

FUL



Ein stilles Ritual zur Wintersonnenwende



Jul ist das alte nordische Fest der Wintersonnenwende.
Im keltisch-englischen Raum ist es auch als Yule bekannt.



Die längste Nacht. Ein Innehalten im Jahreskreis.

Es gibt Nächte, in denen nichts von dir verlangt wird.
Und gerade darin liegt ihre Kraft.

Kein Vorankommen.
Kein Tun.

Die Wintersonnenwende ist eine solche Nacht. Sie ist nicht nur ein weiteres Ereignis im Kalender, sondern eine Nacht zwischen den Zeiten.

Ein Innehalten im Zyklus des Lebens, dort, wo es am dunkelsten ist.

Jul, die längste Nacht des Jahres, lädt dich nicht ein, etwas zu erschaffen. Sie lädt dich ein, still zu werden, in dich zu gehen und dich dem zuzuwenden, was im Lärm des Alltags oft keinen Platz hat.

Vielleicht spürst du in diesen Tagen eine Müdigkeit, die tiefer reicht als bloße Erschöpfung.

Oder eine Sehnsucht nach Rückzug, nach Klarheit, nach Echtheit. Das ist kein Zufall.

Diese Zeit gehört nicht dem Außen.

Sie gehört dir.

JUL – eine Zeit der Wendung

Jul war früher eine Zeit der Wendung. Und sie ist es bis heute.
Nicht als lauter Neubeginn, sondern als stiller Moment,
in dem sich etwas neu ausrichten darf – im Leben und in dir.
Die Menschen wussten:
Die längste Nacht ist kein Ende.

Sie ist ein *Übergang*. Ein Punkt, an dem sich zeigt, dass es
weitergeht und das Licht zurückkehrt – auch wenn es noch nicht
sichtbar ist.

An Jul wurde anerkannt, dass man es bis hierhin geschafft hatte.

Man hatte den bisherigen Weg erlebt:
Kälte.
Dunkelheit.
Verluste.
Unsicherheit.

Das allein war Grund genug, zusammenzukommen und
innezuhalten.

Diese Qualität gilt auch heute. Jul lädt dich ein, nicht nur nach
vorne zu schauen, sondern auch zurück.

Nicht im Sinne von Bewertung, sondern im Sinne von
Anerkennung.

Was hast du bis hierhin erlebt?

Was hast du gelebt?

Was hast du geschafft – oft im Stillen?



Welche kleinen und großen Dinge hast du vollbracht,
die im Alltag leicht vergessen werden?

Vielleicht hast du ein Kind großgezogen.

Vielleicht bist du drangeblieben, wo es leichter gewesen wäre
aufzugeben.

Vielleicht hast du dich um dich selbst gekümmert in Zeiten,
in denen das für dich nicht selbstverständlich war.

Auch das gehört zu Jul.

*Das eigene Leben zu würdigen
und dir selbst dafür Danke zu sagen.*

Gleichzeitig war Jul immer ein Wissen um das unsichtbare
Licht. Nicht das Licht, das schon wärmt oder strahlt, sondern das,
das leise zurückgekehrt ist – noch verborgen, aber verlässlich.

Ein Funke.

Eine Möglichkeit.

Ein inneres Wissen darum, wie es weitergehen könnte.

Jul war auch Gemeinschaft.

Nicht als Ideal, sondern als Schutz.

Menschen kamen zusammen, teilten Wärme, Nähe und
Geschichten.

Heute darf dieser Aspekt weiter gedacht werden.

Du kannst diese Zeit nutzen, um innerlich Danke zu sagen.

Den Menschen, die dich begleiten.

Den Gemeinschaften, in denen du dich bewegst.





Oder um zu spüren, welche Art von Verbundenheit
dir wirklich wichtig ist.

Wo du dich zugehörig fühlst.

Oder wo vielleicht der Wunsch entsteht,
selbst einen Raum für Begegnung zu schaffen –
ehrlich,
lebendig,
menschlich.

