

Cio fluas

Monatsjournal für Frauen



November

Die weibliche Energiereise durch das Jahr

www.ciofluas.de

Inhalt

- 3 **Gedanke des Monats**
- 4 **Begrüße die Göttin**
- 5 **Boten der Natur**
- 6 **Alle Elemente in uns**
- 7 **Dein Monat**
- 8 **Im Jahreskreis**
- 9 **Geschichte & Legenden**
- 10 **Brauchtum & Rituale**
- 11 **Magische Rituale**
- 12 **Resilienz im Jahreskreis -
Inspiration des Monats**
- 16 **Ausblick**

Was bedeutet Ĉio fluas?

Es ist Esperanto* und bedeutet **“alles fließt”**, aber vor allem bedeutet es für mich, eine Hommage an meinen Großvater, der nicht nur die Sprache, sondern vielmehr auch die Philosophie des Esperanto vertrat. Geboren 1901 hatte er beide Weltkriege bewusst erlebt und vielleicht auch gerade wegen der drohenden Repressalien den idealistischen Gedanken einer neutralen und einfachen Sprache weiterverfolgt.

In seinem Beruf als Förster fand er auch seine Berufung. Hier konnte er seine freie Lebensphilosophie und die Liebe zur Natur zusammenbringen. Das einfache und natürliche Leben war das, was er uns gelehrt hat.

Sein Geist ist immer noch Bestandteil von mir und meiner Familie. Auch wenn wir die Sprache nicht mehr sprechen, die Liebe zur Natur und ihre Lehren ist geblieben.

„Por mia familio kun amo kaj kun granda dankemo!”

Für meine Familie in Liebe und mit großer Dankbarkeit!



*Eine leicht erlernbare Sprache, für die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Länder...
(Ludwik Zamenhof 19. Jhrd.)

November, die Zeit des Phönix

Der November ist nicht nur grau – er glüht im Verborgenen. Unter Nebelschleiern und frühem Frost liegt eine uralte Kraft: die Kraft des Phönix. Er kennt den Tod nicht als Ende, sondern als Wandlung. Sein Untergang ist sein Anfang. Und genau dies ist der Ruf dieser Zeit.

Früher wurde in den Alten Zeiten geschlachtet, um Vorräte für den Winter zu sichern. Ein sichtbares Zeichen dafür, dass etwas gehen muss, damit anderes weiterleben kann. Unsere Ahnen nannten diese Zeit daher sinnbildlich die Phönix-Zeit: Alles Alte gibt sich freiwillig dem Feuer hin, damit aus der Asche Neues geboren werden kann.

Auch in den Mythen erhebt sich jetzt das Unsichtbare. Man glaubt, dass mit den ersten Winterstürmen Odin – oder Wotan – durch den Himmel jagt, begleitet von den Seelen der Verstorbenen. Ihr kalter Atem bringt Frost und Stille, aber auch Ehrfurcht. Es ist die Geisterzeit, in der der Schleier dünn wird. Kein Wunder, dass wir selbst heute – aufgeklärt und doch verletzlich – im Dunkel des Waldes oder auf stillen Feldern ein kaum erklärliches Frösteln spüren. Unsere Seele erinnert sich.

Doch diese Zeit ruft uns nicht zur Angst, sondern zur Einkehr. Der November ist die Pforte zum Ahnenreich. Eine Einladung, nach innen zu gehen, in das heilige Feuer der Wandlung. Wir spüren, dass alte Themen, Sorgen oder ungelöste Fragen nun noch einmal aufsteigen – nicht um uns zu quälen, sondern um verbrannt zu werden.

Der Phönix fragt nicht: „Warum?“ Er fragt: „Bist du bereit?“ Bereit, loszulassen? Bereit, zu vertrauen? Bereit, dich neu zu gebären?



Gedanke des Monats

Ich lausche dem Flüstern des Windes.
Ich lausche dem Flüstern meiner Ahnen.
Ich erlaube es mir auszuruhen und spüre nach innen.
Ich tauche ein in die Welt jenseits des Vergessens.
Ich erlaube mir loszulassen.

Wenn wir still werden, hören wir die leise Antwort unseres inneren Feuers.

In der Natur scheint sich alles zurückzuziehen – und doch blüht noch etwas: die Chrysantheme. Wie ein stilles Leuchten steht sie im Novembergrau, kraftvoll und bunt, während alles andere längst ruht. Sie ist wie der kleine Flammenrest im Inneren – die Gewissheit, dass Schönheit auch im Rückzug lebt. Sie erinnert dich daran, dass auch du deine Zeit kennst. Nicht alles muss jetzt geschehen. Manches darf ruhen, manches darf reifen, manches darf noch brennen.

Halte inne. Schau zurück auf deinen Weg – auf alles, was du getragen, geschaffen, überstanden hast. Sammle deine inneren Früchte ein. Du bist weiter, als du glaubst. Tiefer verwurzelt, als du es spürst. Die Chrysantheme lehrt dich: Du musst nicht laut blühen, um leuchtend zu sein. Du darfst still wachsen – und dennoch stark.

So wird der November nicht zum Ende, sondern zum Übergang, gleich der Neugeburt des Phönix.



Wandlung

Lass deine Energie frei!

Ich erkenne an, dass ich ein zyklisches Wesen bin, das sich stetig wandelt.

Als Teil der Natur lasse ich Altes los und bin bereit, zu sterben, um neu zu werden.

Ich überwinde meine Angst vor der Begegnung mit meinem eigenen Licht.



Begrüße die Göttin in dir

Es erheben sich die alten Archetypen: **die Wandlerin, die Magierin, die Zauberin** – und mit ihnen die **dunklen Göttinnen**. Es ist die Zeit, in der sich das Licht zurückzieht und die Schatten zu sprechen beginnen. Tod und Unterwelt, Opfer und Rückzug sind nicht länger nur Begriffe, sondern Tore, durch die unsere Seele schreitet.

