



Ruhnächte 2024/25

EINE KLEINE REISE NACH INNEN

Sonja Höhn - Gedankenpfade





Gedanken zu den Rauhnächten

Nimm Abschied von Altem, Hinderlichem und Ballast.

Verbinde dich mit deinen Wünschen, Träumen und Visionen.

Was sind eigentlich Rauhnächte?

Sie sind eine wichtige Übergangszeit. Die Zeit im Kreislauf der Erde um die Sonne, die uns ermuntern möchte, still zu werden und nach innen zuschauen. Ganz bewusst zu beobachten zu reflektieren und uns neu auszurichten. Die Rauhnächte finden zwischen dem 24. Dezember und dem 6. Januar statt. Der 21. Dezember ist ein Vorbereitungstag.

Es ranken sich viele Mythen um diese Zeit. Der Ursprung wird in der Zeitrechnung nach einem Mondjahr vermutet. Ein Jahr aus zwölf

Mondmonaten umfasst nur 354 Tage. Die elf fehlenden Tage bzw. zwölf Nächte auf die 365 Tage des Sonnenjahres werden als Tage außerhalb der Zeit beschrieben, also eine Art Zeitlosigkeit. In dieser Zeit haben wir die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Altes gehen zu lassen, uns zu sortieren, zu orientieren und Neues zuzulassen.

Vorbereitung:

Wenn du möchtest, besorge dir Kerzen, Räucherzeug, Streichhölzer, Blumen, ein kleines

Heftchen und einen Stift, um deine Gedanken zu notieren.

Klärung offener Angelegenheiten, Rechnungen und Schulden bezahlen,

Ausgeliehenes zurückgeben.

Tagebuch führen, genau hinschauen und beobachten.

Das Motto ist: *Alles kann, nichts muss.*

24. Dezember – Rückschau



Gedankenpfade für dich:

- Was hat sich in diesem Jahr verändert?
- Welche Herausforderungen gab es im vergangenen Jahr?
- Was habe ich gelernt?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was war besonders schön in diesem Jahr?
- Was lasse ich zurück und was nehme ich mit ins neue Jahr?