Und immer waren die Ahnen Teil davon.

Nicht getrennt vom Leben,
sondern ganz selbstverständlich
mit anwesend.
Als Erinnerung daran, woher du kommst.

Und dass dein Leben eingebettet ist –
in Zeit,
in Beziehung,
in Geschichte.



Ritualvorbereitung

*Du kannst dir Zeit nehmen und alles lesen.
Oder direkt hier beginnen.*

Für viele Menschen ist es hilfreich, sich vor dem Ritual bewusst zu sammeln.

Vielleicht möchtest du dir den Ablauf einmal oder zweimal in Ruhe durchlesen, bevor du beginnst.

Während des Rituals kann es unterstützend sein, die Augen geschlossen zu halten – damit du nicht im Lesen hängenbleibst, sondern im Erleben.

Du kannst Schritt für Schritt gehen oder den Prozess in einem ruhigen Durchgang erleben.

Wähle das, was sich für dich stimmig anfühlt.

Für dieses Ritual brauchst du zwei Gegenstände:

– ein Objekt, das dir hilft, loszulassen, was du nicht weiter mitnehmen möchtest (zum Beispiel ein Stein, ein Stück Holz, eine Kerze etc.)

– einen Gegenstand (einen Raumanker –oder einen kleinen *Glücksanker*), der dich später an diesen Moment erinnert und das bewahrt, was bleiben darf, ein Gegenstand, der danach einen Platz in deinem Zuhause finden kann.



Wähle die Gegenstände intuitiv.
Sie müssen nichts Besonderes sein.
Sie dürfen es aber.

Achte darauf, dass du das erste Objekt
später achtsam weitergeben kannst –

der Erde,
dem Wasser,
dem Raum

oder indem du es bewusst entsorgst.

Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist
oder Sorge dafür, dass du für diese Zeit Ruhe hast.



Ritual

Ankommen

Bevor du etwas loslässt oder ausrichtest, komm bei dir an.

*Nimm dir einen Moment,
um wirklich hier zu sein.*

*Spüre deinen Körper.
Deinen Atem.
Den Raum um dich.*

*Du musst nichts verändern
und nichts erreichen.*

*Lass alles für einen Augenblick so sein,
wie es jetzt ist.*

*Wenn du möchtest,
schließe die Augen.*

*Atme so lange tief ein und wieder aus,
bis du merkst, wie Ruhe in dir einkehrt.*

*Erlaube dir,
langsamer zu werden.*

Der dunkle Spiegel

*Die Dunkelheit dieser Zeit ist eine Einladung, tief zu gehen
und hinzuschauen.*

*Nicht auf das, was du lösen musst,
sondern auf das, was gesehen werden möchte.*

Vielleicht zeigt sich etwas, das dich müde gemacht hat.

Ein Thema.

Ein Muster.

Eine Gewohnheit.

Oder etwas, das nicht mehr zu dir gehört.

Nimm ein Objekt zur Hand.

Etwas aus der Natur oder aus deinem Zuhause.

*Dieses Objekt darf symbolisch aufnehmen,
was du nicht weiter mitnehmen möchtest.*

Spüre,

wo und wie sich das in deinem Körper zeigt.

Du musst nichts verstehen.

Es reicht, wahrzunehmen.



Das Ahnenfeld

Bevor du etwas loslässt, halte einen Moment inne.

*Stell dir vor, dass hinter dir jene stehen, die vor dir
gegangen sind.*

Vielleicht zeigen sich Bilder.

Vielleicht tauchen Erinnerungen oder Geschichten auf.

Vielleicht ist es nur ein Gefühl von Herkunft.

Eine Linie.

Alles darf da sein.

*Vielleicht zeigt sich jetzt etwas, das sich vertraut anfühlt
und doch nicht ganz deins ist.*

*Spüre nur, ob etwas in dir anklingt bei dem Gedanken,
dass nicht alles, was wir tragen, aus unserem eigenen
Leben kommt.*

*Wenn du magst, erkenne innerlich an, was durch deine Linie
zu dir gekommen ist.*

*Und prüfe behutsam, was wirklich zu dir gehört und was
vielleicht weitergereicht wurde und jetzt zurückgegeben
werden darf.*

Du trägst nicht alles. Du trägst deinen Teil.

