

Valentin Kirschgruber
Das Wunder der Rauhnächte
für die ganze Familie





VALENTIN KIRSCHGRUBER

Das Wunder der Rauhnächte

für die ganze Familie



Gemeinsam mit Kindern
die magische Zeit zwischen
den Jahren erleben



kailash

Inhalt

Vorwort	7
Die Rauhnächte gemeinsam feiern	10
Was du über die Rauhnächte wissen solltest.	10
Rauhnächte mit Kindern gestalten	12
Die Zaubernächte – Eine Erklärung für Kinder	14
Eine kleine Gebrauchsanleitung – Praktische Tipps	16
1. Zaubernacht – 25. Dezember – Leb wohl, altes Jahr!	21
2. Zaubernacht – 26. Dezember – Psst, ganz leise sein	35
3. Zaubernacht – 27. Dezember – Neue Abenteuer warten	55
4. Zaubernacht – 28. Dezember – Dein innerer Kompass.	75
5. Zaubernacht – 29. Dezember – Dein Körper ist ein kleines Wunder.	95





6. Zaubernacht – 30. Dezember – Gefühle sind wie Farben	119
7. Zaubernacht – 31. Dezember – Deine Wünsche haben Superkräfte	141
8. Zaubernacht – 1. Januar – In die Zukunft schauen	163
9. Zaubernacht – 2. Januar – Freunde werden und Frieden schließen	187
10. Zaubernacht – 3. Januar – Mit offenen Augen durch die Welt	207
11. Zaubernacht – 4. Januar – Dankbarkeit macht glücklich	227
12. Zaubernacht – 5. Januar – Lass dein inneres Licht hell strahlen	245
Ein kleiner Rückblick auf die Rauhnächte	265
Bildnachweis	269



Vorwort

In der Stille des Winters, wenn der Schnee die Landschaft in ein glitzerndes Weiß taucht und die Natur zur Ruhe kommt, beginnt eine ganz besondere Zeit – die Zeit der Rauhnächte. Für mich waren diese Tage zwischen den Jahren neben Weihnachten die wohl wichtigste Phase des Jahres. Die Erfahrungen von damals haben mich geprägt und nachhaltig beeinflusst.

Als Kind auf der Alm erlebte ich die Rauhnächte als eine Zeit, in der wir als Familie so nah zusammenrückten wie sonst nie. Der landwirtschaftliche Betrieb ruhte weitgehend, die Schule blieb geschlossen und die Welt um uns herum schien den Atem anzuhalten. In dieser besonderen Atmosphäre entfaltete sich ein Zauber, der mich bis heute nicht losgelassen hat.

Als Wächterin über das alte Brauchtum prägte meine Großmutter, deren wertvolle Erinnerungen und Weisheiten ich in den folgenden Kapiteln mit euch teilen möchte, unser Erleben der Rauhnächte ganz entscheidend. Während dieser Zeit mahnte sie uns Kinder besonders zur Eintracht, da Streit Unheil bringen könnte.

An den langen Winterabenden, wenn das Kaminfeuer knisterte und draußen der Frost herrschte, verzauberte sie uns mit Erzählungen von der Wilden Jagd, Frau Percht und anderen mystischen Wesen dieser Schwel-

lenzeit. Damals wäre wohl niemand auf die Idee gekommen, diese Erzählungen als ungeeignet für Kinderohren zu empfinden. Im Gegenteil: Auch die Kleinen sollten früh mit den grundlegenden Wahrheiten des Lebens vertraut werden. Die Gegensätze von Licht und Finsternis, Gut und Böse, Werden und Vergehen galten als wichtige Lehre über das Leben. Und wenn ich mich heute zurückerinnere, scheint es mir, als hätten wir Kinder diese fundamentalen Lebensgesetze oft unbefangener und natürlicher aufgenommen als viele Erwachsene.

In unserem Dorf wurden die Rauhnachtsbräuche mit einer Selbstverständlichkeit gepflegt, die tief im Alltag verankert war. Meine Eltern und Großeltern lehrten uns Kinder, diese Tage mit besonderer Umsicht zu begehen. Der ehrfürchtige Respekt vor dem Übersinnlichen war für uns so natürlich wie die Regel, dass man auf Friedhöfen nicht spielen darf.

