



Symbolfoto

## Ein Gruß aus der ZwischenWelt

Wenn ein Jahr seinem Ende entgegengieht, entsteht oft der Wunsch nach Vollendung – und manchmal nach einem inneren Neustart. Etwas in uns beginnt, nach Ordnung zu suchen.

Übergänge gelingen leichter, wenn das, was noch in uns wirkt, einen stimmigen Platz findet: indem wir klären, was geklärt werden muss, und annehmen, was integriert oder losgelassen werden will.

Die Dunkelnächte vom 8. bis 19. Dezember eröffnen einen stillen Resonanzraum, in dem dieses Bedürfnis spürbar wird. Vielleicht taucht der Impuls auf: »Ich möchte verstehen, was dieses Jahr mit mir gemacht hat.«

Diesen inneren Hinweis kannst du aufnehmen. Er zeigt, wo etwas in Bewegung kommen möchte.

## WAS MÖCHTEST DU IN DEN DUNKELNÄCHTEN KLÄREN?

Tausche dich mit anderen aus.

Um diese Tage bewusst zu nutzen, braucht es keine großen Rituale oder ausgefeilten Methoden. Ein schlichter Einstieg reicht – vorausgesetzt, du begegnest dir selbst ehrlich.

Kleine Handlungen unterstützen, weil sie Aufmerksamkeit bündeln. Sie müssen nicht symbolisch überhöht sein.

Klarheit entsteht nicht durch endloses Analysieren, sondern durch wachen Blick. Oft genügt ein Moment, um zu spüren, ob etwas abgeschlossen ist oder ob es noch an dir zieht.

In dieser Zeit darfst du anders schauen: genauer, tiefer, unbefangener. Ein Gedanke, der sonst im Alltagsgeräusch untergeht, bekommt Raum. Ein Gefühl, das leicht übergangen wird, tritt hervor.

Was du erkennst, verlangt keine sofortige Antwort. Lass eine Einsicht erst wirken. Wenn sich daraus irgendwann etwas verändert, dann, weil es reif geworden ist.

Von Herzen  
Corinna & Oliver

### Was Loslassen in den Dunkelnächten bedeutet

Die Dunkelnächte schaffen Abstand zu allem, was sich über das Jahr angesammelt hat. In diesem Zwischenraum erkennst du leichter, was wirklich noch zu dir gehört – und was nur noch Gewohnheit ist.

Loslassen ist selten ein großer Entschluss, sondern beginnt leise. Es zeigt sich darin, dass Gedanken an Bedeutung verlieren, Nachrichten plötzlich überflüssig wirken oder Sätze, die dich lange geprägt haben, nicht mehr zu dem Menschen passen, der du heute bist.

Loslassen heißt nicht, etwas zu vergessen oder kleinzureden. Es bedeutet, die Bindung zu etwas zu lösen, das seine Aufgabe erfüllt hat – sei es ein Schutz, eine Struktur oder eine Rolle, die damals sinnvoll war und heute nicht mehr trägt.

In den Dunkelnächten öffnet sich dafür ein feines Wahrnehmungsfenster: Du musst nichts aufarbeiten und nichts analysieren. Beobachte nur, wo sich etwas in dir zusammenzieht, sobald du daran denkst – und wo es weiter und ruhiger wird.

Genau dort beginnt Loslassen: nicht im Kopf, sondern im Kontakt mit dem,  
was sich in dir bewegt.

Was du festhältst,  
hält dich fest.

*Rainer Maria Rilke*



## Ein kleines Ritual, klar und unaufgeregt



Setz dich hin und schreibe drei Listen. Sie sind eine Standortbestimmung: Manchmal verändert sich etwas schon dadurch, dass es einen Platz auf dem Papier bekommt.

Lege die Listen an einen Ort, an dem du täglich vorbeikommst. Mehr braucht es nicht: Allein das Hinsehen löst die nächsten Schritte aus.