Loslassen

Loslassen bedeutet nicht, alles hinter dir zu lassen. Es bedeutet, bewusst zu wählen.

Du entscheidest.

*Nimm das Objekt, das du in den Händen hältst
oder vor dir liegen hast.*

Spüre noch einmal in das hinein, was sich gezeigt hat.

Vielleicht ist es eine Erfahrung.

Ein Muster.

Eine Gewohnheit.

Ein Thema.

Oder ein Abschnitt deines Lebens.

Du musst nichts bewerten und nichts erklären.

Erlaube dir nur, klar zu unterscheiden:



Was gehört zu dir und darf bleiben?

Und was darf jetzt gehen?

Du entscheidest.

*Wenn du magst, übergebe dem Objekt nun das, was du nicht
weitertragen möchtest.*

Du kannst dafür ein paar leise Worte finden. Oder still bleiben.

*Vielleicht stellst du dir vor, wie das,
was jetzt nicht mehr zu dir gehört, in das Objekt fließt.
Oder wie es sich von dir löst und dort einen Platz findet.*

Dann gib das Objekt weiter.

*Du kannst es
der Erde übergeben,
dem Wasser
oder dem Raum um dich.*

Wähle das, was sich für dich und den Ort passend anfühlt.

*Du lässt nicht dein Leben los.
Du lässt das gehen, was dich nicht mehr begleiten soll.*

Lass los <

Ausrichtung - der Raumanker

Nimm nun den zweiten Gegenstand zur Hand.

Deinen Raumanker.

Dieser Gegenstand steht nicht für das, was gegangen ist.

*Er steht für das, was bleiben darf und für das,
was sich neu ausrichten möchte.*

Nimm Dir hier bewusst Zeit.

Spüre in dich hinein und frage dich nicht,

was du erreichen willst, sondern:

*Wie soll sich dein Leben anfühlen, wenn du von hier aus
weitergehst?*

Lass dir Zeit mit der Antwort.

Vielleicht zeigt sich zuerst ein Gefühl.

Vielleicht entstehen Bilder.

*Vielleicht taucht ... eine Szene auf... eine Haltung ...
eine innere Gewissheit.*

Erlaube dir, wirklich in dieses Erleben hineinzugehen.

*Vielleicht stellst du dir vor, wie sich dein Leben anfühlt,
nachdem du das, was du eben losgelassen hast, nicht mehr
mit dir trägst.*

Bleib einen Moment dort.

*Wenn du magst, halte deinen Raumanker an dein Herz
oder lege ihn bewusst in deine Hände.*

*Lass die Qualität, die du mitnehmen möchtest,
in diesen Gegenstand fließen.*

Nicht als Wunsch.

Nicht als Ziel.

Sondern als Ausrichtung

(wie soll sich dein Leben anfühlen?)

*Dieser Anker erinnert dich nicht daran,
wer du sein sollst.*

*Er erinnert dich daran,
wie es sich für dich stimmig anfühlt.*

Spüre nach, wie es dir jetzt geht.

Vielleicht fühlt sich etwas leichter an.

Vielleicht klarer.

Vielleicht einfach ruhiger.

Nimm wahr, dass du wieder ganz hier bist.

*Wenn du magst, halte deinen Raumanker
noch einmal in den Händen oder richte deinen Blick darauf.*

Er darf dich erinnern.

*Nicht an das, was gegangen ist, sondern an das, was du für
dich gewählt hast.*

Atme ein paar Mal ruhig ein und aus.

*Wenn du bereit bist, öffne die Augen
oder kehre bewusst in deinen Raum zurück.*

Das Ritual endet hier.

Die Wirkung darf weitergehen.

In deinem Tempo.

Auf deine Weise.

