

08

August

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				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	31

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

08 |

August

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

WICHTIGE ERKENNTNISSE

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN



August im Jahreskreis – Fülle und Neubeginn

„Aus der Fülle
des Herzens leben,
ist das Geheimnis des Genies;
ein volles Herz ist die
Voraussetzung dazu.“

Ricarda Huch

Der Monat August steht für Neubeginn, Fülle, Energie und Selbstverwirklichung, aber auch für Müßiggang und Erholung. Der August eignet sich besonders gut, dich mit der Magie des seelischen Neubeginns zu verbinden. Tauche in das Gefühl der Fülle ein und spüre die Kraft und Energie.

August im Jahreskreis – Monat der Reife, Vollendung und Ernte

Der **August** ist der Monat der **Reife, der Vollendung und der inneren wie äußeren Ernte**. Alles, was du im Frühjahr gesät und im Sommer gepflegt hast – an Projekten, Beziehungen oder inneren Prozessen – darf jetzt seinen Abschluss finden. Es ist die Zeit, in der du innehalten und zurückblicken darfst:



Was hast du erschaffen? Was ist gelungen? Was darf nun geerntet und gewürdigt werden?

Die **Qualität des Augusts** liegt im **Übergang zwischen Aktivität und Rückzug**. Die **Hochsommerhitze** lädt einerseits zum Müßiggang, zu Urlaub, Ruhe und süßem Nichtstun ein – andererseits entsteht aus genau diesem Raum der Stille eine **neue kreative Kraft**. Jetzt ist auch der richtige Zeitpunkt für **Tagträume, Visionen und inneres Neuordnen**.

Während im Frühling die Natur neu erwachte und im Juli in voller Blüte stand, zeigt sich nun im August ihre **volle Reife und Fülle**. Diese äußere Üppigkeit darf dich daran erinnern, dich auch deiner **inneren Fülle und deinem seelischen Reichtum** zuzuwenden.

💡 Impulsfragen:

- Was bedeutet Fülle für mich – ganz persönlich, jenseits von Besitz und Leistung?
- Wo spüre ich in meinem Leben eine Reife oder Vollendung?
- Was darf ich jetzt bewusst abschließen – im Wissen, dass ein innerer Neubeginn auf mich wartet?

Wissenswertes über den August im Jahreskreis

Der August ist nach dem römischen Kaiser **Augustus** benannt, der sich damit ein Denkmal setzen ließ – in der Tradition von Julius Caesar, nach dem der Juli benannt wurde.



Doch bevor der Monat den kaiserlichen Namen erhielt, war er unter sehr viel **naturnäheren Bezeichnungen** bekannt: Erntemonat, Sichelmonat, Ährenmond oder auch Ernting.

Alle diese alten Namen verweisen auf die tiefe **Verbindung zur Natur und zur Erntezeit**. Es ist der Monat, in dem die Felder golden schimmern, das Korn eingebracht wird und der erste große Schnitt gemacht wird – daher auch der Begriff „Schnittermonat“.

Traditionell war der August eine Zeit, in der **Dankbarkeit und Fülle** im Mittelpunkt standen. Die Ernte wurde nicht nur eingebracht, sondern auch gefeiert. Nach getaner Arbeit trat eine Phase der Entspannung und des Rückblicks ein – und des Miteinanders. Viele Feste wurzeln in dieser Zeitqualität, in der die Menschen zusammenkamen, um gemeinsam zu feiern, zu essen und zu danken.

Spirituelle Bedeutung und energetische Qualität des Augusts

In den letzten Monaten standen Wachstum und Blüte im Mittelpunkt, jetzt ist die Zeit der Reife und Vollendung gekommen. Wenn im Außen alles im Überfluss ist und genug für alle da ist, ist das der perfekte Zeitpunkt, dich mit dem Gefühl der Fülle im Inneren zu verbinden. Der Augustvollmond ist besonders gut dafür geeignet, die Früchte deiner Taten zu ernten. Jetzt ist keine Zeit der Schaffenskraft mehr, sondern des Reflektierens, Ruhens und deiner **Seelen-Ernte**.



