

RITUALE DER GÖTTIN

12 Nächte, um deine weibliche Kraft zu entfesseln

SUSANNE THIEL

MARINA GERBER



Copyright: 1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe

September 2025

© Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-911368-92-6

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Vorwort

Hast du dich manchmal in deinem Leben gefragt, wo die Magie geblieben ist? In unserem durchgeplanten, oft lauten Alltag scheint für das Geheimnisvolle, das Leise und das Unerklärliche kaum noch Platz zu sein. Wir funktionieren, wir leisten, wir optimieren. Und doch gibt es in vielen von uns diese leise Sehnsucht, ein Gefühl, dass da noch eine andere Ebene der Wirklichkeit existiert, eine tiefere Verbindung zu uns selbst und der Welt.

Oft meldet sich diese Sehnsucht in den stillen Stunden, wenn der Lärm des Tages verklungen ist. Die Nacht ist eine faszinierende Zeit. Sie ist nicht nur die Abwesenheit von Licht, sondern ein eigener, besonderer Raum der Möglichkeiten. Ein Raum, in dem unsere Träume lebendiger und unsere Gedanken freier sind. Ein Raum, in dem wir die Chance haben, der weisesten, kraftvollsten und authentischsten zu sein.

tischsten Version von uns selbst zu begegnen – einer inneren Kraft, die man die Göttin in dir nennen könnte.

Dieses Buch ist eine entspannte und zugleich tiefgehende Entdeckungsreise durch genau diese nächtlichen Räume. Nimm dir über zwölf Nächte hinweg Zeit für dich, um die verschiedenen Facetten deiner inneren Stärke zu erkunden.

Mein eigener Weg zu diesen Themen begann nicht mit einer plötzlichen Erleuchtung, sondern mit einer wachsenden Neugier. Ich hatte das Gefühl, dass das Wissen um weibliche Spiritualität und die Verbindung zur Natur, das für frühere Generationen selbstverständlich war, fast verloren gegangen ist. So begab ich mich auf eine persönliche Spurensuche. Diese führte mich an alte, fast vergessene Orte und vor allem immer wieder in die Stille meiner eigenen Nächte. Ich begann zu experimentieren, zu lauschen und zu beobachten, und erkannte, dass diese alte Magie kein Geheimwissen ist, sondern eine angeborene Fähigkeit, die in jeder von uns schlummert und nur darauf wartet, wieder geweckt zu werden.

Ich habe die Essenz dessen, was ich auf dieser Reise gelernt habe, in diesem Buch zusammengefasst. Es ist eine Art Landkarte mit zwölf Stationen. Jede Nacht widmen wir uns einem anderen Thema – von der Kraft deiner Intuition über die Magie des Loslassens bis hin zur Freude an der eigenen Kreativität. Jedes Kapitel bietet dir Inspiration, eine kleine Geschichte und ein einfaches, aber wirkungsvolles Ritual, das du ohne Vorkenntnisse oder komplizierte Vorbereitung durchführen kannst.

Vorwort

Du brauchst dafür nichts weiter als dich selbst und den Wunsch, dir selbst ein wenig näherzukommen. Dies ist kein strenger Kurs, sondern ein kreativer Werkzeugkasten, aus dem du dir das nehmen kannst, was sich für dich gut und richtig anfühlt.

Ich möchte dich einladen, dich mit Offenheit und einer Prise Abenteuerlust auf diesen Weg einzulassen. Sieh es als ein Experiment, als eine besondere Zeit nur für dich. Wer weiß, welche Schätze du in den stillen Stunden der Nacht in dir selbst entdecken wirst?

Bist du neugierig geworden?

Dann lass uns die Reise beginnen. Die ersten Geschichten warten schon auf dich.

Deine Susanne

EINS

Die Wurzeln des Göttinnen-Kults - eine Geschichtsreise



Bevor wir uns auf die erste Nacht vorbereiten, möchte ich dich mitnehmen, mit mir ein wenig tiefer in die Vergangenheit zu blicken. Denn die Verbindung zur weiblichen Urkraft, zur Göttin in all ihren Facetten, ist kein moderner Trend, sondern hat Wurzeln, die Jahrtausende tief in die Erde reichen, bis in die

frühesten Dämmerungen menschlichen Bewusstseins. Diese alten Geschichten, Symbole und Praktiken zu verstehen, kann dir helfen, die heutige Sehnsucht nach weiblicher Spiritualität in einen größeren Kontext zu stellen und die zeitlose Kraft zu erkennen, die auch in dir darauf wartet, wiederentdeckt zu werden. Es ist eine Reise zu den Quellen, eine Spurensuche nach dem Erbe unserer Ahninnen und der einst so selbstverständlichen Verehrung des Lebens in seiner weiblichen Form.

