

Dr. Angela Fetzner

Der Rauhnightbegleiter

Für Ihre Reise durch die 12 magischen Nächte

**Das große Praxisbuch mit
Ritualen, Meditationen, Weissagungen**



Inhaltsverzeichnis

Prolog	9
Die Rauh Nächte - Die magische Zeit zwischen den Welten	13
Ist unsere heutige Welt entzaubert?	14
Die Rauh Nächte im Wettstreit zwischen Heidentum und Christentum	17
Religion und Magie in einer sich verändernden Welt	21
Leben im Einklang mit Sonne und Mond	22
Dämonen und böse Geister der Rauh Nächte	27
Hilfreiche Ahnengeister und Höllenspuk an den Rauh Nächten	30
Die Sehnsucht nach Identität und Sinnhaftigkeit	33
Zeit der Stille	35
Hilfreiche Ahnengeister und Höllenspuk an den Rauh Nächten	37
Die Bedeutung von Einkehr und Stille in den Rauh Nächten	40
Zeit des Übergangs - Altes loslassen, Neues beginnen	43
Altes loslassen	45
Loslassen durch die Elemente	47
Neues beginnen	50
Die Rauh Nächte im Einklang mit der Natur - Warum uns die Natur Struktur und Halt gibt	53
Die Rauh Nächte als biologischer Taktgeber - Die Pause zwischen den Jahren	55
Rauh Nächte-Achtsamkeitsspaziergang	56
Mit Meditation und Achtsamkeitsübungen durch die magische Zeit der Rauh Nächte	60
Meditationen und Achtsamkeitsübungen im Winterwald	64
Achtsamkeitsübung und Meditation zum Jahreswechsel	64
Achtsamkeitsübung und Meditation zur Befreiung von Sorgen und Ängsten	69
Achtsamkeitsübung und Meditation, um sich für Neues zu öffnen	74

Achtsamkeitsübung und Meditation, um Veränderungen zu akzeptieren	77
Achtsamkeitsübung und Meditation zur Festigung der Motivation	81
Das fruchtbare Potenzial der Dunkelheit	84
Dualität zwischen Licht und Dunkelheit	84
Dunkelheit als zerstörende Kraft	90
Lob der Dunkelheit	97
Rauhnachtrituale für die heutige Zeit	99
Ein Altar als Kraftplatz und Erdung	101
Räucherungen	104
13 Wünsche und ihr magischer Zauber	106
Der magische Hausputz...	111
13 ist eine transformative Zahl	115
Für alles ist ein Kraut gewachsen	117
12 Rauh Nächte sind 12 Räuchernächte...	124
Magische Räuchermischungen...	124
Die magische Wirkung der Meditation	127
Tratak - Die Lichtmeditation	128
Flüche und negative Energien verbannen	132
Der Apfelbann	132
Das gebrochene Ei	134
Das magische Dankbarkeitsritual	135
Magische Rituale zum Loslassen...	136
Zettel zerreißen und/ oder verbrennen	136
Die Magie der Knoten	137
Feurige Rituale...	139
Die Feuerzeremonie	139
Magische Botschaften...	140
Das Ahnentischchen	141
Das Traumtagebuch	142
Magische Rituale in freier Natur...	144

Waldspaziergang	144
Selbstreflexion	146
Orakeln als magisches Ritual...	147
Wachsgießen und Wachsorakel	148
Orakeln und Gummibärchen	148
Aus dem Kaffeesatz lesen	149
Odins Weisheit für die Rauhnächte	152
Hinweis	153
Vorbereitung für die Rauhnächte	154
Wann sind die Rauhnächte?	157
1. Rauhnacht 24.-25. Dezember Die Verbindung mit unseren Wurzeln	160
2. Rauhnacht 25.-26. Dezember Spirituelle Führung und Verbindung mit unserem eigenen Selbst	169
3. Rauhnacht 26.-27. Dezember Herzöffnung	180
4. Rauhnacht 27.-28. Dezember Bewusstes Innehalten	191
5. Rauhnacht 28.-29. Dezember Blick in unser Umfeld	199
6. Rauhnacht 29.-30. Dezember Verabschieden & liebevoll loslassen	207
7. Rauhnacht 30.-31. Dezember Vorbereitung für den Übergang	220
8. Rauhnacht 31. Dez.-1. Jan. Neubeginn & Hoffnung	225
9. Rauhnacht 1.-2. Januar Licht und Segen	232
10. Rauhnacht 2.-3. Januar Mit Kraft ins Tun kommen	240
11. Rauhnacht 3.-4. Januar Werden und Vergehen	249
12. Rauhnacht 4.-5. Januar Die Nacht der Wunder - Der Kreis schließt sich	260
Dreikönigstag 6. Januar Abschluss der Rauhnächte	268
Literatur (Auswahl)	275
Zur Autorin	277

Prolog

Die Rauhnächte, die Tage zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, gelten von jeher als die geheimnisvollste Zeit des Jahres: mystisch, geheimnisvoll und sagenumwoben kommen die Tage daher.