August



Erinnere dich daran: du bist nicht nur Macherin, du bist auch Genießende, Träumerin, lohnende Pausen-Stifterin.

Das achtsame Wahrnehmen deiner inneren Fülle und die Dankbarkeit für diesen inneren Reichtum nährt deine Seele.

💡 Impuls: Erkenne die duale Botschaft: Ich habe genug getan. Jetzt darf ich auch genügen.

War im Frühling der existenzielle und vegetative Neubeginn, liegt im Hochsommer der seelische Neuanfang.

Du kannst jetzt Abstand zum alltäglichen Trott nehmen, mehr Kontakt mit der Natur und dir selbst aufnehmen. Mehr schlafen und träumen – auch Tagträumen, dir Zeit für Dinge nehmen, für die du dir sonst keine nimmst.

♥ 3 Übungen zur Selbstfürsorge:

1. **Atemübung:** Hand auf Herz, 10 bewusste Atemzüge mit: „*Ich genieße. Ich bin erfüllt. Ich bin in Harmonie.*“
2. **Muße-Spaziergang:** 15 Minuten langsam schlendern, Sinne bewusst öffnen, ohne Ziel.
3. **Dankbarkeitsjournal:** Jeden Abend 3 Dinge notieren, die dich heute erfüllten.



Die weibliche Kraft – Yin im August

Der August trägt im Jahreskreis die Qualität der **reifen Weiblichkeit**, die nicht mehr wachsen muss, um „etwas zu werden“, sondern sich **in ihrer Fülle ausruhen darf**. Es ist eine Zeit der tiefen Selbstverwirklichung, in der du spüren kannst: *Ich bin genug – und ich darf empfangen*. Der äußere Hochsommer geht Hand in Hand mit einem **inneren Innehalten**.

Während die Natur sich in verschwenderischer Üppigkeit zeigt, öffnet sich auf seelischer Ebene ein Raum für **Erholung, Neubeginn und kreative Leere**. Es ist die paradoxe Kraft des Augusts: **Müßiggang und Energie, Genuss und Gestaltung, Loslassen und Kraft tanken**. Genau hier liegt der Zauber – in der Kunst, **nichts zu müssen und alles zu dürfen**.

Gerade in den verschiedenen **Phasen der Wechseljahre** erinnert dich der August daran, dass wahre Fülle nicht von außen kommt, sondern aus deiner gelebten inneren Wahrheit entsteht. Dein Lebensweg ist nicht linear – er ist zyklisch, wie die Natur selbst.

Impulse und Tipps für jede Phase der Wechseljahre:

 In der **Prämenopause**, wenn dein Zyklus noch regelmäßig ist, sich aber erste feine Veränderungen ankündigen, lädt dich der August ein, deine Sehnsucht nach mehr Sinn und Tiefe ernst zu nehmen.



August



Tipp: Nutze den August, um deiner Intuition zu lauschen.

Welche Lebensbereiche fühlen sich erfüllt an – welche nicht? Spaziergänge im Abendlicht und Schreibimpulse am Morgen können dir Klarheit schenken.

🌀 In der **Perimenopause**, wenn du hormonell, emotional und körperlich vielleicht instabiler bist, bringt dir der August eine kostbare Gelegenheit, dich aus dem Funktionieren zu lösen.

Tipp: Plane bewusste Mußemomente. Setz dich ohne Ziel in die Sonne, schau den Wolken zu, höre Musik, die dich nährt. In der scheinbaren Untätigkeit liegt oft die tiefste Erkenntnis.

✨ In der **Menopause**, dem Moment des Wandels und der Neugeburt, darfst du dich im August mit deiner inneren Königin verbinden – kraftvoll, ruhig und voller Würde.