In unserer modernen, schnelllebigen Welt können wir die Rauhnächte natürlich nicht mehr so begehen, wie das auf der Alm vor 70 Jahren möglich war. Und trotzdem – oder gerade deshalb – bietet diese Zeit gerade auch heute eine wunderbare Chance für Erwachsene und Kinder, wieder näher zusammenzukommen, gemeinsam innezuhalten und den Zauber dieser besonderen Tage zu spüren.

Mit diesem Buch möchte ich euch einladen, die Rauhnächte als Abenteuerreise zu erleben – eine Zeit, um neue Erfahrungen zu sammeln, Spaß zu haben, aber auch achtsamer zu lauschen, zu beobachten und zu spüren.



Insbesondere möchte ich in den folgenden Kapiteln eine reiche Sammlung an Spielen, Ritualen und Rezepten anbieten, um euch eine erfüllende Rauhnahtzeit mit den Kindern zu ermöglichen. Letztlich dienen alle Anregungen dazu, die Reise durch diese besondere Zeit bewusst und gemeinsam zu gestalten – verbunden durch uralte Traditionen in einem modernen Gewand.

Ich wünsche euch von Herzen viel Freude mit diesem Buch und den darin enthaltenen Anregungen. Möge es euch inspirieren, die Rauh Nächte gemeinsam zu erleben und die besonderen Momente in vollen Zügen zu genießen. Auf eine bereichernde und verbindende Reise durch diese magische Zeit!

Euer Valentin Kirschgruber

Die Rauh Nächte gemeinsam feiern

Wenn ich an einigen wenigen Stellen das Wort »Eltern« benutze, so hat das pragmatische Gründe und liegt daran, dass ich den Begriff »Erziehungsbe-rechtigte« nicht mag. Es ist aber natürlich völlig egal, ob du mit oder ohne Trauschein, in traditioneller oder gleichgeschlechtlicher Partnerschaft zu-sammenlebst oder ob du alleinerziehend bist. Letztlich möchte ich alle Er-wachsenen ansprechen, die Kinder begleiten und bereit sind, gemeinsam mit ihnen zu wachsen und die Verbundenheit zu pflegen. Mit »Eltern« sind also auch Großeltern, Patinnen, Paten, volljährige Geschwister, Pflege-eltern und so weiter gemeint.

Was du über die Rauh Nächte wissen solltest

Da du dieses Buch in den Händen hältst, weißt du vermutlich längst, was die Rauh Nächte sind und worum es geht. Vorsichtshalber möchte ich trotz-dem einen kurzen einleitenden Überblick geben.



Die Rauhnächte, auch als »Zwölften« oder »Wolfsnächte« bekannt, bezeichnen die zwölf besonderen Tage und Nächte zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar. Diese Zeit wurde seit Jahrhunderten als magisch und geheimnisvoll angesehen – eine Phase, in der die Grenzen zwischen den Welten durchlässiger sind und die Natur stillzustehen scheint. Die Rauhnächte sind Bestandteil der mitteleuropäischen Spiritualität, deren Bräuche teilweise bis in die germanische Kultur zurückreichen.

Die erste Rauhnacht beginnt zur Mitternacht des Heiligen Abends und endet am 25. Dezember um Mitternacht. Jede der zwölf Nächte dauert somit einen vollen Tag, von 0:00 bis 24:00 Uhr. Die zwölf Rauhnächte spiegeln symbolisch die zwölf Monate des kommenden Jahres wider. Diese Zeit entspricht interessanterweise auch etwa der Differenz zwischen dem Mond und dem Sonnenjahr, was sie astronomisch zu einer »Zeit außerhalb der Zeit« macht.

Der Begriff »Rauhnächte« hat vermutlich zwei mögliche Ursprünge: Er könnte sich vom »Räuchern« ableiten, einem wichtigen Brauch dieser Zeit, oder vom mittelhochdeutschen »rûch« (haarig, wild).

