

ELISABETH WÖLFEL

RAUHNÄCHTE

Traumnächte

TRÄUME WAHR WERDEN LASSEN

WORKBOOK MIT NEUEN RITUALEN
FÜR DIE RAUHNÄCHTE



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-089-0

1. Auflage 2024

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Grafiken von Freepik.com: © bedneyimages; © freepik; © kjpargeter; © nuraghies; © pch.vector; © Racool_studio; © teksomolika; © wirestock | Pixabay.com: © Kerstin Riemer; © Michael Kleinsasser; © MichaelRaab; © Petra | Stock.Adobe.com: © elen_studio; © Iakov Kalinin | Shutterstock.com: © Leszek Glasner; © New Africa; © Nina Lishchuk

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Designed by Freepik, www.freepik.com

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim



Inhalt

Vorwort	9
Das Ritual der 13 Wünsche	14
Erste Rauhnacht	21
Zweite Rauhnacht	25
Dritte Rauhnacht	30
Vierte Rauhnacht	37
Fünfte Rauhnacht	42
Sechste Rauhnacht	48
Siebte Rauhnacht	52
Achte Rauhnacht	58
Neunte Rauhnacht	66
Zehnte Rauhnacht	71
Elfte Rauhnacht	75
Zwölfte Rauhnacht	80
Tipps zum Räuchern in den Rauh Nächten	84
Meine Gedanken zum Abschluss der Rauh Nächte	87
Über die Autorin	91

Ein Schiff liegt für dich bereit. Es schaukelt sanft in den Wellen.
Schau es dir genauer an. Nimm die Schönheit wahr.

Es ist dein Boot. Du musst nur den Anker lichten und kannst
deine Reise antreten. Fühl dich frei. Alles ist bereit.

Siehst du die Fußspuren im feuchten Sand?
Sie führen dich zum Boot.

Folge dem Ruf. Das kalte Wasser umspielt sanft deine Knöchel.
Es erdet dich, regt dein Blut an. Du fühlst dich frisch, befreit.

Die Luft ist geschwängert vom Salz des Meeres.
Es lässt dich atmen. Es befreit deine Lungen.
Das Salz reinigt nicht nur die Luft, es reinigt auch dich.
Es entspannt dich und spült alles Negative aus.

Der Blick wird weit. Die Seele ruhig. Nichts ist wichtig.
Die Gedanken schweifen. Lange darfst du einfach im Boot sitzen
und lauschen. Solange du willst, solange du dich wohlfühlst.
Die Zeit bleibt stehen.

**BEGIB DICH AUF DEINE REISE.
VERTRAUE. ENTDECKE DEINE TALENTE
UND FREUE DICH AUF DIE FÜLLE DES LEBENS.**

Vorwort

Zum Ende des Jahres werden 12 Nächte als Rauh Nächte gefeiert. Rau wie wild oder Raumnächte, vom altdeutschen Wort "Ruch" für Pelzwaren oder haarige Wesen, die sich in den Nächten als Dämonen durch die Welten bewegen. Andere sagen, der Name wurde vom Rauch abgeleitet, denn geräuchert wurde in dieser Zeit täglich. Dieser Brauch wurde allerdings nur mündlich überliefert und variiert daher je nach Region und Erzählung stark. Es ranken sich ohnehin zahlreiche Mythen um die Rauh Nächte. Es wird von der wilden Jagd berichtet, in der Frau Holle und Odin, die beide die Unterwelt symbolisieren, gemeinsam durch die Welt ziehen. Wäsche soll man nicht waschen und schon gar nicht aufhängen, denn es heißt, dass sich die wilde Jagd darin verfangen kann oder Odin die gewaschenen Laken als Leichentücher im kommenden Jahr nutzt. In der heutigen Zeit ist das schwierig umzusetzen, vor allem mit kleinen Kindern – doch geht es wirklich um das Waschen oder vielmehr um eine zeitaufwendige Arbeit, die eine Innenschau verhindert? Viele haben in dieser Zeit zwischen den Jahren immerhin frei und müssen nicht ihrer alltäglichen Arbeit nachgehen.

Der Ursprung der Rauh Nächte liegt im keltischen Jahreskreis. Das Sonnenjahr und das Mondjahr unterscheiden sich um 12 Tage: Wenn der Mond bereits 12 Mal um die Erde gewandert ist, benötigt die Erde noch 12 Tage länger, um die Sonne zu umkreisen. Diese 12 Tage wurden als Schalttage eingefügt und waren sozusagen außerhalb der Zeit, die Menschen glaubten, dass dadurch ein Tor zur Anderswelt geöffnet ist. Dämonen und andere Geisterwesen hatten in dieser Zeit, so sagte man, besonders

viel Macht, und so werden sie bis heute an Silvester mit Lärm vertrieben. Auch der Perchtenlauf, der in einigen Teilen Österreichs und Bayerns gefeiert wird, soll durch Lärm und wundervoll geschnitzte Fratzen Böses vertreiben. In keiner anderen Zeit des Jahres liegen Aberglaube und Brauchtum so nahe beieinander ... Durch das Räuchern in den eigenen vier Wänden kann ebenfalls Böses weichen und den Platz für Gutes freigeben – ein wunderschönes Ritual, das gerade nach den hektischen Zeiten vor Weihnachten, zum Loslassen des alten Jahres und als Vorbereitung auf das kommende Jahr einen Rahmen bietet. Es sorgt für Ruhe sowie Geborgenheit und hat etwas Mystisches, Magisches an sich.

