

Spreerrnächte

Abschließen & Loslassen



DIE SPERRNÄCHTE

Die Sperrnächte sind noch weniger bekannt als die Rauhächte. Es sind die 12 Nächte vor der längsten Nacht des Jahres, also vor dem 21. Dezember und **beginnen am 8. Dezember**. Sie führen Dich langsam aber sicher in die Dunkelheit und die Stille.

Bereits unsere Ahnen nutzten diese Zeit, um sich auf die Rauhächte vorzubereiten. In den 12 Nächten nach dem Julefest, wie die Wintersonnenwende auch genannt wird, sollte die Arbeit so weit als möglich ruhen. Nur die notwendigsten Tätigkeiten durften durchgeführt werden.

Daher wurde die Zeit vor den Rauhächten als **Fasten und Vorbereitungszeit** verwendet. Maschinen und Werkzeuge wurden gereinigt, repariert und weggesperrt, daher auch der Name - **Sperrnächte**. Auch die Häuser und Höfe wurde gesäubert, aufgeräumt und vor allen Dingen **rituell geräuchert**. Dies sollte schlechte Energie beseitigen und vor bösen Geistern schützen. Vor allem Salbei, Weihrauch und Myrrhe wurden verwendet, da diese Kräuter und Harze eine reinigende Wirkung haben und Schutz aufbauen.

Wenn wir uns heute in den Sperrnächten auf Weihnachten und die Rauhächte vorbereiten wollen, dann können auch wir in unserem Heim aufräumen. Ich nutze diese Zeit gerne, um in ein paar Ecken oder Schränken auszumisten. Gerade jetzt fällt es mir leicht, mich von Dingen und Gegenständen zu trennen, die ich eh nicht mehr brauche. Ich schmeiß nicht einfach alles weg, sonder frage mich, wem kann ich damit eventuell eine Freude bereiten? Bücher, die mir gefallen haben sollten nicht nur 1mal gelesen werden. Kleider, die ich nicht mehr trage sind zu schade zum wegschmeißen....





Habe ich Dich angesteckt? Hast auch Du Lust Dich von ein paar Dingen zu trennen? Im Außen aufzuräumen, damit Du wieder Platz zum Atmen hast?

Wenn dies bei Dir ebenfalls ansteht, Du aber zu viele solcher Ecken hast, oder Dich die Vorstellung überfordert, dann mach es in kleinen Schritten. Jeden Tag eine Schublade, oder ein kleines Eck reichen! Es ist wichtig, dass wir unser Vorhaben und die Vorbereitung auf die dunkle Zeit mit Leichtigkeit angehen. Du kennst sicherlich den Spruch wie im Innen, so im Außen. Man kann dies aber genau so umkehren. Wenn wir im Inneren aufräumen wollen, uns mit unseren Schattenthemen verbinden möchten, dann ist es wichtig, dass unser Heim auch eine gewisse Ordnung und Ruhe spiegelt. Und manchmal fällt es uns leichter erst im Außen zu beginnen.

Was kannst Du noch in den Sperrnächten tun?

Offene Projekte abschließen, z.B. Deine Steuererklärung machen, geliehene Sachen zurückbringen, offene Rechnungen begleichen und Streit schlichten. Im Wesentlichen geht es darum, ohne Altlasten in die Ruhnächte und somit ins neue Jahr zu starten.

Was willst Du ausmisten, welche Schublade oder welcher Schrank könnten ein wenig Luft gebrauchen. Bitte nicht die ausgemisteten Teile in den Keller bringen. Der Keller steht für unsere Vergangenheit, der Speicher für unsere Zukunft. Wir wollen Raum schaffen, damit Neues entstehen kann.



Loslassen in den Sperrnächten

Es ist zwar befreiend und erlösend, wenn wir im Außen loslassen, doch im Wesentlichen wollen wir uns ja um unser Innenleben kümmern, unsere Seele befreien und nähren.

Du kannst die Sperrnächte dazu nutzen, Dich zu fragen, wie das Jahr für Dich gelaufen ist. Jeder Tag ab dem 8. Dezember steht für einen Monat im vergangenen Jahr. Der 8. Dezember für den Januar, der 9. Dezember für den Februar usw. Vielleicht hast Du ein Tagebuch, Aufzeichnungen, oder Bilder auf Deinem Handy oder in Social Media Netzwerken, die Dir dabei helfen, das letzte Jahr noch mal zu reflektieren. Was war wertvoll und was davon möchtest Du ins neue Jahr mitnehmen? Was darf gehen und was darfst Du loslassen. Und was bedarf der Verbesserung, der Erneuerung? Diese Rückschau darf Dir helfen, mit Dir selbst, aber auch mit anderen ins Reine zu kommen.

Nimm Dir wenn möglich jeden Abend ein klein wenig Zeit dafür. Perfekt wäre es, all die Dinge die Du loslassen möchtest aufzuschreiben. Schreiben ist ein unglaublich kraftvolles Tool, das wir haben. Man sagt, schreiben befreit die Seele.





Dein Ritual für die Sperrnächte

Du benötigst:

- Eine Kerze
- Stift & Papier
- Eine feuerfeste Schale
- Räucherwerk (Salbei, Beifuß und Lavendel)
- Schöne Musik

Richte Dir Deinen Raum her, mach es Dir gemütlich mit Musik einem Tee oder gerne auch mit einer Tasse rituellem Kakao und entzünde Deine Kerze. Vielleicht magst Du diesen Tage ein extra Kerze widmen. Sie darf Dir bei deinem Vorhaben hilfreich sein.

Dann atme ein paar mal ganz bewußt ein und aus. Erde Dich, indem Du Dir vorstellst, dass Wurzeln aus Deinen Füßen oder Deinem Becken in den Boden wachsen. Wenn Du möchtest kannst Du alle Himmelsrichtungen, Mutter Erde und Vater Himmel einladen, Dich bei diesem Ritual zu unterstützen. Wenn Du an Dein Spirit Team oder an Engel glaubst, kannst Du auch diese einladen.

Und dann fang an zu schreiben. Lass es fließen. Es muss nicht mal Sinn ergeben. Alles darf rausfließen aus Deinen Fingern, Deinen Händen, Deiner Seele. Wenn Du alles aufgeschrieben hast, dann kannst Du den Zettel gerne verbrennen und ihn mit dem Rauch an das Universum abgeben.

Folgende Fragen kannst Du Dir stellen

- Was war besonders gut oder schön im Januar, Februar
- Was habe ich gelernt?
- Wen habe ich kennengelernt?
- Was lief nicht so gut, und was davon darf ich loslassen?
- Welche negativen Glaubenssätze dürfen noch angesehen werden?