Die magische Zeit gilt auch als Schwellenzeit, in der die Grenze zur Anderswelt dünner wird: Die Schranken zwischen Diesseits und Jenseits, zwischen Licht und Dunkelheit, guten und bösen Kräften, Neuem und Altem, verschwimmen und fließen ineinander.

Zahllose Sagen, Mythen und Bräuche ranken sich seit vielen Jahrhunderten rund um die Rauhnächte

In dieser dunkelsten Zeit des Jahres, in der die Nächte lang und kalt waren, und Schneetreiben und tosende Winterstürme über das Land fegten, machten Geschichten von Geistern, Dämonen und toten Seelen die Runde. Kaum ein Mensch wagte es, nach Einbruch der Dämmerung das Haus zu verlassen, um nicht den finsternen Gestalten, welche um die Höfe streiften, zu begegnen.

Der Mensch erlebt auch heutzutage die Magie dieser Zwischenzeit

In der Zeit zwischen den Jahren haben wir die Chance, Bilanz zu ziehen. Jetzt ist die Zeit für Rituale und Reflexion, für Selbsterkenntnis und für die Entwicklung eines neuen Bewusstseins. Die Rauhnächte bieten Ihnen die Gelegenheit, den Schleier zwischen den Dimensionen zu lüften und neue Erfahrungen zu sammeln.

Wir alle können uns in jedem Moment unseres Daseins neu erfinden.

In den Rauhnächten bereiten wir uns auf eine neue Periode der Existenz vor. Wie werden wir unsere Zukunft gestalten? Glauben wir an die Liebe oder sehen wir uns umgeben von Dämonen, die unser Glück und unseren Untergang vorantreiben? - Mit entsprechenden Ritualen können Sie sich gefahrlos in unbekannte Gegenden vorwagen.

Denn während der magischen Zeit haben wir die Kräfte der Natur auf unserer Seite und Transformation geschieht mühelos.

Die Rauhnächte sind die perfekte Zeit, um Einkehr zu halten und zur Ruhe zu kommen

Das Weihnachtsfest und die Feiertage erfordern traditionsgemäß den Abschied vom Arbeitsalltag. Losgelöst von der üblichen Routine, können wir aufatmen. Die Rauhnächte sind der ideale Zeitpunkt, um geistige Nabelschau zu betreiben. Vor Beginn des neuen Jahrs können wir reflektieren, was unser Leben im alten Jahr bereichert hat, was uns vorangebracht hat und was wir loslassen sollten.

Es ist an der Zeit, auf das alte Jahr zurückzublicken

Die Zeit zwischen den Jahren ist eine Zeit des Abschieds, des Wandels, des Aufbruchs und der Erneuerung. Altes und Belastendes wird losgelassen, um Raum für Neues zu schaffen.

Die Regeneration und Erneuerung in der Natur sind eine Chance für den Menschen, sich dieser Erneuerung im Einklang mit dem Rhythmus des Lebens anzuschließen. Lassen Sie Ihren Gedanken und Gefühlen freien Lauf, besinnen Sie sich auf Ihre innersten Wünsche und Bedürfnisse. Gehen Sie raus in die Natur, lauschen Sie dem Wind und achten Sie darauf, was Sie wahrnehmen und empfinden.



Schaffen Sie sich ein Ambiente, das Ihnen guttut

Nutzen Sie dazu Kerzen, Düfte, Räucherungen, Spaziergänge, Meditationen, Musik und weitere Entspannungstechniken. Wenn kalte Winde ums Haus streichen und uns ein heißer Tee über dem flackernden Schein eines Teelichts wärmt, scheinen die Gestalten von Märchen und Mythen greifbar nah zu sein. Geister flirren durch die Luft, wenn Kerzenlicht den Raum warm erhellt, die Ecken aber dunkel bleiben.

