

Im Oktober beginnt die Winterzeit. Bei den Kelten galt Samhain als Schwelle zur dunklen Jahreszeit, als die Nacht, in der die Toten nah sind. Wenn das Licht sich zurückzieht, beginnt die Zeit des Rückzugs, des inneren Sehens und Fühlens. Mit der Kunst können wir Licht in die Schatten tragen.



Samhain ist ein altes keltisches Fest. Ursprünglich wurde Samhain in der Nacht des elften Dunkelmondes gefeiert, jener Neumondnacht, die den Übergang vom hellen in den dunklen Teil des Jahres markiert. Mit der Ausbreitung des Christentums wurden viele dieser alten Feste in den kirchlichen Kalender aufgenommen. So verlagerte sich auch Samhain auf die Nacht vom 31. Oktober zum 1. November, eingebettet in die christlichen Feiertage Allerheiligen und Allerseelen.

Doch unter der christlichen Hülle blieb die alte Bedeutung spürbar: die Feier der Schwelle, das Gedenken an die Toten, das achtsame Willkommenheißen der Dunkelheit als Teil des Lebens und des Wachsens.

Auch in anderen Kulturen finden sich Feste für diese Übergangszeit. In Mexiko verwandelt sich das Gedenken in ein farbenprächtiges Totenfest, den Día de los Muertos, während in den USA aus alten Bräuchen das heutige Halloween entstand und sich bis zu uns ausbreitete.

Überall auf der Welt wird in diesen Tagen, offen oder verborgen, der gleiche Tanz zwischen Dunkel und Licht gefeiert: das Hinabsteigen ins Dunkel, das Erinnern, das Loslassen, das erneute Aufblühen des Lichts. Die Dunkelheit wird hier nicht als Bedrohung verstanden, sondern als Quelle von Intuition, innerer Tiefe und schöpferischer Kraft. In ihr ruht das Wissen, dass Leben immer wieder aus dem Dunkel geboren wird.

Die Kraft der Dunkelheit

Du kannst diese Zeit nicht nur für eine innere Einkehr nutzen, sondern dich auch mit deinen Vorfahren verbinden. Vielleicht trägst auch du die Spuren und Traumata deiner Vorfahren in dir. Gerade dann lohnt es sich, Licht in die Dunkelheit zu bringen, um die Geschichte besser zu verstehen.

Mehr dazu auf *Tiefgang*:

[Großmutters Erbe – transgenerationale Traumaweitergabe](#)

[Die Narben der Geschichte – vererbte Traumata](#)

Künstlerischer Impuls:

Die Kunst als Ausdrucksform hilft dir dabei. Dazu habe ich einen künstlerischen Impuls für dich. Wenn du Lust hast, dann gestalte einen Ahnenaltar. Im Header siehst du die Umsetzung eines solchen Ahnenaltars in einem Schuhkarton, den ich für meine Großmutter gemacht habe. Es ist eine dreidimensionale Collage.

Dein Ahnenaltar kann zu einem Ort werden, an dem du der Verbindung behutsam Raum gibst. In ihm verschränken sich Geschichten mit den Masken der Erinnerung, das Schweigen der Vergangenheit mit dem Aufbegehren der Gegenwart.

Du öffnest dich mit dieser Art des Ausdrucks für Unterstützung und lässt Heilendes in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fließen, mit Herz, Händen und Intuition.

Ausstellung auf dem Harburger Kulturtag

Du kannst dir den Altar und andere Werke auch live anschauen.

Am **So., 2. Nov. 2025, 12 bis 18 Uhr** stellt meine Gruppe „Frauenbilder“ und „Heimat und Biografie – Begegnungen mit Pinsel und Farbe“ ihre Werke auf dem **Harburger Kulturtag** aus.

Wo? **Frauenberatungsstelle Biff Harburg, Neue Straße 59, 21073 Hamburg**

Mehr zur Kraft der Dunkelheit findest du auch in meinem Buch.



Ulrike Hinrichs: Lebendig begraben: Guillain Barré Syndrom

Krankheit, Trauma und die Narben der Geschichte

ISBN Softcover: **978-3-99139-739-7**

EUR 18,00 EUR

[Überall im Buchhandel](#)

Auch als ebook erhältlich

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Traumatherapeutin, Anwenderin Positive Psychologie und Autorin

www.ulrikehinrichs.com