Vielleicht fragst du dich, was diese alten Zeiten mit dir und deinem modernen Leben zu tun haben. Lass mich dir eine kleine Geschichte erzählen, ein Erlebnis, das für mich zu einem Schlüsselmoment wurde, um die lebendige Präsenz dieser alten Kraft nicht nur intellektuell zu begreifen, sondern tief in meinem Herzen zu spüren.

Vor einigen Jahren führte mich eine Reise auf eine kleine, sonnenverwöhnte Insel im Mittelmeer. Abseits der ausgetretenen Pfade stieß ich auf die Überreste einer prähistorischen Tempelanlage, die einer längst vergessenen Muttergöttin geweiht war. Viel war nicht mehr von der Anlage übrig: ein paar von Wind und Wetter geschliffene Grundmauern, umgestürzte Säulen und ein steinerner Altar in der Mitte, der von wilden Kräutern überwuchert wurde. Die Luft war erfüllt vom Zirpen der Zikaden und dem Duft von Thymian und Meer. Neugierig betrat ich diesen geheimnisvollen Ort, und es geschah etwas Merkwürdiges. Es war, als würde die Zeit selbst den Atem anhalten. Eine tiefe, vibrierende Ruhe legte sich über mich, und mit ihr eine fast greifbare Energie – sanft und doch unglaublich

stark. Ich setzte mich auf einen der warmen Steine, die von der Nachmittagssonne aufgeheizt waren, schloss die Augen und ließ die Atmosphäre auf mich wirken.

Vor meinem inneren Auge tauchten Bilder auf. Es waren gefühlte Erinnerungen an Frauen, die hier vor Urzeiten bei Vollmondlicht zusammenkamen, ihre Hände zum Himmel erhoben und ihre Stimmen im Gesang vereinten. Ich spürte ihre Hingabe, ihre tiefe, selbstverständliche Verbindung zur Erde unter ihren Füßen, zum Himmel über ihnen und zu den heiligen Zyklen von Geburt, Wachstum, Tod und Wiedergeburt. Ich konnte fast die Trommeln hören, den Duft von verbranntem Salbei riechen und die gemeinsame spirituelle Kraft spüren, die sie in ihren Ritualen erlebten. Es war keine Vision, sondern ein tiefes inneres Wissen, ein Ankommen in einer Erinnerung, die älter war als ich selbst. An diesem Ort, der einst dem Heiligen Weiblichen gewidmet war, verstand ich zum ersten Mal ganz unmittelbar, dass die Göttin nicht nur eine mythologische Figur ist. Sie ist eine lebendige Kraft, ein Bewusstseinsfeld, das die Zeiten überdauert und immer noch zugänglich ist – wenn wir uns dafür öffnen und still werden. Ich verließ diesen Ort mit einer tiefen Ehrfurcht und dem brennenden Wunsch, mehr über diese fast vergessene Weisheit zu erfahren, die mir dort so kraftvoll begegnet war.

Dieses persönliche Erlebnis war zwar nur ein kleiner Funke, aber er entzündete in mir das Verständnis, dass die Verehrung des Weiblichen einst das Fundament vieler früher menschlicher Kulturen bildete. Bevor die patriarchalen Götterbilder unserer heutigen Welt in den Vorder-

grund traten, erlebte die Menschheit eine lange Ära, in der die Große Göttin, die universelle Mutter, im Zentrum des spirituellen Lebens stand. Archäologische Funde aus aller Welt erzählen diese Geschichte. Die berühmten Venusfiguren der Altsteinzeit, wie die rund 30.000 Jahre alte Venus von Willendorf, sind keine Darstellungen individueller Frauen. Mit ihren üppigen Brüsten, dem breiten Becken und dem betonten Schoß sind sie Ikonen der Fruchtbarkeit und des Lebens selbst. Sie sind Symbole der Großen Mutter, der allumfassenden weiblichen Kraft, die alles gebiert, nährt und auch wieder in ihren schützenden Schoß zurücknimmt, um neues Leben zu ermöglichen.

