

CHRISTINE DOHLER

Die Rauh Nächte – Eine magische Reise zu mir selbst



GOLDMANN



*Christine Dohler*

# **DIE RAUHNÄCHTE**

**EINE MAGISCHE REISE  
ZU MIR SELBST**

*Die schönsten Impulse, Rituale  
und Meditationen*

**GOLDMANN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe September 2025

Copyright © 2025: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Andrea Kalbe

Illustrationen: Shutterstock: 10 (Anna Tigra), 20 (mentalmind), 32 (Good Studio), 54 (Good Studio), 70 (Bass Tatjana), 76 (Good Studio), 94 (BRO-Vektor), 112 (Good Studio), 120 (Good Studio), 132 (UNA MEL), 148 (StockSmartStart), 166 (Good Studio), 180 (Anna Kutukova), 192 (Good Studio), 204 (mentalmind), 232 (Limino), 248 (Good Studio)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: PBTisk a.s., Příbram

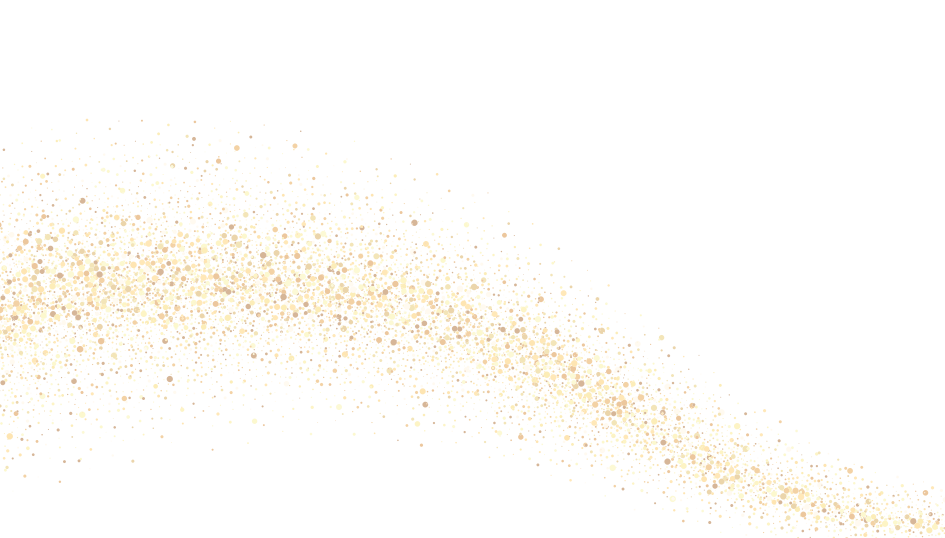
Printed in Czech Republic

LG · CB

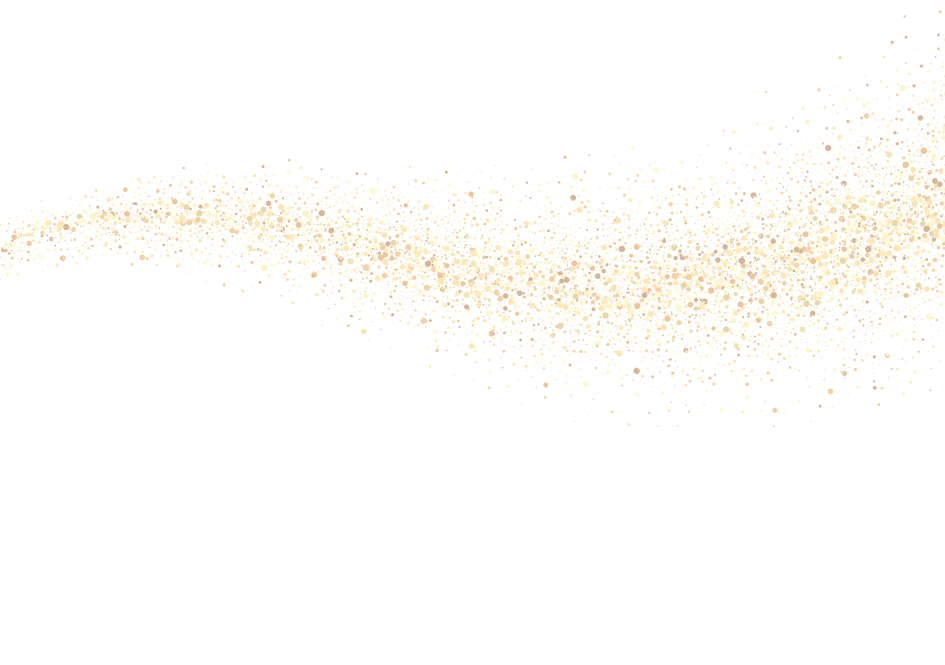
ISBN 978-3-442-22419-7

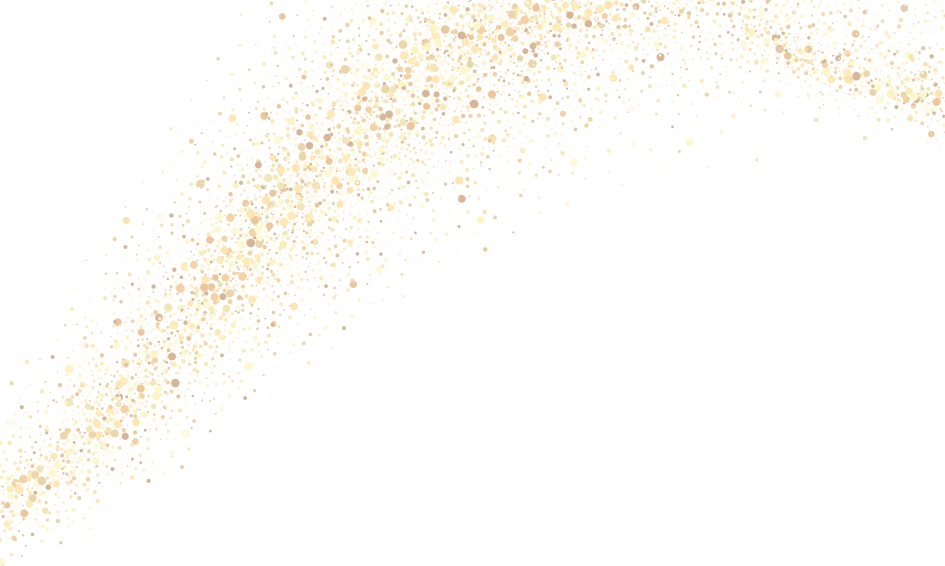
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



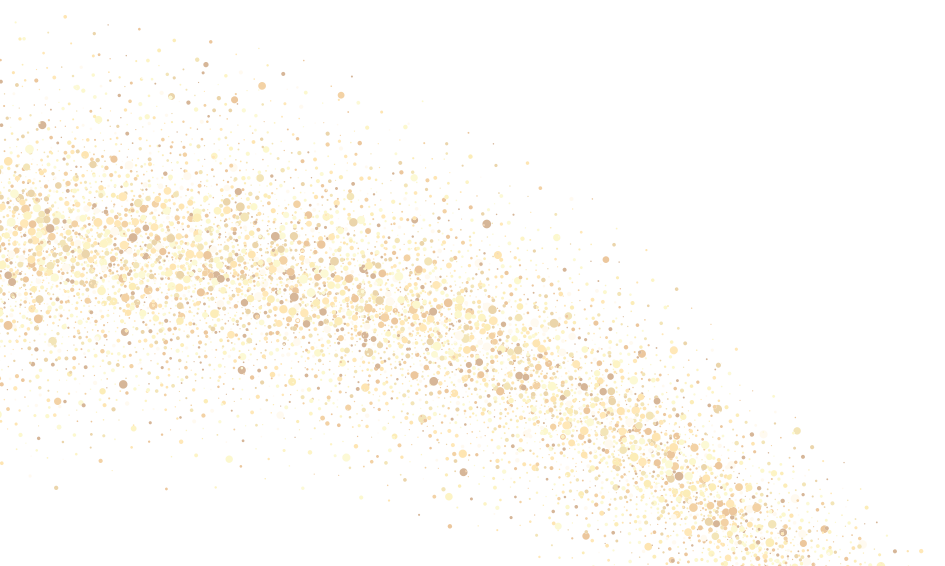
A decorative stream of golden particles, resembling confetti or glitter, flows from the top left towards the right side of the page.