In früheren Zeiten wurden die Rauhnächte mit vielfältigen Ritualen begangen. Das Räuchern von Haus und Hof zur Reinigung spielte dabei eine zentrale Rolle, ebenso wie verschiedene Formen der Zukunftsdeutung. Den Träumen wurde in dieser Zeit besondere Beachtung geschenkt und viele Schutzrituale und Haussegnungen fanden statt. Die Menschen kamen zusammen, feierten gemeinsam und gaben Traditionen weiter.

Während der Rauhnächte geht es jedoch nur auf den ersten Blick darum, äußere Rituale zu zelebrieren, Kerzen anzuzünden oder Weihrauch zu verbrennen. Viel wichtiger ist es, sich auf das Wesentliche zu besinnen, nach innen zu lauschen und sich neu zu orientieren.

Rauhnächte mit Kindern gestalten

Die Rauhnächte bieten euch einen besonderen Rahmen für wertvolle Familienzeit. Gerade in der oft hektischen Zeit zwischen den Jahren können bewusst gestaltete Rituale helfen, Ruhe und Orientierung zu geben. Sie schaffen Raum für Begegnung, Gespräche und gemeinsames Erleben.

Für Kinder bietet diese besondere Zeit wunderbare Entwicklungschancen. Ihre Naturverbundenheit wird gestärkt, während sie gleichzeitig lernen, achtsam mit sich und ihrer Umgebung umzugehen. Die ruhige, besinnliche Atmosphäre fördert ihre Kreativität und hilft ihnen, innere Stärke und Selbstvertrauen zu entwickeln. Durch die symbolische Arbeit mit den zwölf Nächten entwickeln Kinder ein Gefühl für Zeit und Jahresrhythmen.

Eine kleine Gebrauchsanleitung

Wenn du die Tradition der Rauhnächte zeitgemäß und kindgerecht gestalten möchtest, solltest du dabei immer auf deinen Bauch hören. Es geht letztlich vor allem darum, gemeinsam Zeit zu verbringen, kreativ zu sein und eine Verbindung zur Natur zu entwickeln. Ängstliche oder düstere



Elemente alter Überlieferungen kannst du bewusst in konstruktive, stärkende Bilder verwandeln. Beim gemeinsamen Feiern können Kinder spielerisch die Naturzyklen verstehen lernen und ein tieferes Verständnis für den Jahreskreis entwickeln.

In diesem Buch findest du viele Ideen für kleine Rituale und Bräuche, Bastelanleitungen sowie Anregungen für gemeinsames Backen und Kochen. Für jede Rauhnacht gibt es außerdem eine Fantasiereise zur Entspannung und Inspiration sowie ein Märchen zum Träumen. All das kannst du je nach Thema der jeweiligen Rauhnacht mit deinem Kind oder deinen Kindern umsetzen.

Hauptsache, spielerisch

Bei der Gestaltung der Rauhnächte gibt es nur sehr wenige Regeln:

- Bleibe gelassen.
- Achte darauf, mit Freude dabei zu sein.
- Tue nichts, worauf du oder deine Kinder keine Lust haben.
- Bleibe achtsam.

Alle Anleitungen in diesem Buch sind nur Anregungen, die du jederzeit an eure Bedürfnisse anpassen kannst. Kreativität ist also gefragt. Vieles eignet sich schon für vierjährige Kinder, manches eher für ältere, und natürlich braucht man je nach Alter verschiedene Ansätze. Nutze einfach, was dich anspricht, und verwirf, was für dich oder dein Kind nicht so gut passt.

Für Kinder ist es nicht so wichtig, ob es sich bei einer Aktivität um einen althergebrachten Brauch oder ein Ritual handelt – magische Spiele sind das, was Kinder lieben und was ihnen in Erinnerung bleibt. Die meisten der hier vorgestellten »Spielrituale« und Rezepte kenne ich von meiner Großmutter. Einige habe ich aber auch in befreundeten Familien kennengelernt. Nutze die wunderbare Gelegenheit für dich selbst und deine Familie, die Rauhnächte als eine besondere Zeit zu erleben – fernab von den vielen Verpflichtungen und dem oft allzu grauen Alltag.

