rühren aus den alten Samhain-Traditionen her. Allerdings meist in veränderter Form. Im Folgenden ein Überblick über alte und neu adaptierte Rituale:

- Feuer und Feuerzeremonien

In vielen keltischen Gegenden wurden zu Samhain große Gemeinschaftsfeuer entzündet. Diese Feuer hatten eine reinigende und schützende Funktion: Man glaubte, Rauch, Asche und Flammen könnten böse Kräfte fernhalten. Danach wurde oft das Hausfeuer neu entfacht mit Flammen aus dem Gemeinschaftsfeuer.

- Opfertagen und Ahnenverehrung

Die Toten galten als Gäste, die an diesem Abend ihre alten Heimatorte besuchen könnten. Deshalb stellte man Speisen und Getränke bereit. Manchmal auch Plätze am Tisch oder am Herd, die frei gelassen wurden. In manchen Gegenden war es üblich, Getreide, Obst, Butter oder alkoholische Getränke ins Feuer zu werfen oder sie draußen als Opfer zu lassen, um die Geister zufriedenzustellen.

- Hausfeuer auslöschen und neu entfachen

Ein weiterer Brauch war, in der ganzen Siedlung die heimischen Herd- oder Kaminfeuer auszulöschen und danach gemeinsam mit einem Funken aus dem zentralen Feuer wieder neu zu entfachen. Damit verband man die Idee von Gemeinschaft, Neuanfang und Schutz gegen Dunkelheit.

- Erntegabe, Vieh und Vorratsnutzung

Da man wusste, dass der Winter hart sein konnte, nutzte man Samhain, um Vorräte zusammenzuziehen und Tiere zu schlachten, die man nicht versorgen konnte. Zudem diente das Fest dazu, sich vom Überfluss des Sommers zu verabschieden und sich innerlich auf Entbehrung vorzubereiten.





## SAMHAIN HEUTE

Auch wenn unsere moderne Welt sich weit von den alten keltischen Lebensweisen entfernt hat, berührt uns die Energie von Samhain noch immer. Tief in uns spüren wir, dass diese Zeit des Jahres etwas Besonderes ist: Die Tage werden kürzer, die Dunkelheit breitet sich aus, und die Natur zieht sich still in sich selbst zurück. Samhain lädt uns ein, es ihr gleichzutun. Innezuhalten, loszulassen und uns neu zu zentrieren.

In einer Zeit, in der vieles laut, schnell und oberflächlich ist, erinnert uns Samhain an die Kraft der Stille. Es ruft uns auf, nicht gegen das Dunkel anzukämpfen, sondern es als Teil des natürlichen Kreislaufs zu ehren. Denn ohne Dunkelheit kein Licht, ohne Ende kein Anfang. Das bewusste Durchschreiten dieser Jahreszeit hilft uns, Altes zu verabschieden. Seien es Gewohnheiten, Beziehungen, Glaubenssätze oder Lebensabschnitte und uns für neue Wege zu öffnen.

Heute kann Samhain zu einer spirituellen Schwelle werden, die uns ermutigt, unsere eigene Schattenseite zu betrachten, Trauer zuzulassen und Vergangenes zu würdigen. Viele Menschen gestalten diese Zeit bewusst mit Ritualen, die sie zurück in die Verbindung bringen: mit sich selbst, mit der Natur und mit ihren Ahnen. Das kann ein stilles Gedenken bei Kerzenschein sein, das Schreiben eines Dankbarkeits- oder Abschiedsbriefes, ein Spaziergang im Nebel, das Entzünden eines Feuers oder das Schmücken eines kleinen Altars mit Fotos, Früchten, Kräutern und Symbolen der Ahnen.

Samhain lehrt uns, dass Tod und Neubeginn untrennbar miteinander verbunden sind. Nicht nur im physischen, sondern auch im übertragenen Sinn. Wir dürfen in dieser Zeit bewusst sterben lassen, was uns nicht mehr dient, um Platz für Wachstum zu schaffen. So wird Samhain zu einer inneren Reinigungszeit, zu einer sanften, aber kraftvollen Einladung, wieder im Rhythmus der Natur zu leben.

Auch in der modernen Spiritualität wird Samhain oft als Neujahrsfest der Seele gefeiert. Es ist eine Gelegenheit, Rückschau zu halten: Was durfte in diesem Jahr reifen? Was darf gehen? Und was möchte im kommenden Zyklus geboren werden? Wenn wir uns in dieser Nacht mit unseren Wurzeln verbinden, spüren wir: Wir sind Teil eines größeren Ganzen, verbunden mit jenen, die vor uns kamen, und mit allem, was noch entstehen wird.

Samhain ist also mehr als eine Erinnerung an alte Bräuche – es ist ein Zeitfenster der Bewusstwerdung, eine Einladung, in der Dunkelheit das Licht zu finden. Wer sich auf diese Energie einlässt, entdeckt vielleicht, dass sie aktueller ist denn je: In einer Welt, die ständig im Außen sucht, zeigt uns Samhain den Weg nach innen. Dorthin, wo Wandel, Heilung und echte Erneuerung beginnen.

## DEIN SAMHAIN-RITUAL: GIESSE DEIN EIGENES LICHT

Wenn die Tage kürzer werden und die Dunkelheit Einzug hält, sehnen wir uns nach Wärme, Geborgenheit und Licht. Das Gießen einer Kerze zu Samhain ist ein sinnliches und symbolisches Ritual: Du erschaffst mit deinen Händen ein Licht, das dich durch die dunkle Jahreszeit begleitet. Ein Licht der Erinnerung, des Schutzes und des Neubeginns.

