



Ein Gruß aus der ZwischenWelt

In wenigen Wochen beginnt die vielleicht wandlungsreichste Zeit des Jahres.

Während die Welt in Dunkelheit versinkt, öffnet sich in uns ein stiller, tiefer Raum. Wir dürfen hinabsteigen zu dem, was in diesem Jahr unvollendet blieb – zu verletzten Gefühlen, offenen Fragen, dem Unausgesprochenen.

Es sind die Dunkelnächte – auch Sperrnächte genannt – vom 8. bis 19. Dezember.

Die Sperrnächte gehen auf einen alten Brauch zurück: In bäuerlichen Gegenden brachte man am Ende des Arbeitsjahres Haus und Hof in Ordnung. Man räumte auf, reparierte, was nötig war, und »sperrte«

schließlich alles, was nicht mehr gebraucht wurde. Noch heute soll es Familien geben, die diesen Brauch pflegen.

KENNST DU DIE SPERRNÄCHTE?

Tausche dich mit anderen aus.

So verwundert es kaum, dass man diese zwölf Dezembertage heute Dunkelnächte nennt – sie führen uns in jene Dunkelheit, in der das Verborgene sichtbar und das Innere neu geordnet werden kann.

Denn die Dunkelheit ist nicht leer.
Sie trägt das Neue bereits in sich.

Von Herzen
Corinna & Oliver

Kein Richtig, kein Falsch – nur dein Weg

Zwölf Dunkelnächte lang darfst du dich von Ballast befreien und abschließen, was nicht mit ins neue Jahr genommen werden soll. Dabei kann der Begriff »Dunkelnacht« schon mal leicht in die Irre führen, denn er bezeichnet nicht nur die Nacht selbst, sondern einen ganzen Tag – von Mitternacht bis zur nächsten Mitternacht.

Gib den Themen Raum, die im Argen liegen und gesehen werden wollen. Gerade dort, wo du am liebsten wegsehen würdest, liegt dein größtes Entwicklungspotenzial – in Ängsten, Zweifeln und alten Mustern. Oft sind es die unbequemen Erfahrungen, die uns wirklich wachsen lassen.

Es gibt keine festen Regeln. Gestalte die Dunkelnächte so, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Diese Zeit ist heilsam, weil sie dir gehört: deinem Erleben, deinen Bedürfnissen, deiner inneren Bewegung. Spüre, was dir guttut – und was nicht. Die Antwort liegt in dir. Vielleicht verborgen, aber vorhanden.

Du musst nichts erzwingen. Früher oder später wird sich zeigen, was wirklich wichtig ist.

**Was vor uns liegt
und was hinter uns liegt,
ist nichts**

im Vergleich zu dem,
was in uns liegt.

Ralph Waldo Emerson



alle Fotos aus unserer Gruppe

12 Rauhnächte - 13 Wünsche

Die Dunkelnächte und du

Jede Dunkelnacht steht symbolisch für einen Monat des vergangenen Jahres.

In der ersten Dunkelnacht blickst du zurück auf den Januar, in der zweiten auf den Februar – bis du in der zwölften Dunkelnacht über den aktuellen Dezember reflektierst.

Diese Zuordnung ist eine schöne Tradition. Sie lässt dich das Erlebte noch einmal durchwandern – auch wenn sich Erinnerungen selten so geordnet zeigen ...

Lege sie daher nicht allzu eng aus. Wichtiger als die Frage nach dem »Wann« ist der bewusste Rückblick.

Schreibe auf kleine Zettel, was du loslassen möchtest – täglich oder immer dann, wenn dir etwas begegnet, das gehen darf.

Feuerritual zur Wintersonnenwende



Besonders die Stunden zwischen dem letzten Licht des Tages und den ersten Strahlen der Sonne laden dazu ein, kleine Rituale zu gestalten.

Am 21. Dezember verbrennst du deine »Was-gehen-darf-Zettel« in einem transformierenden Feuerritual – und lässt los, was nicht mehr zu dir gehört.



Dein Begleiter durch die Dunkelnächte

Unser DIY-Dunkelnacht-Kalender begleitet dich durch die zwölf Dunkelnächte – mit liebevoll gestalteten Impulsen, die dich Tag für Tag zur Ruhe bringen, reflektieren

lassen und berühren. Ein kleines Stück Achtsamkeit zum Anfassen.

So einfach geht's:

- Lade den Kalender über den **Link** herunter.
- Drucke ihn auf normalem Druckerpapier aus.
- Schneide die einzelnen Streifen entlang der gestrichelten Linien aus.
- Falte und loch sie vorsichtig. Ziehe ein Band zum Befestigen ein.
- Hänge deinen Kalender dort auf, wo er dich täglich begleiten darf – am Schreibtisch, am Fenster oder an deinem Lieblingsplatz.
- Zeige uns deinen Kalender 2025 auf **12 Rauh Nächte - 13 Wünsche**.

HOL DIR DEINEN KALENDER FÜR DIE DUNKELNÄCHTE

3 Fragen – für deine Woche

Nutze die Dunkelheit als Spiegel: Sie zeigt, was gehen darf – und was in dir neu entstehen will.

Nimm dir Zeit, die Fragen wirken zu lassen.

Was in deinem Leben fühlt sich nach »zu Ende« an, obwohl du noch festhältst?

Wo spürst du, dass etwas Neues anklopft – und du es noch nicht einlässt?

Welche Haltung darfst du loslassen, um wieder frei zu atmen?

Unsere Empfehlung



Unser Kartenset RAUHNÄCHTE entdecken

bei Amazon

bei moses.



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](#)