Für dich.  
*Weil du wertvoll bist.*

A decorative stream of golden particles, resembling confetti or glitter, flows from the bottom left towards the right side of the page.

A decorative stream of golden particles, varying in size and density, flows from the top right corner towards the center of the page. The particles are in shades of gold and brown, creating a shimmering effect.

»Die Zeit der Rauhnächte ist eine Pause vom Alltag und dem Chaos in der Welt. Während du tief atmest, ruhst und entschleunigst, findest du dich wieder selbst – im unendlichen Raum der Möglichkeiten.«

A decorative stream of golden particles, similar to the one at the top, flows from the bottom left corner towards the center of the page. The particles are in shades of gold and brown, creating a shimmering effect.

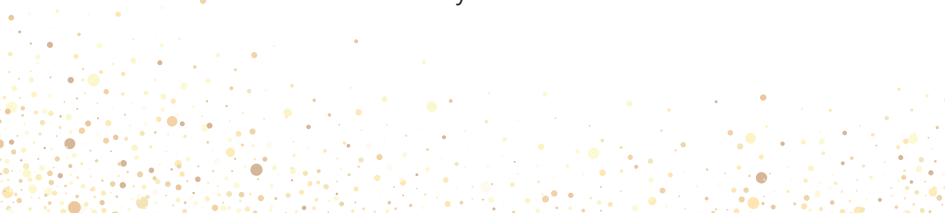
*Die Impulse und Ideen in diesem Buch sind dazu da, dass du dich auf spielerische und leichte Art mit dir verbindest und dich reflektierst, neu entdeckst und moderne Zugänge zu Achtsamkeit und Spiritualität kennlernst. Sie ersetzen keine Therapie.*

