



Sperrnächte

2024







# die Sperrnächte

Die Sperrnächte, Hell und Dunkel reflektieren. Das Aussperren von Musik und Tanz in früheren Zeiten, das Wegsperren der Arbeit und der Arbeitsgeräte. Sicher sind viele dieser Bräuche geprägt von ländlicher oder bäuerlicher Lebensweise.

Die Häuser wurden zugesperrt wegen der Kälte und Dunkelheit und der Angst vor den Toten und Geistern.

Für einige beginnen die Dunkel- oder Sperrnächte bereits am **25. November, dem Kathreintag** - so hieß es früher, "Sankt Kathrein stellt's Tanzen ein". Das letzte Vieh wurde in den Stall geholt und es begann die Zeit des Wollens und Geschichtens spinnen.

Am **04. Dezember** bietet sich der **Barbara-Tag** an um einen Obstzweig ins Haus zu holen und in die Vase zu stellen. Zumeist ist es ein Kirschzweig. Wenn der am 24.12 blüht, wird das als gutes Omen für ein ertragreiches und schönes neues Jahr gewertet.

Für mich beginnen die Sperrnächte mit dem **Anna-Tag am 08. Dezember**. Anna soll an dem Tag Maria die Mutter von Jesu empfangen haben, laut alten Überlieferungen. Am **13. Dezember** ist dann noch **Lucia, der Lichtertag**

# die Sperrnächte

Wozu nutze ich nun die Sperrnächte?

Zum Reflektieren.

Was war in diesem Jahr, ich schaue jeden Monat beginnend mit dem Januar in der ersten Nacht an.

- Was gab es im Januar besonderes?
- Was ist mir gut gelungen, womit war ich zufrieden, wofür bin ich dankbar?
- Was habe ich gelernt in dem Monat?
- Was hat mich Energie gekostet, wo habe ich mich übernommen?
- Was ist aus dem Monat noch offen, was darf ich nochmal anschauen oder klären?
- Würde ich Dinge aus dem Monat heute anders machen oder entscheiden und wenn ja warum?
- Gibt es noch ungeklärte zwischenmenschliche Beziehungen?
- Kann ich den Monat nun für mich in Frieden und Dankbarkeit abschließen, oder was braucht es noch?

Ich wünsche dir ein friedvolles und dankbares Zurückblicken und Reflektieren.