Zwischen den Welten ist der Schleier dünn. In diesen Nächten erscheinen die Göttinnen nicht als sanfte Heilige, sondern als Boten des Wandels: als Todesbotinnen, als greise Seherinnen mit glühenden Augen, als **Walküren** auf windschnellen Rossen oder als **Cerridwen**, die den Kessel von Geburt, Tod und Wiederkehr rührt. Sie sind Wächterinnen der Schwelle wie **Morrigan**, die Schicksalsruferin, die die Kämpfe der Seele vorhersieht. So auch **Hel**, die ernste Herrin Helheims, die den Toten keine Strafe, sondern eine Heimat schenkte – lange bevor ihr Name zur „Hölle“ wurde. Als **Holle** lebt sie weiter – jene alte Mutter, die Leben schenkt und mit derselben ruhigen Hand nimmt, wenn die Stunde reif ist.

Die Nebel steigen auf, und die Energie der Welt beginnt, sich zu senken – hinab in das **große Yin**, das weiche, empfangende Dunkel. Es bedeutet nicht Leere, sondern Vorbereitung. Ruhe ist nun keine Flucht, sondern eine heilige Geste. Wer lauscht, spürt, dass unter der Stille das Universum pulsiert in dem uralten Rhythmus von Werden, Vergehen und Verwandlung.

Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!

Verbinde dich bewusst mit dem Jahreskreis und übertrage deine Erkenntnisse daraus in das neue Jahr zu Ehren der Göttinnen:

Imbolc (2. Februar): Beginn des Frühlings. Klärung deine Ziele und Aktivierung der Energie.

Ostara (21. März): Gleichgewicht von Tag und Nacht. Neuanfang und dein erstes Aufblühen.

Beltane (1. Mai): Freude und Fruchtbarkeit. Tanze um das Feuer und lebe im Moment.

Litha (21. Juni): Der längste Tag. Genieße die Gemeinschaft und deinen inneren Reichtum.

Lammas (1. August): Erntezeit. Drücke Dankbarkeit und Wertschätzung für die Gaben aus.

Mabon (21. September): Gleichgewicht und Herbstübergang. Bereite dich auf deine innere Einkehr und das Loslassen vor.

Samhain (31. Oktober/1. November): Übergang zum Winter. Ehre die Verstorbenen und reflektiere über Vergänglichkeit.

Yule (21. Dezember): Längste Nacht des Jahres. Feiere die Wiedergeburt des Lichts und erkenne deine Transformation.





Boten des Himmels

5. November – die Nebelung:

Der Trauervollmond markiert den Anfang vom Ende eines Zyklus. Er ist eng mit Tod und Verlust verbunden. Doch ist der Prozess der Trauer bereits der Beginn des Neuen. Vollende deinen Zyklus und lass los, was nicht mehr dienlich ist. Reflektiere bewusst deinen vergangenen Jahreskreis und seine Aspekte.

21. November – Schattenmond:

Der dunkle Neumond bringt die Schatten nach oben, damit sie durch Vergebung Erlösung erfahren können. Finde aus der inneren Tiefe in die eigene Mitte um deine neue Stabilität zu erlangen.

Skorpion (bis 21.11.): Die Zeit der Transformation, des Loslassens alten Grolls und der Versöhnung mit unseren Schattenseiten. Verbinde dich mit deinen Ahnen.

Schütze (ab 22.11.): Dich erwartet eine Zeit des Wissens und Erkennens, des Aufbruchs. Gehe voran.

Krafttier des Monats

Hinein ins SEIN

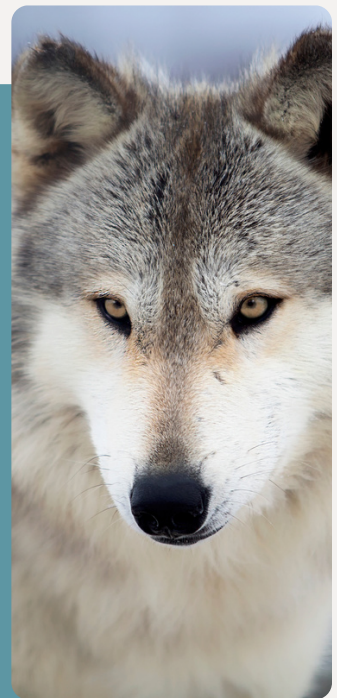
Der **weiße Wolf** kommt in dein Leben und bringt dir Geduld, Ausdauer und Hingabe.

Wenn das Licht dich durchflutet, dann gehe mit.
Lass es scheinen und spüre deinen Körper.
Lass die Angst davonziehen, denn du bist geführt.

Immer tiefer hinein gehen in deine Weisheit. In dein Sein.
In dein wahres Sein. So zeigt sich dir alles was du nun wissen
musst, um deine nächsten Schritte zu gehen.

Wohin dich dein Weg auch führt, er ist der für dich Richtige.
Vertraue. Das Leben ist mit dir.
Du hast alte Schichten abgelegt und bist frei.

Genieße deine Freiheit, gehe weiter und alles ist gut.

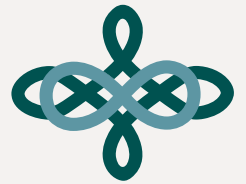


-- Kathrin Sieder -



Buchtipp: "Füttere den weißen Wolf" - Long/Schweppe

Alle Elemente in uns



Verbinde dich mit den vier Elementen Wasser, Erde, Luft und Feuer!

Im November verbinden sich die vier Elemente in kraftvoller Weise. Wasser steht für die Heilung und die emotionale Tiefe; lass seine Strömung alte Wunden reinigen. Erde gibt Halt und Stabilität; spüre deine Wurzeln und bereite dich auf innere Erneuerung vor. Luft bringt frische Ideen und Klarheit; atme tief ein, um Raum für Neues zu schaffen. Feuer steht für Leidenschaft und Kreativität; zünde ein Licht an, um in den dunklen Tagen Wärme und Inspiration zu finden. Nutze diesen Monat, um Balance und Verbundenheit mit allen Elementen zu erleben.