In den frühen Ackerbaukulturen der Jungsteinzeit, vor etwa 10.000 Jahren, wurde diese Verehrung noch ausgefeilter. In Siedlungen wie Çatalhöyük in der heutigen Türkei, einer der ältesten Städte der Welt, finden sich unzählige Darstellungen der Göttin. Sie wird thronend zwischen zwei Löwinnen dargestellt, als Herrin der Tiere, oder als Gebärende, die Stierköpfe zur Welt bringt – ein Symbol für die unbändige Lebenskraft, die sie verkörpert. Diese frühen Gemeinschaften, die oft als matriarchal oder zumindest matrifokal (auf die Mutter und das Weibliche ausgerichtet) beschrieben werden, lebten in einer sehr engen Verbindung mit den Rhythmen der Natur. Sie verstanden, dass ihr Überleben von der Fruchtbarkeit der Erde abhing, und sie sahen die Erde selbst als heiligen Leib der Göttin. Die Zyklen der Saat, des Wachstums und der Ernte spiegelten sich im weiblichen Zyklus von Menstruation, Empfängnis und Geburt wider. Der Mond mit seinen Phasen des Zu-

und Abnehmens war ihr **Kalender** und ein direktes Abbild dieser zyklischen Erneuerung des Lebens.

In diesen **Kulturen** hatten Frauen oft eine zentrale und hoch angesehene Rolle als **Priesterinnen**, **Heilerinnen**, **Seherinnen** und **Hüterinnen** der heiligen **Mysterien**. Ihr Wissen um **Heilkräuter**, **Geburtshilfe** und die **Zyklen** der Natur war überlebenswichtig. Die **Menstruation** galt nicht als etwas **Unreines**, sondern als eine **Zeit** besonderer **Kraft** und **intuitiver Fähigkeiten**, eine **Zeit** des **Rückzugs** und der **Verbindung** mit der **spirituellen Welt**. Es waren **Gesellschaften**, in denen die **Weisheit** des weiblichen **Körpers** und die weibliche **Intuition** als **göttliche Gaben** und als **Fundament** des **gemeinschaftlichen Lebens** galten. So ist es wichtig zu verstehen, dass diese **Kulturen** nicht einfach eine **Umkehrung** des **Patriarchats** waren. Viele **Forscherinnen** gehen davon aus, dass sie **egalitärer** und **partnerschaftlicher** strukturiert waren. Das **Weibliche** wurde als **heilig** und **lebensspendend** verehrt, aber das **Männliche** hatte ebenfalls seinen wichtigen **Platz** im **kosmischen Tanz**. Es ging um **Balance** und das **harmonische Zusammenspiel** der **Kräfte**.

Um die **Vielfalt** und **Tiefe** dieser weiblichen **Kraft** greifbarer zu machen, lass uns einige der **mächtigsten Göttinnen** der **Geschichte** kennenlernen. Sie sind weit mehr als nur **Figuren** in **alten Mythen**; sie sind **Archetypen** und sozusagen **Urbilder** der **Seele**, die **verschiedene Facetten** des weiblichen **Seins** verkörpern.

Unsere **Reise** beginnt in **Mesopotamien**, wo **Ishtar** (sumerisch: **Inanna**) als **Königin** des **Himmels** und der **Erde** verehrt wurde. Sie war die **Göttin** der **Liebe** und der **sexu-**

ellen Leidenschaft, aber gleichzeitig auch die Göttin des Krieges. Ishtar verkörperte die Dualität von Schöpfung und Zerstörung. Ihr berühmtester Mythos, der Abstieg in die Unterwelt, ist eine tiefgründige Parabel über Transformation. Um die Geheimnisse des Todes zu ergründen, muss sie an jedem der sieben Tore einen Teil ihrer Macht ablegen, bis sie nackt und verletzlich vor ihrer dunklen Schwester steht. Ihre Wiederauferstehung lehrt uns, dass wir manchmal alles loslassen müssen, was wir zu sein glauben, um unseren eigenen Schatten zu begegnen und daraus weiser und ganzer hervorzugehen. Ishtar ist der Archetyp der mutigen, selbstbestimmten Frau, die sich ihren Ängsten stellt.

In Ägypten treffen wir auf **Isis**, die große Magierin und Heilerin. Ihr Name bedeutet „Thron“, und sie verkörpert die Macht, die aus Weisheit und unerschütterlicher Liebe erwächst. Als ihr geliebter Mann Osiris zerstückelt wird, reist sie durch das ganze Land, um jeden einzelnen Teil zu finden und ihn mit ihrer Magie wieder zusammenzusetzen. Isis ist das Symbol für Heilung und Resilienz. Sie lehrt uns, dass wir die alchemistische Fähigkeit besitzen, aus den Scherben unseres Lebens wieder Ganzheit zu erschaffen. Sie erinnert uns an die Macht der Geduld, der Hingabe und des tiefen Vertrauens in unsere eigene schöpferische Magie.