Ihr persönlicher Rauhnächte-Begleiter

Erstmals finden Sie hier ein umfassendes, farbig bebildertes Praxisbuch mit Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Naturerlebnissen und -impulsen, Affirmationen, Visualisierungen, Yoga-Übungen, Reflexionsfragen, Wahrsagungen, Räucherungen, Entspannungstechniken u. v. m. Jede Rauhnacht hat ihre eigene Thematik, so sind Loslassen, Abschied, Aufbruch, Neubeginn, Dankbarkeit und Selbsterkenntnisse wichtige Aspekte der Rauhnächte.

Ein magisches Buch für eine magische Zeit

Die Weise, wie wir die Rauhnächte verbringen, soll der Überlieferung nach das nächste Jahr bestimmen.

Mögen Sie auf Ihrer Reise durch die magischen Nächte viele lichtvolle Momente erleben.

Herzlichst Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner





Bild 1 - © depositphotos - val_th
Wald im Winter bei Vollmond - Die besonderen Nächte erleben

Die Rauhnächte - Die magische Zeit zwischen den Welten

Es gibt Orte und Zeiten, die als Schwelle zu anderen Wirklichkeiten dienen: Quellen, Haine und Kraftplätze, Sonnenwenden, Voll- und Neumonde - und dann die besonderen Tage im Jahr, an denen die Grenze zur Anderswelt besonders leicht passierbar sind. Dazu zählen auch die zwölf dunkelsten Nächte des Jahres, die Rauhnächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag.

Rauhnächte - schon das Wort allein bringt eine mystische Saite in uns zum Klingen, lässt an **Wotans Wilde Jagd** denken, an die Geister und Dämonen der Unterwelt, die nach althergebrachter Vorstellung in diesen Nächten um die Höfe und durch die Fluren streifen. Genauso nehmen wir aber auch die Ruhe wahr, die innere Einkehr, die Stille und die Möglichkeit, Resümee zu ziehen.

Wir nehmen diese Zeit zwischen den Jahren jedoch auch durch den Filter unserer modernen Weltanschauung wahr. Und dieser Filter lässt uns meist nur einen schwachen Abglanz dessen erleben, was für unsere Urgroßeltern und ihre Vorfahren eine jährlich wiederkehrende, überaus bedeutsame Erfahrung war.

Wer auf dem Land lebt und den Wechsel der Jahreszeiten hautnah miterlebt, wer den ewigen Zyklus von Aussaat, Ernte und Einkehr noch Tag für Tag vor Augen hat und selbst darin verwurzelt ist - der kann sich vielleicht noch vorstellen, wie sich unsere Vorfahren in dieser dunkelsten Zeit des Jahres um ihre Herdfeuer versammelten, Schutz suchend vor den dämonischen Kräften der Natur und voller Fragen und Hoffnungen, was das nächste Jahr wohl bringen möge. Wer dagegen das Leben in der Stadt gewohnt ist, wo alles im Überfluss vorhanden ist, elektrisches Licht die Nacht zum Tag macht und wo wir üblicherweise weder Kälte noch Unwetter fürchten müssen - der muss meist schon einige Fantasie aufbringen, um sich solche Lebensumstände früherer Zeiten noch vorstellen zu können.

Ist unsere heutige Welt entzaubert?

Kann man heute überhaupt noch anknüpfen an die kraftvollen, bewegenden Mythen der Vergangenheit? Sollte man es überhaupt tun - oder hieße das, längst überwundenen „**Aberglauben**“ wiederzubeleben, der in der heutigen Welt sowieso keinen Platz hat?

Wer sich auf den Standpunkt stellt, die Vorstellungswelt früherer Generationen sei wissenschaftlich überholt und alle Winkel des Universums seien durch die Ratio der Wissenschaft sauber ausgeleuchtet, übersieht das Wesentliche: Mythen und Geschichten sowie rituelle Handlungen und Bräuche sind ein sehr lebendiger Teil unserer menschlichen Natur.

Sie sind ein Ausdruck von Verbundenheit, eine Rückverbindung mit einer größeren, beseelten Welt, die wir als wundervoll, überbordend, beglückend und lebensspendend und zugleich als abgründig, gefährlich, zermürend und zerstörerisch erfahren.

Sie sind Teil eines niemals endenden Zwiegesprächs zwischen dem Menschen und der Natur, in die der Mensch eingebunden ist.