Die Zaubernächte – Eine Erklärung für Kinder

Zwischen Weihnachten und dem Tag der Heiligen Drei Könige gibt es eine ganz besondere Zeit: die zwölf Rauhnächte. In diesen Nächten scheinen die Sterne ein bisschen heller zu leuchten, unsere Träume werden bunter, und wenn wir ganz leise sind, können wir sogar hören, wie die Natur ihre geheimnisvollen Wintergeschichten flüstert. Deshalb nennen manche Menschen sie oft auch »Zaubernächte«.

Früher dachten die Menschen, dass die Zeit in diesen Rauhnächten ein kleines bisschen stillsteht. Es ist so, als ob das alte Jahr schon zu Ende wäre, aber das neue noch nicht richtig angefangen hätte – wie eine kleine Verschnaufpause zwischen den Jahren. In dieser besonderen Zeit können wir spannende Geschichten hören, unseren Wünschen lauschen und uns oft recht gut daran erinnern, was wir geträumt haben.



Jede Rauhnacht ist wie ein kleines Geschenk, das etwas ganz Besonderes bringt. In der ersten Nacht können wir uns zum Beispiel an all die schönen Dinge erinnern, die wir erlebt haben. Die zweite Nacht lädt uns ein, ganz still zu werden und zu lauschen. In der dritten Nacht machen wir uns auf Entdeckungsreise und so geht es weiter, bis wir in der letzten Nacht unser eigenes inneres Licht besonders hell leuchten lassen.

Zeit, Neues zu Entdecken

In den Rauhnächten gibt es viele wunderbare Dinge, die wir gemeinsam erleben können. Wir zünden Kerzen an und erzählen uns Geschichten. Wir können Lieder singen und duftende Muffins backen. Auch draußen in der Natur warten viele Entdeckungen auf uns: Zum Beispiel können wir Tierspuren im Schnee suchen oder Wintervögel beobachten. Und wenn es geschneit hat, können wir natürlich auch durch den glitzernden Wald spazieren und die frische Winterluft genießen.

In dieser geheimnisvollen Zeit können wir das alte Jahr mit einem Lächeln verabschieden und uns auf das neue Jahr freuen. Die Rauhnächte erinnern uns daran, dass jeder von uns etwas ganz Besonderes ist und dass wir die kleinen und großen Wunder des Lebens gemeinsam am besten entdecken können.

Eine kleine Gebrauchsanleitung – Praktische Tipps

Die Gestaltung der Rohnächte mit Kindern sollte vor allem eines sein: eine Zeit der Freude, der Gemeinschaft und der sanften Entdeckungen. Dabei können einfache Rituale und Zeremonien helfen, diese zwölf besonderen Tage zu strukturieren. Eine Kerze anzünden, ein Lied singen, eine Geschichte erzählen – schon solche kleinen Gesten können große Wirkung entfalten.

- Ein kleines **Ritual** für den Beginn jeder Rohnacht kann einfach schon darin bestehen, gemeinsam eine Kerze anzuzünden. Dabei können alle Familienmitglieder einen Wunsch oder einen Gedanken für den kommenden Tag aussprechen.
- Meditative **Fantasie Reisen** sind in dieser Zeit besonders wertvoll. Sie helfen Kindern, zur Ruhe zu kommen und ihre innere Welt zu erkunden. Natürlich ist es immer wichtig, das Ganze altersgerecht zu gestalten. Für kleinere Kinder reichen oft schon kurze geführte Bildreisen von wenigen Minuten. Ältere können sich schon länger auf eine Fantasie Reise einlassen und anschließend von ihren Erlebnissen erzählen. Ob es um Märchen oder Fantasie Reisen geht: Schaffe eine gemütliche Atmosphäre mit gedämpftem Licht und lege weiche Kissen und Decken bereit.
- **Märchen** spielen in der Rohnachtzeit eine besondere Rolle. Sie tragen



eine zeitlose Weisheit in sich und sprechen die Seele der Kinder direkt an. Ich habe in diesem Buch einige Märchen ausgewählt, aber es gibt natürlich eine Fülle von Büchern mit Geschichten, die Mut machen und Vertrauen stärken. Gerade in der dunklen Jahreszeit sind Erzählungen wichtig, die vom Licht und von der Hoffnung handeln. Lass den Kindern nach den Geschichten Zeit, das Gehörte zu verarbeiten, vielleicht durch Malen oder im gemeinsamen Gespräch.