### ■ Liste 1: Themen, die noch Energie ziehen

Alles, was dich beschäftigt, auch das Kleine: ein Gespräch, ein Missverständnis, ein Ziel, das liegen blieb, ein Gedanke, der immer wieder auftaucht.

### ■ Liste 2: Themen, die ihre Bedeutung verloren haben

Dinge, die du tust, ohne sie noch zu wollen. Verpflichtungen aus Gewohnheit. Gewohnheiten, die früher getragen haben und heute leer geworden sind.

### ■ Liste 3: Themen, die du bewusst verabschieden möchtest

Deine Entscheidung: »Das muss nicht mit ins neue Jahr.«

## Ein Platz für deine Gedanken

Ich lasse den Zwang los, stark zu wirken. Ich lasse das mich zuerst um mich selbst kümmern. Ich lasse *Mann* leiser werden. Damit ich meine eigene wieder hören

Das habe ich geträumt, orakel  
das ist mir in den Sinn gek

Tarot: Die Mäßigkeit. Auf der Karte steht ein Engel zwischen zwei von einem in das andere fließen. Es erinnert mich daran, wie leicht Gleichgewicht geraten kann, wenn ich versuche, zu viel zu halten.

Die Karte flüstert:  
»Weniger ist Heilung.«

Das habe ich geträumt: Ein Fluss, der ruhig fließt. Ich halte zwei Händen. Ich fülle das eine nur halb. Zum ersten Mal reicht das.

Die besten Einsichten verblassen schnell, wenn sie keinen Raum bekommen.

Genau dafür haben wir das Journal für die Dunkelnächte entwickelt: Es bietet dir einen sanften Rahmen, der dich nicht einengt.

Wenn du am Anfang noch unsicher bist oder das freie Schreiben schwerfällt, hilft dir dieser Ansatz, einen Einstieg zu finden – und von dort aus deinen ganz eigenen Weg zu gehen.

HOL DIR DEIN JOURNAL FÜR DIE DUNKELNÄCHTE

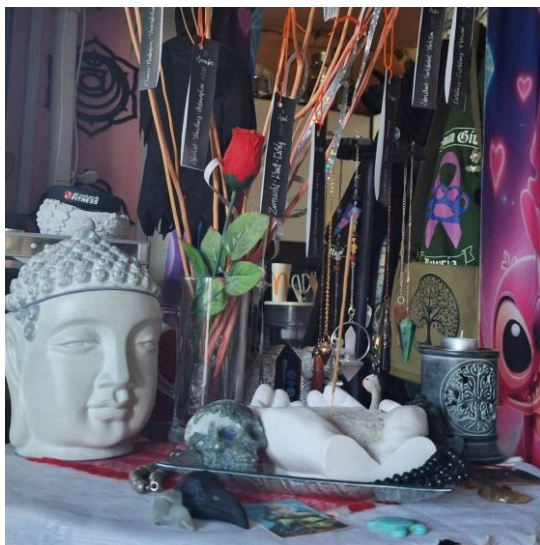
Unsere Empfehlung



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

Foto: © Colette Krefft

**Hast du dir deine Kalender schon gebastelt?**





Alle Fotos: **12 Rauhnächte - 13 Wünsche**

Angela Hering / Katja Kaczmarck / Heike Go

DIY-KALENDER FÜR DIE DUNKELNÄCHTE 2025

DIY-KALENDER FÜR DIE RAUHNÄCHTE 2025/26

### 3 Fragen – für deine Woche

Es gibt Momente, die still genug sind, um etwas genauer hinzusehen. Diese Fragen wollen nichts lösen, sondern nur sichtbar machen, was ohnehin in dir arbeitet.

*Welche Gedanken tauchen in der Stille sofort auf – und welche vermeide ich?*

*Was fühlt sich schwer an, obwohl es längst abgeschlossen sein könnte?*

*Welche Erfahrung dieses Jahres verdient einen klaren Abschluss, weil ich mich weiterbewegen möchte?*

**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](http://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](#)