Mineralien & Farben:

Der November steht für den **Topas**, der Klarheit und Freude bringt, für den **Citrin**, der Selbstvertrauen und Lebensfreude stärkt, und für den **Rauchquarz**, der hilft, emotionale Blockaden zu lösen. Zusammen mit den Farben **Orange**, **Braun** und **Gold**, die für Optimismus, Stabilität und Wohlstand stehen, laden sie dich ein, deine innere Stärke zu aktivieren.



Pflanzen & Kräuter:

Die **Chrysantheme** erscheint uns als Zeichen der Hoffnung in der dunklen Zeit. Sie bringt Licht und Freude und gleichzeitig steht sie für Leben und Tod. Umringt vom unsterblichen **Efeu** erinnern sie uns an die beständige Kraft des Lebens. Nun ist auch die Zeit der **Haselnuss** ernte, das Symbol für Weisheit, neue Ideen und Schutz. Ebenso wie der **Knoblauch**, der uns nicht nur Schutz, Reinigung und gestärkte Abwehrkräfte bringt. Sein starker Geschmack, schärft die Sinne und bildet eine mystische Verbindung zur spirituellen Welt.

Düfte & Räucherwerk:

Im November, wenn die Natur ruht, entzünden wir unser Räucherwerk zur Ehre unserer Ahnen. Die **Holunderblüte** bringt Erinnerungen, während **Birkenrinde** unsere Rituale schützt. **Angelika-Wurzel** stärkt die Verbindung zur Erde, und **Beifuss** reinigt unsere Gedanken. **Wacholderbeeren** laden die Weisheit der Vorfahren ein, während **Weihrauch** und **Styrax** den Raum mit Liebe füllen. So feiern wir in Stille und Dankbarkeit unsere Wurzeln und halten das Erbe unserer Ahnen lebendig.



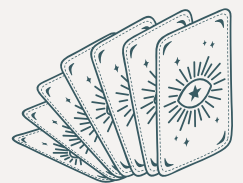
Monatsrunen - der alte Pfad:

Raidho: Bewegung und Verantwortung für das eigene Handeln. Eingebunden sein in den Rhythmus des Lebens.

Fehu: Rückblick auf den Weg, den du erfolgreich gegangen bist. Reichtum und Vollendung, (an)erkenne den Gewinn und sei Dankbar.

Tarot:

Die Gerechtigkeit steht für Fairness, Wahrheit und Verantwortung. Im November kann es darum gehen, Entscheidungen zu treffen, die auf Integrität basieren, und die Konsequenzen des eigenen Handelns zu berücksichtigen. Es ist eine Zeit, um für Gerechtigkeit einzutreten und die Wahrheit zu suchen.



Wir stehen in Verbindung mit den Elementen der Natur - sei es durch Pflanzen, Mineralien, Farben oder anderer Symbolen und Symboliken. Mit welchen fühlst du dich verbunden? Ich lade dich ein, deine eigene Identität in den verschiedenen Facetten zu erkunden. Was spricht dich an, was möchtest du vertiefen?





- Feiertag gesetzl.
- Fest- & Gedenktage
- Vollmond
- Neumond
- Portaltage

Mein November 2025

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Das habe ich von mir gelernt:

Dafür bin ich dankbar:

Das lasse ich ab jetzt einfach sein!

Im Jahreskreis

Feier-, Fest- & Gedenktage



Shamhain: Das keltische Neujahrsfest wird vom **30. Oktober** bis zum **2. November** gefeiert. Dabei wird der Lichtgott Lugh vom Todesgott Samhain abgelöst. Es symbolisiert das Ende der Sommerzeit und den Beginn der Winterzeit.

1.

Allerheiligen: Seit dem 4. Jahrhundert gedenken die Christen „aller“ Heiligen, also aller verstorbenen Christen, auch derer, die nicht heiliggesprochen wurden, sowie christlicher Märtyrer und Apostel.



Der „**Dia de los Muertos**“ (Tag der Toten) ist ein aztekischer Feiertag, der die Göttin Mictecacihuatl und alle Verstorbenen ehrt. Familien besuchen die Gräber ihrer Verstorbenen auf Friedhöfen und errichten dort Ofrendas, das sind Altäre mit Kerzen, Essen, Blumen und Bildern.

2.

Allerseelen: Seit dem 11. Jahrhundert gedenken Christen an diesem Tag der Seelen, die sich noch im Fegefeuer befinden. Mit Fürbitten, Seelenlichtern und Seelenbrot sollen sie auf ihrem Weg begleitet werden.



9.

Der deutsche Schicksalstag: 1989 fiel die Berliner Mauerfall, 1938 ereignete sich die Reichspogromnacht, 1923 scheiterte der Hitlerputsch, und 1918 wurde die erste deutsche Republik ausgerufen...*mehr auf der nächste Seite*



11.

Martinstag: Mit Laternenumzügen, Martinsfeuern, mit Singen und nicht zuletzt dem Verteilen von 'Martinsmännchen' wird dem heiligen "St. Martin von Tour" gedacht. Der Soldat, der seinen Mantel mit einem Bettler teilte.

Um 11:11 Uhr beginnt zusätzlich auch die **fünfte Jahreszeit**, der Karneval.



16.

Der **Volkstrauertag** ist ein staatlicher Gedenktag, der nach dem Ersten Weltkrieg eingeführt wurde. An diesem Tag wird der Kriegsoffer und der Menschen gedacht, die gewaltsam ums Leben gekommen sind.



19.