*Falls du während der Rauh Nächte oder generell in deinem Leben merkst, dass du mit deinen Themen, Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen alleine nicht mehr umgehen kannst oder möchtest, dann zögere nicht, dir professionelle Unterstützung in Form eines ärztlichen Rats und/oder einer Therapie zu holen. Die telefonische Seelsorge ist immer erreichbar, kostenlos und du bleibst anonym: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de), Telefonnummer: 0800-1110111. Auf dieser Webseite erfährst du mehr zum Thema Depressionen: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de). Auf dieser Plattform findest du Informationen, wenn du Hass und Mobbing in sozialen Netzwerken erfährst: <https://hateaid.org>*



# Inhalt

<b>Vorwort: Du bist wichtig!</b>	11
<b>Kapitel 1: Was sind die Rauhnächte?</b>	21
<b>Kapitel 2: Deine Rituale während der Rauhnächte</b>	33
<b>Kapitel 3: Wie du dich auf die Rauhnächte vorbereiten kannst</b>	55
<b>Kapitel 4: Deine Reise durch die Rauhnächte</b>	71
25. Dezember: Einfach mal abschalten	77
26. Dezember: Fühlen ist deine Stärke	95
27. Dezember: Dich lieben lernen	113
28. Dezember: Die Natur in dir	133
29. Dezember: Dein mystisches Ich	149



30. Dezember: Du in Verbindung	167
31. Dezember: Deine Herzenswünsche	181
1. Januar: Gute Vibes	193
2. Januar: Was ist deine Bestimmung?	205
3. Januar: Herzvoll leben	221
4. Januar: Du bist du	233
5. Januar: Dein sanfter Übergang in den Alltag	249
<b>Von Herzen alles Gute für dich</b>	<b>261</b>
<b>Danke!</b>	<b>263</b>
<b>Meditationen als Download-Option</b>	<b>264</b>
<b>Register</b>	<b>265</b>



## Vorwort

# Du bist *wichtig!*

Schön, dass du da bist. Willkommen bei deiner Reise durch die Rauhnächte. Ich freue mich, dass du dieses Buch entdeckt hast und nun in deinen Händen hältst. Ich begleite dich sehr gern durch diese magische Zeit.

Wie kann das für dich aussehen? Dass du die Rauhnächte zwischen dem ersten Weihnachtsfeiertag und dem Dreikönigstag zu deinem kleinen Abenteuer machst. Dass du neue Seiten an dir kennlernst, dem Leben noch mehr vertraust und fühlst, was dich in deiner Einzigartigkeit ausmacht. Dass du den Weg in deinem Leben voller Möglichkeiten findest. Mühelos. Es wäre toll, wenn du dich auf die Zukunft freust und Hoffnung im Herzen hältst. Ich wünsche mir, dass du jenseits des Alltags für dich lebst, was dir guttut und was dich noch mehr in dein authentisches Sein bringt.

Warum? Damit du leichter lebst, damit alle dich sehen können, damit die Welt durch dich bereichert wird, damit du andere inspirierst, ihren Weg im Leben zu gehen. Frei von Egoismus, mit Mitgefühl, mit beherztem Mut,

mit klaren Grenzen und dem festen Glauben an dich selbst. Damit du erkennst, dass du dein Leben gestaltest. Dass du frei bist. Dass du genug bist. Dass du geliebt bist. Dass du niemals allein bist, auch wenn es sich einmal so anfühlt. Dass du ein Recht darauf hast, ganz du selbst zu sein. Dass es da mehr gibt, als du in der Schule gelernt hast und was du mit deinen Augen sehen kannst.

Ich lade dich dazu ein, in die Mystik des Lebens einzutauchen und das Unerklärliche für dich fühlbar zu machen. Damit du deinen Zugang dazu jenseits von Dogmen, Religionen und Gurus erlebst und deine Sinne frei entfaltest. Ganz natürlich, unkompliziert und sanft. Du bist dein(e) Lehrer:in.

Ich wünsche mir von Herzen, dass du deiner inneren Wahrheit noch mehr vertraust und deiner Intuition automatisch folgst. Ich wünsche mir, dass du dich nicht verbiegst, dass du gut auf dich und deine Bedürfnisse achtest und dass du mehr Freude fühlst als Traurigkeit. Es wäre so schön, wenn du deiner ureigenen Bestimmung mit Leichtigkeit und Zuversicht folgst und deine besonderen Fähigkeiten lebst. Ohne Druck. Ohne diffuse Ängste oder Selbstzweifel. Du bist kein Tropfen im Meer. Du bist das Meer.

Dieses Buch ist ein Kompass – doch du bist die Suchende. In dir liegt der Schatz. Auch wenn ich dich begleite und mein Wissen sowie meine Erfahrung mit dir von Herzen teile, ermutige ich dich, immer für dich zu entscheiden, was du für dein Leben übernehmen oder



ausprobieren möchtest. Fühle dich bitte immer frei und nicht belehrt. Alles, was ich hier schreibe, sage ich gleichzeitig immer auch zu mir selbst.