Der genaue Startpunkt der Rauh Nächte ist je nach Region verschieden. Die einen beginnen diese Nächte zur Wintersonnenwende am 21.12., also dann, wenn die Tage wieder länger werden und das Licht zur Erde zurückkehrt, was der keltischen Mythologie entspricht. Andere beginnen am ersten Weihnachtsfeiertag und enden am 5. Januar. Sie nehmen demnach die letzten 6 Tage des alten Jahres und die ersten 6 des neuen Jahres, was dem Christentum entspricht.

In früheren Zeiten haben die Menschen ihren Träumen noch größere Mächte zugeschrieben als es in unserer digitalen Welt der Fall ist. Träume sind ein Tor zu unserem Unterbewusstsein, sie zeigen an, wenn uns etwas belastet, wo unsere Sehnsüchte liegen, und manchmal sind sie ein Wegweiser, um uns unsere Wünsche bewusster zu machen. Die Rauh Nächte geben uns die Möglichkeit, uns wieder mit unseren Träumen zu verbinden. Sicher, nicht alle Träume sind schön, manche lösen Angst aus, manche Ekel oder sogar Wut, und in dieser Zeit erleben viele ihre Träume intensiver, hier geht es darum, uns auch mit unseren Schattenthemen zu beschäftigen. Darüber hinaus sollen die Träume während der Rauh Nächte eine besondere Kraft haben: Es heißt, dass sich die 12 Träume der Rauh Nächte in den kommenden 12 Monaten erfüllen werden. So legen sich einige ein Traumtagebuch an, schreiben ihre Träume und Gedanken nieder und nehmen es von Zeit zu Zeit im kommenden Jahr zur Hand, um zu überprüfen, was sich erfüllt hat oder was vielleicht noch besser geworden ist als erträumt.



Um die Rauhächte zu begehen, benötigt man nicht viel, ein kleines Ritual am Abend kann einfach gestaltet werden. Wenn man möchte, legt man eine Räuchermischung auf oder entzündet eine Kerze und beginnt eine kleine Meditation zum Thema der Rauhächte. Die Gedanken, die während der Meditation vorbeiziehen, kann man in ein kleines Büchlein niederschreiben. Wenn es einem gefällt, kann man Orakelkarten ziehen und auch diese im Büchlein notieren. Am Ende der Rauhächte nimmt man das Büchlein noch einmal zur Hand und lässt seine Gedanken Revue passieren.

Was man von dem alten Brauch übernehmen möchte, bleibt jedem selbst überlassen. Im Grunde geht es um die eigene Innenschau, um die eigenen Gedanken und die eigenen Dämonen. Es geht darum, zur Ruhe zu kommen, Klarheit über die eigenen Wünsche und Visionen zu erhalten, loszulassen und zu vertrauen. Sich bewusst Zeit zu nehmen, zu reflektieren und Kraft zu tanken ist das größte Geschenk der Rauhächte. Ein Geschenk, das in unserer modernen und schnelllebigen Hightech-Welt immer wichtiger wird.

In den Rauhächten wird ein ganzer Jahreszyklus zelebriert, weshalb sich auch die Einflüsse der Sternzeichen, Planeten und Elemente den einzelnen Tagen der Rauhächte zuordnen lassen. Auch sie helfen auf der Reise zu sich selbst.

Achte während dieser Zeit darauf, ausreichend zu trinken, natürlich ist hier ausschließlich Wasser und Tee gemeint. Durch einen guten Wasserhaushalt fließen die Energien besser und du fühlst dich belebt. Mach es dir zum Beispiel mit einem feinen Tee wie dem "Sonnengruß" gemütlich, der selbst die frostigste Rauhacht erhellt. Außerdem wärmt uns Tee, stärkt von innen und hat Auswirkungen auf unser geistiges, körperliches und seelisches Wohlbefinden. Allerdings sollten sich die Teesorten immer

Sonnengruß - Kräutertee

Erfrischt und weckt die Lebenslust.
Hilft, Ziele voranzutreiben.
Fördert die Konzentration und
beflügelt den Geist.

