

JAHRESKREISFEST · SOMMERSONNENWENDE



LITHA

In deiner Fülle stehen



Ein Begleiter durch den längsten Tag des
Jahres — für alle, die wieder ganz in ihr
eigenes Licht treten möchten.



LISA MARIA GUNZENHEIMER

21. JUNI · HÜTERIN VON RITUALEN

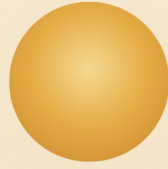
Der längste Tag

Litha ist der Höhepunkt des Jahres. Zur Sommersonnenwende, um den 21. Juni, steht die Sonne in ihrem Zenit — der längste Tag, die kürzeste Nacht. Alles, was im Frühling als zarter Keim begann, steht jetzt in voller Blüte. Es ist das Fest der Fülle, der Wärme, der Reife und des strahlenden Lichts.

Als eines der acht Jahreskreisfeste gehört Litha zu den großen Sonnenfesten — gemeinsam mit Yule, der Wintersonnenwende, bildet es die leuchtende Gegenpole des Rades. Früher wurden in dieser Nacht Sonnwendfeuer auf den Hügeln entzündet: ein Feiern des Lichts, ein Schutz für Mensch, Vieh und Ernte, ein Tanz zwischen Tag und Nacht.

„Litha erinnert dich daran: Du musst nicht auf den nächsten Frühling warten, um zu leuchten. Du leuchtest jetzt.“

Und doch trägt Litha eine leise Wahrheit in sich. Mit dem höchsten Stand der Sonne beginnt zugleich ihr Rückweg — ab jetzt werden die Tage wieder kürzer. Der Höhepunkt und die Wende fallen in denselben Moment. So lädt dich Litha zu beidem ein: die Fülle ganz auszukosten und sanft zu spüren, dass nichts gehalten werden muss, um echt zu sein.



DIE HÜTERIN DES LICHTS

Das Sonnenfeuer

Zu Imbolc begegnen wir dem ersten Funken — dem zarten Licht unter dem Schnee. Zu Litha begegnen wir dem vollen Feuer. Die Sonne selbst ist hier die große Kraft: keine ferne Gottheit, sondern die Wärme, die du auf deiner Haut spürst, das Leuchten, das alles wachsen lässt, der Atem des Sommers.

Es gibt ein Feuer, das laut brennt, um gesehen zu werden — und es verzehrt sich schnell. Die Sonne lehrt ein anderes Feuer: das stetige, das nährt, das großzügig gibt, ohne sich zu erschöpfen. Ein Licht, das nichts beweisen muss. Es ist einfach da und schenkt sich.

Genau dieses Feuer trägst auch du in dir. Litha ist die Einladung, es nicht länger klein zu halten — sondern es scheinen zu lassen, warm und selbstverständlich, in deinem ganzen Maß.

ANRUFUNG AN DIE SONNE

„Sonne, Hüterin meines inneren Feuers, ich danke dir für deine Wärme. Erinnere mich daran, dass ich leuchten darf — nicht um zu gefallen, sondern weil es meine Natur ist. Schenke mir Fülle, wo ich mich leer gefühlt habe, und Mut, ganz in meinem Licht zu stehen.“

In deiner Fülle *stehen*

Vielleicht kennst du das: Du sorgst dafür, dass es allen gut geht. Du gibst Wärme, du hältst zusammen, du leuchtest für andere. Und gleichzeitig machst du dich selbst ein wenig kleiner, als du bist — aus Gewohnheit, aus Rücksicht, aus der leisen Angst, zu viel zu sein.

Litha ist die Gegenbewegung dazu. Es ist die Erlaubnis, ganz da zu sein. Raum einzunehmen. Deine Gaben nicht zu verstecken. Die Fülle, die du anderen so selbstverständlich schenkst, auch selbst zu empfangen.

- Deine Kraft ist keine Härte. Sie ist Wärme, die bleibt.
- Du darfst leuchten, ohne dich dafür zu entschuldigen.
- Empfangen ist genauso heilig wie geben.

Und weil Litha zugleich der Wendepunkt ist, an dem das Licht wieder zu sinken beginnt, lehrt es dich noch etwas Sanftes: Du musst den Höhepunkt nicht für immer halten. Du darfst in deiner vollen Kraft stehen — und ihr trotzdem erlauben, sich zu wandeln. Genau das ist Fülle: nicht festhalten, sondern ganz da sein.



RITUALE ZU

LITHA

*Kleine Handlungen, die dein Licht ehren —
entzünde sie an der Sommersonnenwende.*



Rituale für die Sommerrunde

Sommerrundfeuer

Entzünde am Abend der Sommerrunde ein Feuer oder eine goldene Kerze. Schreibe auf, was in dir voll erblühen darf, und sprich es leise ins Feuer. Lass eine Sache, die du nicht länger tragen möchtest, mit dem sinkenden Licht ziehen.

Sonnenwasser

Stelle am längsten Tag eine Karaffe Wasser in die Sonne. Lege Zitronenscheiben oder Sommerblüten hinein und lass es einige Stunden im Licht laden. Trinke es als Erinnerung daran, dass du Wärme und Klarheit in dich aufnehmen darfst.