Lass dich bitte nicht davon irritieren, dass es verschiedene Meinungen, Ratschläge und Tipps zum Erleben der Rauhnächte gibt. Ich möchte dir zurufen: Mach deine eigene Version aus dieser zauberhaften Zeit! Das sind in jedem Fall Momente, die dir Freude bringen. Geh es spielerisch an wie ein Kind: im vollen Vertrauen, mit Sorglosigkeit, Harmonie und viel Neugier und Freude.

Schön wäre es, wenn du für dich aus der Ruhe heraus Klarheit und Besinnung findest. Denn die Rauhnächte sind absolut nicht die Zeit, in der du dich überfordern solltest oder dir eine strikte To-do-Liste machst. Vielleicht kennst du das: Du nimmst dir vor, die freie Zeit endlich zu nutzen, um auszumisten oder etwas zu erledigen, was noch vom Jahr übrig geblieben ist. Oder du möchtest die Rauhnächte voll auskosten und eine »Challenge« daraus machen. Das ist beides nicht der Zugang, den ich empfehle. Ich orientiere mich eher an der Tierwelt. An Bären und Igeln, die vor dem Winter dafür sorgen, dass alles gesammelt ist, damit sie einen warmen, ruhigen Ort haben, an dem sie während der kältesten und dunkelsten Tage des Jahres ruhen können. In der Menschenwelt käme dazu, dass die Stille und Ruhe für dich ein Ventil sind, Altes loszulassen und offen für das zu sein, was zu dir kommen soll.

Es geht um Entschleunigung und Zeit für dich, in der du dich selbst bewusst reflektierst und dich auf das

kommende Jahr einstimmst. Dafür kann es keine Regeln geben, die dich einengen. Ich finde das allgemein bekannte Zitat des Poeten Rumi dazu sehr passend: »Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.« Kannst du das fühlen?

Ich habe dieses Rauh Nächte-Buch für alle Menschen geschrieben, die sich in der Entschleunigung selbst entdecken, ihre Bestimmung (neu) finden und das Leben mit der Besinnung auf die Natur und den Moment verzaubern wollen. Vielleicht stehst du gerade am Anfang deiner Reise zu dir selbst oder richtest dich neu aus? Dann freue ich mich, wenn ich dich ein Stück des Weges begleiten darf. Du wirst vieles, worüber ich schreibe, bereits tief in deinem Inneren wissen, und ich freue mich, wenn ich dich liebevoll erinnere. Auch wenn ich für die Anleitungen und Übungen in diesem Buch viel den Imperativ nutze, ist dieser dafür da, dich zu inspirieren oder zu motivieren – aber natürlich nicht zu bestimmen. Du fühlst einfach, was für dich stimmig ist und was nicht.

Gern stelle ich mich auch noch kurz bei dir vor, damit du weißt, wer diese Worte schreibt. Ich bin Christine und meine Reise zu mir selbst begann mit Ende zwanzig. Nachdem ich als Journalistin ins Berufsleben eingestiegen war, fragte ich mich: Ist das alles? Ich fühlte eine ungestillte Sehnsucht in mir. Da gibt es doch noch mehr im Leben! Ich reiste und suchte. Ich fand. Ich nahm unter anderem an vielen Meditationsretreats und Seminaren in unterschiedlichen Ländern teil, um mich und die Welt zu erforschen.

Irgendwann erkannte ich, dass alle Antworten auf meine Fragen in mir liegen, und startete meine innere Reise. Ich überwand negative Glaubenssätze, wie zum Beispiel »Ich bin nicht liebenswert«, die mich ausbremsen. Ich heilte meine inneren Wunden, die durch Erfahrungen in jüngeren Jahren entstanden waren. Damals konnte ich sie natürlich nicht einordnen, weil ich zu unerfahren und überfordert war und weil mir noch die passende Begleitung fehlte. Erst durch Meditation, Therapie, Coaching, heilsame Beziehungen und Selbstreflexion lernte ich, mich selbst anzunehmen und zu lieben – jenseits aller Vorstellungen, wie ein Mensch in dieser Welt zu sein oder auszusehen hat. Wie entlastend! Wie erleichternd!

Ich entdeckte auch, dass ich sensibel bin und intensiv sehe, rieche, fühle, höre und schmecke. Ich nehme Zwischentöne und nicht ausgesprochene Worte sowie nicht ausgelebte Gefühle wahr.

Mit jedem Schritt und auch Rückschritt lerne ich, mich so zu nehmen, wie ich bin, und auf das Leben zu vertrauen. Ich erinnere mich jeden Tag selbst wieder daran und wachse weiter. Es hört zum Glück nie auf mit dem Dazulernen und dem sich selbst Entdecken.