Der **Buß- und Bettag** ist ein Tag der Umkehr und geht auf das 16. Jahrhundert zurück. Angesichts von Notständen und Gefahren wurden die Menschen damals zum Gebet aufgerufen. Er ist ein Tag des Nachdenkens über die eigenen Fehler sowie der Umkehr und Neuorientierung im Leben und im Glauben. An diesem Tag wird Gott um Vergebung sowie um Frieden und Versöhnung gebeten.



23.

Totensonntag/Ewigkeitssonntag: In den reformierten christlichen Kirchen gilt dieser Tag seit der Zeit Luthers als Ewigkeitstag. Noch heute werden in vielen Kirchen beider Konfessionen die Namen der im vergangenen Jahr Verstorbenen verlesen. Die Gräber werden mit Tannengrün und Engeln geschmückt. Viele entzünden auch ein „ewiges Licht“ im Haus.



30.

Andreasnacht & Erster Advent: Eine Losnacht und die Vorbereitung auf Weihnachten beginnt. Wir entzünden die erste Kerze und sagen: „Ein Licht kommt in die Welt.“

Geschichte & Legende

Der 9. November ruft dich nicht zum Verstummen auf, sondern zum Erinnern.

Er ist kein gewöhnliches Datum – er ist ein Nervenknoten der deutschen Geschichte, ein Tag, an dem Licht und Schatten sich immer wieder begegnen. Fast wirkt es, als läge über diesem Datum ein unsichtbares Rad des Karmas, das sich dreht und dreht – mal in Richtung Hoffnung, mal in Richtung Abgrund.

1918, als der Erste Weltkrieg sein Ende fand und das alte Kaiserreich zerbrach, wurde an diesem Tag die Deutsche Republik ausgerufen. Ein Ruf nach Demokratie, geboren aus Kriegsmüdigkeit und Aufbegehren – ein erster Atemzug von Freiheit inmitten von Chaos.

Nur vier Jahre später, **1922**, erhielt Albert Einstein den Nobelpreis für Physik – ebenfalls am 9. November. Ein jüdischer Wissenschaftler, dessen Geist das Weltbild erschütterte, indem er Zeit und Raum in Bewegung setzte. Während er das Denken der Welt erweiterte, ahnte niemand, welche Dunkelheit noch kommen würde.

Denn **1936**, wieder an diesem Tag, entfernten die Nationalsozialisten das Mendelssohn-Denkmal in Leipzig. Ein Akt der symbolischen Auslöschung – die Stimme eines jüdischen Komponisten sollte verstummen. Zwei Jahre später, am 9. November **1938**, folgte die Reichspogromnacht: Synagogen brannten, Schaufenster zersprangen, Menschen wurden gejagt. Es war kein stilles Erinnern mehr – es war das schreiende Ende jeder Menschlichkeit.

Und doch – das Schicksalsrad drehte weiter.

1989 fiel an diesem Tag die Berliner Mauer. Plötzlich war da kein Befehl, kein Plan – nur ein unaufhaltsamer Fehler im System und die Sehnsucht eines Volkes nach Einheit. Menschen kletterten über Beton, der ihre Herzen jahrzehntelang getrennt hatte. Grenzen lösten sich auf wie Nebel im Morgenlicht.

Am selben Abend lief in Ost-Berlin die Premiere des DEFA-Films „Coming Out“ – der erste queere Spielfilm der DDR. Während draußen Mauern fielen, brachen drinnen andere innere Mauern: die des Schweigens über die Liebe in ihrer ganzen Vielfalt.

Und selbst im 21. Jahrhundert klingt dieser Tag weiter: Am 9. November **2020** verkündete Biontech die ersten Erfolge mit einem Corona-Impfstoff. Wieder Hoffnung, wieder Heilung – diesmal nicht nur für ein Land, sondern für die ganze Welt.

So steht der 9. November wie ein Spiegel, in den Deutschland immer wieder schaut. In ihm liegen Wunden und Wunder dicht nebeneinander. Ein Mahnruf und ein Versprechen zugleich: Wir sind fähig zu zerstören – und fähig zu heilen. Vielleicht ist dieser Tag kein Zufall.

Vielleicht erinnert er uns nur daran, immer wieder neu zu wählen: Zwischen Angst und Mut. Zwischen Hass und Menschlichkeit. Zwischen Mauern – und Brücken.

Der 9. November ist mehr als ein Datum – er ist der Spiegel, in den wir immer wieder schauen müssen. Ein Tag, an dem Freiheit ausgerufen wurde, Erkenntnis geehrt wurden und gleichzeitig dunkle Schatten fielen. Und doch wandelt sich das Rad erneut – Mauern fallen, Liebe findet ihre Stimme, und Heilung wird möglich.

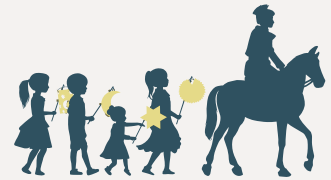
So lehrt uns dieser Tag ein stilles Ritual:

Wir zünden eine Kerze für die Opfer, eine für die Mutigen, und eine dritte für das, was wir selbst noch wandeln wollen.

Es geht nicht nur darum zu erinnern – sondern zu entscheiden, wer wir heute sein wollen.



Brauchtum & Rituale



Ave Atque Vale – Sei begrüßt und lebe wohl.

Der November ist kein trauriger Monat, vielmehr ist er eine stille Schwelle, eine Zeit des Übergangs. Die Bäume legen ihre letzte Farbe ab, die Luft riecht nach Erde und Vergänglichkeit, und in der Dämmerung scheint die Welt den Atem anzuhalten.

Zwischen **Allerheiligen, Allerseelen, dem Volkstrauertag und dem Ewigkeits-/Totensonntag** zieht sich ein Band aus Gedenken und Verbundenheit quer durch unsere Tage. Es ist, als würde die Zeit selbst langsamer gehen, damit wir lauschen können – nicht nur auf das, was war, sondern auf das, was noch da ist, wenn das Sichtbare schweigt.