Fülle & Dankbarkeit

Schreibe alles auf, was in deinem Leben gerade blüht — auch das Kleine, das du sonst übersiehst. Lies die Liste laut. Spüre, wie viel Fülle schon da ist, bevor du nach mehr greifst.

Sommerrundkräuter

Sammle traditionelle Mittsommerkräuter wie Johanniskraut, Beifuß, Kamille oder Lavendel. Binde sie zu einem kleinen Bündel und hänge es zum Trocknen auf — später wird daraus dein Räucherbündel für die dunkleren Tage.

Litha-Altar

Gestalte einen Platz in Gold, Orange und Sonnenengelb. Sonnenblumen, Honig, ein Sonnenstein, eine gelbe Kerze — alles, was Fülle, Wärme und dein eigenes Leuchten symbolisiert, darf hier seinen Platz finden.

Der Blumenkranz

An Litha flechten wir Kränze aus den Blüten des Hochsommers — als Krone des Lichts, die du an diesem Tag trägst. Jede Blume, die du hineinflechtst, trägt ihre eigene Botschaft.

SO FLICHTST DU IHN

- 1 **1** Forme aus biegsamen Weiden- oder Birkenzweigen einen Ring in Kopfgröße und binde die Enden mit Bast fest.
- 2 **2** Sammle deine Blüten am Morgen, solange sie frisch sind, und binde sie zu kleinen Sträußchen.
- 3 **3** Lege das erste Sträußchen an den Ring und umwickle die Stiele mit dünnem Blumendraht.
- 4 **4** Setze das nächste Sträußchen überlappend an, sodass die Blüten die Stiele des vorigen verdecken — so wächst der Kranz Stück für Stück.
- 5 **5** Schließe den Kreis, indem du die letzten Stiele unter die ersten Blüten schiebst. Setze deine Sonnenkrone auf und trage sie mit Freude.

BLÜTEN & BEDEUTUNG

-  **Johanniskraut**
Sonnenkraft & Schutz
-  **Ringelblume**
Wärme & Heilung
-  **Kamille**
Frieden & sanfte Kraft
-  **Margerite**
Lebensfreude & Klarheit
-  **Schafgarbe**
Mut & gesunde Grenzen
-  **Rose**
Liebe & Selbstliebe

Litha Kristalle



Citrin

Der Stein der Sonne weckt dein inneres Licht und ruft Fülle und Freude herbei. Er macht aus „ich muss“ wieder ein helles „ich darf“.



Sonnenstein

Gespeicherte Sonnenkraft in Steinform. Er schenkt Lebensfreude und Wärme, wenn du dich erschöpft fühlst, und stärkt den Mut, sichtbar zu sein.



Carneol

Das Feuer der Lebenskraft. Carneol entfacht Mut, Kreativität und Tatendrang — ideal, um deine Visionen mit warmer Energie zu nähren.



Bernstein

Versteinertes Sonnenlicht aus Urzeiten. Bernstein wärmt das Gemüt, löst Schwere und erinnert dich an die lange, geduldige Reife in dir.



Tigerauge

Der Stein des ruhigen Selbstvertrauens. Er hilft dir, geerdet in deiner Kraft zu stehen und klar zu sehen, was wirklich deins ist.

Der Frauenkreis

Seit jeher kommen Frauen im Kreis zusammen — am Feuer, am Brunnen, bei Geburt, Heilung und Abschied, zu den Festen des Jahreskreises. Frauen jeden Alters, die sich verbinden, einander zuhören und ihre Weisheit teilen. Der Kreis hat keine Spitze: hier ist keine wichtiger als die andere.

Lange war dieses Zusammenkommen verboten. In den Zeiten der Hexenverfolgung wurde Frauen, die sich trafen, die heilten, die die Kräuter kannten, mit Argwohn begegnet — viele bezahlten ihr Wissen und ihre Verbundenheit mit dem Leben. Diese alte Angst tragen wir bis heute in uns: die Sorge, von anderen Frauen bewertet zu werden, die Furcht vor Lästern und Konkurrenz.

„Wir erinnern uns an etwas Altes: dass wir gemeinsam heller leuchten als allein.“

Es ist Zeit, diese Angst loszulassen. Im Frauenkreis schaffen wir wieder einen Raum, in dem keine über die andere urteilt — in dem wir uns zeigen dürfen, gehalten und gesehen. Eine Gemeinschaft, in der Verbindung an die Stelle von Vergleich tritt und wir uns gegenseitig zurück in unsere Kraft begleiten.



MEIN ANGEBOT FÜR DICH

Komm in meinen *Kreis*

Ich halte Frauenkreise für **hochsensible Frauen** — und zu den Festen des Jahreskreises wie Litha. Ein Raum zum Ankommen, Loslassen und Wiederfinden, getragen von Ritual, Klang, Kristallen und ätherischen Ölen. Du musst nichts leisten. Du darfst einfach sein.



*„Wenn dein Nervensystem zur Ruhe kommt,
erinnert sich deine Seele wieder.“*

ZU MEINEN FRAUENKREISEN →

lisamariagunzenheimer.com/frauenkreis

LISA MARIA GUNZENHEIMER