Tipp: Gestalte dir einen Fülle-Altar mit Symbolen für das, was du erreicht und erschaffen hast. Lass dich daran erinnern, wie viel in dir lebt – ganz ohne Leistung.

👑 In der **Postmenopause**, wenn sich dein System stabilisiert hat, schenkt dir der August eine kraftvolle Einladung, deinen inneren Raum neu zu bewohnen.

Tipp: Beginne ein Herzensprojekt, ganz ohne Druck – nur aus Freude. Vielleicht möchtest du etwas malen, gärtnern, schreiben oder neue Wege der Begegnung gehen.

Solarplexus-/Nabelchakra



Der August ist ein Monat der Fülle, der Reife und der inneren Weite – all das sind Qualitäten des **Herzchakras (Anahata)**. Es steht für **Liebe, Mitgefühl, Balance und Verbindung** – zu dir selbst und zur Welt. Wenn du dich im August mit deinem Herzen verbindest, entsteht Raum für **echte Fülle**,

die von innen kommt. Jetzt darfst du empfangen, ohne etwas leisten zu müssen – und dich für das Leben in all seiner Schönheit öffnen.

► Mehr zum Herzchakra findest du demnächst im entsprechenden Blogbeitrag.

Mondgeflüster im August

🌕 9. August Vollmond

Der Vollmond im Wassermann verheißt Überraschungen, neue Erfahrungen und die Energie aus dem Alltag auszubrechen, also den Ruf nach Freiheit. Diese Energie mildert deine Ängste und macht dich zusammen mit der Sonne im Löwen, mutig und sorglos. Dadurch willst du viel ausprobieren und entdecken, was dich in deiner persönlichen Weiterentwicklung einen großen Schritt weiterbringen wird. Manche Menschen in deinem Umfeld können jedoch gerade heute Intrigen spinnen, sei heute wachsam und trage ein Schutzamulett bei dir. Nutze deine Amulette, die du im Juli gebastelt hast. ► siehe Blogbeitrag Juli DIY:

🌀 *DIY Sommeramulette aus lufttrocknendem Ton*

Gestalte kleine Amulette oder Talismane mit Sonnenzeichen, Spiralen oder Blumenmustern. Lass sie an der Sonne trocknen und verwende sie als Kraftobjekte.



● 23. August Neumond

Der Augustneumond in der Jungfrau schenkt dir Lebensenergie und Optimismus, so dass es nicht nur bei Müßiggang bleibt. Mit Klarheit und Sachlichkeit kannst du jetzt deinen Alltag neu planen und so besser aufgestellt in den Spätsommer starten. Jungfrauenergie bedeutet auch Ordnungssinn, so dass du auch deinen Haushalt mit Leichtigkeit neu organisieren und aufräumen kannst. Du kannst diese Energie auch wunderbar dazu nutzen, deine Karriere weiterzuentwickeln, indem du dich heute z.B. für Fortbildungen anmeldest. Uranus schwächt leider deine Konzentration und sorgt für Nervosität, was du aber mit Kräutern ausgleichen kannst.

Der Löwe (23.7.–22.8.) – symbolisiert Mut, Lebensfreude, Selbstvertrauen und strahlende Präsenz.

Astrologie im August

- ❖ Löwe 23.7. – 22.8. ~ Jungfrau 23.8. – 22.9.
- ❖ Beste Tage für die Liebe: 12.8. und 26.8.
- ❖ Beste Tage für den Job: 8.8., 15.8. und 18.8.
- ❖ Beste Tage für die Gesundheit: 23.8. und 29.8.