- Auch das **Räuchern** mit Kindern ist eine alte Tradition, die auch heute noch gepflegt werden kann. Beginne mit milden Düften wie Lavendel oder Orange. Erkläre den Kindern die Bedeutung des Räucherns als reinigende und segnende Handlung. Wichtig ist dabei natürlich die Sicherheit – es darf nur unter Aufsicht und in gut belüfteten Räumen geräuchert werden. Manchmal reichen auch schon duftende Kerzen, um eine besondere Atmosphäre zu schaffen.

Die Vorbereitung

Schon einige Tage bevor die Rauhnächte beginnen, solltest du vorbereitet sein. Gestalte mit den Kindern einen besonderen Ort, der sich über die zwölf Nächte verändern und verschiedene Themen aufgreifen kann – zum Beispiel einen kleinen Jahreszeitentisch oder eine Rauhnachtecke.

Für die Grundausrüstung genügt eine einfache Einkaufsliste, die du natürlich erweitern oder vereinfachen kannst. Die Dekoration sollte schlicht und natürlich sein – weniger ist oft mehr.

Überfrachte die Rauhnachtzeit nicht mit Aktivitäten. Manchmal ist das bewusste Zusammensein, das Lauschen des Winters und das Genießen der

besonderen Stimmung oder Naturschätze für den Jahreszeitentisch wertvoller als ein überladenes Programm. Und vor allem: Lass dich von den Bedürfnissen der Kinder leiten.

Die schönsten Momente entstehen oft ungeplant. Bleib offen für die Impulse, Fragen und Ideen der Kinder. Die Rauhnächte sind eine Zeit der Magie – die sich manchmal dort zeigt, wo wir sie am wenigsten erwarten.

Vorschlag für eine kleine Einkaufsliste

Für die Beleuchtung

- verschiedene Bienenwachskerzen
- Teelichter in Gläsern
- stabile Kerzenhalter
- Laternen oder Windlichter

Zum Basteln

- Naturpapiere in verschiedenen Farben
- Goldpapier, Transparentpapier
- Scheren und Bastelkleber
- Buntstifte und Wachsmaler
- Naturbindfaden, schöne Bänder
- Glitzer, Aquarellfarben und Pinsel

Zum Räuchern

- feuerfeste Räucherschale
- Räucherkohle
- milde Räuchermischungen (z.B. Lavendel, Orange, Tanne)
- Feuerzeug/Streichhölzer und feuerfeste Unterlage



Für Notizen

- schönes Notizbuch oder Album
- Stifte
- eventuell Fotoapparat

Für die Dekoration

- schönes Tuch für den Jahreszeitentisch
- Dekorationsschale
- Sterne und winterliche Dekoelemente
- Kordeln und Bänder

In der Natur sammeln

- Tannenzweige, Zapfen, schöne Äste
- besondere Steine
- Federn
- Moose (sparsam)

Für die Küche

- Grundzutaten zum Backen (Mehl, Butter, Eier etc.)
- getrocknete Früchte, Nüsse, Kakao
- verschiedene Teesorten
- Honig
- Gewürze (Zimt, Vanille, etc.)

Sicher ist sicher

- feuerfeste Unterlagen
- Löschdecke
- Erste-Hilfe-Set
- Wasserbehälter fürs Räuchern



1. Zaubernacht

Leb wohl, altes Jahr!

★ 25. Dezember

DIE erste Rauhnacht lädt uns ein, gemeinsam mit unseren Kindern innezuhalten und auf das vergangene Jahr zurückzublicken. Wie ein verschneiter Wald, in dem jeder Baum seine eigene Geschichte erzählt, trägt auch jede Familie einen Schatz an Erinnerungen in sich. Diese besondere Zeit bietet die wunderbare Gelegenheit, diese Erinnerungen mit den Kindern zu teilen und ihnen zu helfen, das Vergangene zu würdigen und loszulassen.

