

# Nutze die Energie der magischen

# Rauhnächte

Die Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönigstag ist die Zeit der Besinnung und der Erneuerung. Ein uraltes Ritual unterstützt uns dabei

**S**obald die Tage wieder dunkler werden und die Natur zum Stillstand kommt, freuen wir uns darauf, es uns zu Hause gemütlich zu machen. Im Jahreszyklus ist jetzt die Zeit, äußere Aktivitäten einzuschränken und uns mehr dem Inneren zuzuwenden. Eine gute Gelegenheit also, eine persönliche Bestandsaufnahme und Ausrichtung auf das kommende Jahr zu machen.

Den 12 Nächten um den Jahreswechsel, den so genannten Rauhnächten, werden seit altersher eine besondere Bedeutung beigemessen. Sie beginnen in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember und enden in der Nacht vom 5. auf den 6. Januar. Unseren Vorfahren galten sie als heilig, weil sie überzeugt waren, dass sich in ihnen das kommende Jahr abbildete. Sie wurden als Nächte außerhalb der Zeit angesehen, in denen die Gesetze der Natur außer Kraft gerieten und die Grenzen zu anderen Welten fielen.

Unsere Vorfahren nutzten die Rauhnächte als Deutung für das kommende Jahr, denn jede Rauhnacht symbolisiert einen Monat des neuen Jahres. So steht die

erste Nacht für den Januar, die zweite für den Februar und so fort. Die Alten beobachteten aufmerksam, was sich in dieser Zeit ereignete, was sie träumten, wie das Wetter war, ob die Tage friedlich und harmonisch oder im Streit verliefen, welche Überraschungen und Wendungen es gab und übertrugen es auf den Verlauf des nächsten Jahres.

## Magisch und geheimnisvoll

Noch heute gilt diese Spanne in vielen Regionen als magisch und geheimnisvoll. Es ist eine Zeit, in der die Schicht zwischen der materiellen und geistigen Welt besonders durchlässig ist, eine Zeit des Wandels, der Reinigung, Hoffnung und Erneuerung.

Auch wir können diese mystischen Tage und Nächte achtsam begehen. Wir können Bilanz ziehen aus dem zurückliegenden Jahr und Altes beenden. Wir können wertvolle Hinweise auf das neue Jahr bekommen. Und wir können es willkommen heißen und schöpferisch mitgestalten, indem wir jeder Rauhnacht eine Intention widmen, um so die Aufmerksamkeit auf bestimmte Vorhaben zu lenken. Die Rauhnächte unterstützen uns mit ihrer Energie beim Abschließen und Neuausrichten.

Schon in den Wochen davor können wir uns gut darauf einstimmen und möglichst alle Dinge, die noch ins alte Jahr gehören, respektvoll zu beenden. Bringen Sie geliebene Sachen zurück, zahlen

Sie alte Rechnungen und bemühen Sie sich, offene Situationen zu klären. Machen Sie einen Hausputz und räumen Sie Ihre Schränke auf.

## Das alte Jahr abschließen

Die meisten von uns haben zwischen den Jahren ein paar ruhige Tage eingeplant. Die ersten sechs Rauhnächte (die letzten Tage des alten Jahres) bieten somit eine gute Gelegenheit, ein persönliches Resümee zu ziehen. Halten Sie realistisch Rückschau: Wie ist Ihr Jahr verlaufen? Was konnten Sie lernen und wofür sind Sie dankbar? Welche Ernte und Geschenke fielen Ihnen zu? Was lief nicht so gut, was wollen Sie verbessern? Was wollen Sie beenden und loslassen? Schreiben Sie Ihre Gedanken auf und nehmen Sie sich Zeit dafür.

## Auf das neue Jahr besinnen

Die ersten Tage und Nächte im Januar (die letzten sechs Rauhnächte) helfen Ihnen, sich innerlich auf das kommende Jahr auszurichten. Halten Sie Vorschau: Welche Hoffnungen sollen sich erfüllen? Was wollen Sie säen, welche Visionen verwirklichen? Was wollen Sie im neuen Jahr ändern? Welchen Herzenswunsch hatten Sie schon als Kind? Was nährt Ihre Seele wirklich? Mit welchen Schritten lassen sich die Ziele erreichen? Schreiben Sie Ihre Gedanken auf und nehmen Sie sich Zeit dafür. »

Betört die Sinne und vertreibt alles Negative: eine Schale voll Weihrauch, Myrrhe, Salbei und Wacholder

Duftende Unterstützung für  
Wohnung und Seele:  
Räucherstäbchen helfen, sich  
von Altem zu befreien und Raum  
für Neues zu schaffen



# Übungen für die *Rauhnächte*

## Ich lade ein...

Basteln Sie sich einen Wunschbaum aus alten Holzwurzeln oder einem Mini-Tannenbaum im Topf. Schreiben Sie Ihre Visionen und Herzenswünsche für das neue Jahr jeweils auf ein besonderes Blatt Papier, rollen Sie es ein und hängen Sie es daran auf. Widmen Sie sich jeden Tag Ihrem Wunschbaum, indem Sie Ihre Visionen in Gedanken oder laut bekräftigen: „Ich lade ein... und bin bereit für Wunder.“ Oder fertigen Sie aus alten Zeitschriften Ihre persönliche Wunsch-Collage an und hängen Sie sie dort auf, wo Sie sie täglich sehen, zum Beispiel im Bad. Programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein jeden Abend vor dem Schlafengehen: Bitten Sie um Hinweise, die Ihnen helfen, Ihre Visionen umzusetzen. Achten Sie die nächste Zeit auf Ihre Träume oder auf Zeichen von Außen und schreiben Sie

Ihre Wahrnehmungen bzw. Erinnerungen in ein schönes Büchlein.

Entwickeln Sie einfach Ihre eigenen Rituale, denn wichtig ist nicht, *wie* Sie es machen, sondern *dass* Sie es machen. Mit jeder Hinwendung an Ihre Themen setzen Sie ein klares Signal, dass Sie bereit sind für Veränderungen. So kann Ihre Seele Sie mit Inspirationen versorgen, die sich im Laufe des kommenden Jahres wie ein Puzzle zusammenfügen.

Ich wünsche Ihnen viel innere Ruhe und Kreativität für den Jahreswechsel! ☪☾

## Ich lasse los ...

Gehen Sie mit einer Räucherschale durch Ihre Wohnung, fächeln Sie den Rauch in alle Ecken und stellen Sie sich vor, wie alles Negative, das Sie loslassen möchten, sich in Rauch auflöst. Geeignet sind zum Beispiel Kräuter oder Räucherkohle mit Salbei oder Weihrauch.

Schreiben Sie die Dinge, die Sie verabschieden möchten, jeweils einzeln auf ein schönes Blatt Papier. Verbrennen Sie die Zettel in einer feuerfesten Schale. Betonen Sie jeweils Ihre Absicht, alles Belastende und Alte loszulassen, indem Sie in Gedanken oder laut affirmieren: „Ich lasse los, was mich belastet und bin frei.“

## Autoreninfo

Georgia Fritz ist Transformations- und Seelencoach. Sie übermittelt Inspirationen aus dem Sein und hilft Menschen dabei, sich wieder mit ihrer Seele zu verbinden.  
[www.seelenfuehrung.de](http://www.seelenfuehrung.de)