Ferner bieten Rituale und Bräuche Orientierung und helfen uns, einen sicheren, Erfolg und Glück verheißenden Kurs für unser Leben einzuschlagen. Und wir erkennen in solchen Ritualen, Bräuchen und Mythen auch das Staunen des Menschen über die schier unermesslichen Kräfte, die ihn umgeben, ferner seinen Respekt und seinen Wunsch, zu diesen Mythen eine sinnvolle Beziehung aufzunehmen. Denn der Mensch möchte seinen eigenen Platz im Wechselspiel der Mächte und Kräfte erkennen und einnehmen.

Und in jeder Epoche der Geschichte, in jedem Winkel der Erde, hat jede Kultur ihren eigenen Schatz an Mythen, Riten, Bräuchen und Märchen (siehe hierzu bspw. **Robert Campbell: „Die Masken Gottes“**).

Die moderne Wissenschaft hat unsere Fähigkeit, Erkenntnisse über unsere Welt zu gewinnen, beträchtlich erweitert. Doch sie ist nicht das einzige Auge, mit dem wir sehen können: Während unsere Wissenschaft in die äußere Welt blickt, blicken unsere Mythen in die innere Welt. Beides sind legitime Erkenntnisquellen. - Auch wenn es uns Heutigen deutlich schwerer fällt als früheren Generationen, von unserem inneren Wissen konstruktiven Gebrauch zu machen.

Die Bräuche rund um den Jahreswechsel und die Rauhnächte bieten gerade uns modernen Menschen viele wertvolle Möglichkeiten, unser Leben nachhaltiger und reicher zu gestalten und uns seelisch weiterzuentwickeln. In der Atempause zwischen den Jahren können wir einen Gang oder auch zwei herunterschalten, und endlich zur Ruhe kommen.

Wir können über das vergangene Jahr nachdenken, uns nach innen wenden und unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, anstatt in fortlaufender Hektik äußere Anforderungen zu erfüllen. Wir können die Früchte unserer Anstrengungen im zurückliegenden Jahr betrachten und uns über das freuen, was wir erreicht haben. Wir können uns wieder daran erinnern, wie wichtig und erfüllend es ist, sich mit Menschen zu umgeben, die man liebt, und mit ihnen Zeit zu verbringen. Wir können tiefe innere Ruhe erfahren und einen inneren Zufluchtsort erschaffen, den wir das ganze Jahr über nutzen können, wenn die Hektik uns wieder einmal über den Kopf wächst. Wir können vieles von dem loslassen, was uns nicht mehr nützt oder uns belastet. Wir können einen Blick durch den Türspalt werfen, um herauszufinden, was im neuen Jahr auf uns wartet.

Und das ist längst nicht alles. Bräuche und Mythen der Rauhnächte können uns zu unseren eigenen Tiefen führen. - Sie berühren einen Aspekt in uns, der uns ebenso wie unsere Vorfahren über die Größe und Schönheit der Schöpfung staunen lässt. Es ist der Teil von uns, der auch mit den beseelten Kräften der Natur Kommunikation und Kommunion - also Vereinigung - sucht.

Rahnnacht-Rituale und -Visionen können uns zu unseren inneren Kraftquellen führen, zu Weisheit und Erkenntnis. Diese Rituale helfen uns, den verloren gegangenen Kontakt zu den großen Kraftströmen der Natur wieder herzustellen, die sich in den Zyklen von Sonne und Mond, im sich ewig drehenden Rad der Jahreszeiten, entfalten. Diese Kraftströme sind es, die unser Leben tragen und uns wachsen und reifen lassen. In der großen Atempause des Jahres können wir ihnen ganz nahekommen und spüren, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind, in dem unser Leben einen Sinn macht. Dies ist eine zutiefst spirituelle, bewusstseinsweiternde Erfahrung.

Echte Spiritualität kommt von innen - und solange wir unsere Schwelle zu den inneren Welten selbst offenhalten, kann unsere äußere Welt niemals ganz ohne Zauber sein, wie nüchtern, praktisch und materialistisch sie uns auch entgegentritt.



Die Rahnächte im Wettstreit zwischen Heidentum und Christentum

Vor unserer heutigen, sich als aufgeklärt und wissenschaftlich bezeichnenden historischen Epoche, die mit dem ausgehenden 18. Jahrhundert begann, war unsere Kultur in Europa weitgehend durch christliche Glaubensvorstellungen geprägt. Nachdem das Christentum im antiken Rom von Kaiser Konstantin im frühen 4. Jahrhundert zur Staatsreligion erhoben wurde, breitete es sich im ganzen römischen Staatsgebiet aus - bis zu den Britischen Inseln. Auch nach dem Zusammenbruch des Römischen Reiches wurde die Missionierung der europäischen Landbevölkerung mit großer Energie vorangetrieben, teilweise auch mit brachialer Gewalt.