Seit Jahrhunderten stellen wir in diesen Tagen **Seelenlichter** ins Fenster oder aufs Grab – kleine Flammen, damit die Verstorbenen, ihren Weg finden. In manchen Gegenden wurden früher **Allerseelenwecken**, oder Martinsmännchen, für die Toten gebacken, als Einladung an jene, von denen man glaubte, sie würden in diesen Nächten zurückkehren. Kinder zogen mit Laternen über die Felder, nicht nur zu Ehren des **heiligen St. Martin**, sondern um das Licht gegen das Dunkel zu tragen. Die Alten erzählten Geschichten von ihren Ahnen und Schutzgeistern, als saßen sie mit am Tisch. Sie erzählten von der Zeit, in der die **Wilde Jagd** durch die Lüfte zieht – angeführt von **Odin/Wotan, Holle oder Perchta**. Man sagte, der Wind im kahlen Geäst sei ihr Ruf, und wer lauscht, hört mehr als Wetter. Die Ahnen gehen um in dieser Zeit, nicht als Spuk, sondern als Gäste – und wer weise ist, stellt ihnen Brot und Licht hin, nicht aus Angst, sondern aus Achtung.

Und heute? Vieles davon lebt fort – manchmal im Verborgenen, manchmal neu erfunden. Auf Friedhöfen entstehen Lichtermeere, wenn unzählige Kerzen wie Sterne über den Gräbern glimmen. Manch einer richtet zu Hause einen Ahnenaltar her, legt Fotos, Lieblingsspeisen der Verstorbenen und getrocknete Blumen darauf – inspiriert von keltischen **Samhain-Bräuchen** oder dem mexikanischen **Dia de los Muertos**. Andere teilen digital Erinnerungen, zünden virtuelle Kerzen an, damit Namen nicht im Rauschen der Zeit verschwinden. Manche Familien gehen bewusst einen Spaziergang im Novembernebel, sprechen laut den Namen ihrer Vorfahren – nicht in Trauer, sondern als Bekräftigung: **Ihr gehört zu uns, und wir gehören zu euch.**

Bewusst oder unbewusst lebt in uns noch das alte römische Wort: **Ave Atque Vale**. „**Sei begrüßt, du, der du kamst – und lebe wohl, du, der du nun gehst.**“ Doch dieser Ruf gilt nicht nur den Toten. Er gilt vor allem auch uns Lebenden. Denn wir stehen auf der Brücke zwischen den Welten: mit einem Fuß im Lärm des Alltags, mit dem anderen im Reich der Ahnen.

Vielleicht sind diese Gedenktage keine Trauerfeiern, sondern Gespräche. Wenn wir eine Kerze anzünden, ein Brot teilen, ein Bild aufstellen oder nur für einen Augenblick innehalten, öffnen wir die Tür zur Anderswelt einen Spalt breit. Nicht als Bittsteller, sondern als Freunde und Verwandte. Denn wir sind nicht allein auf diesem Weg. Wir sind die Fortsetzung jener, die vor uns waren, und eines Tages werden wir die leise Gegenwart für jene sein, die nach uns kommen.

Lass uns durch den November gehen, nicht mit gesenktem Blick, sondern mit wachem Herzen. Sagt „**Ave**“ zu den Toten, nicht weil sie fort sind, sondern weil sie uns begleiten. Und sagt „**Vale**“ zu unserem eigenen alten Ich – zu allem, was wir loslassen müssen, um weiterzuleben.

Denn Leben und Tod sind keine Gegensätze. Sie sind zwei Atemzüge desselben unendlichen Liedes. Und vielleicht ist der November der Moment, in dem wir lernen, beide Töne zugleich zu hören.

Rituale & Magie

“Ave Atque Vale” - Seid begrüßt und lebt wohl.

Gehe weiter, lebe für uns: [Gebetsgesang_\(Englisch\)](#) by Lisa Thiel

Seid begrüßt und lebt wohl!

Seid begrüßt und lebt wohl!
Mögen ihr nun in alle vier Himmelsrichtungen gehen
Oder bleibt, wenn ihr wollt

Seid begrüßt und lebt wohl!
Seid begrüßt und lebt wohl!
Der Kreis ist nun offen
Und doch ungebrochen

Seid begrüßt und lebt wohl!
Seid begrüßt und lebt wohl!
Fröhliches Treffen und fröhliches Abschiednehmen
Und lebt wohl!



*Hail and Farewell! Hail and Farewell! May All Four Quarters Now Depart Or stay if They Will
Hail and Farewell! Hail and Farewell! The Circle Now is Open Yet Unbroken Still
Hail and Farewell! Hail and Farewell! Merry Meet and Merry Part And Fare Thee Well!*



Meditation: Verbunden mit deiner Ahnenlinie [Meditationsmusik](#) by AYOMA - Lied der Ahnen

Setze dich an einen stillen Ort und, wenn du möchtest, zünde eine Kerze an.
Schließe die Augen und atme tief ein und aus.

Stell dir vor, wie die Dunkelheit des Novembers dich wie ein weicher Mantel aus Samt umhüllt und nicht bedrückt.

Du spürst, dass du nicht allein bist. Hinter dir stehen jene, die vor dir gingen – Mütter, Töchter, Schwestern, Heilerinnen. Manche mit Namen, die du kennst, andere längst vergessen, aber in deinem Blut lebendig. Du hältst nun eine innere Flamme in deinen Händen.

Stell dir vor, du hebst dieses Licht nun empor. Als Flamme oder vielleicht als Glut in deiner Brust. Du hältst es – für die, die gegangen sind. Für die Frau, die du einmal warst. Für die Frau, die du noch wirst.

Lege eine Hand auf dein Herz und sprich in Gedanken:

“Ich erinnere euch. Ich trage euch, und ihr tragt mich.”

