



Vera Griebert-Schröder  
Franziska Muri

# Die Rauhnächte als Quelle der Ruhe und Kraft

Zwölf Phantasiereisen für mehr Energie im neuen Jahr

Gesprochen von Claudia Jacobacci

IRISIANA



## Zeit für Sie selbst



Es gibt ein paar Tage im Jahr, an denen Sie innehalten, zur Ruhe kommen, sich besinnen und neu auftanken können. Selbst wenn Sie weiter Ihrer geregelten Arbeit nachgehen und Ihren Alltag leben – die Zeit »zwischen den Jahren« ist anders.

Wenn man in unserer globalisierten Gesellschaft überhaupt noch davon sprechen kann, dann jetzt: Alle Räder stehen still – oder drehen sich zumindest gemächlicher. Einige Betriebe halten Pause, viele Menschen sind »untergetaucht«, und das wird in einer Weise akzeptiert, wie es das sonst kaum noch gibt. Genau dieses kleine, aber wesentliche Schlupfloch für Regeneration und Durchatmen, Muße und Spiel, Innenschau und Neuorientierung lässt sich noch viel bewusster nutzen, als die meisten von uns das bisher tun. Denn wir können es so ausbauen, dass es uns neuen Schwung und kraftvolle Freude bis weit in das neue Jahr hinein gibt. Dazu haben wir die zwölf Phantasiereisen auf dieser CD entwickelt, die Sie durch die zwölf Nächte und das kommende Jahr begleiten sollen.



## Eine Tradition des Besonderen



»Zwischen den Jahren«, das beschreibt es gut. Denn die Rauhnächte gehören weder zum alten, noch zum neuen Jahr, sondern siedeln sich irgendwo dazwischen an. Sie bilden traditionell eine »Anderszeit«, in der auch andere Gesetze gelten als sonst. Vom 24. Dezember bis zum 6. Januar sind die Tore zur Anderswelt weit geöffnet. Ihre Bewohner – Geister und Götter, Mythenwesen und Sagengestalten – streifen über die Erde. Dort herrschen dann nicht nur Dunkelheit und eisige Kälte, sondern auch unheimliche Kräfte, die die Herzen der Menschen prüfen. Frau Holle schaut auf die Ordnung, belohnt oder bestraft, wie wir es aus dem Märchen kennen. Die Wilde Jagd, angeführt vom Gott Wotan, fegt übers Land und sucht nach verlorenen Seelen.

Die Natur und auch die Menschen ziehen sich in ihr Inneres zurück – in ihre Häuser und in ihre Herzen, wo sie einen Funken des Lichts bewahren, das von der Hoffnung auf das Neue kündet. Innenschau, Gebet, Meditation ebenso wie gemütliches Beisammensein und Geschichtenerzählen sind von alters her das, was diese Zeit erfüllt.





## Alte Bräuche ...



Im Lauf der Zeit entstanden aus dem alten Wissen um die Jahreszyklen und die mythologischen Weisheiten viele Bräuche um die Zeit zwischen den Jahren. Da sind beispielsweise die Perchtenmasken, schaurige Larven, mit denen man dunkle Kräfte in die Flucht schlagen wollte. Viele Regeln betrafen das persönliche Verhalten: So soll während dieser zwölf Tage keine Wäsche gewaschen und keine sonstige Arbeit verrichtet werden. Allerdings sollte man zuvor alles in Ordnung gebracht haben, damit das alte Jahr in Frieden gehen kann. Und Unordnung wurde von der umherziehenden Frau Holle bestraft.

Während die Räder still standen, war Zeit für besinnliches Beisammensein. So erzählte man sich Geschichten, ruhte sich vom anstrengenden Jahr aus und versuchte, den geistigen Sphären ein paar Informationen über das kommende Jahr abzulauschen. Viele Orakelbräuche gehören in diese Zeit. Mit ihnen versuchten junge Mädchen, das Gesicht oder den Namen des zukünftigen Liebsten herauszufinden, und Frauen ging es häufig um Fragen zu anstehenden Schwangerschaften. Bis heute orakeln wir in den Rauhnächten. Es ist eines der herausragendsten Merkmale dieser Zeit – und unsere Fragen an die höheren Mächte unterscheiden sich von denen von früher letztlich nur minimal.



