



## Ein Gruß aus der ZwischenWelt

Die Wochen vor und nach der Wintersonnenwende laden in ihrer stillen Schönheit dazu ein, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten.

Dennoch entsteht oft der Eindruck, man müsse sich gründlich ausstatten, um die Dunkelnächte und Rauh Nächte »richtig« zu erleben. Ein Heilstein da, das besondere Räucherwerk dort ... Diese Vorstellung erzeugt unnötigen Druck.

Nicht wenige lassen sich dazu verleiten, Zubehör zu kaufen, Rituale auszufeilen oder immer neue spirituelle »Must-haves« zu sammeln. Dabei wird schnell alles komplizierter, als es sein müsste.

Tatsächlich lebt diese besondere Zeit von ihrer Unaufgeregtheit: vom Rückzug und bewusster Wahrnehmung.

## WAS BRAUCHT ES WIRKLICH?

Tausche dich mit anderen aus.

Die Dunkelnächte und Rauh Nächte sind kein Konsumprojekt, sondern eine Einladung zur inneren Weite. Alles Wesentliche entsteht in der bewussten Haltung:

Ruhe. Wahrnehmung. Bereitschaft.

Mehr braucht es nicht. Und genau darin liegt ihr Zauber.

Von Herzen

Corinna & Oliver

### **Zwischen Winterstille und innerem Ruf**

Wer sich auf die Reise zu sich selbst begibt, wünscht sich oft etwas Orientierung. Viele greifen dann zu Anleitungen: an welchem Tag man loslassen soll, wann man Wünsche aufschreibt, wann etwas verbrannt wird.

Doch solche Vorgaben können schnell starr wirken – vor allem, wenn sie dein eigenes Tempo überdecken.

Ein Was-gehen-darf-Zettel hat seinen Moment, wenn sich in dir tatsächlich etwas löst – nicht, weil ein System es vorgibt. Auch die 13 Wünsche wollen geschrieben werden, wenn sie sich zeigen, nicht, weil ein bestimmtes Datum das verlangt.

Es gibt diese kleinen Augenblicke, in denen du spürst: »Das ist jetzt rund« oder »Das wartet schon lange auf mich«. Solche Regungen sind verlässlich, weil sie aus deinem Inneren kommen.

Wenn du lernst, diesen Impulsen zu trauen, bemerkst du schnell, dass die Natur dich oft ehrlicher begleitet als jede Checkliste. Sie hält dir keinen Plan hin, sie bewertet nichts und fordert nichts von dir. Die Kälte, der Wind, selbst die Geräusche sind einfach da – und gerade weil sie nichts von dir wollen, spürst du unmittelbar, wie es dir wirklich geht.

Manchmal reicht ein Schritt vor die Tür: Kälte auf deiner Haut, ein Windstoß in den Ästen, das Knirschen des Schnees unter deinen Füßen. Diese Eindrücke holen dich in deinen Körper zurück und schaffen Abstand zu all dem, was dich eben noch innerlich gezogen oder gedrängt hat. Dadurch klärt sich dein Blick, und du kannst deutlicher erkennen, was in diesem Moment Bedeutung für dich hat.

So entstehen Momente innerer Reifung: weil sich außen und innen berühren.  
Wenn du achtsam bist und dich auf das einlässt, was gerade da ist, kann  
etwas Altes enden und etwas Neues seinen Anfang nehmen.

Solche Erfahrungen führen dich zurück in dein eigenes Zentrum: dorthin, wo  
Entwicklung ganz selbstverständlich geschieht.

Das Leben gibt dir  
immer den besten Moment  
für das, was du zu tun hast.

*Eckhart Tolle*



Foto: **Bernd Hartung**

### **Wenn Begleitung stärkt – und Freiheit daraus entsteht**

Viele wünschen sich am Anfang einen leisen Rahmen. In unserer Facebook-Gruppe  
»**12 Rauhnächte – 13 Wünsche**« geben wir Impulse, ohne den eigenen Weg zu  
überdecken. Orientierung entsteht – und mit ihr Vertrauen in das, was stimmig ist.

Je klarer dieses Vertrauen wächst, desto freier werden die eigenen Schritte.

Für die ersten Rituale reicht, was ohnehin da ist. Ein Stift. Papier. Eine Kerze. Alles  
andere ist optional. Tarot, Orakelkarten, Runen, ...

