



Vollmond - Ritual

ANREGUNGEN ZUM LOSLASSEN
UND NEU FOKUSSIEREN





Was hat es mit dem Mond auf sich?

Der Mond folgt einem bestimmten Zyklus (nämlich etwa 29,5 Tage). Bei Vollmond sehen wir die Tagseite des Mondes vollständig. Ein Vollmond sieht voll aus, weil Mond und Sonne sich gegenüber stehen, während die Erde dazwischen liegt. Die gesamte der Erde zugewandte Mondhälfte ist nun im Sonnenlicht. Bei Sonnenuntergang geht der Mond auf und erst am nächsten Tag wieder bei Sonnenaufgang unter.

Der stärkste Vollmond ist bei einer Mondfinsternis zu sehen. Dies passiert, wenn der Mond besonders nah an der Verbindungslinie von Erde und Sonne ist. Die Erde wirft einen Schatten auf den Mond und verdunkelt ihn so.

Zu Vollmond wird das, was vom Mond eigentlich im Verborgenen bleibt, für eine Nacht voll erleuchtet. Eine schöne Symbolik, die wir nutzen können, um einerseits bewusst das wertzuschätzen, dem wir sonst nicht so viel Aufmerksamkeit schenken. Und andererseits das gehen zu lassen, das uns bisher am Hinsehen hinderte. Was nicht mehr für uns funktioniert, kann aufgegeben werden, um neuen Raum zu schaffen.

Der Vollmond ist also eine super Zeit, um sich von Lasten zu befreien und den Alltag zu vergessen.

Wozu sind Rituale gut?

Rituale eignen sich, um einen symbolischen roten Faden und einen Anker in unseren Alltag zu bringen. Ein Freiraum, in dem wir uns bewusst die Zeit nehmen, uns einem bestimmten Thema zu widmen. Um zu träumen, Pläne zu schmieden, Bewusstsein für etwas zu schaffen, sich neu auszurichten und zu fokussieren, um etwas loszulassen oder zu verarbeiten.

Rituale kreieren eine Auszeit in unserem hektischen Alltag und werden zu einem festen Ruhepol, durch den wir regelmäßig neue Kraft schöpfen können. Außerdem können Rituale helfen, wieder in Beziehung zu uns selbst und mit anderen Menschen zu kommen.

Vergiss dabei alle einschränkenden Vorstellungen und Vorurteile, die du bis hierher rund um das Thema Rituale gesammelt hast. Jede*r kreiert sein/ihr Ritual so, wie sie/er es für richtig hält und Rituale müssen nicht spirituell und esoterisch sein.



Die vier Elemente in Ritualen

In Ritualen können wir die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde als Unterstützung mit einbeziehen. Jede*r von uns fühlt sich einem dieser Elemente besonders hingezogen (z.B. weil wir gerne schwimmen, Pflanzen lieben, uns bei der freiwilligen Feuerwehr engagieren oder das Fliegen genießen). Diese Anziehungskraft können wir in Ritualen nutzen, um sie so noch individueller zu gestalten.



Hier sind einige Anregungen:

- Wenn du Wasser magst, nimm ein Bad bei Mondschein, fülle eine Schale mit Wasser oder geh zu einem Gewässer, um dort ein Ritual am Wasser durchzuführen.
- Wenn das Feuer dich anzieht, hol dir eine Kerze oder eine feuerfeste Schale und nutze sie, um Dinge zu verbrennen.
- Wenn die Luft dich anspricht, nutze Atemübungen, spiel mit dem Wind(hauch), nutze Federn und Windspiele.
- Wenn es die Erde ist, nutze sie für ein Ritual. Pflanze etwas Neues, nutze Kräuter, Pflanzen und (Edel-)Steine zur Unterstützung deines Rituals.

Was brauche ich für mein Ritual?

