

# Inhalt

<b>Vorwort zur erweiterten Neuauflage .....</b>	<b>7</b>
<b>Die Zeit zwischen den Jahren.....</b>	<b>11</b>
<b>Eine alte Tradition .....</b>	<b>13</b>
<b>Tiefstes Dunkel – und Geburt des Lichts .....</b>	<b>14</b>
Wann genau wird's rau? .....	15
Uraltes Wissen, uralte Bräuche .....	17
<i><b>Der treue Eckart .....</b></i>	<b>23</b>
Vorbereitung auf das Kommende .....	26
<b>Die Anderszeit .....</b>	<b>28</b>
Die Lücke im Kalender .....	28
Das Licht im Dunkel bewahren.....	29
Orakelzeit – Weissagung und Vorausschau .....	30
Mondzeit .....	31
<b>Deine ganz persönliche Zeit.....</b>	<b>33</b>
Raus aus dem Immergleichen.....	33
Das Potenzial entdecken.....	34
<i><b>Die zwölf Monate .....</b></i>	<b>36</b>
<b>Alte Bräuche neu gelebt .....</b>	<b>43</b>
<b>Bräuche sind Magie .....</b>	<b>44</b>
Die Bräuche der Rauhnächte .....	44

Bräuche und Regeln der Zeit zwischen den Jahren .....	45
Was geht, was bleibt? .....	48
<b><i>Das Weihnachtsgeschenk</i> .....</b>	<b>50</b>
Stets ein Licht im Fenster .....	51
Keine Wäsche waschen .....	53
Die Räder stillstehen lassen .....	54
Den zukünftigen Liebsten sehen .....	57
Die Zeit, in der die Tiere sprechen .....	57
Ordnung schaffen .....	58
Die Perchten .....	59
Die Böllerei zum Jahreswechsel .....	62
 <b>Was wäre die Welt ohne Bräuche? .....</b>	 <b>63</b>
 <b>Tag für Tag, Nacht für Nacht .....</b>	 <b>65</b>
 <b>Die heiligen Nächte feiern .....</b>	 <b>66</b>
Rauhnächte – Raumnächte .....	66
Die unermessliche Welt der Orakel .....	70
Helfer und Begleiter einladen .....	78
Die Kraft der Rituale .....	80
<b><i>Pfeffernüsse und Brummeisen</i> .....</b>	<b>82</b>
 <b>Rauhnächte individuell gestalten .....</b>	 <b>88</b>
Eigene Rituale finden .....	88
Dem Innenleben äußerlich Gestalt geben .....	95
<b><i>Drei Wünsche</i> .....</b>	<b>101</b>
Zauberhaftes für Kinder .....	102
<b><i>Der Mond</i> .....</b>	<b>106</b>
Vorfreude – schönste Freude? .....	108

Impulse für eine rundum gelungene magische Zeit .....	109
---	-----

<b>Die Künstlerin – ein Beispiel .....</b>	<b>116</b>
--	------------

## **Wegbegleiter durch die zwölf heiligen Nächte..... 122**

Jahreskreisläufe .....	123
------------------------	-----

Wintersonnenwende .....	127
-------------------------	-----

Die erste Rauhnacht .....	128
---------------------------	-----

Die zweite Rauhnacht .....	129
----------------------------	-----

Die dritte Rauhnacht .....	130
----------------------------	-----

Die vierte Rauhnacht .....	131
----------------------------	-----

Die fünfte Rauhnacht.....	132
---------------------------	-----

Die sechste Rauhnacht.....	133
----------------------------	-----

Die siebte Rauhnacht .....	134
----------------------------	-----

Die achte Rauhnacht .....	135
---------------------------	-----

Die neunte Rauhnacht .....	136
----------------------------	-----

Die zehnte Rauhnacht.....	137
---------------------------	-----

Die elfte Rauhnacht.....	138
--------------------------	-----

Die zwölfte Rauhnacht.....	139
----------------------------	-----

## **Die Schwelle ins Neue ..... 140**

Der Jahresauftakt.....	141
------------------------	-----

Ein gutes neues Jahr!.....	142
----------------------------	-----

Danksagung .....	143
------------------	-----

Einige weiterführende Hinweise .....	144
--------------------------------------	-----