

Vera Griebert-Schröder, Franziska Muri  
DIE RAUHNÄCHTE  
UND DER ZAUBER DES WANDELS



VERA GRIEBERT-SCHRÖDER  
FRANZISKA MURI

# Die Rauhnächte und der Zauber des Wandels

Wie sie uns voller Mut und Vertrauen  
ins neue Jahr geleiten



IRISIANA



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.

#### Textnachweis

Seite 31: »Frau Holle«, ein Märchen der Gebrüder Grimm  
Seite 49: »Die drei Spinnerinnen«, ein Märchen der Gebrüder Grimm  
Seite 55: »Ich suche nicht – ich finde«, Gedicht von Pablo Picasso.  
Übersetzer unbekannt  
Seite 59: »Das häßliche junge Entlein« aus Hans Christian Andersen:  
Sämtliche Märchen, 1862  
Seite 94: »Die drei Wunderfische«, ein Märchen von Theodor Vernaleken



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

#### 1. Auflage

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

Projektleitung: Sven Beier, Jonas Stiehler  
Umschlag: Serifa Design Studio  
Umschlagmotiv: iStockphoto (borchee, mammuth)  
Eiskristalle © SUE/AdobeStock, Buchvignette designed by Freepik  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-424-15486-3

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





# Inhalt

Der Zauber des Wandels . . . . .	9
Was macht die Rauhnächte aus? Ein Überblick . . . . .	16
<b>Rauhnachtszeit – Wandelzeit . . . . .</b>	<b>23</b>
Die Rauhnächte <i>sind</i> Wandel . . . . .	25
<i>Frau Holle</i> . . . . .	31
Ist Wandel gleich Veränderung? . . . . .	36
Sich öffnen für Wandel . . . . .	41
Die Natur wandelt sich unentwegt . . . . .	46
<i>Die drei Spinnerinnen</i> . . . . .	49
<b>Vom Ziel sich ziehen lassen . . . . .</b>	<b>53</b>
Pläne, Ideen, Visionen? Lass sie los . . . . .	56
<i>Das hässliche junge Entlein</i> . . . . .	59
Eine stabile Basis schaffen . . . . .	69
Ungeborgen und doch in Sicherheit . . . . .	74
Nicht-Wissen . . . . .	85
Der Segen der Langsamkeit . . . . .	89
<i>Die drei Wunderfische</i> . . . . .	94
Überlass dich freudig einem unsichtbaren Stern . . . . .	99

<b>Wandel – Rauhnacht für Rauhnacht</b>	101
Dein Begleiter durch einen Wandlungsprozess	103
Wintersonnenwende	108
Die erste Rauhnacht	110
Die zweite Rauhnacht	112
Die dritte Rauhnacht	114
Die vierte Rauhnacht	116
Die fünfte Rauhnacht	118
Die sechste Rauhnacht	120
Die siebte Rauhnacht	122
Die achte Rauhnacht	124
Die neunte Rauhnacht	126
Die zehnte Rauhnacht	128
Die elfte Rauhnacht	130
Die zwölfte Rauhnacht	132
Das Neue ist da	134
Alles Gute im stetigen Wandel!	136
Raum für persönliche Gedanken, Notizen und Träume	139

»Wenn der Wind der Veränderung weht,  
bauen die einen Mauern  
und die anderen Windmühlen.«

Chinesisches Sprichwort





## Der Zauber des Wandels

Mit innerer Stärke, Mut und Vertrauen ins neue Jahr gehen, in dem Gefühl, dass kommen darf, was kommen mag – das ist es, was dir dieses Buch vermitteln möchte. Gerade wenn wir uns in einem Wandel befinden, wenn nichts so zu bleiben scheint, wie wir es kennen, dann brauchen wir solche Qualitäten. Und es sind die Rauhnächte, in denen wir sie so gut entwickeln und regelrecht einüben können wie zu kaum einer anderen Zeit.

Seit vielen Jahren erfreuen sich die Rauhnächte großer Beliebtheit. Sie bringen einen ganz besonderen Zauber in das Leben von immer mehr Menschen – einen Zauber, den wir in unserer modernen Welt nicht mehr so häufig erleben. Was über lange, lange Zeit eine Tradition war, der man vor allem im ländlichen Alpenraum nachging, ist heute – in einer auf uns moderne Menschen zugeschnittenen Weise – für viele in ganz Europa ein nährender und inspirierender Anker. Mit den Rauhnächten schließen sie das alte Jahr würdevoll ab und gehen verwandelt ins neue. Nicht wenige erzählen uns, dass sie das Wissen um diese außergewöhnliche Zeit das ganze Jahr über stärkt, weil sie sich sicher sein dürfen, dass sie in diesen besonderen Tagen und Nächten aus dem Alltäglichen ein Stückchen herausgehen, sich neu orientieren und Kraft für das Kommende schöpfen können.