Besondere Tage im Monat August

- ❖ Lughnasadh/Schnitterfest ~ (31. Juli auf 1. August)

Das Schnitterfest, auch Lughnasadh oder Lammas genannt, ist das Fest des keltischen Gottes Lugh, des Kornkönigs, der mit der Erdgöttin vermählt wird. Der König stirbt mit dem ersten Schnitt des Korn, so dass er in das Reich der Finsternis zurückkehrt, bis er dann im nächsten Frühjahr wiederkehrt. Wir feiern die Fülle und sind dankbar, indem wir Opfergaben darbringen.



Traditionell wird an Lughnasadh, als Erntedankfest für Brot, mit dem neuen Getreide das erste Mal Brot gebacken. Du kannst heute z.B. Stockbrot über dem Lagerfeuer garen. ▶ Siehe Rituale im August

❖ Lorenztag ~ 10. August

Bauernregel: „An Lorenz soll es heiß sein, soll es ein guter Wein sein.“

❖ Perseiden ~ Sternschnuppenregen um den 12. August

Die Perseiden sind ein Meteoritenstrom, der seinen Ursprung im Sternbild Perseus hat und jährlich wiederkehrt. Die Perseiden bringen eine Fülle an Sternschnuppen mit sich - ca. 100-200 pro Stunde.

Christliche Feiertage im Monat August

❖ Mariä Himmelfahrt ~ 15. August

Mariä Himmelfahrt ist das bedeutendste Marienfest, es wird die Aufnahme Marias in den Himmel gefeiert. Dieser Tag war aber ursprünglich der Kräuterweihe gedacht. Die Frauen sammelten neun verschiedene Kräuter und ließen sie in der Kirche segnen. Dann hängten sie sie zu Hause auf und räucherten in den Rauhächten damit. ▶ Siehe Rituale im August

Verbindung zu den Rauhächten

Der August ist im Jahreskreis mit der achten Rauhacht – 01.01.00.00 Uhr bis 23.59 Uhr – verbunden. Neujahr eignet sich besonders gut, dich mit der Magie des seelischen Neubeginns zu verbinden. Tauche in das Gefühl der Fülle ein und spüre die Kraft und Energie.

Auf Insta [soulsilk.frau.geist.seele](https://www.instagram.com/soulsilk.frau.geist.seele) findest du Posts zu den einzelnen Rauhächten.



💡 *Wichtiger Impuls*

Fülle die **Rückblickseite** im Kalenderblatt des Freebies oder im Jahreskalender unbedingt aus. Zum einen, weil Reflektion und Achtsamkeit für eine neue, erfüllende Mindsight unentbehrlich sind. Zum anderen, weil du deine Erfahrungen und dein Journal aus den Rauh Nächten dann mit deinen Erfahrungen in den jeweiligen Monaten vergleichen kannst.

Räuchern, Heilpflanzen, Heilsteine und Farben im August

Die energetische Reinigung und Neuausrichtung des Augusts und die Rituale im August kannst du durch bestimmte Räucherstoffe, Heilsteine und Farben unterstützen:

∞ *Räucherstoffe:*

- Lavendel hilft dir zur Ruhe zu kommen, z.B. bei Nervosität am Augustneumond
- Beifuß stärkt deine Intuition.

∞ *Heilpflanzen/Kräuter:*

- Sonnenhut/Echinacea stärkt dein Immunsystem und stärkt deine Beziehungen.
- Frauenmantel ist **die** Frauenheilpflanze. Sie steht für deine weibliche Kraft, die Fülle und deinen Schoß.

∞ *Heilsteine:*

- Bernstein trägt die Sonne in sich, schützt und erdet dich.
- Aventurin steht für das Herzchakra, Ruhe und Klarheit.
- Peridot bringt Freude und Fülle in dein Herz.



∞ Farben:

- Gold und ein warmes Grün. Das Gold steht für den Weizen, die Ernte und die Fülle. Grün steht für Herzensfülle und bringt alles in Balance.

Diese Farbe kannst du in der Kleidung, bei Kerzen oder Dekorationen integrieren, um die energetische Qualität des Monats zu unterstreichen. Grün ist auch die Farbe des Herzchakras.