Mit der Missionierung war freilich nicht gleich alles Heidnische aus Europa verschwunden. So leicht gaben die keltisch- und germanisch stämmigen Völkerschaften ihre Kraftplätze, Bräuche und Traditionen nicht auf.

Und das ist sehr nachvollziehbar, denn bei ihrem kulturellen Erbe handelte es sich nicht nur um Folklore, sondern um eine tief verwurzelte, Identität stiftende Lebensweise - und letztlich auch um eine tiefsitzende Art und Weise, mit dem Göttlichen in Kontakt zu treten und schädliche übernatürliche Mächte abzuwehren.

Viele Neuchristen empfanden das **Vaterunser** als alleiniger Schutzschild höchst unzureichend - zumal, wenn sie unter Zwang getauft wurden und sie selbst einen reichen Bestand an eigenen magischen und religiösen Bräuchen vorweisen konnten. Klagen missionierender Priester über die Unbelehrbarkeit der Heiden trifft man in der frühmittelalterlichen Literatur immer wieder an. Besonders hartnäckig hielten sich die alten Bräuche auf dem Lande.



Die weiten Landstriche Europas ließen sich nicht wie die Städte kontrollieren, und nicht selten nahmen auch christliche Priester in abgelegenen Gemeinden sehr unorthodoxe Verhaltensweisen an, die nur schwer mit der kirchlichen Lehrmeinung in Einklang zu bringen waren.

So wurde das Wort „**pagan**“ (von lat. **paganus** - dem Dorf zugehörig) zum Sammelbegriff für all die Unbelehrbaren, die an ihren Bräuchen, Riten, Traditionen und Geschichten unbeirrt festhielten.

Aus dem reichhaltigen religiösen Leben der Jahrtausende alten vorchristlichen europäischen Kulturen sind viele Bräuche - etwa Karnevals- und Fastnachtstraditionen, Jahresfeste und Sonnwendfeiern, landwirtschaftliche Rituale, Erntefeste und vieles mehr - in die christliche Kultur aufgenommen worden. Was man den Heiden partout nicht austreiben konnte, deutete man nun stattdessen einfach in christliche Bräuche um. So kommt es etwa, dass wir zur heidnischen Wintersonnenwende Weihnachten feiern.

Aus dem gleichen Grund baute man die christlichen Kirchen der Frühzeit bevorzugt auf heidnische Kultplätze, die zuerst rituell unterworfen wurden, bevor man sie dem neuen, allmächtigen Gott weihte.

An den Rohnächten, an denen traditionell böse Geister Menschen und Vieh plagten und Wotans **wilde Jagd** in den Wolken und den Wäldern wütete, rückten nun christliche Priester den höllischen Heerscharen mit Weihwasserwedel, Gebeten und Räucherungen zu Leibe.

Vielerorts überlebten nichtsdestotrotz regionale Bräuche wie die Perchtenläufe, der Hausputz, das Verbot, Wäsche zu waschen oder aufzuhängen, das Räuchern, der Viehsegen und vieles mehr.



Bild 2 - © depositphotos - Raggedstone
Geister im Wald während der Rauhnächte

Mehr geduldet als wirklich erlaubt, überlebten auch die Orakeltraditionen die Christianisierung - immerhin ist es alle Jahre wieder wichtig, zu wissen, ob Vieh, Feldfrucht und Kinder gedeihen, ob man endlich seinen Liebsten oder seine Liebste findet oder ob Krankheit, Dürre und Tod die Gemeinschaft heimsuchen würden.

Viele dieser Bräuche überstanden die Jahrhunderte im christlichen Gewand bis heute - und auch derjenige, wer sie nicht mehr mit der Religionsausübung in Verbindung bringt, hält hier und da noch aus Gründen der Brauchtumpflege oder aus Heimatverbundenheit daran fest.

Dies mag für viele modern eingestellte Menschen ein wenig wie aus der Zeit gefallen sein.

Doch angesichts unserer schnelllebigen, materialistischen und globalisierten Konsumgesellschaft, die für ihre spirituellen Wurzeln und ihr historisches Herkommen wenig Interesse aufbringt, entdecken viele Menschen heute wieder, was schon für immer verloren schien: Ihre eigene, einheimische Tradition - deren Wurzeln weit hinter die Anfänge unserer schriftlichen Geschichtsschreibung zurückreichen.