Heute bin ich Buchautorin, Meditationslehrerin und systemischer Coach. Ich schreibe Bücher, die ich selbst gern gelesen hätte, als ich noch jünger war. Deshalb sind diese Worte gleichzeitig für mein 18 Jahre altes Ich, um der jungen Frau zu sagen:

*Du warst und bist immer geliebt und richtig, niemals einsam. Du hast immer dein Bestes gegeben und es war genug. Du bist besonders. Pass auf dich auf und mach Pausen im Leben, damit du dich hören und fühlen kannst. Versuch es mehr dir als anderen recht zu machen. Lass dich von der Schönheit der Natur und Tierwelt verzaubern. Erschaff aus derselben Energie und fühle dich lebendig in einer natürlichen Form der Mystik, für die es keine komplizierte Praxis oder strengen Routinen braucht, sondern eher die Kunst, jeden Moment als sinnvoll und besonders zu erfahren.*

Als ich die Meditation und Persönlichkeitsentwicklung für mich entdeckte, erschlossen sich mir neue Wege und ich erlaubte mir immer mehr, anders zu sein. Oder besser formuliert: ich selbst zu sein. Meine Meditationslehrer:innen rieten mir zu Beginn meiner Reise zu mir selbst, dass ich die Zeit zwischen den Jahren zur inneren Einkehr und zur Meditation nutzen sollte, denn da sei die Energie besonders gut. Sie sei unterstützend und würde mir helfen, noch tiefer in mein Sein einzutauchen. Ich begann zu recherchieren (meine Gewohnheit als Journalistin) und entdeckte, dass es für diese Zeit einen Namen gab: die Rauhnächte. Das klang für mich mystisch und ich wollte es für mich tiefer erforschen. Seitdem ist mir diese Zeit des Jahres heilig. Das bewusste Erleben der Rauhnächte hat mir das Magische der Zeit wiedergegeben. Denn ich liebe Weihnachten und die festliche Stimmung, Rituale und das Zuhause sein, wenn

es draußen kalt ist. Bis dahin fehlte mir nur die wahre Besinnung.

In meinen Büchern verknüpfe ich die wunderbare Zeit der Rauhnächte, die ich auf der Reise zu mir selbst als besonders wertvoll und unterstützend für die Selbstfindung erlebt habe, mit modernen Impulsen, Meditationen, Ritualen und Übungen, die dich dabei unterstützen können, ganz du selbst zu sein. Denn wir sind alle einzigartig und es wäre doch schade, wenn das nicht sichtbar wäre.

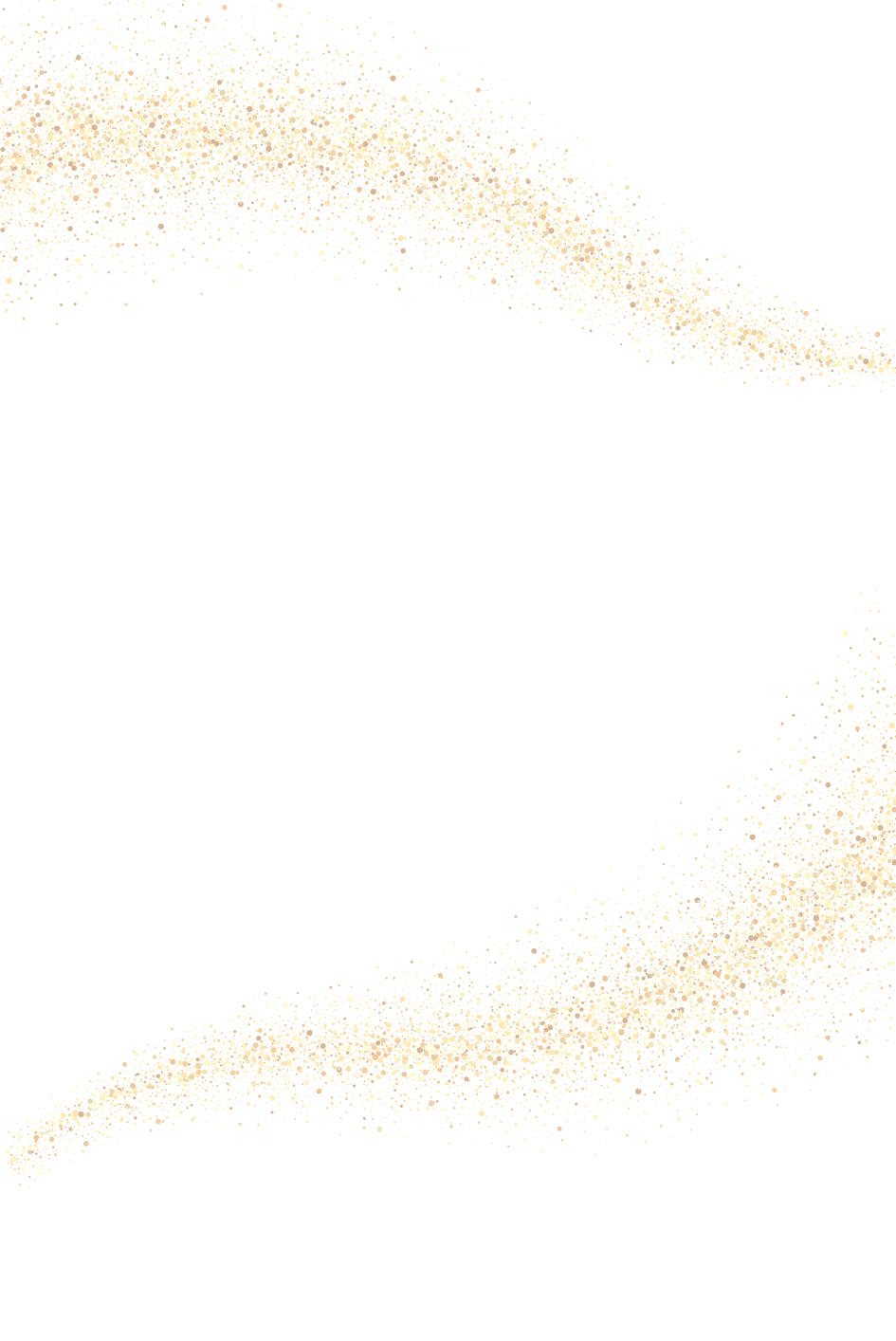
Daraus sind bis jetzt drei Bücher und zwei Kartensets entstanden. Mein erstes Buch *Rauhnächte mit Kindern erleben* richtet sich vor allem an Familien und das dazugehörige Kartenset an Kinder. *Die weibliche Energie der Rauhnächte* sowie das passende Kartenset fokussieren sich auf das Frausein und die Yin-Energie (Hingabe, Vertrauen, Flow).

