EIN GESCHENK VON ASA BUCHMANN



DAS LICHT KEHRT ZURÜCK

Ein kleiner Begleiter durch die Julzeit
und ein Ritual für die längste Nacht des Jahres

Asa Buchmann

BREATHWORK-FACILITATORIN · MENTALTRAINERIN · SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Willkommen in der Julzeit

Stell dir vor, du lebst in einer Zeit ohne elektrisches Licht, ohne Heizung und ohne Supermarkt um die Ecke.

Draußen ist es bitterkalt. Die Tage sind kurz, die Nächte lang. Wenn die Sonne hinter dem Horizont verschwindet, wird es dunkel – wirklich dunkel. Nur das Feuer im Herd und ein paar Kerzen bringen Licht in die Häuser.

Der Winter hat das Land fest im Griff. Die Felder liegen brach, die Bäume sind kahl, die Tiere haben sich zurückgezogen. Die Vorräte werden sorgsam eingeteilt. Man rückt näher zusammen, teilt das Wenige, das da ist, erzählt Geschichten und wartet darauf, dass die Tage wieder länger werden.

Und dann kommt diese besondere Nacht: die längste Nacht des Jahres.

Die Menschen wissen: Von nun an kehrt das Licht zurück. Noch ist es kaum wahrnehmbar, noch liegt der Winter vor ihnen. Aber etwas wird sich wenden.

In der tiefsten Dunkelheit beginnt ein neuer Lichtzyklus.

Jule

Die Geburt des Lichts

Jule, auch Yule genannt, bezeichnet das Mittwinterfest. Es ist das Fest der Wintersonnenwende und wurde als Zeit der Gemeinschaft, des Dankes und der Wiederkehr des Lichts begangen.

Die Wintersonnenwende markiert den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres. Danach werden die Tage langsam wieder länger. Astronomisch ist dies ein Wendepunkt im Jahreslauf – ein Moment, der für Menschen, deren Leben unmittelbar von den natürlichen Rhythmen abhängig war, eine besondere Bedeutung hatte.

Die Julzeit war nicht auf eine einzige Nacht beschränkt. In nordischen Überlieferungen bezeichnete Jule auch eine Dauer mehrerer Tage rund um Mittwinter.

Feuer und Licht spielten dabei eine wichtige Rolle. Man kam zusammen, feierte, teilte Speisen und Getränke und stärkte die Gemeinschaft für die kommenden Winterwochen.

Die besondere Qualität dieser Zeit

Jule erinnert uns an etwas, das im heutigen Alltag leicht verloren geht: Alles hat seine Zeit. Auch die Natur hat Zeiten des Wachstums und der Fülle – und Zeiten des Rückzugs.

Die Bäume sind kahl, die Erde ruht, vieles findet im Verborgenen statt. Was von außen still und leblos wirkt, ist Teil des natürlichen Kreislaufs. Das Leben zieht sich nicht zurück, um zu verschwinden, sondern um sich zu regenerieren und dann wieder von neuem zu wachsen.

Auch für uns kann diese Zeit eine Einladung sein, nach innen zu lauschen und wahrzunehmen, was in uns lebendig ist. Die Dunkelheit darf ein geschützter Raum sein, in dem noch nichts feststehen muss und Neues im Verborgenen entstehen kann.

Die Kunst des Nicht-Tuns

Wir müssen nicht immer verfügbar sein. Nicht immer etwas leisten. Nicht immer wissen, wie es weitergeht.

Es genügt, einfach da zu sein. Zu atmen. Zu spüren. Den Moment so anzunehmen, wie er gerade ist.

Wenn du in diesen Tagen draußen unterwegs bist, schau einmal genauer hin: Welche Farben zeigen sich jetzt im Laub und in den Baumrinden? Vielleicht liegt Schnee auf der Erde, vielleicht siehst du das abgefallene Laub, die letzten Beeren an den Sträuchern oder Vögel, die auch im Winter unterwegs sind. Auf den ersten Blick mag dir vieles still und karg vorkommen – und doch gibt es so viel zu entdecken, wenn du dir Zeit nimmst, wirklich hinzusehen.

