

Die Rau(h)nächte gut vorbereiten

Nach meiner Zählweise (und ja, da gibt es Unterschiede) beginnen die Rau(h)nächte am 25.12. eines jeden Jahres und bezeichnen eine besonders magische Zeit.

Doch auch die Tage davor sollten schon genutzt werden, damit du dich perfekt auf diese besondere und fast schon magische Zeit des Jahres vorbereiten kannst.

Zu den Rau(h)nächten gibt es viele Überlieferungen und unterschiedliche Anleitungen und Herleitungen. Dies beginnt schon mit der Schreibweise. Ich selbst schreibe die Rauhnächte mit h. Im Grunde ist es eine kürzere Variante von „Rauch“, denn gerade in dieser Zeit wird viel geräuchert. Einmal, um die eigenen vier Wände zu klären, an Silvester mit dem Feuerwerk, um böse Geister zu vertreiben, aber gemeint ist auch eine Zeit, in der man zu Hause zusammen saß, meist vor dem Kamin, der natürlich auch Rauch in die Behausung schickte. Heutzutage sind Kerzen und Räucherstäbchen eine schöne Alternative zu den altbekannten Rauchritualen und werden gerade zur Weihnachtszeit viel genutzt.

Ich möchte dich teilhaben lassen an der Art, wie ich die Rauhnächte begehe, wie magisch ich sie finde und was mir gut dient, um diese magische Zeit besonders für mich zu nutzen und mich gut auf das neue Jahr vorzubereiten.

Dieser Wegweiser zeigt dir, was du alles nutzen kannst, um deine Rauhnächte zu etwas ganz Besonderem werden zu lassen.

Um für die Rauhächte gut vorbereitet zu sein, brauchst du ...

Unbedingt ein Journal, also ein schönes Notizbuch, das dich auch im kommenden Jahr begleiten soll. Also, nimm eines, das entweder neu ist oder noch genügend freie Seiten hat für deine weiteren Notizen, die im neuen Jahr als Ergänzungen noch dazu kommen mögen.



Das ist im Grunde alles, was du wirklich brauchst, um achtsam durch die Rauhächte zu gehen. Lege das Journal am besten abends neben dein Bett und habe es auch tagsüber immer griffbereit, so dass du jederzeit deine Notizen und Beobachtungen während der Rauhächte eintragen kannst. Worauf es zu achten gilt, verrate ich dir weiter unten.

Was du sonst noch nutzen kannst, ist optional, je nachdem, was du magst:

- Zum Räuchern: getrockneter weißer Salbei, Weihrauch, Palo Santo oder auch Räucherstäbchen deiner Wahl. Es gibt auch wundervolle Rauchmischungen.
- Ätherische Öle wie Lavendel oder Sandelholz, Zitronengras oder Bergamotte, Neroli oder Ylang Ylang (wenn du Räuchern nicht magst, ist das eine gute Alternative).
- Kerzen. Du kannst dir sogar eine kleine Altarecke einrichten für diese Zeit.
- Tee zum Entspannen, während du deine Beobachtungen aufschreibst.
- Heilsteine oder andere Glücksbringer, wie Krafttiere, Engel, Lichtwesen, ein besonderes Symbol oder ein Stein. Ein Traumfänger.
- Tarotkarten, Engelkarten ... Es gibt auch spezielle Rauhächtskarten-Decks.
- Meditationen lauschen und mit ihnen auf eine Reise gehen (in meinem Rauhächtsprogramm biete ich dir ab dem 21.12. tägliche Meditationen zu den aktuellen Themen des jeweiligen Rauhächtsstages an).