Die Ursprünge der Rauhnächte-Traditionen liegen tief in den keltischen und germanischen Wäldern, in einer Zeit, in der Sonne und Mond für alle sichtbar die Ordnung des Jahreskreises webten und in der Haine und Bäche, Berge und Quellen mit ihrer eigenen, heiligen Stimme flüsterten, die man vernehmen konnte, wenn man wusste, wie man zu lauschen hatte.

Religion und Magie in einer sich verändernden Welt

Religiöse Kulthandlungen sind stets auch magische Handlungen, die etwas bewirken sollen. - Fruchtbarkeit der Felder oder der Frauen, das so schwer zu fassende Glück, Wohlstand und Gesundheit, Genesung, das Überleben einer Reise oder den Sieg in einer kriegerischen Auseinandersetzung.

Die Lebensumstände der Menschen, ihre Bedürfnisse, ihre Alltagserfahrungen und Sehnsüchte bilden den Boden für Gebete, Rituale, Traditionen, Orakel und Alltagszauber, was heute gern als **Aberglauben** abgetan wird. Denn mit dem Wechsel kultureller Standards verändern sich auch Magie und Religion. So erfordern neue Lebensformen auch neue Rituale.

Und der jährliche Fruchtzyklus und das Gedeihen der Viehherden, die mit der Sesshaftwerdung des Menschen entscheidend für sein Überleben wurden, formten eine neue Grundlage für die Beziehung mit dem Übernatürlichen - oder genauer gesagt mit dem Göttlichen, das der Natur innewohnt, sie formt und sich in ihr ausdrückt.

Der Jahreszyklus rückte nun stärker in den Blick der Menschen, denn von diesem waren sie abhängig. Schon die Wanderhorden der Altsteinzeit mussten die Zeichen erkennen, wann es Zeit wurde, das Sommerlager abubrechen und in den sicheren Höhlen Schutz vor Kälte und Wetter zu suchen. Nun, wo die Lebenszyklen der Nahrungspflanzen und Nutztiere das Schwerkraftzentrum menschlichen Lebens bildeten, rückten die Zyklen des Mondes und der Sonne in den Mittelpunkt des Interesses. Und damit sind wir den Ursprüngen der Rohnächte-Riten schon ein gewaltiges Stück nähergekommen.

Leben im Einklang mit Sonne und Mond

Das kollektive Gedächtnis der Menschheit bewahrte den Klimawandel in seinen Mythen auf. Nicht überall hatte die neue Warmzeit neues Leben hervorsprießen lassen. Auch Dürre, Nahrungsmangel, Hunger und Kargheit waren vielerorts die Folge. Die Sonne spendete nicht nur Leben, sie konnte es auch zerstören. Als sichtbare Gottheit, die jeden Abend starb, durch die Unterwelt reiste und jeden Morgen wieder auferstand, hielt sie Einzug in die Pantheons vieler Völker und inspirierte eine Fülle von Mythen. Nicht weniger göttlich war der Mond, der in stetigem Wechsel erschien und verschwand und dessen geheimnisvolle Kräfte sogar die Gezeiten der Meere bewirkten.

An vielen Orten der Welt begann man die Zyklen des Himmels zu studieren, um herauszufinden, wie sie das Leben auf der Erde beeinflussten und wie ihre göttliche Macht in Ritualen und Visionen angesprochen und nutzbar gemacht werden konnte. Neue, solar-lunar begründete Religionen entstanden.

Anstatt nur die Kräfte des Landes, der Erde, die Macht der Tiere, die Göttinnen der Fruchtbarkeit weiter anzubeten, blickte man nun auch in den Himmel und entdeckte dort neue Mythen.

Etwa um 4500 v. Chr. begannen Menschen in Westeuropa, riesige steinerne Monumente zu errichten. Steinkreise wie **Stonehenge**, die man unter anderem auch in Irland, Schottland, Frankreich und Spanien findet, wurden zum Merkmal der sogenannten **Megalith-Kultur** (griech. *mega*: groß, *lithos*: Stein).





Bild 3 - © depositphotos - Kotenko
Wald im Winter bei Vollmond - Leben im Einklang mit Sonne & Mond



Bild 4 - © depositphotos - fyletto
Stonehenge in England

Die mit ungeheurem Aufwand neu errichteten Stätten waren Kultstätten und zugleich Forschungsstätten für die Wissenschaft. Sie lieferten unverrückbare Fixpunkte für die Erforschung des Himmels. Man konnte nun akribisch festhalten, an welchem Punkt des Horizonts die Sonne aufging und wie ihr Aufgangspunkt im Jahreslauf stetig wanderte.