## ... und eine heilsame Chance für uns heute



Die Rauhnächte sind heute wieder sehr populär. Man kann ihre Bräuche nacherleben und sie in unserer schnelllebigen Zeit sogar wie einen Urlaub zu Hause nutzen. Man spannt aus, genießt, tankt auf und geht gestärkt zurück in den Alltag. Sie erlauben uns, uns zurückzulehnen, Abstand zum Alltag zu bekommen und unser Sein auf der Erde wieder einmal von Herzen zu genießen, indem wir all das neu entdecken, was uns Freude macht: sich auf einem Spaziergang vom Wind durchpusten lassen und anschließend in der Badewanne bei Kerzenschein wieder aufwärmen, mit der Familie backen und spielen, einfach nur auf dem Sofa sitzen und dem eigenen Atem lauschen, während vielleicht die Katze auf unserem Schoß schnurrt. So viel Einfaches und zugleich Schönes ist in dieser Zeit »außerhalb der Zeit« möglich. Das echte Plus erhält diese Zeit, wenn Sie darüber hinaus ihre Besonderheit nutzen: das kurze Innehalten der Zeit zwischen altem und neuem Jahr, dieser einladende Raum zum Reflektieren, Nachdenken, Nachspüren, bei dem es jetzt besonders viel Unterstützung aus geistigen Sphären gibt. Dieses freundliche Angebot des Kosmos anzunehmen, kann in Ihnen sehr viel Kraft entfalten. Und die trägt Sie dann, geschickt genutzt, bis weit hinein ins neue Jahr.



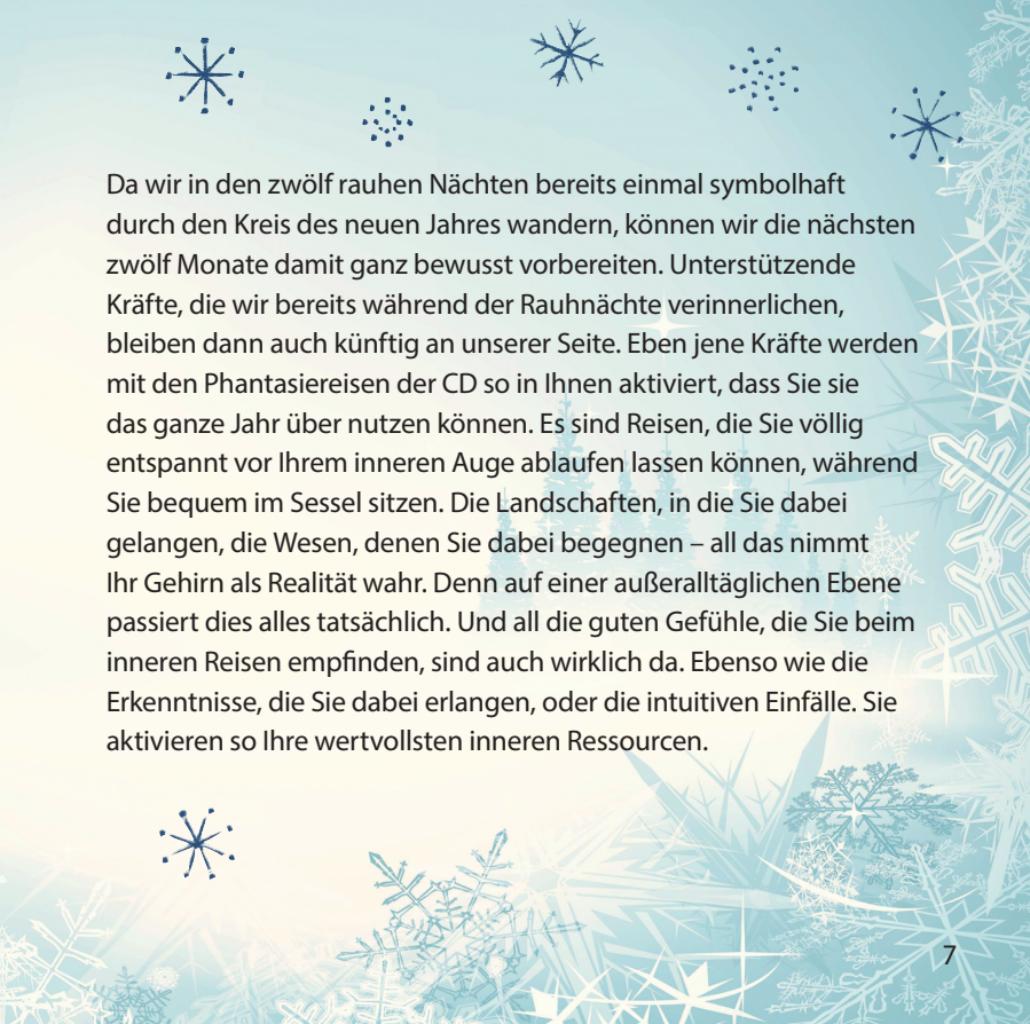
# Zwölf Nächte als Abbild eines ganzen Jahres