Die Zeit der Rauhächte beginnt schon vor den Rauhächten

Dein 5-Lichterkranz

Bereits am 21. November solltest du deinen Adventskranz basteln oder bestücken, damit du ihn für die Adventszeit bereit hast. Denn bereits heute, am 21.11. wenn es dunkel ist, zünden wir 4 der 5 Kerzen an und laden somit das Licht ein in unser Haus. Wie genau der Kranz nach Rauhachtstradition zu nutzen und zu erstellen ist, erkläre ich dir im Video in meiner Facebook-Gruppe (Link weiter unten).

Was du brauchst (du musst nicht alles verwenden):

5 dunkelblaue Kerzen

immergrüne Zweige

Nüsse, Tannenzapfen, Eicheln, Mistelzweige, Wildäpfel

Deine 13 Wünsche

Nutze die Tage vor den Rauhächten, um dir auf kleine Zettel 13 Herzenswünsche aufzuschreiben. Dann falte die Zettel zusammen, lege sie in eine Schale oder kleine Schachtel. Ab dem 25.12. verbrennst du täglich einen deiner Wünsche und schickst ihn (ohne ihn dir vorher noch einmal anzuschauen) in den Orbit. Vertraue darauf, dass sich all diese Wünsche wie von Zauberhand erfüllen werden.

Der letzte Zettel, der übrig bleibt, ist dein absoluter Herzenswunsch für das neue Jahr. Falte diesen Zettel auseinander und lies ihn dir durch. Trage den Zettel das Jahr über immer bei dir und Sorge dafür, dass sich dieser Wunsch auf jeden Fall erfüllt. (Ja, hier bist du aufgefordert, alles daran zu setzen, dass sich genau dieser Wunsch durch dein Zutun erfüllt.)

Die Zeit der Rauhächte beginnt schon vor den Rauhächten

Der 21. Dezember mit der Wintersonnenwende oder auch der Thomasnacht

Dies ist der kürzeste Tag bzw. die längste Nacht des Jahres und somit eine gute Gelegenheit, um das alte Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen und loszulassen, was einem nicht mehr länger gut tut und was man auch im alten Jahr zurücklassen möchte.

Dieser Tag ist ideal, um raus zu gehen, die kurze Zeit, in der die Sonne sich zeigt, zu genießen, sich den Kopf mit der klaren Dezemberluft durchpusten zu lassen und seinen Gedanken nachzuhängen.

Räum auf! Schmeiß Überflüssiges weg, räuchere deine Wohnung aus (hierzu bietet sich getrockneter weißer Salbei an oder auch Räucherstäbchen oder ätherische Öle in einem Diffuser). Geh mit einem schönen Salzbad (gern angereichert mit ätherischen Ölen) in die Wanne und reinige auch deinen Körper.

Du kannst auch gern alles auf kleine Zettel schreiben, was dich nervt und was du nicht länger in deinem Leben haben willst, diese verbrennen (ich mache das gern in einer höheren Auflaufform – entweder draußen oder in meiner Küchenspüle) und dabei tief ausatmen und loslassen.

Wenn du magst, kannst du dich auch mit deinen Schattenanteilen beschäftigen und dir erlauben, auch diese in Liebe und Frieden anzunehmen und deine Urteile über dich selbst loszulassen.

Die Zeit der Rauhächte beginnt schon vor den Rauhächten

Der Heilige Abend, der 24. Dezember

Auch wenn bei dir heute wahrscheinlich Trubel herrscht, so ist die Energie des Tages doch von einer gewissen Stille und Ruhe erfüllt. Und genau die solltest du dir auch gönnen. Ich empfehle dir, dass du heute einfach etwas eher aufstehst als sonst und einen Moment ganz für dich genießt. Koche dir eine Tasse Kräutertee, setze dich auf deinen Lieblingsplatz und genieße diesen ruhigen Start in den Tag.



Dann tauche ein in die Weihnachtsstimmung, in den Trubel mit deinen Lieben oder wie auch immer du den Tag heute verbringen wirst. Genieße einfach jeden Moment davon. Lass dir das Essen schmecken, lausche schöner Musik, genieße das Lachen und schöne Gespräche oder gemeinsame Spiele.

