



Ein Gruß aus der ZwischenWelt

Es sind diese Tage, an denen das Licht geht. Kein filmreifer Sonnenuntergang, kein Gold am Horizont: nur ein stilles Entwinden.

Der November ist da. Und mit ihm kehrt die Dunkelheit zurück.

Melatonin steigt, das Hormon der Nacht. Was viele als »Winterblues« empfinden, ist in Wahrheit Anpassung. Ein uraltes Signal, dass nun gesammelt, nicht vergeudet werden soll.

Früher war das selbstverständlich. Die Ernte war eingebbracht, das Vieh im Stall, das Holz gestapelt. Das Leben spielte sich in der Stube ab. Mit der Dämmerung begannen die Stunden am Ofen: Spinnen, Schnitzen, Erzählen.

Im bäuerlichen Jahreskreis galt der November dem Erinnern. Die Menschen gedachten ihrer Verstorbenen, zündeten Kerzen an, webten

Geschichten. Dunkelheit war Gedächtnis – ein Raum, in dem das Vergangene weiterleuchtete.

WIE ERLEBST DU DUNKELHEIT?

Tausche dich mit anderen aus.

Heute leben wir in einer Kultur, die Helligkeit mit Sicherheit gleichsetzt. Licht steht für Kontrolle. Dunkelheit gilt als Gefahr. Wir überfluten die Nacht mit Laternen, Bildschirmen, Neonröhren.

Unser modernes Leben hat uns entwöhnt, der Dunkelheit angemessen zu begegnen. Doch der Körper weiß: Jetzt ist die Zeit des Rückzugs.

Wir sitzen mit Stift, Yoga-Matte und unseren Gedanken im warmen Wohnzimmer. Wir schreiben, meditieren, reflektieren, um seelisch im Gleichgewicht zu bleiben.

Erinnere dich:

an das alte Wissen der Dunkelheit,
an die Kraft der Stille,
an das Vertrauen, dass in den Rauhnächten schon das Neue keimt.

Von Herzen

Corinna & Oliver

Was die Dunkelheit lehrt

Wald. Spätherbst. Keine Taschenlampe.

Ein Knistern im Unterholz – du siehst nichts, aber du hörst es. Sofort reagiert dein Körper: Herzschlag, Adrenalin, gespannte Muskeln.

Diese Alarmbereitschaft gegenüber dem Unsichtbaren sicherte einst unser Überleben – und wirkt bis heute nach. Lieber überschätzt unser Gehirn eine Bedrohung, als sie zu erkennen. In der Dunkelheit fehlen klare Sinnesdaten, also beginnt es zu ergänzen. Bleiben äußere Reize aus, springt die Fantasie ein

...

Heute fürchten wir weniger die Nacht selbst als das, was sie in uns zum Vorschein bringt. Dunkelheit ist das Sinnbild des Unbewussten. Sie bewahrt, was verdrängt oder vergessen wurde. Sobald das Licht erlischt, tritt hervor, was der Alltag überdeckt. Gedanken, die sonst übertönt werden, melden sich zurück. Ängste, die sich tagsüber betäuben lassen, gewinnen in der Stille Gestalt. Sie zeigen, wo etwas ungelebt, ungeführt, ungelöst geblieben ist.

Dunkelheit ist kein Feind, sondern ein Raum der Wandlung. Sie will nicht bestrafen, sondern verstanden werden. Sie zwingt uns zum Hinsehen.

Was wir im Dunkeln fürchten, ist selten das, was dort ist – sondern das, was in uns darauf antwortet.

Die das Dunkel nicht fühlen,
werden sich nie
nach dem Lichte umsehen.

Henry Thomas Buckle

Heute für dich: Journaling als Weg nach innen

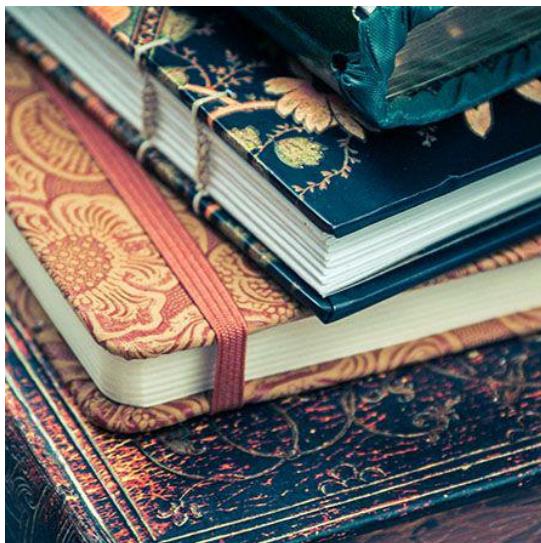


Foto: © Alexandra King / Adobe Stock

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Die Grenzen zwischen innen und außen, Vergangenheit und Zukunft werden durchlässiger.

