

NATURSEIN NINA KESSLER

3 stärkende Rituale für Mädchen



NATURVERBINDUNG IM JAHRESKREIS | MÄDCHENKREISE

MIT ZAHLREICHEN FOTOS VON SARAH FLEISCHER

WWW.NATURSEIN-NINA-KESSLER.DE



Herzlich Willkommen!

Wie schön, dass du hier bist.

Ich glaube von Herzen, dass jedes Mädchen einen Ort braucht, an dem es einfach sein darf. Einen Ort, an dem es sich gesehen, gehört und angenommen fühlt. Einen Ort, an dem es lachen, träumen, Fragen stellen und wachsen darf – ohne bewertet oder verglichen zu werden.

Seit über zehn Jahren begleite ich Kinder und Erwachsene in der Natur. Als Biologin und Waldpädagogin durfte ich unzählige Stunden mit Kindern zwischen Bäumen, Wiesen und Wildkräutern verbringen. Dabei habe ich immer wieder erlebt, wie viel Kraft in einfachen Naturerfahrungen und liebevoll gestalteten Ritualen steckt.

Vor einigen Jahren begann ich schließlich, meine **'Mädchenkraftzeiten'** ins Leben zu rufen. Räume, in denen Mädchen ihre Stärken entdecken, Vertrauen in sich selbst entwickeln und erfahren dürfen, dass sie genauso richtig sind, wie sie sind. Diese Arbeit erfüllt mich bis heute mit tiefer Dankbarkeit.

Auch als Autorin des Buches „**Die Jahreskreisfeste mit deinem Kind erleben**“ ist es mir ein Herzensanliegen, Familien wieder näher zur Natur zu führen und Rituale in den Alltag einzuladen.

Mit dieser kleinen **Ritualsammlung** möchte ich dir einen Einblick in meine Arbeit schenken. Vielleicht probierst du die Rituale mit deiner Tochter aus, vielleicht mit einer Mädchengruppe oder vielleicht sind sie einfach eine Einladung, selbst wieder ein Stück mehr in Verbindung mit der Natur zu kommen.

Ich wünsche dir von Herzen, dass diese Seiten dich inspirieren und dich daran erinnern, wie viel Kraft in kleinen, achtsamen Momenten liegt.

Alles Liebe
Nina



ein paar Worte an dich, du wundervolle Frau

Vielleicht bist du Mama einer Tochter, begleitest Mädchen als Pädagogin oder Lehrerin oder trägst schon länger den Wunsch in dir, Mädchen einen Ort zu schenken, an dem sie sich gesehen, gestärkt und einfach willkommen fühlen dürfen. Ganz gleich, was dich zu dieser kleinen Ritualsammlung geführt hat – ich freue mich von Herzen, dass unsere Wege sich hier begegnen.

Die drei Rituale auf den folgenden Seiten kannst du sowohl mit einer Mädchengruppe oder in einem Mädchenkreis als auch mit deiner eigenen Tochter durchführen. Sie möchten Mädchen darin bestärken, sich selbst mit all ihren Stärken, Gefühlen und Besonderheiten wahrzunehmen.

Dabei begleiten sie drei Botschaften, die mir in meiner Arbeit besonders am Herzen liegen:

- 🌿 Ich bin mutig.
- 🌿 Ich gehöre dazu.
- 🌿 Ich bin genau richtig.

Vielleicht spürst du beim Lesen bereits, wie sehr dich diese Welt berührt und wie schön es wäre, selbst solche stärkenden Räume für Mädchen zu gestalten. Genau dafür habe ich meine **Online-Ausbildung zur Mädchenkreis-Hüterin** entwickelt, in der ich Frauen von November bis Februar Schritt für Schritt auf ihrem Weg begleite. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, findest du alle Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung auf meiner Webseite.

Nun wünsche ich dir viel Freude beim Entdecken der Rituale und vor allem viele berührende Momente mit den Mädchen, die du begleiten darfst.

Von Herzen,
Nina



Rituale für Mädchen

Ich bin genau richtig!

01 DER MUTPFAD

02 DER KREIS DER SCHÄTZE

03 EIN LICHT FÜR MICH



01 | der Mutpfad

WAS DIESES RITUAL STÄRKT

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, den nächsten Schritt trotzdem zu gehen.

Viele Mädchen erleben im Alltag Situationen, in denen sie sich unsicher fühlen, sich mit anderen vergleichen oder Angst haben, nicht gut genug zu sein. Dieses Ritual lädt sie ein, ihren eigenen Weg ganz bewusst zu gehen – Schritt für Schritt, in ihrem eigenen Tempo. Dabei erfahren sie, dass sie nicht perfekt sein müssen, um mutig zu sein.