Dieses Buch soll vor allem auch jüngere Menschen in ihrem Selbstfindungsprozess oder alle, die sich neu ausrichten wollen, ansprechen. Es ist so aufgebaut, dass du dich erst einmal auf die Rauhnächte einstimmen und vorbereiten kannst. Ich gebe dir ein paar Tipps und Empfehlungen für die Zeit davor. Wenn es ab November draußen dunkler und kälter wird, wirst du bestimmt schon Lust bekommen, dich mit dem Thema Rauhnächte zu beschäftigen: was das überhaupt ist und wie du die Zeit für dich gestalten kannst. Insofern macht es Sinn, wenn du Kapitel 1 bis 3 vor den Rauhnächten, die in diesem Buch ab dem 25.12. mit meiner täglichen

Begleitung starten, liest. Ich empfehle dir dann, Kapitel 4 während der Rauhnächte zu lesen. Dort findest du Impulse und wiederkehrende Elemente sowie Verweise auf geführte Meditationen von mir, die es als Download-Option auf S. 263 gibt. Wenn du das Symbol mit der Laterne siehst, bekommst du besondere Unterstützung in Form von motivierenden Worten zum Fühlen, die dir Licht in die Dunkelheit bringen sollen wie Lucia mit der Kerzenkrone, die noch heute am 13. Dezember (ehemals der Tag der Wintersonnenwende) in vielen nordischen Ländern als Lichtbringerin gefeiert wird. Am Ende werden wir den Übergang in den Alltag finden, damit du dort wieder sanft landen und deine Erfahrungen integrieren kannst. Davor brauchst du dich nicht darum zu sorgen, wie du die magische Auszeit in deinen Alltag rettest. Kümmere dich jetzt um dich selbst, und wir gehen gemeinsam über die Brücke, wenn es so weit ist!

Ich bedanke mich schon einmal bei dir für deinen Mut und deine Offenheit, etwas Neues zu erkunden. Ich wünsche dir von Herzen entspannte, erfüllende Rauhnächte.

*Deine Christine*







## Kapitel 1

# Was sind die *Rauhnächte?*

Die Zeit der Rauhnächte ist eine Pause vom Alltag und dem Chaos in der Welt. Während du tief atmest, ruhst und entschleunigst, findest du dich selbst wieder – im unendlichen Raum der Möglichkeiten. Damit sind die Rauhnächte eine besonders magische Zeit, in der die Grenzen zu der Welt des Übersinnlichen mehr verschwimmen als sonst. Was bedeutet das? Du kannst intensiver das Unsichtbare und Wesentliche wahrnehmen, denn der Schleier zwischen dir und allem um dich herum ist dünner. Was das alles sein kann, darfst du nun selbst in den kommenden Tagen und Nächten herausfinden. Was ich dir schon sagen kann: Wenn es eine gute Zeit im Jahr gibt, in der du dich und dein Leben intensiver als sonst verzaubern kannst, dann sind dies die Rauhnächte vom 1. Weihnachtstag bis zum Dreikönigstag am 6. Januar. Diese besondere Zeit gibt dir den Rahmen und den energetischen Rückenwind für kleine Rituale, um den Wechsel von einem ins andere Jahr bewusst zu erleben.

Du kannst in Kontakt mit moderner Sinnfindung jenseits von Dogmen, Religion und Aberglauben kommen. Dafür gebe ich dir gern auf den folgenden Seiten eine Anleitung, die dir Orientierung bieten soll. Denn auch wenn du natürlich völlig unvorbereitet und ohne besondere Rituale durch die Zeit gehen könntest, ist es einfacher, wenn du ein paar Impulse und Ideen bekommst, die dir einen Rahmen für das dir vielleicht noch Unbekannte geben. Die Rituale sind dann wie das Geländer für deinen Halt in einem unendlichen, freien Raum, den es zu entdecken gibt.