In der Stille antworten sie dir:

„Ave Atque Vale. Sei begrüßt, meine Tochter.

Lebe – und lass uns durch dich weiterleben.

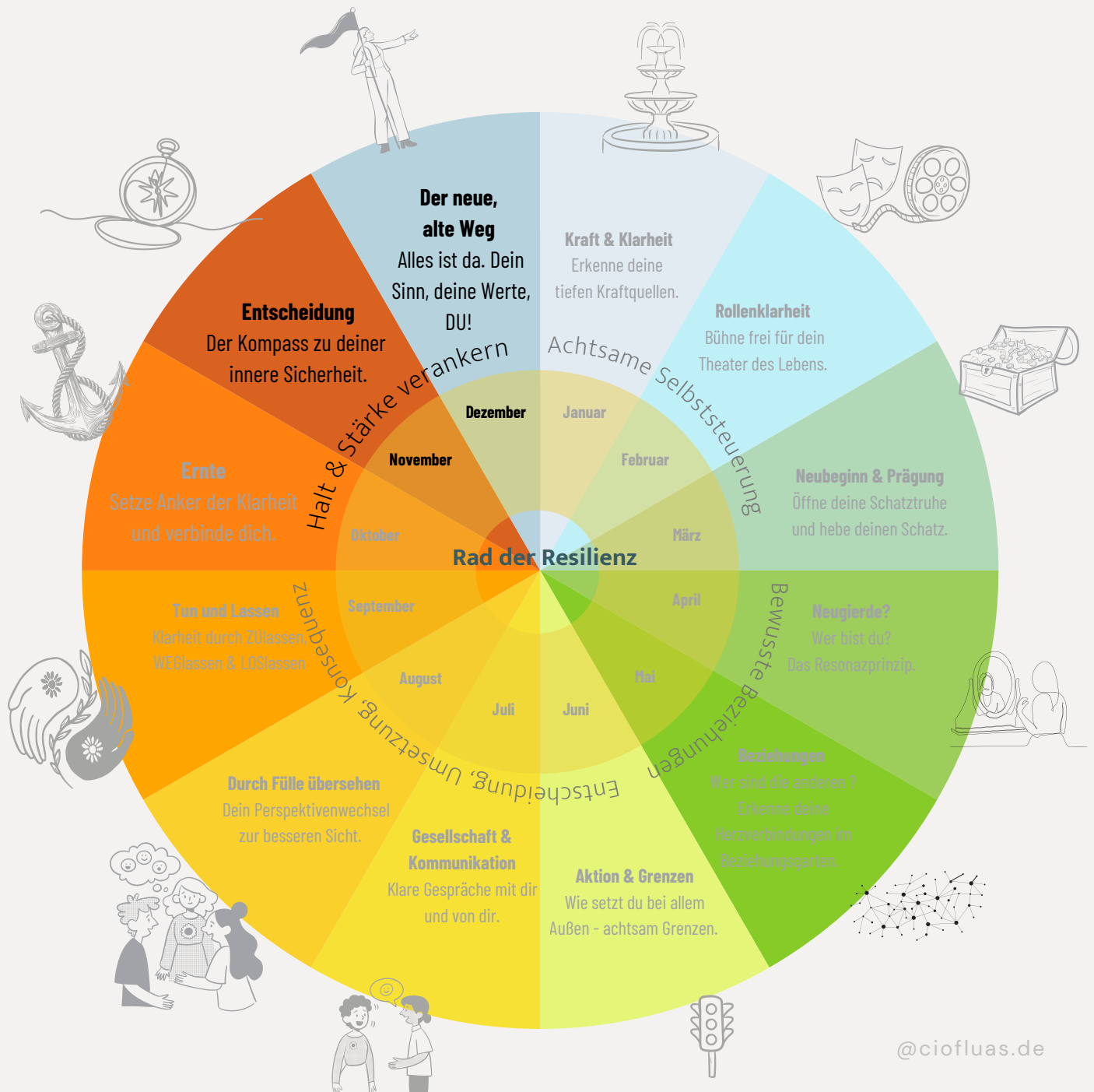
Lass los – aber vergiss uns nicht.

Geh weiter – aber geh nicht ohne uns.“

Atme noch einmal tief ein, spüre den Boden unter dir und öffne die Augen.

Der November ist kein Abschied. Er ist deine Schwelle. Du gehst – und sie gehen mit.

Inspirationsweg zur inneren Stärke im Jahreskreis



@ciofluas.de

**Folge der inspirierten Reise durch das Rad der Resilienz,
um deine weibliche Kraft und Stärke zu entfalten.
Gestalte dein Leben voller Freude und Leichtigkeit.**

Die Entscheidung liegt bei dir!

Wie beruhigst du das rasende Gedankenkarussell?

Was leitet dich in deinen Entscheidungen?

Welcher Teil von dir spricht am lautesten –

Herz, Verstand, Körper oder Seele?

Fühlst du die Einheit deiner inneren Stimmen?



Bewusstsein, Achtsamkeit und Präsenz, das war der Kern der Inspirationen in den letzten Monaten. Nun ist es an der Zeit, einen kurzen, aber etwas tieferen Blick auf die vier Dimensionen unserer Bewusstseinssebenen zu werfen: **rationales Denken, emphatisches Fühlen, wertfreies Empfinden, Denken und Reden und präsenten Sein.**

In unserem Alltag vermischen sich diese Dimensionen. Lass sie uns mal getrennt voneinander betrachten.

Rationales Denken bedeutet, ein Thema aus mentaler, logischer und rationaler Sicht zu betrachten, um eine strukturierte Analyse zu finden und das Thema begreif-, beschreib- und kontrollierbar zu machen. Das mag manchmal hilfreich sein, reicht in der Regel aber nicht aus.