Du musst nicht immer im Licht stehen, um lebendig zu sein. Auch in der Dunkelheit darfst du ganz bei dir sein.

Die Zeit der Träume

Was darf im kommenden Jahreskreis wachsen?

Mit Samhain haben wir uns nach innen gewandt, innegehalten und losgelassen, was wir nicht mehr mit in den nächsten Zyklus nehmen möchten.

Mit Jule beginnt nun die Traumzeit.

Es ist die Zeit, in der wir wieder nach vorne blicken. In der wir träumen, uns ausmalen und erspüren können, was wir im kommenden Jahreskreis in unser Leben holen möchten.

Was möchtest du im nächsten Jahreslauf erleben? Was möchtest du ausprobieren? Was soll mehr Raum bekommen? Vielleicht gibt es etwas, das du schon lange stärker leben möchtest, das aber bisher im Alltag zu kurz gekommen ist.

Die Samen für den kommenden Jahreskreis dürfen jetzt in deiner Vorstellung entstehen. Sie ruhen zunächst noch im Verborgenen. Zu Imbolc können sie beginnen zu keimen und erste Formen annehmen.

Deine eigene Julzeit

Über die ursprünglichen Bräuche und Rituale rund um Jule wissen wir heute nur teilweise Bescheid. Vieles ist überliefert, manches lässt sich historisch nicht eindeutig zuordnen, und einiges wurde im Laufe der Zeit neu gedeutet und gestaltet.

Wir müssen uns auch nicht an bestimmte überlieferte Rituale halten oder etwas möglichst genau so machen, wie es Menschen vor vielen Jahrhunderten vielleicht getan haben. Du darfst deinen eigenen Zugang zu dieser besonderen Zeit finden und selbst gestalten, was sich für dich stimmig anfühlt.

Eine Tradition muss nicht „richtig“ ausgeführt werden. Viel schöner ist es, den Zauber dieser Wochen für dich selbst zu entdecken und ihm auf deine eigene Weise Ausdruck zu geben. So, wie es sich für dich gerade richtig anfühlt.

Dein Julritual

Ein Moment für dich – in der längsten Nacht des Jahres

Die Wintersonnenwende lädt dich ein, innezuhalten. Einen Moment lang aus dem Alltag auszusteigen und bewusst wahrzunehmen, was in dir gerade lebendig ist.

Mit diesem kleinen Ritual kannst du die längste Nacht ganz bewusst für dich erleben. Du brauchst dafür nicht viel. Nur ein wenig Zeit und die Bereitschaft, dir selbst zu begegnen.

Vorbereitung

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Vielleicht möchtest du dir eine kleine Ecke gemütlich gestalten.

Du brauchst:

- eine Kerze und ein Feuerzeug oder Streichhölzer
- einen kleinen Zweig von einem immergrünen Baum, zum Beispiel Tanne oder Fichte
- zwei kleine Zettel und einen Stift
- eine Decke und vielleicht eine Tasse Tee

Nimm dir Zeit, alles in Ruhe vorzubereiten.

Im Dunkeln sitzen

RITUAL · TEIL 1

Schalte das Licht aus. Lass die Kerze zunächst noch unangezündet vor dir stehen.

Komm einen Moment zur Ruhe. Spür, wie du sitzt, wie dein Körper den Boden oder die Unterlage berührt. Nimm deinen Atem wahr, ohne ihn zu verändern.

Wenn es sich angenehm anfühlt, lass deinen Atem etwas ruhiger und länger werden. Dein Atem darf ganz natürlich fließen.

Die Dunkelheit ist da. Du musst sie nicht vertreiben.

Nimm den ersten Zettel und schreibe auf, was du nicht mit ins neue Licht nehmen möchtest.