Eine weitere Besonderheit der Rauhnächte ist übrigens, dass seit alters her jede der zwölf Nächte einem Monat des kommenden Jahres entspricht. Es lohnt sich daher, zwölfmal zu beobachten, welche Energie, welches Thema wesentlich sind – sie könnten es dann auch im nächsten Jahr sein.

**Jede Rauhnacht entspricht einem Monat des kommenden Jahres**

Erste Rauhnacht	25. 12.	Januar
Zweite Rauhnacht	26. 12.	Februar
Dritte Rauhnacht	27. 12.	März
Vierte Rauhnacht	28. 12.	April
Fünfte Rauhnacht	29. 12.	Mai
Sechste Rauhnacht	30. 12.	Juni
Siebte Rauhnacht	31. 12.	Juli
Achte Rauhnacht	01. 01.	August
Neunte Rauhnacht	02. 01.	September
Zehnte Rauhnacht	03. 01.	Oktober
Elfte Rauhnacht	04. 01.	November
Zwölft Rauhnacht	05. 01.	Dezember





Da wir in den zwölf rauen Nächten bereits einmal symbolhaft durch den Kreis des neuen Jahres wandern, können wir die nächsten zwölf Monate damit ganz bewusst vorbereiten. Unterstützende Kräfte, die wir bereits während der Rauhnächte verinnerlichen, bleiben dann auch künftig an unserer Seite. Eben jene Kräfte werden mit den Phantasiereisen der CD so in Ihnen aktiviert, dass Sie sie das ganze Jahr über nutzen können. Es sind Reisen, die Sie völlig entspannt vor Ihrem inneren Auge ablaufen lassen können, während Sie bequem im Sessel sitzen. Die Landschaften, in die Sie dabei gelangen, die Wesen, denen Sie dabei begegnen – all das nimmt Ihr Gehirn als Realität wahr. Denn auf einer außergewöhnlichen Ebene passiert dies alles tatsächlich. Und all die guten Gefühle, die Sie beim inneren Reisen empfinden, sind auch wirklich da. Ebenso wie die Erkenntnisse, die Sie dabei erlangen, oder die intuitiven Einfälle. Sie aktivieren so Ihre wertvollsten inneren Ressourcen.



## Ein kleiner Schatz fürs ganze Jahr



Woher stammen die Themen dieser Reisen? Im Jahreskreis begegnen uns bekanntermaßen unterschiedliche Stimmungen, die die Jahreszeiten und damit auch die Monate färben. Wir haben dafür unserer Intuition nach zwölf grundlegende Qualitäten herausgefiltert – und genau zu denen führen die hier gesammelten Phantasiereisen. Sie alle bergen damit Kräfte, die auch zu unserer menschlichen Natur gehören und beim Reisen wachgerufen werden.

Nutzen Sie diesen Schatz für sich selbst ebenso wie gemeinsam mit der Familie oder Freunden. Es gibt viele Möglichkeiten:

- ✿ Während der Rauhnächte können Sie Tag für Tag die entsprechende Phantasiereise unternehmen.
- ✿ Im kommenden Jahr können Sie bei Bedarf immer die Reise machen, die zum aktuellen Monat gehört.
- ✿ Wann immer Sie eine der zwölf Qualitäten im Leben vermissen, rufen Sie sie mit der entsprechenden Reise in sich wach.