Kinder erleben ein Jahr anders als Erwachsene – intensiver, unmittelbarer und oft auch emotionaler. Während wir Erwachsenen häufig in größeren Zeitspannen denken, sind es für Kinder die kleinen Momente, die große Bedeutung haben: der erste Schultag, das neue Fahrrad, der Streit mit der besten Freundin, der Verlust des geliebten Haustieres oder die gemeinsame Urlaubsreise. All diese Erlebnisse haben Spuren in ihren Herzen hinterlassen.

Nimm dir heute Zeit, mit deinen Kindern über diese Momente zu sprechen. Lass sie erzählen, was ihnen wichtig war, was sie glücklich gemacht hat, aber auch was sie traurig oder wütend gemacht hat. Vielleicht entdeckst du dabei Ereignisse, die du selbst schon vergessen hattest, die aber für dein Kind von großer Bedeutung waren.



Die erste Rauhnacht schenkt uns Zeit für Erinnerungen, Zeit für Nähe und Zeit für gemeinsames Wachstum. Lass dich von der Magie dieser besonderen Nacht verzaubern und schaffe mit deinen Kindern Momente, die selbst zu kostbaren Erinnerungen werden.



Die Pusteblume der Erinnerungen

Heute ist eine ganz besondere Nacht – die erste Rauhnacht! Dafür wollen wir eine ganz besondere Pusteblume basteln. Das alte Jahr geht ja jetzt zu Ende und wir wollen uns an all die schönen und all die spannenden Momente erinnern, die wir in diesem Jahr erlebt haben.

Das braucht ihr:

- hellblaues Tonpapier, 50x70 cm, weißes Papier
- Buntstifte und Kleber

Los geht's

Die Erwachsenen schneiden aus dem hellblauen Papier einen großen Kreis aus (etwa 50 cm Durchmesser) und viele kleine weiße Kreise (etwa 8 cm Durchmesser) aus dem weißen Papier – das werden die Samen der Pusteblume.

Setzt euch gemeinsam im Kreis um die blaue Pusteblume. Jedes Familienmitglied bekommt einige weiße Papierkreise. Nun denkt jeder an schöne Momente aus dem vergangenen Jahr:

- Was hat euch zum Lachen gebracht?
- Welche Abenteuer habt ihr erlebt?
- Was habt ihr Neues gelernt?
- Welche besonderen Momente gab es gemeinsam mit eurer Familie oder Freunden?

Jeder malt oder schreibt seine Erinnerungen auf die kleinen weißen Kreise. Das können kleine Bildchen sein oder Worte. Wenn die Kinder noch nicht schreiben können, helfen die Erwachsenen, ein oder zwei Worte dazuschreiben.

Nacheinander erzählt jeder von einer seiner Erinnerungen und klebt den entsprechenden »Samen« auf die blaue Pusteblume. Dabei können die »Samen« wie bei einer echten Pusteblume angeordnet werden – einige noch nah in der Mitte, andere schon zum Wegfliegen bereit am Rand.

Die fertige Pusteblume kann als Bild an die Wand gehängt werden und euch durch die Rauhnächte begleiten. Sie erinnert uns daran, dass jedes Jahr voller kostbarer Momente ist, auch wenn wir sie manchmal erst im Rückblick als solche erkennen.



Fantasiereise: Die Reise zum Jahresbaum

(Mit ruhiger, sanfter Stimme vorlesen. Pausen an den ... einlegen)

Mach es dir ganz gemütlich und schließ deine Augen. Atme tief ein und aus ... Spüre, wie dein Körper ganz ruhig und entspannt wird ... Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger ...

Es ist eine besondere Nacht. Der Winterwind streicht sanft durch die Zweige der Bäume und trägt glitzernde Schneeflocken mit sich ... Du stehst auf einer verschneiten Lichtung im Wald ... Der Schnee unter deinen Füßen ist weich und erstaunlicherweise ganz warm wie ein warmes Federkissen ...

In der Mitte der Lichtung steht ein wundersamer Baum ... Es ist der Jahresbaum, der alle Erinnerungen des vergangenen Jahres in seinen Zweigen trägt ... Seine Rinde schimmert silbern im Mondlicht ...