Im keltischen Jahresrad steht Samhain für das Ende und den Neubeginn, für den Moment zwischen Dunkelheit und Licht. Das Herstellen einer eigenen Kerze ist ein wunderschönes Sinnbild dafür: Aus geschmolzenem, formlosem Wachs entsteht etwas Neues: eine Flamme, die Wärme und Klarheit schenkt. Du kannst beim Gießen bewusst eine Intention setzen: etwas, das du loslassen möchtest, und etwas, das du einladen willst in dein neues Jahresrad.

### Du brauchst:

- Sojawachs, Bienenwachs oder Reste alter Kerzen
- Ein hitzebeständiges Gefäß (z. B. Glas, kleine Schale oder alte Teetasse)
- Einen Kerzendocht
- Einen Topf oder eine Schmelzschale zum Wasserbad
- Holzstäbchen oder einen Bleistift zum Fixieren des Dochtes
- Ätherische Öle (optional – z. B. Zimt, Orange, Myrrhe oder Fichtennadel)
- Getrocknete Kräuter oder Blüten (optional – z. B. Rosmarin, Beifuß, Lavendel)

So geht's:

### Vorbereitung

Schaffe dir einen ruhigen, achtsamen Raum. Zünde eine Kerze an, räuchere mit Salbei oder Beifuß, und nimm dir einen Moment Zeit, dich zu erden. Vielleicht möchtest du dir notieren, was du loslassen und was du in dein Leben einladen möchtest.

### Wachs schmelzen

Zerkleinere das Wachs und schmelze es im Wasserbad langsam, bis es flüssig ist. Achte darauf, dass kein Wasser in das Wachs gelangt. Während das Wachs schmilzt, kannst du deine Intention leise in Gedanken formulieren. Zur leichteren Verarbeitung kannst du auch einen speziellen Wachskocher verwenden.



**Duft & Kräuter hinzufügen**

Wenn das Wachs vollständig geschmolzen ist, kannst du einige Tropfen ätherisches Öl und eine Prise getrocknete Kräuter hinzufügen. Wähle intuitiv, was dich anspricht. Zimt für Wärme, Rosmarin für Schutz, Lavendel für Frieden oder Beifuß für spirituelle Klarheit.

**Docht platzieren**

Befestige den Docht mittig im Gefäß. Du kannst ihn mit einem Holzstäbchen oder Bleistift fixieren, damit er aufrecht bleibt.

**Wachs eingießen**

Gieße das Wachs vorsichtig in dein Gefäß. Spüre dabei die Verbindung zwischen deinen Händen, dem Wachs und deiner inneren Absicht. Während du gießt, kannst du leise sagen: „Ich gieße mein Licht in diese Dunkelheit. Möge es mir Wärme, Klarheit und Schutz schenken.“

**Ruhen lassen**

Lass die Kerze vollständig auskühlen. Wenn du magst, kannst du die Oberfläche anschließend mit getrockneten Blüten oder einem kleinen Symbol schmücken.



## SAMHAIN-TRANK – FEUER IM KELCH

Wenn draußen Nebel über die Felder zieht und das Jahr langsam stirbt, tut ein warmer, duftender Trank der Seele gut. Ein Samhain-Getränk ist mehr als bloß ein Herbstpunsch. Es ist ein Elixier des Übergangs, das uns mit der wärmenden Energie des Feuers verbindet. Es symbolisiert das innere Licht, das durch die Dunkelheit trägt, und ehrt zugleich die Fülle der letzten Ernte.

Zu Samhain wurden traditionell Kräuter, Früchte und Gewürze verwendet, die Schutz, Reinigung und Lebenskraftsymbolisieren: Apfel (für Wiedergeburt), Holunder (für die Ahnen), Zimt (für Wärme und Herzenergie), Nelke und Ingwer (für Schutz und Stärke).

Ein solcher Trank wärmt nicht nur den Körper, sondern öffnet auch das Herz: für Erinnerungen, Einsichten und neue Inspiration.

### APFEL-HOLUNDER-PUNSCH MIT GEWÜRZEN UND HONIG

Du brauchst:

- 500 ml naturtrüber Apfelsaft
- 250 ml Holundersaft (oder Traubensaft)
- 1 kleines Stück frischer Ingwer (in Scheiben)
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- 1 Sternanis (optional)
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- ½ Orange (in Scheiben)
- Ein Spritzer Zitronensaft

So geht's:

Apfelsaft und Holundersaft in einem Topf erhitzen (nicht kochen!).  
Ingwer, Zimt, Nelken, Sternanis und Orangenscheiben hinzufügen.  
Alles etwa 10–15 Minuten sanft ziehen lassen.  
Durch ein Sieb gießen und mit Honig oder Ahornsirup süßen.  
Zum Schluss einen Spritzer Zitronensaft für Frische hinzufügen.





## 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

- Was darf jetzt sterben?
- Was möchte ich aus diesem Jahr ehren und dankbar verabschieden?
- Wo habe ich mich selbst verändert?
- Wofür möchte ich im kommenden Zyklus Raum schaffen?
- Welche Träume oder Qualitäten dürfen in den nächsten Monaten Wurzeln schlagen?
- Wie kann ich meine Ahnen ehren und welche Gaben trage ich durch sie in mir?



In der kommenden Ausgabe im Dezember findest du alle Infos zu Yule.  
Zum Fest des Lichtes in der Dunkelheit.



LISTEN TO YOUR INNER VOICE



HONOR

RELEASE

TRANSFORM

2026