Genau das macht die Rauhnächte so einzigartig: Sie sind anders. Anders als der gesamte Rest des Jahres. Es ist eine heilige Zeit – und wenn wir sie in diesem Sinne durchleben oder sogar richtiggehend zelebrieren, dann verbindet uns das mit etwas Größerem und Tieferem, als wir es üblicherweise erfahren. Die Schleier zwischen den Welten, so heißt es nicht von ungefähr, sind jetzt besonders dünn und so können wir uns inspirieren lassen und uns mit neuer Energie aufladen. Wir können uns für geistige Sphären öffnen, an die wir im Alltag oft nicht so recht heranreichen. Es braucht lediglich die Offenheit dafür ... und vielleicht ein paar nützliche Tipps aus den mittlerweile sehr vielfältigen Büchern und Kursen zu diesem Thema.

## Uralte Kraft – immer wieder neu

Mit dem Buch, das du gerade in deinen Händen hältst, möchten wir deinen Fokus auf eine kostbare Besonderheit der Rauhnächte lenken, die allerbestens in unsere gegenwärtige Zeit passt: auf ihre Wandlungskraft. Die Rauhnächte sind in sich ein Prozess des Wandels – und Wandel könnte das zentrale Wort für das sein, was wir Menschen auf dieser Erde momentan erleben. Nicht nur haben wir seit jeher stetig mit Wandel in unserem persönlichen Leben zu tun, wir wechseln aktuell auch als Kollektiv in eine völlig neuartige Phase hinüber. Ob wir es Schwingungserhöhung, Erwachen der Menschheit, Wassermannzeitalter oder geopolitische Neusortierung nennen – das Alte trägt nicht mehr und das Neue ist noch kaum in Sicht. In dieser Zeit gleichsam »zwischen allen Stühlen« fragen sich viele: Was kann uns jetzt stützen? Wie können

wir uns orientieren? Wie zuversichtlich bleiben? Und es sind die Rauhnächte als Zeit »zwischen den Jahren«, die uns tragfähige Antworten auf diese Fragen schenken können.

Vielleicht kennst du die Rauhnächte bereits, vielleicht zelebrierst du sie seit einigen Jahren, wie das immer mehr Menschen mit großer Freude und bereichernden Erfahrungen tun. Oder du beschäftigst dich ganz neu damit und tauchst gerade erst ein in diese ganz besondere Welt und Zeit. In beiden Fällen bist du hier genau richtig. Mit dem, was wir in diesem Buch für dich vorbereitet haben, kannst du dich von dieser heiligen Zeit in eine Tiefe und in eine Stille führen lassen, in denen die wahre Kraft der Wandlung zu Hause ist. Zwischen der Wintersonnenwende und dem Tag der Heiligen Drei Könige kannst du täglich eine Zeit lang dort eintauchen und erleben, wie »es« sich und wie es dich wandelt.

## Wandel ganz neu erfahren

Dieses Buch könnte eine Revolution für dich bewirken. Eine persönliche Revolution – oder sagen wir eher: einen großartigen Schritt in deiner Evolution, in deiner Weiterentwicklung, in der Entfaltung deines Wesens und deines Seins. Und das wird sich ganz unwillkürlich auch auf die Geschicke deines Umfeldes auswirken. Niemand von uns ist allein oder getrennt von allem anderen. Was du hier findest, kann dich stärken und dabei unterstützen, mit Herausforderungen gut klarzukommen und für dich tragfähige Lösungen zu finden. Du wirst immer besser in dir ruhen, auch wenn sich die Welt um dich herum immer schneller dreht.

Aufbauend auf der alten Tradition der Rauhnächte haben wir hier etwas Neues entwickelt – und damit letztlich auch die Rauhnächte selbst noch einmal gewandelt, wenn man das so sagen darf. Bereits in unserem ersten Buch, dem Bestseller *Vom Zauber der Rauhnächte* haben wir vor fast fünfzehn Jahren die alten Bräuche neu gedeutet, sodass sie für uns heute wirklich relevant und hilfreich sind. Wir haben mit dem bis heute beliebten Buch einen der ersten Begleiter für diese Zeit geschaffen, der die Leserinnen und Leser sanft und klar durch die heiligen Nächte geleitet. Jetzt war es an der Zeit, den Wandlungszauber der Rauhnächte ins Zentrum zu rücken und seine Kraft in unser Leben zu holen. Damit können wir alle den großen Wandel unserer Epoche, der sich auch in jedem individuellen Leben zeigt, bestmöglich unterstützen. Was wir dir hier anbieten, ist in dem Sinne neu, dass es sehr viel mehr ist als bloße Veränderung, als Manifestation, als Zielerfüllung oder dergleichen. Es spielt sich auf einer anderen Ebene und in einer ungleich größeren Tiefe ab, als wir sie mit Affirmationen oder Visionboards wohl je erreichen könnten.