1. Sperrnacht 08./09. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

Januar





2. Sperrnacht 09./10. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

Februar





3. Sperrnacht 10./11. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

März



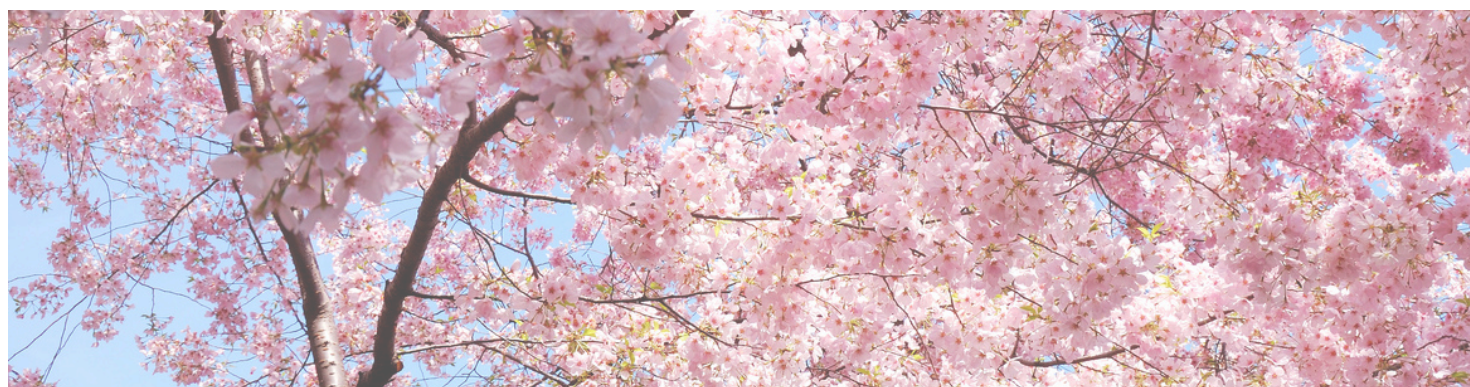


# 4. Sperrnacht 11./12. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

April





5. Sperrnacht 12./13. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

Mai

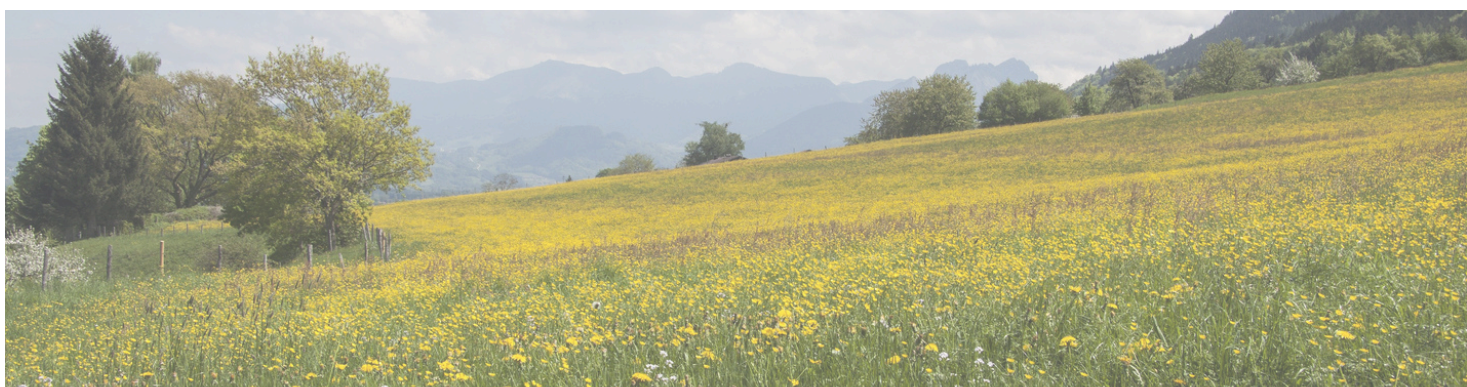


6. Sperrnacht 13./14. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

*Juni*





7. Sperrnacht 14./15. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

Juli



8. Sperrnacht 15./16. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

August





9. Sperrnacht 16./17. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

September



10. Sperrnacht 17./18. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

Oktober



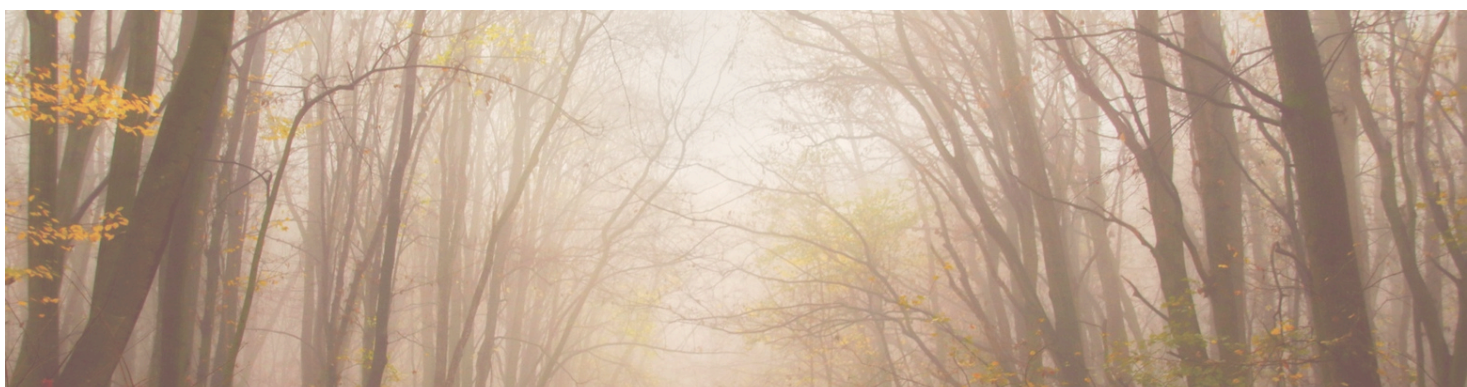


11. Sperrnacht 18./19. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

November

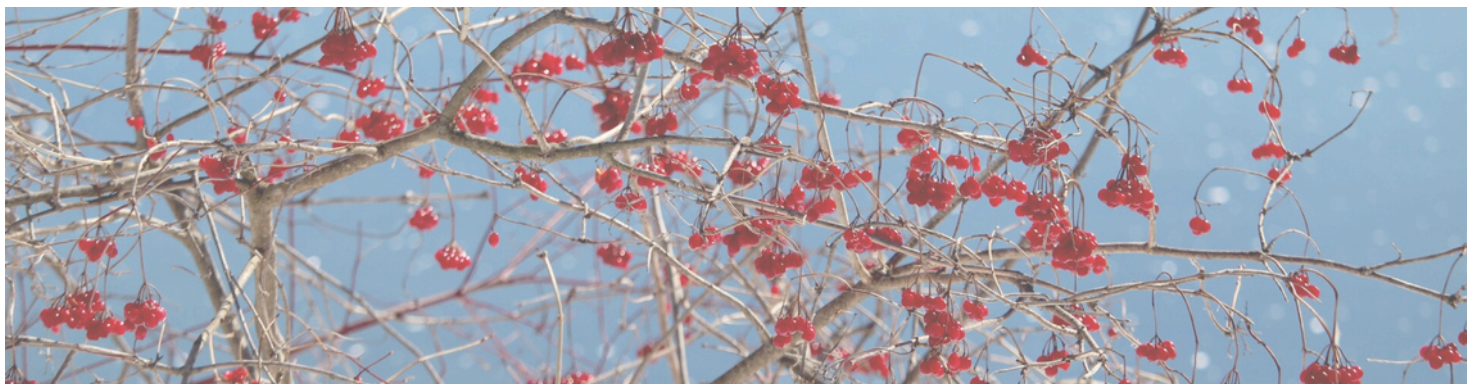


12. Sperrnacht 19./20. Dezember

Erlebnisse

Dankbarkeit

Dezember





# die Sperrnächte

Ich hoffe dir hat dein kleines persönliches Sperrnachts-Tagebuch gefallen und du konntest vieles für dich reflektieren und erkennen.

Wenn du magst schau auch gerne in mein Rauhnachts-Arbeitsbüchlein.

Ich wünsche dir ein wundervolles und friedliches Weihnachtsfest und ein erfülltes und deinem Herzen und deiner Seele wohltuendes 2025.

*Herzlichst Martina*

Du darfst auch gerne auf meiner Webseite  
<https://martinacoldewey.de>

nach meinen sonstigen Angeboten und Beiträgen schauen.  
Falls du mir Feedback geben magst, freue ich mich über eine kurze email.