

Valentin Kirschgruber  
Das Wunder der Rauhnächte



Valentin Kirschgruber

# Das Wunder der Rauhnächte

Märchen, Bräuche &  
Rituale für die innere  
Einkehr



kailash



# Inhalt

Die Rauhnächte: Eine magische Zeit.....	7
Die Rauhnächte einst und heute .....	10
Wohin die Reise führt .....	12
Rauhnächte – Die heilige Zeit des Übergangs .....	13
Geister und Götter, Märchen und Bräuche .....	19
Eintritt in die Welt der Geister .....	20
Märchenzeit .....	22
Die Raurnachtbräuche.....	23
Rauhnächte – Zeit für die Seele.....	26
Der Weg zur Mitte .....	28
Die zwölf Rauhnächte .....	35
Allgemeine Hinweise für die Praxis.....	37
Einstimmung und Vorbereitung auf die Rauhnächte .....	40
1. Raurnacht – 25. Dezember – Altes abschließen .....	43
2. Raurnacht – 26. Dezember – Still werden .....	55



3. Rauhnacht – 27. Dezember – Sich öffnen .....	65
4. Rauhnacht – 28. Dezember – Seiner inneren Weisheit vertrauen. ....	77
5. Rauhnacht – 29. Dezember – Den Körper heiligen .....	87
6. Rauhnacht – 30. Dezember – Die Gefühle umarmen ....	97
7. Rauhnacht – 31. Dezember – Seine Herzensziele entdecken .....	109
8. Rauhnacht – 1. Januar – Eine Entscheidung treffen .....	123
9. Rauhnacht – 2. Januar – Verzeihen, versöhnen, Frieden schließen .....	133
10. Rauhnacht – 3. Januar – Achtsam werden .....	147
11. Rauhnacht – 4. Januar – Dankbar sein .....	155
12. Rauhnacht – 5. Januar – Zum Licht erwachen .....	165
 Nachwort: Den Neuanfang wagen.....	 173
 Bildnachweis.....	 175




# Die Rauhnächte

## *Eine magische Zeit*

**Rauhnächte** – wer denkt bei diesem Wort nicht an eisige Winterstürme und Schneetreiben, an unheimliche Gestalten, Hexen, Geister und Dämonen, die um die Häuser spuken und eine geheimnisvolle, bisweilen sogar beängstigende Stimmung verbreiten?

Die »Zwölften« oder »Wolfsnächte«, wie die Nächte zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige auch genannt werden, sind eine ganz besondere, magische und geheimnisvolle Zeit, in der die Natur stillzustehen scheint. Diese Zeit können wir nutzen, um Bilanz zu ziehen, uns auf das nächste Jahr vorzubereiten – aber auch um unser Gespür für das Wesentliche, das den Augen so oft verborgen bleibt, zu schärfen.


Noch vor wenigen Generationen bildeten die Rauhnächte für viele Menschen einen der traditionellen Höhepunkte des Jahres.



An dunklen, kalten Wintertagen bot sich reichlich Gelegenheit, Zeit mit der Familie zu verbringen, sich zu besinnen, Geschichten zu erzählen und die Weichen für die Zukunft neu zu stellen. Und vor allem bot sich die Möglichkeit, lauschend und spürend Kontakt zu der Welt der Ahnen, der Geister und Naturwesen aufzunehmen und »die Zeichen zu deuten«, zu orakeln.

Auch bei uns daheim war die Zeit zwischen den Jahren immer etwas ganz Besonderes: Während der Rauhnächte beobachtete meine Großmutter sehr genau, was um uns herum geschah. Ihr entging nicht die kleinste Kleinigkeit. Stets wusste sie, ob und wie viel es schneien würde, ob mit Sonnenschein zu rechnen war, oder sie bemerkte als Erste, wenn Nebel aufzog oder Wind aufkam. Und dann konnte sie sehr zuverlässig Auskunft darüber geben, was uns das Wetter während der Rauhnächte über die Witterung im neuen Jahr verriet. Sie hatte in diesen Tagen ein besonders feines Gespür dafür, wie es um die Atmosphäre bei uns auf dem Hof stand. Wenn wir Kinder uns stritten, ermahnte sie uns, da Streit während der Rauhnächte Unheil für die Zukunft verhieß.

Meine Großmutter – eine humorvolle, aber durchaus resolute Frau – wachte mit Argusaugen darüber, dass die alten Bräuche eingehalten wurden. Weder durfte in dieser Zeit Karten gespielt noch Unordnung im Haus verbreitet werden. Und da mein Großvater zu jener Zeit schon sehr gebrechlich war, übernahm sie es, die Stube und die Ställe abzuschreiten und alle Räume mit Weihrauch und anderen duftenden Substanzen auszuräuchern.







In meiner Kindheit wäre keiner in unserem Dorf auf die Idee gekommen, die Bräuche der Rauhnächte infrage zu stellen. Es bestand kein Zweifel daran: Wer die Zeichen in der Natur während der »Niemandszeit« richtig deuten konnte, der wusste daraus wichtige Erkenntnisse für das kommende Jahr zu gewinnen. An den langen, dunklen Abenden, während das Feuer im Kamin prasselte und draußen Eiseskälte herrschte, bekamen wir Sagen und Märchen über Hexen, die Geister der Wilden Jagd und die schaurige Frau Percht zu hören. Damals störte sich niemand daran, dass derlei Geschichten womöglich nicht für zarte Kinderohren bestimmt waren – im Gegenteil: Auch die Kinder sollten ruhig erfahren, dass Licht und Dunkel, Gut und Böse sowie Geburt und Tod zum Leben dazugehören. Und gerade wir Kinder – so schien es mir oft – kamen mit dieser universellen Wahrheit besser zurecht als so mancher Erwachsene.



Später, als ich mehr von der Welt erfahren und fremde Kulturen kennengelernt hatte, kam mir die Bedeutung unserer eigenen Traditionen wieder zu Bewusstsein. Was uns in den Rauhnächten umtreibt, sind die universellen Themen, denen wir mit verschiedenen Ritualen begegnen: Gibt es noch mehr als das für unsere Augen Sichtbare? Was bedeutet es, in der Welt zu sein? Was soll ich tun? Was ist meine Bestimmung? Jede Kultur hat Wege gefunden, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Die Traditionen der Rauhnächte sind ein Weg.