Was darf in dieser Dunkelheit zurückbleiben? Was möchtest du loslassen? Vielleicht ist es ein alter Gedanke, eine Erwartung, eine Sorge oder etwas, das dich schon lange begleitet.

Schreibe auf, was auftaucht. Ohne zu bewerten.

Das Licht entzünden

RITUAL · TEIL 2

Wenn du so weit bist, entzünde deine Kerze.

Beobachte für einen Moment die Flamme. Wie sie das Dunkel erhellt. Wie ihr Licht den Raum verändert. Lass diesen Augenblick auf dich wirken.

Das Licht kehrt zurück. Auch in mir.

Nimm nun den zweiten Zettel und schreibe auf, welches Licht du mit ins neue Jahr nehmen möchtest.

Was soll in deinem Leben mehr Raum bekommen? Was möchtest du nähren und bewahren? Was ist dir wirklich wichtig?

Abschluss

RITUAL · TEIL 3

Lege eine Hand auf dein Herz und spüre deinen Atem.

Nimm wahr, was jetzt da ist. Spür, wie dein Herz sich fühlt.

Dann kannst du den ersten Zettel zerreißen oder – wenn du möchtest – in einem feuerfesten Gefäß sicher verbrennen. Den zweiten Zettel legst du zusammen mit deinem immergrünen Zweig an einen besonderen Platz, an dem er dir immer wieder ins Blickfeld kommt.

Er darf dich daran erinnern, was du mit ins neue Licht nehmen möchtest.

Bedanke dich bei dir selbst für diesen Moment.

Bitte lass die Kerze niemals unbeaufsichtigt brennen und achte beim Umgang mit offenem Feuer auf einen sicheren Untergrund.

Die Tage danach

Das Licht in den Alltag mitnehmen

Die Wintersonnenwende ist ein Wendepunkt. Doch das Licht kehrt nicht mit einem einzigen großen Schritt zurück. Die Tage werden langsam länger, zunächst kaum merklich.

Das ist eine schöne Erinnerung für uns: Veränderung muss nicht laut und plötzlich geschehen. Manches darf ganz leise beginnen.

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Wintersonnenwende feiern

Die längste Nacht des Jahres. Und der Moment, in dem das Licht zurückkehrt.

Unsere Ahnen haben diese Nacht nicht allein verbracht. Sie sind zusammengekommen, haben Feuer entzündet und das neue Licht begrüßt. Genau das wollen wir wieder tun.

Am 21. Dezember feiern wir gemeinsam die Wintersonnenwende, online in einem kleinen Kreis. Schon vor dem Fest bekommst du von mir einen Impuls für einen Gang in die Natur. Was dir dort begegnet, bringst du mit. Es wird Teil unserer Zeremonie.

Du erfährst, was hinter diesem Fest steckt und welche Bräuche du selbst lebendig halten kannst. Wir atmen gemeinsam. Wir zünden unser Licht an. Und wir teilen, was sich in dieser Nacht zeigt.

Wintersonnenwende · *Jahreskreisfest*
Jul online

Montag, 21. Dezember 2026 · 18:00 bis 20:30 Uhr · online · höchstens 10 Teilnehmende

Für dich als Geschenk zu diesem PDF: 49 € statt 99 €

Gib bei der Buchung einfach den Gutscheincode **DASLICHT** ein.

Hier findest du alle Informationen und kannst dir deinen Platz sichern.

Zur Anmeldung

EIN HINWEIS ZU BREATHWORK

Die Breathwork-Erfahrungen sind nicht für jede Person uneingeschränkt geeignet. Bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen und Kontraindikationen müssen berücksichtigt werden. Deshalb klären wir vor der Teilnahme, ob Breathwork für dich geeignet ist. Bei bestehenden Erkrankungen oder gesundheitlichen Unsicherheiten ist eine vorherige ärztliche Rücksprache wichtig.

Asa Buchmann
Breathwork-Facilitatorin · Mentaltrainerin · spirituelle Wegbegleiterin
Langenlebarn, Niederösterreich · asabuchmann.at