Die wahre Qualität eines Augenblicks entsteht nicht durch Gegenstände, sondern durch die Begegnung, die du dir selbst schenkst.

Für den Fall, dass du Begleitung suchst, haben wir ein paar schlichte Materialien vorbereitet.

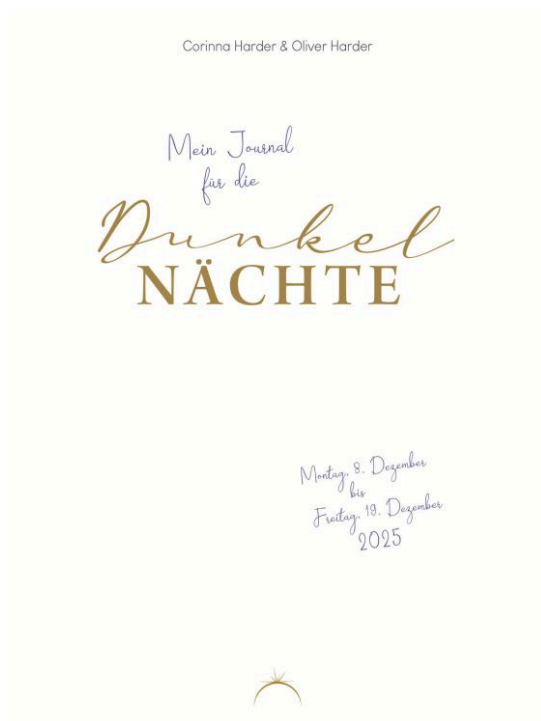
## Erschaffe persönlichen Rituale



Manchmal reicht ein Stein. Einer, den du fest in der Hand hältst, ihm etwas zuflüsterst – und dann weit in die Dunkelheit wirfst. So gibst du ab, was nicht länger von dir getragen werden will.

Manchmal hilft es, einen Wunschzettel in eine Walnussschale zu legen und dem Wasser zu überlassen.

Das sind Gesten eines Moments, in dem etwas bereit ist, sich zu verändern.







## Kleine Begleiter zum Selbstgestalten

Auch in diesem Jahr stellen wir wieder unsere beliebten **DIY-Kalender** zum kostenlosen Download bereit – einen für die **Dunkelnächte**, einen für die **Rauhnächte**. Sie führen behutsam durch 2 x 12 Tage und schenken tägliche Impulse und Achtsamkeitsübungen.

Neu sind unsere kostenlose Journale. Sie sind aus der eigenen Praxis entstanden: einfache Räume, in denen Träume, Eindrücke und Gedanken Halt finden. »**Mein Journal für die Dunkelnächte**« sowie »**Mein Journal für die Rauhnächte**« (erscheint Anfang Dezember) begleiten dich in deinem persönlichen Prozess – ruhig, klar und ohne Druck.

## So nutzt du das Dunkelnacht-Journal

- Lade es über den **Link** herunter.
- Drucke es auf normalem Druckerpapier aus.
- Bewahre es dort auf, wo es dich täglich begleitet – am Bett, am Schreibtisch oder an deinem Lieblingsplatz. Schreibe hinein, wann immer dir danach ist.
- Zeige uns dein Dunkelnacht-Journal 2025 auf **12 Rauhnächte - 13 Wünsche**, damit auch andere davon erfahren.

HOL DIR DEIN JOURNAL FÜR DIE DUNKELNÄCHTE

### 3 Fragen – für deine Woche

Nimm dir Zeit, die Fragen wirken zu lassen.

*Was wird in dir hörbar, wenn du alles beiseitelegst, von dem du glaubst, es unbedingt zu brauchen?*

*Welche einfache Handlung bringt dich jetzt – nicht irgendwann – zu dir zurück?*

*Wo darf etwas, das kompliziert geworden ist, von dir abfallen, damit wieder Ruhe und Klarheit entstehen kann?*

Unsere Empfehlung



Unser Kartenset DUNKELNÄCHTE – mit täglichen Ritualen und stillen Momenten – erhältlich bei

Amazon

moses.

Foto: © Colette Krefft

Copyright 2025 Corinna Harder. Alle Rechte vorbehalten.

Du bekommst diesen Newsletter, weil du dich auf [rauhnachtskalender.de](https://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](#)