

VERA GRIEBERT-SCHRÖDER  
FRANZISKA MURI

# Die Rauhnächte als Quelle der Ruhe und Kraft

Der praktische Begleiter  
für mehr Energie im neuen Jahr



IRISIANA



5 Vorwort

## 7 Der Zauber der Rauhnächte

- 8 Seit Jahrhunderten eine besondere Zeit
- 8 Wann sind die Rauhnächte?
- 9 Das Loch in der Zeit
- 11 Alte Bräuche
- 12 Eine heilsame Chance für uns heute
- 13 Zeit für Muße und Genuss
- 14 Rauhnächte und Resilienz
- 16 Neue Kraft fürs neue Jahr
- 16 Zwölf Nächte als Abbild eines ganzen Jahres
- 18 Echter Tapetenwechsel – die Anderswelt erleben
- 18 »Was ist mir wirklich wichtig?«



## 19 Täglich ein bisschen »Anderszeit«

- 20 Zeit finden, Raum schaffen
- 20 Wann ist »Ihre Zeit?«?
- 21 Kraftorte
- 22 Kraftvolle Begleiter
- 23 Krafttiere, Lehrer, Engel ...
- 23 Kraftgegenstände
- 25 Altes ziehen lassen
- 26 Ordnung schaffen
- 26 Ein kleines Ritual zum Jahresabschluss
- 28 Weise Botschaften
- 29 Die Natur »schauen«





- 30 Klassische Orakel
- 32 Individuelle Orakel
- 33 Ein Familienritual zum Jahreswechsel
- 36 Kraftkonserven für das neue Jahr
- 37 Das Jahresmandala
- 38 13 Wünsche
- 38 Gutes für die Erde
- 40 Nach und nach wird es licht



## 41 Zwölf Nächte, zwölf Monate, zwölf Phantasiereisen

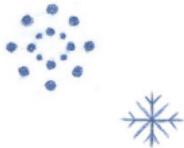


- 42 In zwölf Nächten durchs ganze Jahr
- 42 Wohin wird gereist?
- 44 25. Dezember, die Rauhnacht für den Januar
- 50 26. Dezember, die Rauhnacht für den Februar
- 55 27. Dezember, die Rauhnacht für den März
- 60 28. Dezember, die Rauhnacht für den April
- 66 29. Dezember, die Rauhnacht für den Mai
- 72 30. Dezember, die Rauhnacht für den Juni
- 77 31. Dezember, die Rauhnacht für den Juli
- 83 1. Januar, die Rauhnacht für den August
- 88 2. Januar, die Rauhnacht für den September
- 93 3. Januar, die Rauhnacht für den Oktober
- 99 4. Januar, die Rauhnacht für den November
- 103 5. Januar, die Rauhnacht für den Dezember
- 108 Alles Gute für das neue Jahr!
- 112 Impressum





## Vorwort



Es gibt eine Zeit im Jahr, in der Sie innehalten, zur Ruhe kommen, sich besinnen und neu auftanken können. Selbst wenn Sie weiter Ihrer geregelten Arbeit nachgehen und Ihre Familie versorgen – 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 gemächerlich. Viele 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. Genau dazu möchte Sie dieses Büchlein anregen.

Mittlerweile gibt es bereits einiges an Literatur zur Tradition und zu den Bräuchen der Rauhnächte. Auch wir haben 2012 bereits das Buch »Vom Zauber der Rauhnächte« veröffentlicht, in dem Sie das Wesentliche über die Tradition, die alten Bräuche und ihre moderne Deutung erfahren können, außerdem jede Menge Anregungen zur Gestaltung einer in bester Weise besinnlichen

Zeit. Mit dem Buch, das Sie jetzt in Ihren Händen halten, nähern wir uns den Rauhnächten noch einmal von einer anderen Seite. Wir legen den Fokus ganz darauf, wie wir überwiegend von Zeitnot und Hast geplagten Menschen aus diesen zwölf Tagen und Nächten eine wirkliche Auszeit machen können. In dieser Zeit steigen wir aber nicht etwa aus, sondern eher ein: in die Wünsche unserer Herzen, die Sehnsucht unserer Seele und in unsere ureigene Kraft. Dazu haben wir insbesondere zwölf Phantasiereisen entwickelt, die Sie durch die zwölf Nächte und durch das kommende Jahr begleiten wollen.

Dieses Buch möchte Ihnen ein freundlicher Begleiter durch die Zeit von Weihnachten bis zum 6. Januar sein. Wir möchten Ihnen gern bewusst machen, wie wertvoll diese zwölf Rauhnächte für Ihr Leben sein können, und Ihnen ans Herz legen, sie auf Ihre ganz persönliche Weise zu nutzen. Uns macht das Thema Rauhnächte sehr viel Freude. Wir sehen diese Zeit als eine enorme Chance an, sich mal aus dem Trubel zurückzunehmen und sich ganz auf das zu besinnen, was einem wirklich wichtig ist. Und so wünschen wir uns, dass sich diese Freude auch auf Sie überträgt, wenn Sie dieses Büchlein lesen und für sich und Ihre Lieben ganz individuell entspannende, Geist und Seele erfrischende und für Ihr ganzes Leben segensreiche Rauhnächte gestalten.