## **Woher kommt der Hype?**

Du fragst dich vielleicht: Wie sind die Rauhnächte entstanden und woher kommt nun plötzlich das große Interesse? Genau nachvollziehen kann man den Ursprung heute nicht mehr. Vermutlich ist der germanische Mondkalender dafür verantwortlich, der ein Jahr mit zwölf Mondmonaten und 354 Tagen veranschlagte. Die zum heutigen Sonnenkalender fehlenden elf Tage – oder zwölf Nächte – wurden außerhalb der Zeit angesehen. Es war also fast so, als existierten sie gar nicht. Das wäre die technische und eher logische Erklärung.

Ich denke, dass die besondere Energie dieser Zeit schon vielen Menschen vor uns spürbar aufgefallen ist – und unterschiedlich interpretiert wurde. Die Ursprünge der Rauhnächte sind demnach vielfältig und reichen bis

in vorchristliche Zeiten zurück. In vielen Kulturen und Regionen Europas gibt es Bräuche und Rituale, die mit den Rauhnächten verbunden sind. Oftmals ergaben sie sich auch aus dem Umstand, dass die Menschen mit der Furcht vor dem Winter umgehen mussten. Du kannst dir sicher vorstellen, dass die dunkle und kalte Jahreszeit nicht nur ungemütlich, sondern auch lebensbedrohend sein konnte. Kälte, Krankheiten und Hunger machten den Menschen Angst und sie suchten eine Erklärung für ihr Leid. In einigen Gegenden wurde zum Beispiel geräuchert, um böse Geister zu vertreiben und das Haus für das neue Jahr zu reinigen. In anderen Regionen werden bis heute Prozessionen abgehalten, bei denen die Leute mit furchteinflößenden Masken durch die Straßen ziehen, um die bösen Geister zu vertreiben.

Der Ursprung des Wortes ist demnach auch nicht genau geklärt. »Rauh« könnte aber auf das mittelhochdeutsche Wort »rouch« (Rauch) zurückgehen, denn eines der Rituale, die auch heute gern während dieser Zeit praktiziert werden, ist das Räuchern mit Kräutern, Hölzern oder Harzen. Oder das Wort »Rau« beschreibt, dass es wild herging in der Zeit.

Heute brauchen wir uns zum Glück nicht mehr zu fürchten, denn in der Regel haben wir es warm und gemütlich. Für viele ist die Winterzeit mit Gemütlichkeit verbunden, mit der Erlaubnis, mehr zu schlafen oder auf dem Sofa zu chillen als sonst. Wir haben keine FOMO (Fear of missing out), denn es gibt weniger Gründe, draußen zu sein. Und viele (außer dem Grinch und

seinen Anhängern) freuen sich auf die Weihnachtszeit mit Ritualen, die an die schönen Tage der Kindheit erinnern: Filme schauen, Plätzchen backen, Schlitten fahren, Geschenke aussuchen und auf Weihnachtsmärkten schlemmen.

## **Eine besondere Zeit für dich**

Aber die Weihnachtszeit – und das weiß ich aus eigener Erfahrung – ist nicht für alle automatisch mit Harmonie und Glückseligkeit verbunden. Ich bin ein Scheidungskind, und eine Weile hatte Weihnachten seinen kindlichen Zauber für mich verloren, weil ich mich plötzlich nicht mehr zugehörig fühlte. Diese Zeit wurde zu einem Brennglas für das, was in meinem Leben fehlte: eine Familie, wie ich sie kannte. Auch war ich zu der Zeit oft Single und fühlte mich einsamer als sonst, weil ich mir vorstellte, dass alle Familien und Paare harmonisch um den Weihnachtsbaum versammelt waren – nur ich wusste nicht, wohin. So entschied ich mich, Silvester zu verschlafen, statt um Mitternacht auf einer Party umgeben von Paaren zu sein. Mir gefiel auch nicht, viel Alkohol zu trinken. Ich wollte nüchtern ins neue Jahr starten und mich bewusst fühlen.

Indem ich mich in der Weihnachtsferienzeit auf mich selbst besann, erkannte ich auch das Privileg, während der für mich meist freien Tage wirklich zu entspannen und das Jahr zu reflektieren, um mich dann mit frischer

Kraft auf das neue einzulassen. Ich hatte wenige Verpflichtungen, musste auch nicht mehrere Teile der Familie besuchen, und erlaubte mir deshalb, diese Zeit als Retreat für mich zu nutzen.

Mit dem Verlust der Familie entstand damals für mich ein ziemlicher Kontrollverlust und ich fühlte mich ausgeliefert. Die Rauh Nächte gaben mir das gute Gefühl der Selbstbestimmung und Freiheit zurück. Ich fiel aus dem Rahmen des Gewohnten und das tat mir gut. Mir wurde bewusst: Ich hatte mich an sehr allgemeine Vorstellungen angepasst und dachte, dass diese Zeit so wie in den Weihnachtsfilmen ablaufen sollte und alles andere nur eine Notlösung sei. Aber das ist nicht so. Es ist kein Mangel, bewusst allein zu sein, und du kannst trotzdem dazugehören, auch wenn du etwas anders machst und mit den altbekannten Traditionen auf deine Art umgehst. Eine Lehre fürs Leben.

Besonders gut gelang das anfangs, wenn ich während der Zeit verreiste und mein gewohntes Umfeld verließ. Mir tat es gut, in der Natur statt in der Stadt zu sein, weil für mich die Ruhe spürbarer war und es mir somit besser gelang, auch mich wieder zu spüren.