Im antiken Griechenland begegnen wir dem Mutter-Tochter-Paar **Demeter** und **Persephone**. Demeter ist die Göttin der Ernte und der nährenden Erde. Als ihre Tochter Persephone in die Unterwelt entführt wird, ist Demeters Trauer so groß, dass die Erde unfruchtbar wird und der

erste Winter über die Welt hereinbricht. Ihr Mythos erklärt nicht nur die Jahreszeiten, sondern auch die untrennbaren Zyklen des Lebens, von Verlust und Wiederkehr, von Trauer und Freude. Demeter lehrt uns über die Kraft der Mutterliebe und des Loslassens, während Persephone uns zeigt, dass wir selbst in der Dunkelheit zur Königin unseres eigenen Reiches werden können. Sie verkörpern die Weisheit, dass Phasen des Rückzugs genauso notwendig sind wie Phasen des Wachstums.

Im kühlen Norden herrscht **Freya**, die Göttin der Liebe, der Schönheit, aber auch eine mächtige Kriegsgöttin und Seherin. Sie ist die Meisterin des *Seiðr*, der nordischen Magie. Freya verkörpert die wilde, unabhängige und selbstbestimmte weibliche Kraft. Sie ist sich ihres Wertes und ihrer Anziehungskraft voll bewusst, wählt ihre Liebhaber selbst aus und verteidigt furchtlos, was ihr gehört. Freya lehrt uns, unsere Sinnlichkeit als heilige Kraft zu ehren, unsere Unabhängigkeit zu feiern und uns nicht zu scheuen, unsere magischen und intuitiven Fähigkeiten selbstbewusst zu nutzen. Sie ist die furchtlose Frau in uns, die ihr Leben nach ihren eigenen Regeln gestaltet.

Zurück in Griechenland, an den geheimnisvollen Schwellenorten, treffen wir **Hekate**, die Göttin der Magie, der Nacht und der Wegkreuzungen. Mit Fackeln in den Händen leuchtet sie den Weg durch die Dunkelheit. Sie ist die Hüterin der Mysterien von Geburt, Tod und Wiedergeburt. Während andere die Dunkelheit fürchten, ist sie dort zu Hause. Hekate herrscht über die Zeit des abnehmenden Mondes und des Neumondes – die Zeit der Innenschau und

des verborgenen Potenzials. Sie steht an den Weggabelungen unseres Lebens und fordert uns auf, weise zu wählen, indem wir auf unsere innere Stimme hören. Sie ist der Archetyp der weisen Alten in uns, die keine Angst vor der Dunkelheit hat, weil sie weiß, dass dort die größten Schätze verborgen liegen.

Diese Göttinnen sind nur einige Beispiele für die unzähligen Formen, in denen die weibliche Urkraft verehrt wurde. Sie zeigen dir, dass diese Kraft vielfältig ist: Sie ist Schöpferin und Zerstörerin, Mutter und Liebhaberin, Kriegerin und Heilerin. All diese Archetypen sind nicht nur Mythen, sondern lebendige Potenziale, die in der Seele jeder Frau schlummern.

Doch was bedeutet dieses reiche Erbe für dich, hier und heute? Warum sollten wir uns mit diesen alten Göttinnen beschäftigen? Weil sie uns helfen können, wieder ganz zu werden. Unsere moderne Gesellschaft hat oft die rationalen, linearen und zielorientierten Aspekte des Lebens überbetont – Qualitäten, die traditionell dem männlichen Prinzip zugeordnet werden. Dabei sind die weiblichen Qualitäten – Intuition, zyklisches Denken, Empfangen, Sein, Mitgefühl, Verbindung – in den Hintergrund getreten. Die Wiederentdeckung der Göttin ist ein Akt der Re-Integration. Es ist ein Weg, die Balance in dir selbst und damit auch in der Welt wiederherzustellen. Es geht darum, dich daran zu erinnern, dass du nicht nur funktionieren, leisten und tun musst, sondern dass du auch einfach sein, fühlen, empfangen und dich hingeben darfst.