*Wir lauschen auf das, was ist,  
lassen uns vom Ziel anziehen und erspüren den  
Weg, der sich unter unsere Füße legen will.*

Mit diesem Buch war es uns wichtig, etwas Inspirierendes und Stärkendes, etwas Nährendes und Tragendes in die Welt zu bringen. Einen Begleiter durch die heilige Zeit der Rauhnächte, der dich zugleich durch einen Wandlungsprozess trägt

und dich dabei in aller Stille und bewusster Langsamkeit regelrecht trainieren lässt, was einen Wandel ausmacht. Wandel wird jede und jeden von uns ein Leben lang begleiten. Wir erfahren ihn im Kleinen und im Großen, immer wieder neu. Sobald wir einmal in der Tiefe verstanden haben, welche Phasen ihn kennzeichnen und was sie jeweils brauchen, um sich möglichst leicht vollziehen zu können, haben wir etwas unermesslich Wertvolles für uns begriffen. Wir können die Wechselfälle des Lebens dann viel leichter annehmen und mit ihnen mitschwingen.

## Gemeinsam zu etwas Neuem, das trägt

Mit dem tieferen Wissen um den Wandel geben wir nicht nur uns persönlich eine Chance, sondern auch uns allen als Familien und Gemeinschaften. Mit der bewusst und wahrhaftig genutzten Kraft des Wandels wirken wir gemeinsam auf eine lebensdienliche und lebensfreudige Zukunft hin. Wenn auch du den Herzenswunsch einer solchen Zukunft für uns alle spürst, sei dir bewusst, dass es unzählbar vielen Menschen ähnlich geht. Wir sind so viele, die wir uns auf Herzensebene begegnen und aus dem Inneren heraus ein Netz der Verbundenheit und der Stärke weben, getragen von einem wertschätzenden Miteinander. Die Impulse aus diesem Buch unterstützen uns dabei, aus dem Meer der Möglichkeiten genau das zu schöpfen, was von Schönheit und Friedfertigkeit, von Liebe zum Leben und Respekt vor der Schöpfung getragen ist. Sie öffnen uns den Blick auf gangbare Wege in eine lebenswerte Zukunft als Menschheitsfamilie.

Wir alle, die wir uns hier gemeint fühlen, folgen mit unserer inneren Haltung, mit unserer Tiefe und Lebendigkeit einer Sehnsucht, die uns verbindet und die uns trägt. Und wir folgen dieser Sehnsucht hin zu einem großen Wandel, wie ihn wohl schon John Lennon mit seinem unvergessenen Song »Imagine« erspürt hat: Stell dir vor, wie alle Menschen ein Leben in Frieden leben ... Wir sind nicht einfach Träumer. Wir sind Schöpferinnen und Schöpfer unseres Weges. Wir sind die Schöpferinnen und Schöpfer des anstehenden Wandels. Und die Rauhnächte ebnen uns den Weg, wenn wir uns darauf einlassen.

## Was dich hier im Buch erwartet

Nach diesem Vorwort findest du einen Überblick darüber, was die Rauhnächte sind und was sie ausmacht. So kannst du dich auch als Neueinsteigerin oder Neueinsteiger in diesem Thema rasch zurechtfinden.

Im ersten und zweiten Teil des Buches möchten wir dich dann auf die heiligen Nächte und den Wandel einstimmen. Hier findest du Texte, die du jederzeit lesen und in dir nachklingen lassen kannst. Auch während des Jahreslaufs kannst du dich davon stärken lassen, denn sie können dich in den unterschiedlichsten Phasen eines Wandels in deinem Leben begleiten. Dort haben wir auch einige Märchen einfließen lassen, vielleicht auch zum Vorlesen in der Familie oder mit Freunden. Sie erzählen auf ihre eigene Weise vom Wandel. Auch ein paar praktische Anregungen zur Selbstreflexion und für kleine Rituale erwarten dich in diesen Buchteilen.

Im dritten Teil dann bieten wir dir eine Begleitung der ganz besonderen Art an. Von der Wintersonnenwende bis zum Tag der Heiligen Drei Könige am 6. Januar vollziehen wir in vierzehn Schritten einen Wandlungsprozess. Wir gehen dabei so langsam und detailliert vor – den Wandel geradezu sezierend und unter dem Mikroskop betrachtend –, dass uns kein Moment entgeht. Wie in Zeitlupe bewegen wir uns im schützenden Rahmen der Rauhnächte durch den Prozess und begreifen ihn mit Körper, Geist und Seele. Du kannst diesen Teil als deine Rauhnächte-Praxis für dieses Jahr verwenden und dabei regelrecht als Training in Sachen Wandel nutzen.

*Wir können die Wellen nicht aufhalten,  
aber wir können lernen, auf ihnen zu reiten.*

Du wirst verwandelt aus diesem Prozess hervorgehen und in jeder Zelle deines Wesens erfahren haben, was Wandel bedeutet. Indem du deinen eigenen Wandlungsprozess durchlebst, wirst du spüren, wie du ihm auf deinem weiteren Weg begegnen kannst. Du lernst, wie du die Wandlungskraft einladen kannst, wenn du etwas Neues ersehnst, und wie du mit ihr sein kannst, aufgerichtet und klar. Du wirst wissen, wie du die Welle surfen kannst, wenn sie – mal wieder – auf dich zurollt.

Viel Freude mit dem Zauber des Wandels  
wünschen dir

Vera Griebert-Schröder und Franziska Muri