



Foto: Serena Tayyan / Adobe Stock

Ein Gruß aus der ZwischenWelt

Die kommenden Wochen entfalten ihre Wirkung nicht in unseren Tätigkeiten, sondern in unserer Haltung. Die Dunkelnächte und die darauffolgenden Rauhnächte öffnen sich dort, wo der eigene Rhythmus wichtiger wird als jede Vorgabe.

Dein Körper zeigt dir, welches Tempo das richtige ist – dein Geist wird folgen.

Wer Grenzen spürt, erhält ein präzises Feedbacksystem. Entschleunigung wirkt wie eine Rekalibrierung. Wenn äußere Reize lauter werden, gewinnt jene Langsamkeit an Wert, die von innen kommt. Sie schafft die mentalen Räume, in denen Bedeutung entsteht. Ohne sie bleibt jedes Ritual Oberfläche.

WIE MÖCHTEST DU DIE DUNKELNÄCHTE NUTZEN?

Der Mythos der perfekten Rituale

Dein Körper zeigt dir, welches Tempo das richtige ist – dein Geist wird folgen.

Langsamer zu werden hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Je lauter die Welt wird, desto wertvoller wird diese innere Langsamkeit. Sie öffnet den Raum, in dem du wieder spürst, was Bedeutung hat. Ohne sie bleibt jedes Ritual an der Oberfläche.

Diese besondere Zeit ist kein Raum für Leistung, sondern ein Ort, an dem du erkennst, was wirklich »du« ist.

Ob du viel tust, wenig tust oder einfach nur wahrnimmst – der Wert entsteht aus der Echtheit, nicht aus der Menge.

Weniger ist nicht Verzicht. Weniger ist Präzision.
Gerade jetzt.

Wir wünschen dir erkenntnisreiche Dunkelnächte.

Von Herzen
Corinna & Oliver

Perfektion ist nicht dann erreicht,
wenn man nichts mehr hinzufügen kann,
sondern wenn man nichts mehr weglassen kann.

Antoine de Saint-Exupéry

Zwischen Entleeren und Erneuern

Manchmal halten wir an Dingen fest, die uns längst nicht mehr dienen: alte Muster, schmerzvolle Erinnerungen, belastende Beziehungen oder unerfüllte Erwartungen.

Die Dunkelnächte lassen uns nach innen blicken und erkennen, was uns daran hindert, vorwärts zu gehen. Doch diesen Ballast abzuwerfen, bedeutet nicht, alles zu vergessen – es ist vielmehr eine bewusste Entscheidung, etwas abzuschließen und Platz für Neues zu schaffen.

Die Dunkelnächte widmen sich der Rückschau und dem Loslassen. Die Rauhnächte, die darauf folgen, öffnen sich dem Empfangen.

In dieser Abfolge liegt ein archetypischer Rhythmus: zuerst das Entleeren, dann das Erneuern.

Dabei folgt das Sich-Lösen keiner Kalenderordnung. Es geschieht, wenn das Bewusstsein bereit ist. Darum darf jeder seinen eigenen Zeitpunkt finden. Es gibt kein »richtiges« oder »falsches« Jetzt – nur jenen Moment, in dem das Innere sich öffnet und das Festhalten keinen Sinn mehr ergibt.

In diesem Raum zeigt sich auch, was Vergebung ist: eine stille Form des Aufgebens, gebunden nicht an Daten, sondern an Reife. Die Dunkelnächte erinnern uns daran, dass das Leben in Wellen verläuft – in Phasen des Sammelns, des Prüfens, des Abgebens und des Neubeginns. Wenn du spürst, dass das Loslassen dich ruft, dann handle danach. Es ist dein Rhythmus, deine Zeit, dein stilles Einverständnis mit dem Wandel.

DIY-Kalender für deine Dunkelnächte



Fotos: Tatjana Rother / Rebella Kurp

[DER KLIICK ZU DEINEN KALENDERN](#)

Neue Wege – Neue Räume



Ab sofort findest du uns auch auf Telegram. Dort begleiten wir dich mit regelmäßigen Achtsamkeitsübungen, Reflexionen, Ritualen und Impulsen, die dich durch die Schwellenzeit tragen. Die Inhalte sind bewusst klar gehalten, damit du sie unmittelbar in deinen Alltag aufnehmen kannst.

Wenn du dabei sein möchtest, folge uns einfach über die untenstehenden Links.

- **liminara**

Unser Impuls-Kanal: Lichtfunken in der dunklen Jahreszeit.

t.me/liminara_de

- **liminara – Der Zirkel**

Die begleitende Austauschgruppe.

Ein Raum für Fragen, Erfahrungen und stilles Mitlesen. Hier kannst du die Impulse vertiefen und dich mit anderen verbinden.

t.me/liminara_zirkel

- **12 Rauh Nächte – 13 Wünsche**

Jeder Impuls öffnet eine kleine Tür in die besondere Zeitqualität der Rauh Nächte.

t.me/rauhnachtskalender

Moment der Reflexion: 3 Fragen – für deine Woche

Die folgenden Fragen laden ein, die eigene Beziehung zu Fülle, Geben und Empfangen neu zu erkunden – ein stilles Fundament innerer Ruhe für die kommenden Dunkelnächte.

Was bedeutet Fülle für mich jenseits von Besitz?

Wo gebe ich aus Überfluss, wo aus Schuldgefühl?

Wo darf ich selbst empfangen?

Unsere Empfehlung



Foto: © moses. Verlag

Unser Kartenset DUNKELNÄCHTE
mit täglichen Ritualen und stillen Momenten – erhältlich bei
Amazon 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](#)