



Ritual zur Wintersonnenwende (kostenlose Anleitung)

Rituale zur Wintersonnenwende

Auch als Vorbereitung auf die Rauhnächte

F R A U - A C H T S A M K E I T . D E / R A U H N A E C H T E

*Jedes Jahr findet am 21. oder 22. Dezember (von Jahr zu Jahr verschieden) die **Wintersonnenwende** statt. Dieser Tag markiert die tiefste und längste Nacht des Jahres. Von nun an geht die Sonne täglich ein Stück früher auf und später unter. **Das Licht kommt zurück in unser Leben.** Die symbolische Kraft und Energie dieser Nacht (und auch der kommenden **Rauhnächte**) lässt sich wunderbar in einem **Ritual zur Wintersonnenwende** nutzen. Wie das geht erfährst Du in diesem Artikel.*

□ Anzeige

Dieser Artikel enthält Werbung und mit einem * markierte Partnerlinks verwendet. Wenn du ein Produkt über diesen Link kaufst, erhalte ich ggf. eine Provision. Der Kaufpreis bleibt für dich gleich. Mehr dazu findest du in den [Datenschutzrichtlinien](#) und bei der [Werbekennzeichnung](#)

Für mehr Achtsamkeit: Die Ausführungen auf dieser Seite stellen keine Heilbehandlung, kein Heilversprechen und keine Diagnose dar. Sie ersetzen keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Sie basieren auf meiner persönlichen Erfahrung und meinem aktuellen Wissensstand und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Allgemeingültigkeit.

Inhaltsverzeichnis

- 1 Dein Begleiter für die Rauhnächte
- 2 Kraft der Wintersonnenwende
- 3 Wintersonnenwende Fragen zur Selbstreflexion
- 4 Wintersonnenwende Ritual



Dein Begleiter für die Rauhnächte

Das “Mein Rauhnächte Journal” ist ein Tagebuch zum Ausfüllen, mit dem du die Zeit zwischen den

Jahren ganz für dich nutzen kannst, um **Klarheit über deinen zukünftigen Weg** zu finden und **Geschehenes zu reflektieren**. Auf über 100 Seiten erwarten dich **stimmige Ideen, Rituale und mehr als 60 Fragen zur Selbstreflexion in den Rohnächten**.

Das Rohnächte Journal unterstützt dich dabei, **mit dem abzuschließen, was war**, wieder mehr zu dir zu finden und dich **für das kommende Jahr neu auszurichten**.

Dazu bietet es ausreichend Platz, um **persönliche Erlebnisse & Erkenntnisse für jede Rohnacht festzuhalten**. Am Ende entsteht ein ganz persönliches Erinnerungsbuch, dessen Erkenntnisse dich durch das kommende Jahr begleiten werden.

Beginne deine Reise jetzt!*

Kraft der Wintersonnenwende

Die Dunkelheit der kalten Jahreszeit führt bei vielen zum (gefühlten) Stillstand, zu depressiven Verstimmungen, Trauer & Unmut. **Mit der Wintersonnenwende kommt das Leben langsam wieder zurück**. Vielleicht spürst du den Umbruch, der in dieser Zeit stattfindet.

In Kürze beginnt ein neues Jahr, der Frühling lässt in wenigen Monaten die Natur erblühen und mit all dem stehen unzählige Möglichkeiten offen. Das folgende **Ritual zur Wintersonnenwende** kann dir dabei helfen, alles Negative hinter dir zu lassen – alles, das dich zurückhält kannst du mit dem alten Jahr gehen lassen und deine Neujahrsträume mit neuer Kraft angehen.

Wintersonnenwende Fragen zur Selbstreflexion

Bevor es los geht, kann es hilfreich sein, dir ein paar Gedanken über dein vergangenes Jahr zu machen und festzuhalten, was du dir für das neue Jahr wünschst. Am effektivsten ist es, wenn du die Antworten aufschreibst. Vielleicht in ein Tagebuch (passend dazu das “**Mein Rohnächte Journal***”), so dass du sie lesen und jeder Zeit reflektieren kannst.

- **Was willst du mit dem alten Jahr hinter dir lassen?** Denk an all das, was dich in diesem Jahr festgehalten hat, was dich belastet, nicht gut lief oder aus dem du heraus gewachsen bist. Was möchtest du in diesem Jahr noch von dir abschütteln?
- **Was sind deine Hoffnungen und Wünsche für das neue Jahr?**

Stell dir ganz konkret vor, was du in dein Leben holen möchtest. Je klarer du dir darüber wirst, desto machtvoller ist das Ritual. Vielleicht möchtest du sogar ein Vision Board für das neue Jahr erstellen?

Wintersonnenwende Ritual

Das brauchst Du für dein Ritual

- Eine Kerze deiner Wahl ([hier](#) findest du eine Übersicht zur Bedeutung der Farben, vielleicht kann die Symbolik der Farbe dich in deinem Vorhaben unterstützen)
 - Edelstein deiner Wahl (unten folgen ein paar Anregungen, du kannst sie z.B. [hier](#)* oder [hier](#)* kaufen)
 - Ätherisches Öl deiner Wahl (unten folgen ein paar Anregungen)
 - Räucherwerk deiner Wahl (Schritt-für-Schritt Anleitungen zum Räuchern, sowie Ideen, Rezepte und Anfänger-Sets findest du in meinem **kostenlosen Räucher-Guide**)
-

1. Nimm ein paar tiefe Atemzüge

Hetz dich nicht und setz dich nicht unter Druck. **Nimm mehrere tiefe Atemzüge in deinem Tempo, so wie es sich für dich gut anfühlt.** Erde dich gedanklich. Für mich klappt das am besten, indem ich tanze oder mir Wurzeln vorstelle, die von meiner Wirbelsäule aus über meine Füße in die Erde hinein wachsen (vgl. hierzu auch meinen Artikel "[sich erden](#)").