Und wenn der Tag sich dem Ende zuneigt, alle in ihren Betten verschwunden sind, dann nimm dir noch einmal eine Auszeit, bevor du selbst ins Bett gehst.

Wir kommen nämlich nun auf die erste Rauhacht zu und die Tore zur geistigen Welt sind offener denn je. Du kannst dich jetzt schon mit der Magie der Zeit verbinden, wirst sie wahrscheinlich schon spüren. Jetzt ist eine gute Zeit, sich deine Zukunft vorhersagen zu lassen, wenn du dich dafür interessierst und neugierig bist, was dich im kommenden Jahr erwarten wird.

Sehr gern lege ich dir deine Karten für das neue Jahr (152€ + Mwst.). Schreib mir dazu einfach, wenn du dir das wünschst. Vielleicht hast du auch selbst Kartendecks zu Hause. Dann zieh dir doch jetzt selbst die Karten und schau, welche Botschaften und Überraschungen sie für dich bereithalten.

Die Rauhnächte beginnen

Auch hier gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, wie man mit den Rauhnächten umgeht. Manche zählen jede Nacht von Mitternacht bis Mitternacht. Andere beginnen um 12Uhr mittags bis zum nächsten Tag um 12Uhr mit ihren Beobachtungen und Notizen. Schau einfach, was für dich am besten passt.

Doch egal, für welche Variante du dich entscheidest, die Rauhnächte sind die Vorausschau des kommenden Jahres und eine Nacht (und der dazugehörige Tag) stehen sinnbildlich für einen kompletten Monat im neuen Jahr.

Also, der 25.12. steht für den Januar des kommenden Jahres, der 26.12. für den Februar und so weiter.

Achte auf alles, was an diesen besonderen Tagen geschieht und schreib dir auch alles auf. Mit wem hast du gesprochen? Wie ging es di? Welche Nachrichten oder Post haben dich erreicht? Was hast du gemacht? Wie war das Wetter? Sind dir bestimmte Tiere aufgefallen? Was hast du geträumt etc. Ich bin immer wieder fasziniert, wie präzise diese Vorhersagen sind, wenn man sie sich später wieder zur Hand nimmt.

(Wenn du Teil meines kompletten Rauhnachtsprogrammes bist, indem dich tägliche Inspirationen, Rituale, Meditationen, Kartenlegungen, Geschichten usvm. erwarten, werde ich dich im Laufe des Jahres immer wieder daran erinnern, deine Aufzeichnungen zur Hand zu nehmen und darin zu blättern, den Hinweisen zu folgen und zu schauen, was davon sich wie in die Tat umgesetzt hat).

Die Bedeutung der einzelnen Rauhnächte

Jede Rauhnacht steht für bestimmte Themen, mit denen man sich über die Beobachtungen, die man macht, hinaus beschäftigen sollte. Ich liste sie dir hier einmal kurz auf und werde sie in meinem Rauhnachtsprogramm sehr intensiv behandeln, dir tiefgehende Fragen dazu stellen, dich mit Meditationen begleiten und dir auch zeigen, wie du die Prozesse an diesen Tagen besonders gut unterstützen kannst.



25.12. = Tag für die Familie, Ahnen, Wurzeln, innerer Frieden und Vergebung

26.12. = die Verbindung zur höchsten Quelle lässt dich kreativ werden

27.12. = Tag für Freundschaften und deinen Seelenplan & Herzensweg

28.12. = lass Altes und Negatives los & transformiere dich

29.12. = Tag der Selbstliebe, der Herzensverbindungen, Vergebung und
Dankbarkeit

30.12. = das alte Jahr in Würde verabschieden, Reflexion, Schattenarbeit

31.12. = verbinde Altes und Neues, löse und lade ein. Zeit für dich.

01.01. = Tag für Visionen, Visualisieren und Träumen, Neubeginn

02.01. = Verbinde dich mit deiner Seele. Was tut dir gut?