Sommer - Rituale und DIYs für den August im Jahreskreis

Checkliste für die Sommer - Rituale und sommerliche DIYs

✿ **Checkliste:**

- Notizbuch oder Tagebuch für paradoxe Fragen
- Kräuterkorb oder Stoffbeutel für die Kräuterwanderung
- Brotback-Zutaten oder Stockbrotspieße für ein Lagerfeuer
- Rotes oder goldenes Tuch und Symbole für dein Fülle-Ritual

🌀 *Paradoxe Fragen*

- Stelle dir bei momentanen Problemthemen paradoxe Fragen und beantworte sie ganz spontan schriftlich.
- Z.B. Wie bringe ich mein Kind dazu, möglichst lange wach zu bleiben und spät ins Bett zu gehen?
- Zu der Frage schreibst du dann alles auf, was dir in den Sinn kommt, je verrückter desto besser.
- Dann stellst du dir folgende Fragen: Was wird bereits so gemacht und sollte daher dringend geändert werden?
- Du hattest z.B. aufgeschrieben: Mit viel Zucker oder Cola, Nintendo zocken und Streit kann ich mein Kind erfolgreich am Schlafen hindern. Passiert etwas davon in der Realität?
- Wie sieht die Umkehrung der Erfolgsstrategie aus? Hier erhältst du einfache Lösungen für dein Problemthema, auch wenn sie manchmal gar nicht so einfach umzusetzen sind.
- Welche Lösungsstrategien ergeben sie jetzt daraus für dich. Konkretisiere und lege fest.



☉ Kräuterwanderung

🌸 Wie unter „Mariä Himmelfahrt“ ~ 15. August beschrieben, wurden an diesem Tag früher Kräuter für den Schutz des Hauses und das Räuchern in den Rauh Nächten gesammelt und dann in der Kirche gesegnet.

🌸 Das ist eine schöne Tradition, die du übernehmen kannst, indem du dir Mitte August Kräuter für die Rauh Nächte sammelst. Wandere mit Achtsamkeit über Felder und Wiesen, sowie am Waldrand, und lass dich mit allen Sinnen auf die Natur ein. Sammle auf deiner Wanderung Kräuter, trockne sie und lagere sie gut bis zu den Rauh Nächten.

🌸 Stelle dir dazu einen Strauß aus zwölf Kräutern oder zwölf Kräuterbündel zusammen. Geeignete Weihkräuter: Arnika, Frauenmantel, Kamille, Johanniskraut, Liebstöckel (Maggikraut), Pfefferminze, Schafgarbe, Thymian, Margerite, Wegwarte, Beifuß und Rauke.

☉ Brotbacken

Wie unter Lughnasadh/Schnitterfest ~ (31. Juli auf 1. August) beschrieben kannst du die Erntezeit des Kornes dazu nutzen, um Brot zu backen. Noch geselliger ist es, Stockbrot mit der Familie oder Freunden am Lagerfeuer zu garen. Früher ging man davon aus, dass das Brot das an Lammas gebacken wurde, besondere Kräfte hat und die Menschen, die es aßen, segnete und besonders nährte.

☉ Fülle rufen

🌟 Du kannst dich nicht nur achtsam der Fülle in deinem Leben in Dankbarkeit zuwenden, sondern auch die Fülle bei Mangel rufen. Wenn du einen Mangel in einem Lebensbereich spürst, der dich belastet, ist es an der Zeit dich mit diesem Mangel intensiv auseinanderzusetzen. Fülle und die Erfüllung all unserer Bedürfnisse stehen uns allen zu.



✦ Wenn es irgendwo mangelt, dann blockieren wir uns hier durch alte Glaubenssätze/Traumen und Strategien aus der Kindheit. Hier hilft keine reine Willenskraft oder Manifestation durch positive Affirmationen, sondern hier braucht es Achtsamkeit auf der emotionalen Ebene weg vom Kognitiven.

