

# Heldinnenpower

## Weniger reden, mehr fühlen.

Seit über vier Jahrzehnten begleitet Cornelia Ambos Kinder mit Herz, Intuition und unerschöpflicher Begeisterung. Für sie ist jedes Kind einzigartig, jedes Gefühl wichtig – und die Natur der größte Lehrmeister. Eine Frau, die sich selbst nicht als Heldin sieht, aber für viele ein Geschenk ist: voller Wärme, Achtsamkeit und stiller Stärke.

Von Sonja Schönthier.

„Die Natur ist mein Kraftort – dort spüre ich, was Leben bedeutet.“

Cornelia Ambos



*Sie sind seit 43 Jahren Kinderpflegerin, haben selbst keine Kinder. Wie schaffen Sie es, diesen so besonderen Zugang zu ihnen zu haben?*

Dieser Zugang ist irgendwie da. Ich spüre ihn. Ich spüre, wenn was bei den Kleinen nicht stimmt, ich sehe es ihnen an. Ich denke, wenn man Kindern mit Liebe und Verständnis begegnet, wenn man sie nimmt, wie sie sind, sie wirklich wahrnimmt in ihrem Sein und wenn sie spüren, dass man für sie da ist, dann kann man unglaublich viel bewegen.

*Viele Menschen beschreiben Sie als „ein Geschenk für die Kinder“. Was bedeutet es für Sie, eine Alltagsheldin zu sein?*

So sehe ich mich gar nicht. Es ist für mich selbstverständlich. Mir geht es einfach darum, für die Kinder da zu sein, ihnen zu zeigen: ich sehe euch, ich verstehe euch. Ohne viele Worte. Wir reden ohnehin viel zu viel, manchmal reicht eine liebevolle Hand auf dem Rücken. Ich habe aber auch das große Glück, in solch einem wunderbaren Haus arbeiten zu dürfen, mit großartigen Kolleginnen und Eltern, zu denen wir ein herzliches Verhältnis haben.

*Sie sind auch Heil- und Wildkräuterpädagogin. Warum liegt Ihnen das so am Herzen?*

Ich bin ein Naturmensch und die Natur ist mein Kraftort. Hier spürt man, was Leben wirklich bedeutet. Die Natur ist so perfekt aufeinander abgestimmt, ein so großes Wunderwerk und in jeder Pflanze steckt so viel Potential und Heilkraft. Mich interessieren aber auch die seelischen Aspekte bei Kräutern, die Sprache der Pflanzen und das, was sie mir sagen wollen. Dieses Interesse kommt, denke ich, von meiner Tante, die Kneippbademeisterin und Kräuterfrau war. Sie hat mich an die Hand genommen und mir diese Welt gezeigt.

*Bringen Sie Ihre Naturverbundenheit in die Arbeit mit den Kindern ein?*

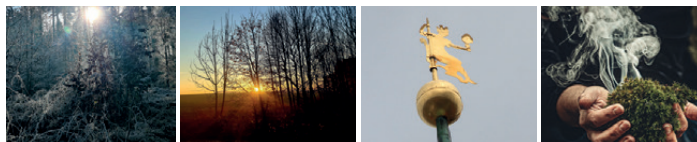
Das tue ich. Wir erleben, fühlen, entdecken und beobachten gemeinsam. Es ist so schön, Kinder in der Natur zu sehen, wie neugierig und interessiert sie sind. Sie zeigen eine Begeisterung, die wir Erwachsenen oft verlernt haben. Ich bin zum Glück noch immer ein begeisterungsfähiger Mensch und kann das Hier und Jetzt genießen, diesen besonderen Moment in der Natur. Wir können so viel von Kindern lernen und ich bin sehr dankbar für alles, was sie mich bisher gelehrt haben.

*Haben Sie eine Lieblingspflanze – vielleicht eine, die Frauen besonders gut tut?*

Oh, das ist schwierig. Ich habe viele Lieblingspflanzen wie Schafgarbe, Weißdorn, Johanniskraut, Brennnessel oder Beifuß, die mich begleiten. Jede Frau hat so ihr eigenes Pflänzlein, das sie durch ihre Lebensphasen stärken und begleiten kann. In den Pflanzen steckt für mich eine große Symbolik: sie erden, geben Kraft und erinnern daran, wie eng Natur und Frausein verbunden sind.

*Welche Veränderungen würden Sie sich in der heutigen Zeit wünschen?*

Dass wir alle wieder die Verbundenheit zur Natur fühlen und erkennen, welch großes Geschenk uns umgibt. Wir brauchen gar nicht so viel Materielles – uns wird hier alles geschenkt. Manchmal genügt es, einen Schritt zurückzutreten, bewusst wahrzunehmen, was um einen herum ist, und einfach dankbar zu sein.



## Rauhnachtswanderung durch die magische Wolfzahnau

Wenn das Jahr sich neigt und die Nächte stiller werden, öffnet sich ein geheimnisvoller Raum zwischen den Zeiten – die Rauhnächte. In dieser besonderen Schwellenzeit lädt diese Wanderung durch die winterliche Wolfzahnau mit Ritualleiterin Uta Börger dazu ein, den uralten Zauber dieser Nächte zu erspüren.

Wir folgen den Spuren alter Mythen und hören Geschichten von Frau Holle und Frau Percht, jenen machtvollen Hüterinnen des Übergangs, die das Alte wandeln und das Neue segnen.

Auf unserem Weg nähern wir uns dem Schoßdreieck der Göttin und erfahren Wissenswertes über diesen wichtigen und kraftvollen Ort für das alte Augsburg, das man vor-römisch Cisarís nach der Stadtgöttin Cisa nannte.

Gemeinsam erinnern wir uns an alte Bräuche, die einst in den Rauhnächten gefeiert wurden und lassen uns von segnenden Räucherkräutern einhüllen. Mit kleinen Ritualen ehren wir die Dunkelheit und das Licht, lauschen und öffnen uns für das, was in der Stille wachsen will.



**Sa 03. Januar 26 + Di 06. Januar 26**  
**14 – ca. 16.30 Uhr, 35 €**

nur für Frauen

*www.herz-wurzeln-weisheit.de*

© herz\_wurzeln\_weisheit