Etwas in dir beginnt zu sprechen – Schreiben wird zum Weg, diesem inneren Wissen Ausdruck zu verleihen. Was sich zeigt, weist auf das hin, was bereit ist, in deinem Leben Gestalt anzunehmen.

Die Rauhnächte und du

Die Rauhnächte gelten seit jeher als Schwelle des Jahres, in der sich Träume und Ahnungen verdichten. Ihre Kraft kannst du nutzen, indem du täglich notierst, was dir in den Sinn kommt.

Jede Rauhnacht steht traditionell für einen Monat des kommenden Jahres: Erlebnisse und Träume der ersten Nacht verweisen auf den Januar, der zweiten auf den Februar und so fort.

Während die Rauhnächte (25. Dezember bis 5. Januar*) den Blick nach vorn richten, wenden sich die Dunkelnächte (auch als Sperrnächte bekannt, 8. bis 19. Dezember*) der Vergangenheit zu.

Vielleicht möchtest du schon dann beginnen, deine Gedanken und Träume aufzuschreiben – als leises Einstimmen auf das, was sich in den Rauhnächten entfalten will.

* Es gibt regionale Unterschiede.

Unser Kartenset DUNKELNÄCHTE entdecken
bei Amazon bei moses.



Foto: © joephotos / Adobe Stock

Was sich zeigen möchte

- **Träume:** Notiere sie gleich nach dem Aufwachen – manchmal sind sie symbolische Wegweiser fürs kommende Jahr.
- **Gedanken, Erinnerungen, Gefühle:** Halte fest, was kommt – Wünsche, Emotionen, Eingebungen, selbst Wetter und Stimmung. Alles darf seinen Platz finden.
- **Bilder, Symbole, Zeichen:** Was begegnet dir wiederholt – ein Tier, ein Wort, eine Zahl? Oft spricht das Leben durch kleine, unscheinbare Hinweise.

Es geht nicht darum, »schön« oder »richtig« zu schreiben. Halte einfach fest, was auftaucht.

So entsteht nach und nach eine Sammlung innerer Bilder. Sie wird zu deinem persönlichen Begleiter, einem Spiegel deiner Reise nach innen.

Vielleicht lässt dich dein Rauhnacht-Journal in einem Jahr staunen über das, was sich erfüllt oder verwandelt hat.

ERFAHRUNGEN TEILEN

3 Fragen – für deine Woche

Gönne dir einen Moment, um die Fragen auf dich wirken zu lassen. Notiere, skizziere oder gestalte, was sich zeigt – ehrlich, roh, ohne Anspruch auf Perfektion. Es zählt dein Erleben im Moment.

Wann warst du das letzte Mal bewusst in völliger Dunkelheit – ohne Lampe, ohne Bildschirm?

Wie verändert sich dein Denken, wenn du nichts mehr siehst?

Welche Geschichten hast du über die Nacht gelernt – und welche willst du neu schreiben?

Unsere Empfehlung



Unser Kartenset RAUHNÄCHTE entdecken

bei Amazon

bei moses.



128 Seiten Rauhnacht-Journal mit heraustrennbaren Wunschketteln

liminara – Briefe aus der ZwischenWelt
Ein Projekt von [12 Rauhnächte – 13 Wünsche](#)

Copyright 2025 Corinna Harder. Alle Rechte vorbehalten.

Du bekommst diesen Newsletter, weil du dich auf [rauhnachtskalender.de](#) mit deiner E-Mail-Adresse für Neuigkeiten von uns angemeldet hast. Unsere [Datenschutzerklärung](#) und das vollständige [Impressum](#) findest du auf unserer Website. Wenn du keine weiteren Newsletter mehr erhalten möchtest, kannst du dich hier abmelden:

[Newsletter abbestellen](#)