Durch dieses Ritual gehst du raus aus der kognitiven Ebene in eine tiefere Ebene,

wo die Ursache und die Lösung deines Mangels auf dich warten. Beschränke dich auf ein Thema.

✦ Richte dir dazu einen kleinen Altar zum Thema her, es reicht aber auch ein schönes Tuch, auf dem du alles ausbreitest. Fehlt dir z.B. ein Partner im Leben, dann wähle die Farbe Rot für dein Tuch und/oder die Gegenstände (z.B. Herzen, Rosenblüten usw.). Dann brauchst du noch einen Stift, ein paar Blätter Papier und einen feuerfesten Behälter zum Verbrennen des Papiers, sowie eine schöne Kerze.

✦ Konzentriere dich nun ein paar Minuten auf deinen Atem. Verbinde dich nun mit deinem Herzraum (ich habe eine Herzraummeditation eingestellt, wenn du extra 10 Minuten hast). Werde dir jetzt deines Mangels bewusst, fühle ihn und welche Folgen er für dich hat. Wie fühlt es sich z.B. an keinen Partner zu haben? Was löst es in dir aus? Schreibe dazu Stichwörter auf einen Zettel.

✦ Dann überlege dir, welche Glaubenssätze, Gedanken und Gefühle diesen Mangel anziehen könnten. Z.B. „Ich kann niemandem vertrauen.“ oder „Im Kontakt mit Männern fühle ich mich unsicher und ausgeliefert.“ oder „Ich habe keine Liebe verdient.“. Welches Gefühl löst dieser Satz in dir aus? Woher kennst du diesen Satz? Schreibe das auf einen zweiten Zettel.

✦ Nun ist es an der Zeit diese Gedanken und Gefühle loszulassen, indem du die Zettel verbrennst. Zünde den ersten Zettel an und lasse die Sorgen, die Einsamkeit los, indem du sie dem Feuer übergibst. Sage etwas Mitfühlendes zu dir, z.B. dass das sehr traurig ist, dass du so fühlen musstest.



✦ Verbrenne nun den zweiten Zettel. Werde dir mitfühlend bewusst, dass diese Gedanken und Gefühle aus einer Zeit kommen, wo sie dir nützlich schienen oder das einzig logische waren. Als Erwachsener brauchst du sie nicht mehr und darfst sie loslassen.

Als Erwachsener erkennst du, dass alles für alle da ist, dass Fülle dein Geburtsrecht ist, für das du nichts leisten musst.

✦ Verbinde dich im nächsten Schritt mit der Fülle. Zünde eine Kerze an und stelle dir beim Blick in die Flamme vor, was z.B. Liebe zu einem Partner für dich bedeuten würde, wie würde sich diese Liebe anfühlen? Wie würde es sich anfühlen, wenn du geliebt wirst, wenn du vertrauen kannst?

Der August auf einen Blick

Symbol	Thema	Im Monat August
	Farbe	Gold(gelb), warmes Grün
	Chakra	Herzchakra
	Heilpflanze	Sonnenhut, Frauenmantel
	Räucherstoff	Beifuß, Lavendel
	Heilstein	Bernstein, Aventurin, Peridot
	Mond	9.8. Vollmond/23.8. Neumond
	Sternzeichen	Löwe → Jungfrau



August



Schlußworte

August im Jahreskreis schenkt uns Reife, inneren Überfluss und Erinnerung an die Pause – an das „Gut genügt“. Im Einklang mit unserer weiblichen Natur schließen wir Gesehenes ab und richten uns nach innen neu aus. Die Augustenergie führt uns vom äußerlichen Erfolg in die innere Weite, und die Ritualzyklen stärken uns für den Herbst. Du darfst ruhen, genießen und neu beginnen – mit lichtem Herzen und klarer Seele.

♥ *Du bist die beste und ich bin bei dir!*

Deine Silke