2 Teile Zitronenverbene

1 Teil Pfefferminze

1/2 Teil Ringelblumenblüten

Maximal 10 Minuten ziehen lassen.

wieder abwechseln. Kräutertee sollte allgemein nicht länger als an vier aufeinanderfolgenden Wochen getrunken werden. Nach dieser Zeit folgt eine sechswöchige Pause. Entzünde eine Kerze und genieße die Stille oder gehe in die Meditation. Zum Abschluss löschst du die Kerze mit einem Wort, das dir gerade in den Sinn kommt, zum Beispiel Friede, Liebe, Zuversicht oder einfach nur ein Danke.

Sonnengruß

KRÄUTERTEE AUS ZITRONENVERBENE, PFEFFERMINZE UND RINGELBLUMENBLÜTEN

Die Hauptnote bildet die Zitronenverbene, hier nimmst du doppelt so viel wie von der Pfefferminze. Die Pfefferminze hat einen kräftigen Geschmack, beachte daher, dass du die Ziehzeit von maximal 10 Minuten nicht überschreitest. Die Ringelblume bringt Farbe in die Mischung, nimm hier nur halb so viel wie von der Pfefferminze.

2 Teile Zitronenverbene, 1 Teil Pfefferminze, ½ Teil Ringelblumenblüten

Der herrlich zitronige Duft der Zitronenverbene erfrischt, weckt die Lebenslust und hilft dir, deine Ziele voranzutreiben. Die Minze gehört zu den beliebtesten Teekräutern. Ihr Duft fördert die Konzentration. Pfefferminze steht für Offenheit und ist ein Symbol der Gastfreundschaft. Die Blüten der Ringelblumen sind eine wahre Freude fürs Auge. Die leuchtend orange Farbe bringt gute Laune, und die Ringelblume beflügelt den Geist. Ihre Blüten folgen dem Sonnenlauf und sagen dir:

DIE SONNE LACHT JEDEN TAG. SIE IST AUCH DA, WENN DU NUR DUNKLE WOLKEN SIEHST. DIE SONNE SCHICKT DIR EINEN GRUSS UND WÄRMT DEIN HERZ.



Das Ritual der 13 Wünsche

Zur Einstimmung auf die Rauhnächte werden 13 Wünsche für das kommende Jahr auf kleine Zettelchen geschrieben. Die Gedanken kreisen um das, was war, und um das, was kommen wird oder kommen soll.

Die Wünsche sollten positiv formuliert sein und von Herzen kommen. Es geht dabei nicht darum, möglichst viel zu bekommen. Man kann sich aber durchaus wünschen, gut in der Schule oder in der Arbeit zu sein, die richtigen Freunde zu haben, einen Partner fürs Leben zu finden oder auch für andere einen Wunsch aussprechen, beispielsweise dass es auf der Erde friedlicher wird oder dass achtsamer mit der Natur umgegangen wird.

Die Zettelchen werden gefaltet und in einer kleinen Schale aufbewahrt. Jeden Abend wird nun ein Zettelchen verbrannt, ohne dabei den Wunsch zu lesen. Durch das Verbrennen wird das Aufsteigen des Wunsches symbolisiert, der Wunsch wird losgelassen und darf sich im kommenden Jahr erfüllen. Doch am Ende der Rauhnächte bleibt ein Zettel übrig: Es ist der Wunsch, für den man selbst verantwortlich ist.

Das Ritual der Wünsche ist auch für Kinder gut geeignet. Hier einige Anregungen:

An das erinnere ich mich besonders gern:

Das wollte ich schon immer haben, weil ...



Wenn ich traurig bin, finde ich Trost durch ...

Das macht mich richtig glücklich:



1. Rauhnacht

JANUAR

IN DER ERSTEN RAUHNACHT WIRD DER AHNEN GEDACHT.

Es geht um die eigenen Wurzeln, wie verbunden man ist, wo die eigenen Ursprünge liegen. Auch an Mutter Natur sollte man heute denken, so kann man den Wildtieren Futter bringen.

Wenn man mit Kindern die Rauhnächte begehen möchte, ist eine Schatzsuche bei einem Spaziergang besonders aufregend. Der Schatz kann alles Mögliche sein, ein besonderer Stein, ein Zapfen oder ein Stück Harz von den Bäumen, man nimmt es mit nach Hause und bewahrt es in einem hübschen Kästchen auf.

Diese Nacht wird dem Monat Januar des kommenden Jahres zugeordnet. In der römischen Mythologie ist dieser Monat dem Gott Janus gewidmet, er steht für Anfang und Ende.

Das Erdzeichen Steinbock und der Planet Saturn, die den Januar regieren, erinnern an Vernunft und Strenge, an Fleiß und Regeln.

Mögliche Bestandteile einer Räuchermischung könnten Wacholder, Johanniskraut, Schafgarbe, Salbei und Rosmarin sein.

1 *Das habe ich heute erlebt:*

Diesen Schatz habe ich gewählt, weil ...