Um einem Entscheidungsthema gerecht zu werden, müssen auch die **Gefühlsperspektiven** einbezogen werden. Vielleicht kennst du das Eisbergmodell aus der Kommunikationsforschung. Kurz gesagt besagt es, dass nur 15 % unserer Wahrnehmung „sichtbar“ sind. Alles andere, wie unsere unbewussten Empfindungen, Emotionen, Intuitionen sowie Muster, Prägungen und Projektionen, befindet sich unter der Wasseroberfläche. Und doch spielen all diese Einflüsse in die Situationen hinein. Sie unbewusst aufzudecken, scheint kompliziert, und meist schrecken wir davor zurück, da wir Angst davor haben, dass wir sie nicht kontrollieren können. Doch diese Angst verschwindet nicht, wenn wir uns einfach nur die Augen zuhalten!

Das Wissen um unser Unbewusstes führt zu einem **wertfreien Empfinden, Denken und Reden**. Es bedeutet, dass wir uns frei von Bewertungen und Vorurteilen in Ruhe, mit Klarheit und Offenheit dem Thema annehmen.

Darauf aufbauend erlaubt es uns, **präsent zu sein**, Abstand zu nehmen und uns aus den Außenwahrnehmungen zurückzuziehen, um in unserem Inneren das große Feld unseres Wissensspeichers zu erkunden. Hier finden wir oft neue Perspektiven, die uns weitsichtige, faire und kreative Lösungen schenken.



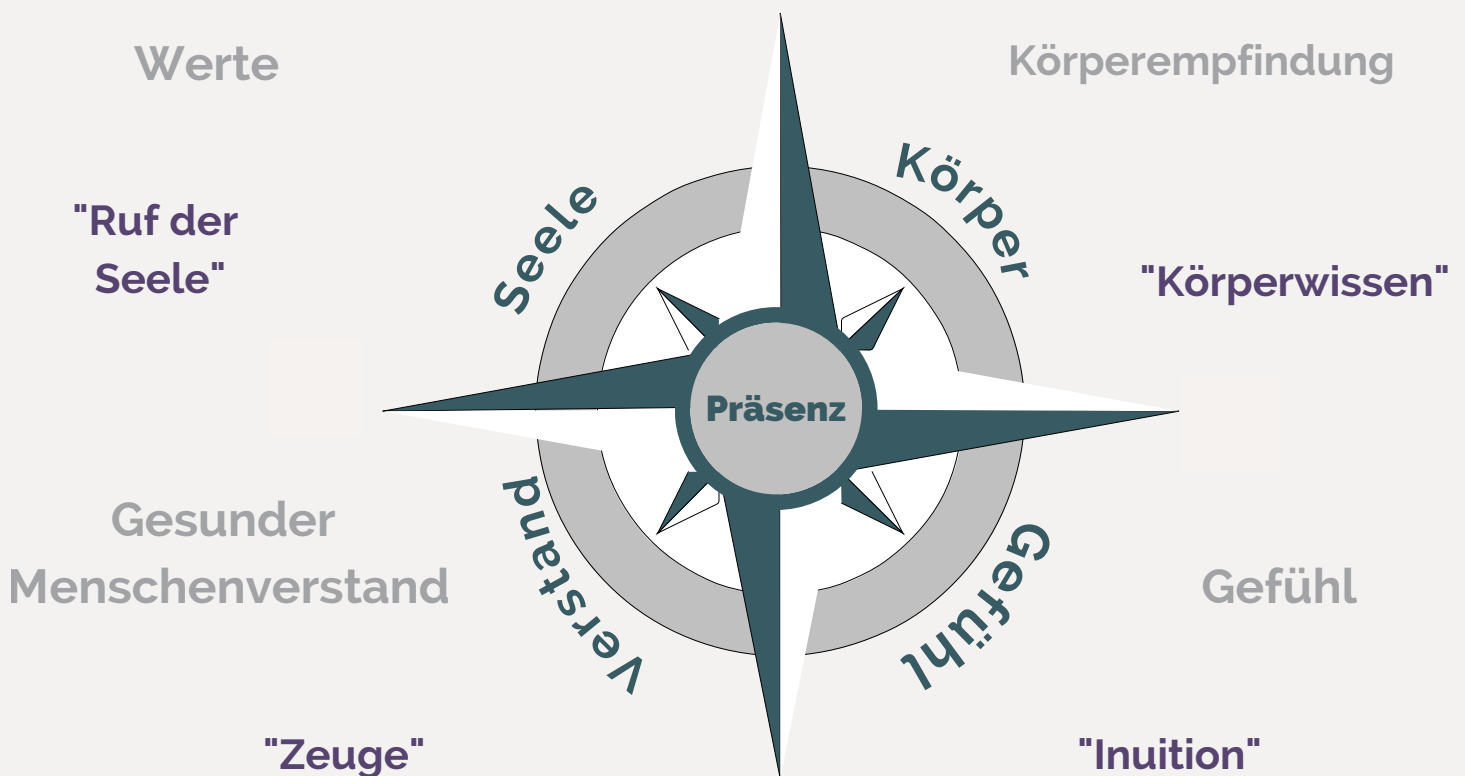
Entscheidungskompass

Der November ruft uns oft dazu auf, Weichen neu zu stellen – ohne schon genau zu wissen, wohin die Reise führt. Doch wahre Kraft liegt nicht im perfekten Plan, sondern im mutigen Schritt.

Entscheidungen schenken uns das Gefühl von innerer Führung. Sie erinnern uns daran, dass wir nicht ausgeliefert sind, sondern unser Leben mitgestalten – auch dann, wenn der Ausgang ungewiss ist.

