



# Imbolc

MARIA LICHTMESS



## Qualität dieser Zeit

**Archetyp:** das Kind – Aufbruch,  
Unschuld, Neubeginn

**Elemente:** Luft & Feuer

**Zeit:** Morgendämmerung

**Farben:** Weiß & Silber

**Themen:** Klarheit · Inspiration · Neubeginn ·  
Weitblick · innere Ausrichtung

**Brigid** – Hüterin des inneren Feuers  
Imbolc ist das Fest der Göttin Brigid. Sie steht für Heilung, Inspiration und das heilige Feuer. Als Hüterin von Heim und Herd schenkt sie Schutz, Kreativität und Fruchtbarkeit. In alten Überlieferungen wandert sie in der Nacht vor Imbolc durch das Land. Kleine Gaben auf der Fensterbank oder vor der Tür sind ein Zeichen der Verbindung.  
Weiße Bänder, im Freien aufgehängt, nehmen ihren Segen auf und werden zu Begleitern für Heilung und Stärkung.

**Imbolc** – „im Bauch“ – liegt in der Mitte des Winters und trägt bereits den ersten Hauch von Frühling in sich. Das Licht kehrt zurück. Zart, leise, aber spürbar. Was zur Wintersonnenwende geboren wurde, beginnt nun zu wachsen.  
Ein innerer Funke wird lebendig. Neues kündigt sich an – noch verborgen, aber schon fühlbar. Imbolc ist ein Übergang: von der Dunkelheit ins Licht, von der Stille in die Bewegung.

## Rituale & Bräuche

### **Licht einladen**

Kerzen werden entzündet – auf Fensterbänken, in Räumen, im Herzen. Sie brennen durch die Nacht und begrüßen das wiederkehrende Licht.

### **Reinigung**

Mit Räucherwerk und frischer Luft wird Altes verabschiedet. So entsteht Raum für neue, klare Energie.

### **Bewegung & Natur**

Ein Spaziergang im ersten Licht.  
Ein bewusstes Atmen im Übergang.  
Sanfte Bewegung oder Tanz, um die Winterstarre zu lösen.

## Pflanzenbegleiter

Die ersten Wildkräuter tragen die Kraft des Neubeginns:

- **Vogelmiere** – stärkt, bringt frische Lebenskraft
- **Gänseblümchen** – verbindet mit dem inneren Kind
- **Beifuß** – klärt, reinigt, begleitet Übergänge
- **Birke** – Symbol für Neubeginn und Erneuerung



### **Symbolische Handlung**

Mit einem Birkenzweig oder kleinen Besen das eigene Energiefeld „auskehren“ – klärend, befreiend, neu ausrichtend.

### **Impulse für dich**

**Was beginnt sich in mir zu zeigen?**

**Wo wünsche ich mir mehr Klarheit?**

**Was darf wachsen?**

**Was lasse ich jetzt bewusst zurück?**

### **Essenz**

**Auch wenn im Außen noch Winter ist –  
in dir hat der Frühling bereits begonnen.**

**Ein leiser Anfang.**

**Ein erster Impuls.**

**Ein Licht, das wächst.**