Geh langsam näher an den Baum heran ... In seinen Zweigen siehst du kleine, leuchtende Kugeln ... Jede Kugel enthält eine Erinnerung aus dem vergangenen Jahr ...

Da ist eine goldene Kugel ... sie zeigt dir einen besonders schönen Moment aus dem Frühling ... Was siehst du darin? ... Lass das Bild ganz deutlich werden ...

Eine rote Kugel leuchtet auf ... sie trägt eine Sommererinnerung in sich ... Vielleicht ein Ausflug? ... Oder ein schöner Tag mit der Familie? ...

Eine orange Kugel glitzert zwischen den Zweigen ... sie zeigt dir einen Herbstmoment ... Spürst du noch einmal die warme Herbstsonne? ...

Und dort, ganz oben im Baum, schwebt eine kristallklare Kugel ... sie funkelt wie eine Schneeflocke und zeigt dir einen besonderen Winteraugenblick ...

Der Jahresbaum beginnt sanft zu leuchten ... All diese schönen Momente strahlen gemeinsam wie ein warmes Licht ... Du darfst dir eine dieser Erinnerungen aussuchen und sie wie einen kostbaren Schatz in deinem Herzen bewahren ...

Nun siehst du, wie der Jahresbaum kleine silberne Samen in den Nachthimmel streut ... Sie tanzen wie Sterne im Mondlicht ... Es sind Samen für neue Erlebnisse und Abenteuer im kommenden Jahr ...

Langsam wird es Zeit, Abschied zu nehmen ... Bedanke dich bei dem Jahresbaum für all die schönen Erinnerungen ... Spüre noch einmal den weichen Schnee unter deinen Füßen ...

Atme tief ein und aus ... Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und komm zurück in unser warmes Zimmer ...

Ausklang

- Lass den Kindern einen Moment Zeit, um wieder ganz anzukommen.
- Wer möchte, darf von seiner Lieblingserinnerung aus dem Jahresbaum erzählen.
- Die Kinder können ihre Erlebnisse auch malen.
- Gemeinsam könnt ihr überlegen, welche »Samen« für das neue Jahr ihr euch wünscht.



Der Wintergeister-Tanz

An besonders kalten Winterabenden scheuchten meine Eltern uns Kinder plötzlich von der warmen Ofenbank auf. »Schnell, schnell«, riefen sie dann, »die Wintergeister sind da!« Mit Topfdeckeln und Kochlöffeln bewaffnet zogen wir lärmend durch Haus und Hof. Später erklärte meine Mutter uns mit einem Augenzwinkern: »Die bösen Geister hat's nie gegeben, aber die fröhlichen Kindergesichter nach dem Tanz – die waren echt.«

Das braucht ihr:

- Glöckchen oder Schellen
- warme Kleidung
- Taschenlampen

Los geht's

Zieht euch schön warm an und geht gemeinsam in der Dämmerung nach draußen. Tanzt fröhlich und wild mit euren Glöckchen und Taschenlampen und singt dabei ein schönes Winterlied. So helft ihr mit, die frechen Wintergeister zu vertreiben!

Nach alter Tradition sollten lärmende Umzüge böse Geister vertreiben. Aber Geister gibt's ja gar nicht, oder? Das macht nichts – wir machen daraus eben einen fröhlich-wilden Wintertanz!



Rauhnacht-Rezept: Apfel-Zimt-Muffins

Der Duft von Äpfeln und Zimt ist für mich untrennbar mit meiner Großmutter verbunden. In ihrer Küche gab es keine Messbecher – sie nahm eine Handvoll hiervon, eine Prise davon. »Ein Apfel ist mehr als nur Nahrung«, erklärte sie mir beim Teigkneten, »er ist ein Versprechen. Wenn du einen Apfel isst, schmeckst du den Sommer mitten im Winter.«

Diese herrlich duftenden Apfel-Zimt-Muffins schmecken nicht nur sehr lecker, es macht auch Spaß, sie gemeinsam mit anderen zu backen.

(FÜR 12 MUFFINS)

Zutaten für den Teig

- 250 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 125 g weiche Butter
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 2 süße Äpfel

und für die Zimtkruste

- 50 g geschmolzene Butter
- 50 g Zucker
- 1 Teelöffel Zimt