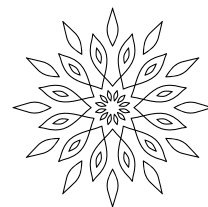


Am Ende werden sie von einer Mädchengruppe und / oder dir empfangen und in ihren Stärken gesehen.

So entsteht ein Moment, den viele Mädchen noch lange in ihrem Herzen tragen.

DAS BRAUCHST DU

- Naturmaterialien wie Zapfen, Moos, Blätter, Äste, Steine, Rinde oder Federn
- einen ruhigen Platz in der Natur



01 | der Mutpfad



SO GEHT'S

Gestaltet gemeinsam einen kleinen Pfad aus den gesammelten Naturmaterialien. Er muss nicht lang sein – viel wichtiger ist, dass er mit Liebe und Achtsamkeit entsteht. Jedes Mädchen darf Materialien auswählen und den Weg mitgestalten. So wird aus vielen kleinen Ideen ein gemeinsamer Pfad.

Wenn ihr bereit seid, beginnt das Ritual. Jedes Mädchen entscheidet selbst, ob es den Weg alleine oder gemeinsam mit einem anderen Mädchen, oder dir, gehen möchte.

Es gibt kein Richtig oder Falsch, kein Zu-schnell oder Zu-langsam. Jeder Schritt darf genau so sein, wie er sich gerade richtig anfühlt.

01 | der Mutpfad

Am Ende des Weges wird jedes Mädchen von der Gruppe/ von dir herzlich empfangen.

Gemeinsam spricht ihr:

„Du bist mutig.

Du bist schön.

Du bist einzigartig.“

Lasst diese Worte für einen Moment nachklingen. Vielleicht fühlt sich jetzt eine Umarmung richtig an, gemeinsames Lachen, ein lauter Schrei - tut das, wonach euch nach diesem 'Mutpfad' ist!



INSPIRATION

Nehmt euch nach dem Ritual Zeit für einen gemeinsamen Austausch.

Vielleicht helfen euch Fragen wie:

- **Wann hast du dich heute besonders mutig gefühlt?**
- **Was hat dir geholfen, den Weg zu gehen?**
- **Wann wünschst du dir im Alltag manchmal ein bisschen mehr Mut?**
- **Welche Stärke hast du heute an dir selbst entdeckt?**

Oft entstehen gerade in diesen ruhigen Gesprächen die wertvollsten Momente.



01 | der Mutpfad



FÜR DICH

Du musst den Mädchen den Mut nicht schenken.

Er ist bereits in ihnen und dieses Ritual darf sie daran erinnern.

Versuche deshalb nicht, den Weg zu bewerten oder zu kommentieren.

Manche Mädchen gehen langsam, andere voller Leichtigkeit. Manche möchten eine Hand halten, andere laufen ganz allein. Alles darf sein!

ECHTER MUT SIEHT FÜR JEDES MÄDCHEN ANDERS AUS.

02 | der Kreis der Schätze



WAS DIESES RITUAL STÄRKT

Jedes Mädchen trägt etwas Einzigartiges in sich. Manchmal fällt es jedoch leichter, auf das zu schauen, was andere besser können, statt den eigenen Wert zu erkennen.

Dieses Ritual lädt Mädchen dazu ein, zu erleben, dass jede Einzelne wichtig ist. So wie jede Blüte, jeder Stein und jedes Blatt seinen Platz im Kreis findet, trägt auch jedes Mädchen etwas Besonderes in die Gemeinschaft hinein.

Verbundenheit entsteht nicht dadurch, dass wir alle gleich sind – sondern dadurch, dass jedes Mädchen einzigartig ist und in ihrer Einzigartigkeit ihren Platz im Leben einnimmt.

02 | der Kreis der Schätze



DAS BRAUCHST DU

- einen schönen Platz in der Natur
- Naturmaterialien wie Blüten, Steine, Federn, Moos, Blätter, Zapfen oder kleine Äste



SO GEHT'S

Beginnt das Ritual mit einem stillen Spaziergang.

Lade die Mädchen ein, ganz achtsam durch die Natur zu gehen und einen kleinen Schatz zu finden. Es gibt nichts zu suchen, das besonders groß oder außergewöhnlich ist. Vielmehr geht es darum, etwas auszuwählen, das das eigene Herz anspricht!

Wenn alle wieder im Kreis angekommen sind, entzündet – wenn ihr mögt – eine Kerze in der Mitte. (Nicht in der Natur/im Wald! BRANDGEFAHR!!!)

Nun legt jedes Mädchen seinen Naturschatz nacheinander in die Kreismitte.



02 | der Kreis der Schätze



Währenddessen darf jedes Mädchen erzählen:

„Ich habe diesen Schatz ausgewählt, weil ...“

Oder:

„Heute fühle ich mich wie dieser Stein / diese Blüte / dieses Blatt, weil ...“

Kein Gegenstand gleicht dem anderen.