Es ist allerdings gar nicht entscheidend, wo du mit wem während der Rauh Nächte bist. Ob du die Feiertage traditionell mit oder ohne Familie verbringst. Es geht vielmehr darum, dass du Zeit für dich einplanst und dich nicht nur den Plänen von anderen fügst.

## Wähle Neugier statt Angst

Die Rauhnächte der Moderne sind nicht von Angst und Aberglauben geprägt, sondern von Mystik und Bewusstseinstiefe. Sie sind nicht dunkel, auch wenn zwischendurch Schatten aus der Vergangenheit auftauchen, sondern voller Leichtigkeit und dem guten Gefühl, Zeit für das zu haben, was dir wichtig ist. Und dies soll bei diesem Buch im Vordergrund stehen: die Freude auf das neue Jahr und der Spaß, neue Facetten an dir zu entdecken.

Die Rauhnächte wurden auch mit Orakeln und Weissagungen in Verbindung gebracht. Die Menschen wollten schon immer Einblicke in die Zukunft erhalten und das Schicksal für sich beeinflussen. Vielleicht kennst du das auch: Manchmal will man einfach wissen, wie alles weitergeht. Wir alle haben Wünsche, die wir erfüllt wissen wollen. Wer weiß, vielleicht wirst du mit Einsichten beschenkt. Halte es für möglich.

Meine Erfahrung ist, dass in den Rauhnächten meine Träume und Erlebnisse besonders intensiv sind. Dann können wichtige Botschaften von deinem Unbewussten an dich übermittelt werden. Doch wisse immer: Dein Schicksal hast du zu einem großen Teil selbst in der Hand und die Zukunft ist auch veränderbar. Sowieso: Deine Perspektive ist immer veränderbar! Wir haben einen freien Willen und können uns auf das ausrichten, was wir leben möchten. Was dann geschieht, können wir natürlich nicht immer kontrollieren, aber mitgestalten. Denn wir

entscheiden, welche Haltung wir zu den Geschehnissen einnehmen.

Im modernen Verständnis erinnern die Rauh Nächte daran, dass wir das Schicksal in unseren eigenen Händen halten und kein Opfer von äußeren Umständen sind. Es ist wichtig, von Anfang an zu betonen: Sämtliche Symbole und Zeichen, die dir während dieser Zeit begegnen, sind zunächst neutral. Wir geben ihnen ihre Bedeutung, indem wir festlegen, dass zum Beispiel eine schwarze Katze Unglück bringt und ein Schornsteinfeger Glück. Das ist reine Interpretation, die uns aber beeinflusst, wenn wir daran glauben. So wie eine Tarotkarte niemals gut oder schlecht ist. Sie haben zwar alle eine bestimmte Bedeutung, die sich aber für uns unterschiedlich darstellt und sich von Moment zu Moment verändert. Wenn du eine Frage stellst und dann Karten ziehst, wirst du wenig später, wenn du zu derselben Frage wieder eine Antwort suchst, ziemlich sicher eine andere Legung erhalten. Denn bis dahin hat sich schon durch deine Reflexion etwas verändert.

Magie passiert uns nicht einfach, sie wirkt mit uns zusammen, und zwar dahingehend wie wir uns ausrichten und dem Leben gegenüber treten. Wir sollten nichts manipulieren, schon gar nicht für andere. Aber wir können uns positiv ausrichten und von Altlasten befreien, um alle Möglichkeiten für uns zu erkennen und zu leben.

Auf jeden Fall können wir unser Leben so gestalten, dass der Alltag und seine Herausforderungen uns nicht in permanentem Stress und Sorgen gefangen halten. Die Rauh Nächte sind der passende Auftakt, um die

Weichen für eine entspanntere und erfülltere Zukunft zu stellen – aus der präsenten Gegenwart heraus.

## **Die Kraft des Übergangs**

Die Zeit des Jahreswechsels ist besonders für Selbstreflexion geeignet, weil sie einen Übergang markiert. Übergänge im Leben bewusst zu begleiten, ist sehr wichtig, denn dies schafft eine Tiefe und lässt uns die Erfahrung machen: Wir haben die Kraft, uns immer wieder neu auszurichten, und Veränderungen sind in der Regel gut für uns. Zwischen den Jahren können wir das Alte abschließen und Neues beginnen. Die Rauh Nächte sind beinahe wie die kleine Pause der Stille zwischen zwei Atemzügen, nur ausgedehnter. Die gesamte Zeitspanne bewusst zu erleben, kann deshalb sehr bereichernd sein.

Auf jeden Fall ist es in dieser Zeit deutlich einfacher, mal offline zu sein. Diese besonderen Nächte bieten die Gelegenheit, aus dem Rahmen des Gewohnten zu fallen und sich dem zu widmen, was während des Jahres bestimmt zu kurz kam: Me-Time.

## **Die Flut der Reize**

Vor Jahrhunderten stellten die Menschen in den Rauh Nächten Kerzen in ihre Fenster, um böse Geister fernzuhalten. Heute würden wir diese Geister eher Stress,