03.01. = fang an, Pläne zu schmieden; lade die Fülle ein

04.01. = lass nochmal Altes los, damit Neues kommen kann. Dankbarkeit

05.01. = lebe dein Karma, folge deinem Seelenplan, finde Vertrauen

Was du noch beachten solltest - auf einen Blick:

- Während der Rauh Nächte sollte man nicht putzen. Schau also, dass du schon vorher deine 4 Wände gesäubert und alles geordnet hast, dass die Wäsche gewaschen ist und dass Dinge, die du gern vor dir herschiebst (z. B. Buchhaltung), erledigt sind.
- Gib Ausgeliehenes zurück - dies gilt auch für angehaftete Emotionen, alter Groll, alter Ärger etc.
- Bezahle alle noch offenen Rechnungen. Wenn du selbständig bist, stelle alle noch offenen Rechnungen rechtzeitig aus, so dass deine Kunden sie noch vor den Rauh Nächten begleichen können.
- Führe die Aussprachen, die es noch braucht, damit du mit leichterem Gepäck ins neue Jahr reisen kannst.
- Richte dir einen Ruhepol für deine Rauh Nächte ein. Das kann wie ein kleiner Altar sein oder auch eine gemütliche Kuschelecke, in der sich deine Utensilien befinden
- Was willst du generell noch abschließen, was nicht mit ins neue Jahr gehen soll?
- Was wolltest du noch erledigt haben, merkst aber, dass du es nicht mehr schaffst oder so gar keine Lust darauf hast? Kann es okay sein, es einfach nicht zu machen? Ist es wirklich so wichtig, dass es dir Druck machen darf?
- Plane schon jetzt, wann du dir Zeit für deine Rauh Nächte nehmen möchtest. Wie viel Zeit möchtest du dir minimal schenken? Wenn an manchen Tagen mehr drin ist - wunderbar!
- Notiere dir eine „not to do“-Liste. Was willst du in der Zeit der Rauh Nächte auf keinen Fall machen und versprichst dir selbst, es zu lassen.
- Was gilt es noch zu besorgen (ein Journal, Rauchware inkl. Zubehör, Kerzen, eine Feder, Edelsteine, Kartensets, Runen, Badesalz, Körperpeeling etc.)?

Die Bedeutung des Räucherwerks:

Wenn du dir keine große Auswahl an Räucherwerk anschaffen möchtest, empfehle ich dir auf jeden Fall Weißen Salbei im Haus zu haben. Wahlweise Palo Santo und Weihrauch. Damit bist du für deine Rauhächte wunderbar ausgestattet.

Ansonsten gilt wie so oft im Leben - mehr geht natürlich immer:

Reinigend und klärend: Salbei, Beifuß, Weihrauch, Kiefernadeln, Myrrhe, Myrte, Thymian

Entspannend: Johanniskraut, Lavendel, Rosenblüten, Hopfen, Baldrianwurzel, Zitronenmelisse, Kamille, Königskerze, Engelwurz, Angelika

Bestärkend: Rosmarin, Esche, Wermut, Pfefferminze, Thymian, Wacholder, Ysop, Tannenharz, Fichte, Holunder, Frauenmantel, Eisenkraut

Tröstend & heilend: Mädesüß, Kampfer, Frauenmantel, Engelwurz, Angelika
Erdend: Harze

Loslassen: Myrrhe, Myrte, Wacholder, Lavendel, Beifuss, Thymian

Positive Gefühle: Zimt, Tonka, Kakao, Vanille, Ringelblume, Rosenblüten, Alantwurzel, Rosmarin

Schützend: Wacholder, Angekikawurzel, Mistel

Ich wünsche dir wundervolle Rauh Nächte
und freue mich, dass ich dich durch deine weiblichen Rauh Nächte begleiten darf.

Deine Denise