Nehmt euch anschließend einen Moment Zeit, die abgelegten Gegenstände zu betrachten.

Vielleicht entdeckt ihr Details, die euch zuvor nicht aufgefallen wären.

02 | der Kreis der Schätze

INSPIRATION

Diese Fragen können den Austausch vertiefen:

- Was macht deinen Naturschatz besonders?
- Was glaubst du, macht dich besonders?
- Wodurch fühlst du dich in einer Gruppe so richtig wohl?
- Wann hast du das Gefühl, dazuzugehören?

Zum Abschluss könnt ihr gemeinsam sprechen:

„So wie jeder Naturschatz seinen Platz gefunden hat, habe auch ich meinen Platz in dieser Welt.“



FÜR DICH

Versuche, die Schätze der Mädchen nicht zu bewerten oder zu vergleichen.

Manche wählen eine funkelnde Feder, andere eventuell einen großen, knorrigen alten Ast.



Jeder Schatz erzählt etwas über das Mädchen, das ihn ausgewählt hat und darin liegt eine so wundervolle Botschaft:

Jedes Mädchen ist einzigartig. Und genau das macht unsere Welt so bunt, so wundervoll - so bereichernd!

03 | ein Licht für mich

WAS DIESES RITUAL STÄRKT

Viele Mädchen wachsen mit dem Gefühl auf, ständig etwas leisten oder besonders sein zu müssen. Dabei vergessen sie manchmal, dass sie schon jetzt wertvoll sind (und es auch schon immer waren!)- einfach, weil sie sie selbst sind.

Dieses Ritual lädt Mädchen dazu ein, für einen Moment ganz bewusst bei sich selbst anzukommen. Das Licht der Kerze erinnert sie daran, dass auch in ihnen ein ganz eigenes Licht leuchtet – unabhängig davon, was andere denken oder erwarten.

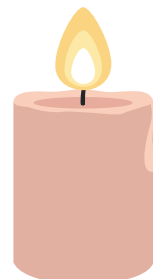
Es ist ein stiller Moment, der lange im Herzen nachklingen darf.



DAS BRAUCHST DU

- eine große Kerze für die Mitte
- für jedes Mädchen eine kleine Kerze (oder ein LED-Licht, wenn ihr mit jüngeren Mädchen arbeitet)
- Streichhölzer oder ein Feuerzeug
- einen ruhigen Platz, an dem ihr ungestört im Kreis sitzen könnt

FÜHRE DIESES RITUAL NICHT IN DER NATUR DURCH, FALLS DU EINE KERZE VERWENDEN MÖCHTEST! BRANDGEFAHR!



03 | ein Licht für mich



SO GEHT'S

Setzt euch gemeinsam in einen Kreis und entzündet die große Kerze in der Mitte.

Erzähle den Mädchen, dass jede Kerze ihr ganz eigenes Licht trägt – so wie jedes Mädchen seine ganz eigenen Stärken, Träume und Besonderheiten in sich trägt.

Nach und nach kommt jedes Mädchen in die Mitte und entzündet seine Kerze am gemeinsamen Licht. Wenn die Kerze brennt, schaut das Mädchen für einen Moment in die Flamme.

Dann spricht gemeinsam:

„Du bist genau richtig, so wie du bist.“

Lasst diesen Satz für einen kleinen Augenblick wirken.

Anschließend setzt sich das Mädchen mit seiner Kerze wieder in den Kreis.

Wenn alle Kerzen brennen, betrachtet gemeinsam das entstandene Lichtermeer.

Vielleicht fällt den Mädchen auf, dass jede Flamme ein wenig anders aussieht – und doch macht erst das Zusammenspiel aller Lichter den Kreis vollständig und den Raum heller.

03 | ein Licht für mich

INSPIRATION

Nehmt euch zum Abschluss Zeit für einen kleinen Austausch.

Vielleicht helfen euch diese Fragen:

- **Worauf bist du heute stolz?**
- **Was magst du besonders an dir?**
- **Welche Stärke möchtest du in den nächsten Tagen leuchten lassen?**

Zum Abschluss könnt ihr gemeinsam sprechen:

„Mein Licht ist einzigartig.

Ich bin wertvoll.

Ich bin genau richtig, so wie ich bin.“



FÜR DICH

Manchen Mädchen fallen sofort Worte ein - sie können und möchten sich gerne ausdrücken. Dagegen sind andere Mädchen eher leise und zurückhaltend.

Beides ist vollkommen in Ordnung. Oft sind es gerade die stillen Momente, in denen das Wichtigste geschieht.

Du musst nichts bewirken oder erzwingen. Halte den Raum, schenke den Mädchen deine Aufmerksamkeit und vertraue darauf, dass jedes Mädchen genau das mitnimmt, was es in diesem Moment braucht.