# Zwölfmal neue Lebenskraft

## 25. Dezember: Erste Rauhnacht, entspricht dem Monat Januar

Das Thema heute ist die **Stille**. Diese Reise können Sie immer dann unternehmen, wenn Sie sich nach etwas Ruhe sehnen und die Heiligkeit und Heilsamkeit einer tiefen, allumfassenden Stille spüren möchten.

## 26. Dezember: Zweite Rauhnacht, entspricht dem Monat Februar

Die heutige Qualität ist **Frieden**. Und so eignet sich diese Phantasiereise für die Erfahrung des vertrauensvollen Friedens, mit dem wir inmitten einer einsamen Winterlandschaft wissen, dass sich die Samen für das Neue im Verborgenen bereits auf ihr Wachstum vorbereiten.

## 27. Dezember: Dritte Rauhnacht, entspricht dem Monat März

**Aufbruch** ist die Qualität heute. Wenn Sie vor einem neuen Vorhaben stehen oder eine neue Lebensphase beginnen: Diese Reise bringt Ihnen die nötige Kraft und stellt Ihnen einen Begleiter zur Seite.

## 28. Dezember: Vierte Rauhnacht, entspricht dem Monat April

Das heutige Thema lautet **Neugierde**. Sie lernen diese innere Stärke als wirklichen Schatz kennen. Neugierig?



## 29. Dezember: Fünfte Rauhnacht, entspricht dem Monat Mai

Heute geht es um **Strategie**. Diese Reise verhilft Ihnen zur nötigen Gelassenheit in allen Fragen von Planung und Entscheidung.

## 30. Dezember: Sechste Rauhnacht, entspricht dem Monat Juni

Das heutige Thema lautet **Aktivität**. Hier kommen Sie in Schwung. Sie erleben auf eine neue, beschwingte Weise die Freude daran, wie vielfältig sich Geist und Körper bewegen können.



## 31. Dezember: Siebte Rauhnacht, entspricht dem Monat Juli

Um **Gesellschaft** geht es heute. Wie wäre es, im Kreis von Lieben zu sein, der Ihnen reine Herzlichkeit und echte Freude entgegenbringt? Es gibt ihn tatsächlich. Reisen Sie also zu Ihrer Herzensgesellschaft, die schon auf Sie wartet.

## 1. Januar: Achte Rauhnacht, entspricht dem Monat August

Die Qualität dieser Rauhnacht und des Monats August ist die **Fülle**. Es gibt von allem und für alle genug. Wann immer Sie daran zweifeln und die Fülle des Lebens vermissen – diese Phantasiereise wird Sie reich beschenken.

## **2. Januar: Neunte Rauhnacht, entspricht dem Monat September**

Der heutige Tag steht im Zeichen der **Intuition**. Jeder von uns trägt alles Wissen in sich. Doch nicht immer spüren wir das. Diese Reise aber kann uns und unserer Intuition wieder auf die Sprünge helfen.

## **3. Januar: Zehnte Rauhnacht, entspricht dem Monat Oktober**

Es ist Zeit für die **Ernte**. Sie initiieren, tun und erreichen so viel in Ihrem Leben, auch wenn Sie sich dessen nicht immer bewusst sind. Mit dieser Reise können Sie die Ernte für all Ihre bisherigen Anstrengungen in Ihr Herz holen.

## **4. Januar: Elfte Rauhnacht, entspricht dem Monat November**

**Dankbarkeit** – diese Qualität macht uns innerlich ganz weit. Sie lässt das Beste, das wir geben können, nach außen fließen. Reichlich kommt es dann zu uns zurück. Mit dieser Phantasiereise laden Sie eines der schönsten Gefühle zu sich ein, es beschenkt Sie und die Welt.

## **5. Januar: Zwölfe Rauhnacht, entspricht dem Monat Dezember**

Die **Weisheit** bildet den Abschluss des Zwölferreigens. Diese Qualität gibt Ihnen das Vertrauen in eine tiefe Wahrheit, die das Leben leichter und Sie kraftvoller macht. Sie spüren unmittelbar: Alles ist gut, so wie es ist.