Nimm dir die Zeit, die Energie der Erde auf der du stehst/sitzt zu spüren ("Energie spüren" klingt immer so abstrakt-esoterisch. Manchmal blockieren wir uns total, weil wir mit dieser "Energie" nichts anfangen können. Was ich meine: **Nimm die Kälte oder Wärme unter deinen Fußsohlen wahr. Spüre die Beschaffenheit des Bodens. Mache dir bewusst, dass du vom Boden getragen wirst usw.**).

Vielleicht magst du dir auch vorstellen, wie die Energie von deinen Füßen bis hoch zu deinem Scheitel fließt und sich weit in den Himmel hinein erstreckt. Sitze einige Minuten so und fühle dich mit Himmel & Erde verbunden.

2. Lasse deinen Edelstein zu einem Symbol werden



☐ Passende Edelsteine

Um negative Energie zu symbolisieren eignen sich vor allem schwarze Steine. Dazu zählen z.B.: Hämatit*, Obsidian*, Wolframit*, Magnetit* und Rauchquarz*. Außerdem hilfreich: Rosenquarz*

☐ Passendes Räucherwerk

Thematisch passend sind z.B. Salbei*, Sandelholz*, Lavendel*, Weißdorn*, Beifuß*, Fichte* und Weihrauch*

Zünde dein Räucherwerk an und halte den Edelstein über den Rauch. Stell dir vor, wie du den Edelstein symbolisch vorbereitest, damit er all das aufnehmen kann, was du gleich loslassen möchtest.

[Zum kostenlosen Räucher-Guide](#)

3. Halte deinen Edelstein in der Hand



Schließe deine Augen, bringe deine Aufmerksamkeit zu dem Stein in deiner Hand und spüre die Energie (auch hier wieder: “Energie spüren” klingt abstrakt-esoterisch. Was ich meine: **Spüre die Kälte oder**

Wärme des Steins auf deiner Haut. Nimm seine Form, die Beschaffenheit und auch das Gewicht in deiner Hand wahr).

Werde dir klar über das, was du loslassen möchtest und lass es nach und nach gedanklich in deinen Stein fließen. Stell dir vor, wie deine negativen Gedanken und Glaubenssätze, die du mit dem alten Jahr hinter dir lassen möchtest, vom Stein verschlungen werden. Sprich das ein oder andere vielleicht auch laut aus. Wenn du das Gefühl hast damit fertig zu sein, öffne langsam die Augen.

Wenn du magst, kannst du den Stein nun z.B. irgendwo in der Erde verbuddeln. Eine schöne Anregung für ein Ritual, in dem du diesen Stein weiter nutzen kannst, findest du außerdem in meinem Buch **“Mein Rauhnächte Journal*”** zur 11. Rauhnacht.

4. Halte deine Kerze in der Hand

Schließe nu, wenn du magst, erneut deine Augen. Denke an all das, was du dir für das neue Jahr, für deinen Neubeginn wünschst. **Während du die Kerze in deinen Händen hältst, sprich deine Wünsche und Träume, seien sie auch noch so unrealistisch, möglichst laut aus.** Träume und wünsche so viel und so real du kannst, nimm dich hier nicht zurück. Je klarer du bist, desto mehr Symbolik gibst du der Kerze.

Reibe deine Hände & die Kerze mit ätherischem Öl ein

☐ Passende ätherische Öle

Orange* erleichtert das Loslassen, Zypresse* hilft bei der Transformation & Veränderung , Bergamotte* hilft, Stress und stressvolle Gedanken und Emotionen loszulassen und entspannt , Weihrauch* unterstützt dabei, depressive Verstimmungen und Energien gehen zu lassen, Lavendel* entspannt uns, hilft beim Loslassen, hebt unsere Stimmung oder Myrrhe* öffnet unseren Geist



Nimm ein paar Tropfen deines ätherischen Öls, verreihe es in deinen Händen und auf der Kerze. Wenn du magst: Bitte das Universum, die Natur (oder wer/was immer für dich passt) um Hilfe, deine Träume zum Leben zu erwecken und deine eigene Kraft zu entwickeln, damit du diese Träume wahr werden lassen kannst.

5. Zünde deine Kerze an



Stell dir vor, wie sich all deine Wünsche, Träume & Hoffnungen mit der Flamme dieses Feuers verwirklichen. Stell dir vor, wie all deine negativen Energien, Gedanken & Überzeugungen verbrannt werden. **Wie die Kerze den Funken bringt, der das kraftvolle Feuer in dir entfacht, um dein Leben in neuem Licht erstrahlen zu lassen.**

6. Finde deinen Abschluss

Schau in die Flamme. Atme kraftvoll und tief in deinem Tempo. Denk darüber nach wem und/oder für was du dankbar bist. Wenn du magst sprich auch hier deine Gedanken wieder laut aus. Finde einen ruhigen, meditativen Abschluss für dich.

Die Kerze kannst du im Anschluss auspusten oder weiter brennen lassen. Zünde sie bis zum Ende des Jahres immer wieder an und lasse sie verbrennen.



Rauhnächte – Anleitungen und Ideen

Rauhnächte – Anleitungen und Ideen Häufig sehnen wir uns im hektischen Alltag danach, unsere Wurzeln zu finden, im Einklang mit der Natur zu leben und den (tieferen) Sinn des Lebens zu erkennen. Die Rauhnächte können uns auf diesem Weg unterstützen. Als "Rauhnächte" oder "die Zeit zwischen den Jahren" bezeichnet man die Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag. Eine ... weiterlesen