So konnte man die Sonnenwenden und Tagundnachtgleichen als markante Punkte des Jahres präzise bestimmen. Man konnte den Sonnenlauf mit dem Fruchtzyklus in Verbindung bringen und mit bestimmten wiederkehrenden Wetterphänomenen.

Stonehenge: ist ein vor über 4000 Jahren in der Jungsteinzeit errichtetes und mindestens bis in die Bronzezeit genutztes Bauwerk in der Nähe von Amesbury, England.

Man konnte ferner den optimalen Zeitpunkt für Aussaat und Ernte festlegen. Kalender entstanden, wobei man bald entdeckte, dass Sonnen- und Mondzyklus nicht exakt übereinstimmten. Andernorts - etwa in Mesopotamien und in den frühen südamerikanischen Kulturen - baute man nahezu zeitgleich pyramidenartige Großbauten, um den Himmel besser beobachten zu können, und hierbei fand man überall das Gleiche heraus: Dreizehn Mondumläufe, die jeweils siebenundzwanzig Tage und acht Stunden dauerten, bildeten ein Mondjahr von 355 Tagen. Die Sonne aber vollendete ihren Umlauf erst nach 365 Tagen. In vielen frühen Kalendern, die auf dem Mond basieren, findet man deshalb um den Jahreswechsel elf oder zwölf Schalttage - die Grundlage der späteren Rauhnächte.

Wir können also mit einiger Berechtigung sagen: Der Ursprung der Rauhnächte-Rituale liegt wahrscheinlich fünf- bis sechstausend Jahre in der Vergangenheit. Die Rauhnächte gehören - auch wenn sie später zeitlich verschoben und neuen religiösen Ideen angepasst wurden - zu einem sehr alten kollektiven Erbe der Menschheit.

Neben dem priesterlichen Wissen entstand ein riesiger Schatz an Bräuchen, Ritualen, Liedern, Sprüchen und Kulturtechniken, die das Böse abwehren und das Gute anlocken sollten. Die neuen solaren und lunaren Gottheiten schafften es indes nie, die Mächte der Natur und die vielen Wesenheiten, die in ihr Platz fanden, vollkommen zu verdrängen: Eine Fülle überlieferten Wissens über Nachtmahre und Waldmännchen, Trolle und Kobolde, Irrlichter, Elfen und andere Wesen, die Segen oder aber Zerstörung und Zwietracht bringen konnten, blieb erhalten. Diese Fülle von Wissen vereinte sich ganz natürlich mit den Mythen der Götter des Himmels, der Meere und der Erde.

Dämonen und böse Geister der Rauh Nächte

Nun ist gerade an den Rauh Nächten nicht alles, was einem begegnet, freundlich gesonnen. Gerade die Nacht war schon immer Heimstatt unheimlicher und gefährlicher Wesen, manche aus Fleisch und Blut, andere spiritueller Natur. Es gab bis weit ins 19. Jahrhundert hinein wenig Möglichkeiten, die Dunkelheit der Nacht zu verdrängen: Der Mond, ein Talg- oder Öllicht, ein Kienspan, ein Herdfeuer - mehr hatten die meisten Landbewohner nicht, um der Dunkelheit zu entkommen. Kerzen waren eine luxuriöse Angelegenheit, und an Gas- oder elektrisches Licht dachte noch niemand.

Und in der Dunkelheit tummelten sich auch die dunklen Mächte, schlichen sich unsichtbar an die Herdfeuer der Menschen heran, um dem Vieh oder den Schlafenden Schaden zuzufügen und ihnen Kraft, Fruchtbarkeit und Gesundheit zu rauben - sei es aus Neid, sei es, weil Menschen sie verärgert oder sich frevelhaft verhalten hatten oder einfach, weil es in der Natur dieser Gestalten lag.

Sie verdarben auch die lebenswichtigen Vorräte, machten Beile, Sägen und Pflugscharen stumpf, verknoteten das Garn und verdarben den Flachs. Kurzum, sie schaden den Menschen, wo sie nur konnten, brachten Krankheit, Unglück und Tod. Andererseits gab es auch eine Fülle von Wesenheiten, die Heim und Herd schützten, großes Glück, reich bestellte Äcker und riesige Schätze bringen konnten, wenn man wusste, wie man mit ihnen umzugehen hatte.