Rituale sind die Brücke, die dich von diesem Wissen zu

einer gelebten Erfahrung führt. Ein Ritual ist eine bewusste, achtsame Handlung, die mit einer klaren Absicht durchgeführt wird. Es schafft einen heiligen Raum und eine heilige Zeit, ähnlich wie ein Fokuspunkt, der dich aus dem Alltäglichen heraushebt und dich für tiefere Ebenen des Bewusstseins öffnet. Durch Symbole, Gesten und die Kraft deiner Vorstellung erschaffst du eine Verbindung zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt, zwischen deinem bewussten Ich und den tieferen Schichten deines Seins, wo die Archetypen und die innere Göttin wohnen. Mit ihrer Stille und ihrer besonderen Magie ist die Nacht der perfekte Raum für diese heilige Arbeit.

Gerne möchte ich dich jetzt sanft auf diesen Weg einstimmen und zu einer ersten kleinen Übung einladen. Betrachte sie als ein erstes Anklopfen an die Tür deiner inneren Welt.

ERSTE ÜBUNG: BEGEGNUNG MIT EINER INNEREN Verbündeten

Nimm dir für diese Übung etwa 15 Minuten Zeit, in denen du ungestört bist. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Du kannst dich hinsetzen oder hinlegen. Wenn du magst, zünde eine Kerze an.

1. **ANKOMMEN:** SCHLIEÙE SANFT DEINE AUGEN. NIMM DREI tiefe, bewusste Atemzüge. Mit jeder Ausatmung lasse die

Anspannung des Tages ein wenig mehr los. Erlaube dir, ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

2. **DER INNERE GARTEN:** STELLE DIR VOR, WIE DU AN EINEM wunderschönen, friedlichen Ort in der Natur stehst. Es ist dein ganz persönlicher Seelengarten. Vielleicht ist es ein moosbewachsener Wald, eine sonnige Lichtung oder ein stiller See bei Mondschein. Nimm diesen Ort mit all deinen Sinnen wahr.

3. **DIE EINLADUNG:** WENN DU DICH AN DIESEM ORT SICHER und geborgen fühlst, sprich innerlich eine Einladung aus. Bitte darum, dass sich dir eine weise innere Verbündete zeigt – eine Repräsentation jener alten weiblichen Kraft, die in dir wohnt und zu der du dich im Moment am meisten hingezogen fühlst. Vielleicht ist es eine der Göttinnen, über die du gerade gelesen hast, vielleicht eine Lichtgestalt, ein Tier oder einfach eine liebevolle, farbige Energie. Sei offen für alles.

4. **DIE BEGEGNUNG:** WARTE GEDULDIG. WENN SICH EINE Präsenz zeigt, begrüße sie. Verweile einfach in dieser Begegnung. Spüre die Qualität dieser Energie. Fühlt sie sich stark, sanft, weise, wild an? Erlaube dir, einfach nur zu empfangen.

. . .

5. **EINE BOTSCHAFT:** FRAGE DEINE VERBÜNDETE, OB SIE eine kleine Botschaft oder ein Symbol für dich hat, das dich auf deinem weiteren Weg unterstützen kann. Nimm das erste an, was dir in den Sinn kommt, ohne es zu bewerten.

6. **DANK UND RÜCKKEHR:** BEDANKE DICH BEI DEINER inneren Verbündeten für ihre Gegenwart. Verabschiede dich und wisse, dass du jederzeit hierher zurückkehren kannst. Lenke deine Aufmerksamkeit langsam wieder auf deinen Atem und deinen Körper. Öffne sanft die Augen.

NIMM DIR DANACH EIN PAAR MINUTEN ZEIT, UM DEINE Erfahrungen in dein Notizbuch zu schreiben. Was hast du erlebt? Welche Gefühle sind aufgetaucht? Gab es eine Botschaft? Jede Erfahrung ist wertvoll.

Diese kleine Reise nach innen ist der erste Schritt. Sie öffnet die Tür zu deiner reichen inneren Welt. In den folgenden Kapiteln werden wir gemeinsam durch zwölf heilige Nächte reisen, in denen wir diese Verbindung vertiefen werden. Die Wurzeln haben wir nun betrachtet. Jetzt ist es an der Zeit, die Knospen zum Blühen zu bringen.

SUSANNE THIEL & MARINA GERBER



ZWEI

Nacht 1 - Das Flüstern der Intuition



Willkommen zur ersten deiner zwölf heiligen Nächte. Nachdem du auf eine Reise zu den tiefen Wurzeln der Göttin gegangen bist, ist es nun an der Zeit, den ersten Schritt auf deinem ganz persönlichen Weg der Wiederverbindung zu tun. Wir