



Mabon

Herbst-TagundNachtgleiche



Qualität dieser Zeit

Archetyp: Die Weise –
die reife, wissende Frau

Elemente: Erde & Luft

Zeit: Abend – Übergang vom Licht in die
Dunkelheit

Farben: Rot · Orange · Braun · Gold ·

Themen: Ernte, Dankbarkeit, Gleichgewicht,
Loslassen, Abschied, Fülle, Weisheit,
innere Einkehr

Mabon findet zur Herbst-Tag-und-Nacht-
gleiche statt. Tag und Nacht sind noch
einmal gleich lang, doch nun gewinnt die
Dunkelheit zunehmend an Raum.

Die Natur schenkt uns ihre Fülle und zeigt
gleichzeitig, dass alles einem Wandel
unterliegt. Die Früchte sind reif, die Blätter
beginnen sich zu färben und die ersten
Bäume lassen los.

Mabon ist eine Zeit des Dankens und
der Ernte. Wir dürfen innehalten und
betrachten, was in unserem Leben
gewachsen ist und welche Früchte
wir nun ernten dürfen.

Gleichzeitig lädt uns die Natur ein,
loszulassen. So wie die Bäume ihre
Blätter abgeben, dürfen auch wir uns
von dem trennen, was nicht mehr zu
unserem Weg gehört.

Mabon erinnert uns daran, dass Fülle
und Loslassen zusammengehören.
Nur wer bereit ist, etwas abzugeben,
schafft Raum für den nächsten
Zyklus.

Rituale & Bräuche

Erntegaben sammeln und segnen

Dankbarkeitsritual

Erntealtar gestalten

Äpfel, Nüsse und Früchte sammeln

Gemeinsames Ernteessen

Kerzen entzünden

Loslassritual

Naturwanderung im Herbst

Pflanzenbegleiter

Die Natur zieht ihre Kräfte langsam zurück und schenkt uns ihre letzten Früchte.

Hagebutte – stärkt, nährt und geleitet uns mit der Kraft des Sommers in die dunkle Zeit.

Weißdorn – stärkt das Herz, schenkt Schutz und innere Balance

Goldrute – verbindet mit der Kraft des Herbstes, schenkt Zuversicht und innere Klarheit

Brennnesselsamen – stärken, erden und schenken Widerstandskraft und Sinnlichkeit

Eberesche – schützt, stärkt und begleitet durch Zeiten des Wandels

Symbole des Festes

- Kürbis – Ernte, Fülle, Schutz und die Kraft der Erde.
- Eichel – Potenzial, Wachstum und die Weisheit, dass bereits im Kleinen das Neue verborgen liegt.
- Herbstlaub – Loslassen, Vergänglichkeit und Vertrauen in den natürlichen Wandel.
- Kastanie – Erdung, Schutz und innere Stärke

Essenz

Mabon ist die Zeit der Ernte und des Gleichgewichts. Wir dürfen dankbar auf das Gewachsene schauen, die Fülle unseres Lebens würdigen und gleichzeitig vertrauensvoll loslassen, was nicht mit in den nächsten Zyklus gehen soll.



Symbolische Handlung

Sammele ein schönes Herbstblatt und schreibe darauf, wofür du dankbar bist oder was du in deinem Leben ernten durftest. Auf ein zweites Blatt kannst du schreiben, was du nun loslassen möchtest. Das erste Blatt darfst du mit nach Hause nehmen, das zweite übergibst du bewusst der Erde oder dem Wind

Impulse für dich

Wofür bin ich dankbar?

Was darf ich jetzt ernten und würdigen?

Was darf ich loslassen?