Die vorchristliche Zeit kennt eine überbordende Fülle solcher Lebewesen, die in unseren Märchen und Überlieferungen teilweise überlebt haben. Wer mehr darüber wissen will, kann zum Beispiel die *„Deutsche Mythologie“* von Jacob und Wilhelm Grimm heranziehen, weiter Hanns Bächtold Stäublis *„Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens“* oder die wundervolle, aber leider nur englischsprachig erhältliche *„Encyclopedia of Fairies“* von Katharine Mary Briggs.

Im Christentum nahm der Kampf gegen die destruktiven Einflüsse allerdings noch dramatischere Züge an: Schad- und Foppgeister, Nachtmahre, spirituelle Parasiten und auch potenziell freundliche Naturwesen wurden samt und sonders dem Lager des Teufels zugeschlagen. Was vorher ein gefährlicher, aber mehr oder weniger kontrollierbarer und berechenbarer Bestandteil der Schöpfung gewesen war, wurde nun von Satan persönlich befehligt. Wotans wilde Jagd, die Schaden brachte, aber auch das Land erneuerte, galoppierte nun durch die offenstehenden Pforten der Hölle in die Welt der Menschen.

Erst die Geburt Christi bringt wieder das Licht in die Welt: hier konnte man an die Symbolik der Wintersonnenwende anknüpfen, wenn die Tage allmählich wieder länger werden.



Bild 5 - © depositphotos - lighthouse
Dämonen im Wald

Hilfreiche Ahnengeister und Höllenspuk an den Rauhnächten

Mit Totengeistern umzugehen, war für viele vorchristliche Religionen selbstverständlich. Und längst nicht immer wurden die Geister als gruselige Nachtgespenster gesehen, ganz im Gegenteil: Wer in die andere Welt ging, konnte dort ja etwas Gutes für die Nachfahren, die Sippe, den Stamm bewirken. Auch Priester und Priesterinnen konnten von der anderen Seite aus den Einstrom des göttlichen Segens fördern. Ebenso wurden mächtige Kriegerinnen und Krieger als schlafende Wächter über das Land in prunkvollen Gräbern bestattet. Und ein Band der Liebe zwischen Eheleuten oder Eltern und Kindern konnte auch über den Tod hinaus weiter bestehen.

Wiedergänger, die den Menschen ans Leben wollten, waren eher die Ausnahme - meist rief man die Ahnen an, um Segen und Hilfe zu erbitten, und auch diese Tradition ist mit der Christianisierung nicht ganz untergegangen. Im Katholizismus und im orthodoxen Christentum sind es vor allem Heilige, an die sich die Gebete der Gläubigen richten. Doch auch im Totengedenken ist eine Spur der alten Bräuche um die Ahnen, die vorangegangen sind, erhalten geblieben.

Dabei geht es nicht nur um die eigenen verstorbenen Verwandten, sondern auch um spirituelle Wächter, die über ganze Abstammungslinien wachen und hilfreich eingreifen können - mit Führung, Warnungen oder auch mit dem Herbeiführen guter Gelegenheiten. Bisweilen sind es auch die Ahnen, die sich in Orakeln mitteilen, die an den Rauhnächten angerufen werden.

Uns modernen Menschen fällt es indes oft schwer, anders als mit Grauen oder Unglauben zu reagieren, wenn wir Phänomene erleben, die wir als Spuk einordnen. Die Toten haben, so scheint es, den Lebenden nichts mehr zu sagen. Wenn in den Rohnächten das Böse unterwegs ist, das man mit Räucherungen und Segen, mit Gebeten, Mummenschanz und Tänzen, mit Böllern, Kuhglocken und Geschrei wieder in seine höllischen Gefilde zurücktreiben muss, gehen die leisen Stimmen der freundlich gesonnenen Ahnen in diesem Getöse leicht unter.

Eine Zeit, in der der Vorhang zwischen dem Hier und dem Drüben so dünn ist, bietet sich jedoch an, um auch ein wenig Zwiesprache zu halten mit denen, die wir verloren haben. Wir können uns an gemeinsame Erlebnisse erinnern, Liebe und Freundschaft noch einmal teilen, um dann loszulassen und wieder für ein Jahr den Weg mit den Lebenden fortzusetzen. Den Tod im Leben zu akzeptieren und den verstorbenen Familienmitgliedern und Vorfahren einen Platz darin einzuräumen, kann mitunter jedoch in vielfacher Hinsicht heilsam sein.



Bild 6 - © depositphotos - lighthouse
Die Geister der Toten