Nicht jede Antwort lässt sich mit dem Kopf finden. Manchmal melden sich Herz und Körper zuerst: ein Ziehen im Bauch, ein Flattern im Brustkorb, eine leise Ahnung. Dann wieder tauchen Gedanken auf, Zweifel, Vorstellungen. All das gehört dazu und dein Gedankenkarussell kreist um diese Dinge. Lerne, diesen inneren Stimmen zuzuhören – nicht nur der lauten, vernünftigen, sondern auch der sanften, intuitiven. Stell dir deinen eigenen Entscheidungskompass vor: Verstand, Gefühl, Körper und Seele als vier Himmelsrichtungen. Wenn du sie alle einbeziehst, entsteht ein klares Bild. Kein starres Richtig oder Falsch, sondern eine stimmige Richtung. So findest du selbst in unsicheren Momenten tragfähige Entscheidungen.

Nicht weil du alles weißt – sondern weil du dir selbst vertraust.



Entscheidungssicherheit trainieren



Wie oft stehst du vor tiefgehenden Fragen, die auf den ersten Blick ungeheure Konsequenzen haben oder auch nur haben könnten? Dein Gedankenkarussell kreist ständig um sie. Aber je länger wir etwas hinauszögern, desto mehr Energie kostet es uns. Übe dich darin, bei deinen Entscheidungsprozessen die verschiedenen Wahrnehmungsebenen einzubeziehen. Hinterfrage deine Entscheidungsprozesse mithilfe des Kompasses. So erhältst du ein Gesamtbild und kannst die Vor- und Nachteile aller Lösungswege erkennen. Du lernst, die Weisheit deines Körpers, dein Bauchgefühl und die Weisheit deiner Seele zu nutzen.

1.

Nimm dir eine Entscheidung vor, die dich momentan besonders beschäftigt. Schreibe sie am besten auf, um sie dir visualisieren zu können. Vielleicht hast du ja bereits ein bis drei mögliche Lösungen, die du ebenfalls notieren solltest. Nutze nun den Kompass als Anker und betrachte deine Lösungen aus allen Perspektiven. Zunächst betrachtest du die erste Ebene: Körper, Gefühl, Verstand und Seele. Danach betrachtest du die zweite Ebene: Körperempfindung, Intuition, Zeuge und Ruf der Seele.

2.

Nimm dir für jede Lösung Zeit und betrete nacheinander visuell die einzelnen Kompassfelder, beginnend mit dem ersten. Überlege dir, was dieser Weg aus den unterschiedlichsten Perspektiven für dich bedeutet, und spüre dabei tief in deinen ganzen Körper hinein.

Was sagt dein Körper?

Welche körperlichen Belastungen oder Entlastungen werden deinen Energiehaushalt beeinflussen?

Was sagt dein Herz?

Welche Emotionen steigen in dir hoch?

Was sagt dein Verstand?

Trage alle Zahlen, Daten und Fakten zusammen, die für oder gegen die Entscheidung sprechen.

Wie geht es deiner Seele?

Ist sie mit deinen Werten und deiner Grundhaltung zum Leben vereinbar?

3.

Wenn du von Ebene eins zu zwei wechselst, nimm dir auch hier wieder einen Moment Zeit, schließe die Augen, vertiefe deine Atmung und werde aufmerksam für das, was sich in dir ereignet. Notiere dann alle Eindrücke und Erkenntnisse. Vielleicht möchtest du auch einen Vertrauten daran teilhaben lassen. Ziehe anschließend ein Resümee. Was fühlt sich für dich am stimmigsten an? Wohin soll die Reise gehen?

Welche Stimmung durchzieht deinen Körper?

Empfindest du ihn als frei, energievoll und gelassen oder eher als verkrampft und unter Druck? Was spürst du?

Was sagt deine Intuition, dein Bauchgefühl oder deine Nase?

Oft ahnen wir bereits, welche Konsequenzen eine Entscheidung haben wird. Ist es der richtige Weg, oder hast du ein mulmiges Gefühl? Was ist dein erster Impuls?

Was würdest du denken, wenn du die Situation von außen betrachten würdest?

Welche Aspekte kommen aus der Zeugenperspektive hinzu? Welche weitreichenden Zusammenhänge und möglichen Konsequenzen nimmst du wahr?

Was sagt dein innerer Wesenskern?

Fühlt er sich stolz, voller Ideen und Leidenschaft oder ist es für ihn ein fauler Kompromiss, bei dem die Seele nicht ganz dabei ist?

In welche Richtung zieht dich deine Seele? Wohin wirst du gehen?

Ausblick auf den kommenden Monat



Klarheit

Dezember

Ankunft des neuen Lichtes.

Folge DEINEM Stern!



Cio fluas - das Programm

✨ Neu ab Dezember verfügbar! ✨

Entdecke die Kraft und Schönheit deiner weiblichen Energien in einer besonderen Sammlung, die dich durch den Jahreskreis trägt:

- Das **Online - Journal**: Dein persönlicher Raum, um Monat für Monat Rhythmen, Herausforderungen und Möglichkeiten bewusst zu erleben.
- Immerwährende **Jahreskalender**: Zu den Themen Jahreskreisrituale und Göttinnen im Jahreskreis – als Quelle von Inspiration und Erinnerung an die Zyklen der Natur.
- **Handtaschenheft** / Workbook: Dein stiller Resilienz-Begleiter, mit Impulsen und Übungen, die dich unterwegs stärken.

Ob in der Blüte deiner Kreativität, in der Ruhe der Reflexion oder in der Kraft des Wandels – diese Begleiter öffnen dir Wege, deine Intuition zu vertiefen und deine innere Weisheit lebendig werden zu lassen.

Lass dich von den Jahreszeiten führen, erwecke deine innere Göttin und finde Geborgenheit in den immerwährenden Zyklen des Lebens.

👉 Ab Januar kannst du deine Reise beginnen.



Danke, für dein Interesse

@  
ciofluas@pikola-richter.de
www.ciofluas.de
+49 1512 2231632

Fotos, Bilder,
Videos:
[Canva.com](https://www.canva.com)
Youtube