Kurz und knapp: Alles was Dir gut tut und dabei hilft, loszulassen und Neues in dein Leben einzuladen. Wie oben erwähnt, ist das dein Ritual. Dementsprechend bestimmst Du ganz alleine, was Du benötigst.

Ich gebe Dir ein paar Anregungen mit auf den Weg, die Dir bei der Entwicklung deines eigenen Rituals hilfreich sein können:

- zur Einstimmung eine heiße Dusche / ein warmes Bad
- schöne Musik
- ein Talisman
- Edelsteine
- Kerze(n)
- Papier und Stift
- Räucherwerk
- ätherische Öle und ggf. Badesalz
- ein Glas klares Wasser
- Inspirationskarten





FRAU ACHTSAMKEIT

FRAU-ACHTSAMKEIT.DE

Mondschein Bad

Das Baden mit Salzen und ätherischen Ölen kann dir helfen, dich zu entspannen und loszulassen. Du kannst z.B. Totes Meer Badesalz oder Magnesiumflocken, ätherische Öle und eine Kerze für eine gemütliche Atmosphäre nutzen.

- Lasse genügend Wasser in deine Badewanne.
- Löse das Salz/die Magnesiumflocken (Dosierung siehe Packung) in ca. 500 ml Wasser auf und gieße sie in die Wanne.
- Füge ein paar Tropfen deines Lieblings-Öls hinzu (das Aroma von ätherischem Zitronenöl kann dein Gemüt positiv beeinflussen, das Aroma von Pfefferminze kann Klarheit bringen, Orange oder Lavendel Aromen können das Loslassen unterstützen).
- Zünde eine oder mehrere Kerzen an und mache das Licht aus.
- Nutz die Zeit, um in der Stille zu versinken und die Klarheit zu genießen. Lass Dich und deine Gedanken frei.
- Für einen zusätzlichen Erdungseffekt kannst Du beim Verlassen der Badewanne einen Tropfen Öl auf jeden Fuß geben und sanft einmassieren. Achte hier darauf, dass die Öle unverdünnt für die Anwendung auf der Haut geeignet sind.

Ritual zum Wünschen und Loslassen

Nach dem Bad Sorge für eine gemütliche, störungsfreie Atmosphäre. Wenn es für Dich stimmig ist, kannst Du den Raum mit einer Räuchermischung beduften oder mit Klang (z.B. mit einer Koshi) erfüllen.

Komm im Hier und Jetzt an. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge in deinem Tempo. Freue Dich auf deine Auszeit.

Hole Stift und Papier und schreibe alles auf, was du dir wünschst (gerne auch in der Gegenwartsform, so als wäre es bereits wahr. Also statt „Ich wünsche mir eine erfüllende Partnerschaft“ beispielsweise „Ich lebe in einer erfüllten Partnerschaft“). Was würdest du dir wünschen, wenn du nicht scheitern könntest? Lass dir Zeit beim finden deiner Wünsche.

Wenn du fertig bist, notiere auf ein anderes Blatt Papier, was Du loslassen willst. Was hindert Dich daran, deine Träume zu leben, zu sein wer Du bist? Versuche dich so gut wie möglich darauf einzulassen alles Negative loszulassen.

Nimm mehrere tiefe Atemzüge und stell Dir vor, dass mit jedem Einatmen alle Wünsche in Dich fließen. Und lasse mit jedem Ausatmen los, was Dir nicht dient. Sprich gerne auch laut aus, was du loslassen möchtest. Wenn du magst stelle dir vor, wie du alles Negative durch deine Füße an die Erde oder durch deinen Scheitel an den Himmel abgibst.

Falte das Papier mit den Dingen, die Du loslassen möchtest, lege es in eine feuerfeste Schüssel, und verbrenne es. Sieh dabei zu und wirf die Asche im Anschluss in die (Blumen-)Erde. Wenn Du magst, kannst Du noch eine Inspirationskarte ziehen und diese als tägliche Erinnerung gut sichtbar in den Raum stellen.