*Vera Griebert-Schröder und Franziska Muri*

# Der Zauber der Rauhnächte



## Seit Jahrhunderten eine besondere Zeit

»Zwischen den Jahren« – dieser Ausdruck bringt genau auf den Punkt, was das Besondere an den Rauhnächten ist: Sie gehören weder zum alten noch zum neuen Jahr, sondern siedeln sich irgendwo dazwischen an. Im Niemandsland. In der Niemalszeit. Und genau dort gelten auch ganz andere Gesetze als in den gewöhnlichen Regionen des Kalenders.

### Wann sind die Rauhnächte?

Am 21. Dezember ist der dunkelste Tag des Jahres. Wintersonnwende. Dieser Tag leitet damit zugleich auch die Geburt des Lichts ein, das ab morgen für ein halbes Jahr beständig an Kraft zulegt. Immer länger wird es wieder hell sein, bevor die Sommersonnwende den Prozess erneut umkehrt.

Zugleich läutet dieser 21. Dezember die dunkelste Zeit des Jahres ein. Noch ist vom Hellerwerden nichts zu spüren, die Natur und auch die Menschen ziehen sich vielmehr 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 seit alters das, was diese Zeit erfüllt.

Im Christentum verlagerte man die Neugeburt des Lichts auf den 24. Dezember und auf die Geburt Jesu als denjenigen, der das Licht zu den Gläubigen bringt. So beginnen auch die Rauhnächte, die traditionell überwiegend im christlich geprägten Alpenraum begangen werden, an diesem Heiligen Abend. Die zwölf Nächte von der Heiligen Nacht bis hin zum Morgen des 6. Januar, Tag der Heiligen Drei Könige, werden als Rauhnächte gezählt.

Manche rechnen die Nächte von der Abend- bis zur Morgendämmerung. Wir hier zählen kalendarisch, das heißt, die erste Rauhnacht beginnt um Mitternacht mit dem 25. Dezember und endet 24 Stunden später wieder um Mitternacht, wenn der 26. Dezember und die zweite Rauhnacht beginnen. Der Sieg des Lichts wird dann um Mitternacht mit dem Beginn des 6. Januar gefeiert. Danach fängt wieder das Alltägliche an, das ganz normale Leben in all seiner bunten Vielfalt.

Einige beginnen »ihre« Rauhnächte bereits mit dem 21. Dezember und beenden sie dann entsprechend früher. Es gibt unterschiedliche Zählweisen, um auf zwölf Nächte zu kommen. Sie können hier so variieren, wie es für Sie stimmig ist.

## Das Loch in der Zeit

Dass es diese Zeit außerhalb der Zeit gibt, wird oft damit begründet, dass sich irgendwann in der Geschichte der alte Mond- und der jüngere Sonnenkalender begegneten.

Mit beiden allein lässt sich leben, aber treffen sie aufeinander, wird deutlich, dass in ihnen das Jahr unterschiedlich lang ist. Um diese Lücke auszugleichen, vereinbarte man »Aus-Zeiten« – etwa Karneval oder eben die Rauhnächte. In diesen Zeiten ist nichts so wie sonst. Es gelten andere Regeln. In den Rauhnächten spürte man etwas ganz Besonderes: Die Tore zur Anderswelt, zur Welt der Geister und Götter, der Mythenwesen und Sagenkräfte öffneten sich weit und entließen ihre Bewohner auf die Erde. Dort herrschten dann nicht nur Dunkelheit und eisige Kälte, sondern auch unheimliche Kräfte, die die Herzen der Menschen prüften. Frau Holle schaute auf die Ordnung und belohnte und bestrafte wie im Märchen. Die Wilde Jagd, angeführt von Gott Wotan, fegte übers Land und suchte nach verlorenen Seelen. Mit Trompetenschall, dem Gekläff und Geheul wilder Tiere und furchterregendem Sturmgebraus ängstigte sie viele Menschen. Die zogen sich in ihre Behausungen zurück und konzentrierten sich auf das Licht, das bald wieder erstarken würde.

Aber auch all die freundlich-wohlmeinenden Kräfte waren unterwegs und standen den Menschen mit Rat und Hilfe zur Seite. So verwundert es nicht, dass die Rauhnächte seit alters eine Zeit sind, die zum Orakeln und zur Zukunftsschau einlädt. Man nahm ganz bewusst mit den Energien außerhalb des Alltäglichen Kontakt auf, um sich über das weitere Leben zu orientieren und persönliche Fragen und Anliegen zu klären.



## Alte Bräuche

Über die 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, die in dieser Zeit insbesondere bei Umzügen getragen werden und den Leuten einen gehörigen Schrecken einjagen. Vor allem aber sollen sie dunkle Kräfte und »böse Geister« in die Flucht schlagen.

Andere Bräuche betreffen das persönliche Verhalten: So sollte während dieser zwölf Tage und Nächte keine Wäsche gewaschen und keine sonstige Arbeit verrichtet werden. Allerdings sollte zuvor alles in Ordnung