

## Rauhnächte – DIY Veranstaltung

Diese Veranstaltung war für den 20.12.2020 geplant und dann auf den 05.01.2021 verschoben. Nun biete ich meine Präsenz-Rauhnacht als Do it Yourself Paket an. Nach einer Begrüßung der Teilnehmer wären wir zu einer meditativen Wanderung ins Licht gestartet. Nach Einer Feuermeditation mit Loslassen des Alten und Begrüßen des Neuen hätten wir gemeinsam eine Klanggeschichte gehört. Ich wünsche Euch viel Spaß mit dieser Rauhnacht und wünsche Euch, einen guten Start in das Neue Jahr. Nächstes Jahr dann wieder gemeinsam am Feuer.

### Begriff

Über die Definition des Begriffes Rauhnacht gibt die Literatur unterschiedliche Erläuterungen; sie werden auch als Raunächte, zwölf Nächte – Zwölfte oder Glöckelnächte bezeichnet. Die Zwölf Nächte zwischen den Jahren, entsprechen der Differenz aus der Zeitrechnung zwischen gregorianischem Kalender und dem Mondkalender. So rechnet der ab 1582 geltende gregorianische Kalender mit 365 Tagen, im Gegensatz zum Mondkalender mit 12 Monaten à 29 Tagen, was 353 ergibt. Diesen 12 verschwundenen Nächten schreibt man in der Mythologie besondere Eigenschaften zu. Wir nutzen Heute noch oft den Spruch, ...“..das machen wir so zwischen den Jahren. Die Bedeutung des Ausspruches geht auf diese 12 Nächte zurück. In der Literatur finden sich Geschichten und Mythen rund um die Rauhnächte, die in einigen Gegenden Deutschlands, Österreiches und der Schweiz– besonders im Alpenraum als Brauchtum aufrechterhalten werden. Wir hatten zum Jahreswechsel 2019 die Möglichkeit an einer Rauhnachtveranstaltung in der Oberpfalz in Bayern teilnehmen zu können, die den Gästen Einblick in die Mythen und Legenden der Region gewährte.

### Mythen und Sagen rund um die 12 Nächte

Die von Aberglauben geprägten Geschichten rund um die Zwölfte sind ein eigenes Thema, hier nur ein paar Regeln, die sich aus den Mythen entwickelt hatten, von denen meine Mutter mir erzählte, sie kenne diese Regeln aus Ihrer Kindheit und von Erzählungen der älteren Verwandten. Demnach sind auch in unserer Region die Rauhnächte gar nicht so weit entfernt.

Hier einige Regeln, die man der Zeit zwischen 24.12. und 06.01. zuschreibt:

- Man darf keine weiße Wäsche aufhängen
- Glücksspiel ist verboten
- Nimm keine Altlasten mit über den Jahreswechsel – Alle Schulden sollen im alten Jahr beglichen werden
- Putze das Haus und entferne die bösen Geister durch Gerüche – Ausräuchern der Wohnräume um alles Negative zu verbrennen und einen guten Start in das neue Jahr zu haben
- Orakelbefragung – heute Bleigießen
- Im Volksglauben heißt es, dass während der Rauhnächte das Geisterreich offensteht und Geister, Dämonen und Seelen ihr Unwesen treiben. Mystische Gestalten mit furchterregendem Aussehen verjagen die Teilnehmer der „Wilden Jagd“ durch ihr Aussehen, Feuer, Trommeln, Räuchern und Fegen. Sie verjagen das Böse, kehren das alte Jahr aus und läuten das Neue mit viel Krach ein– der eigentliche Grund für Feuerwerk zu Sylvester

### 12 Nächte – 12 Daten

12 Nächte zwischen 24. Dezember und 06. Januar. Erste Nacht auf 25.12. Jeder Nacht wird ein Monat zugeteilt. Was das Orakel für diese Nacht sagt, soll in dem zugehörigen Monat in Erfüllung gehen. Ich für meinen Teil glaube nicht an Orakel, sondern schreibe den Tagen zu, mir Gedanken über das kommende Jahr zu machen: Welche Wünsche habe ich. Wo stehe ich aktuell im Leben. Was

kann/will/ich für mich erreichen und was nicht. Welche Rucksäcke lasse ich stehen und welchen nehme ich mit. Ich sehe in diesen stillen Tagen und Nächten gerne eine Zeit, in der ich mich einmal auf mich ganz allein besinnen kann; eben eine besinnliche Zeit zwischen den Jahren. Ein Wunsch der oft auf Karten auftaucht. Hier folgen die 12 Termine

25.12

26.12

27.12

28.12

29.12.

30.12.

31.12.

01.01.

02.01.

03.01.

04.01

05.01.

06.01.

## Persönliche Beschäftigung mit dem Thema

### Hokuspokus und Hexerei?

Ob und in welcher Art und Weise die Rauhächte jemanden ansprechen oder in ihren Bann schlagen, das wird hier nicht behandelt. Es bleibt jedem selbst überlassen, ob der die Zeit zwischen den Jahren als Zeit der Besinnung, Rückschau und des Neubeginnes nutzen möchte oder sie dem Genre Aberglaube mit Hokuspokus zuordnet. Ich finde das Bild beruhigend negative Einflüsse als Altlasten zu vertreiben und mit neuer Energie in das neue Jahr starten zu können.

## Ideen für ein Rauhachtritual zum Jahreswechsel

### Materialien:

- Kleine Zettel
- Stift
- Teelicht und Feuerzeug
- Lagerfeuer wenn möglich – ansonsten Teelicht
- Räuchermischung Rauhacht – es gibt verschiedene Räuchermischungen im Angebot, Beispiel bestehend aus: Engelwurz, Lorbeer, Birkenrinde, Beifuß, Lebensbaum, Wacholderholz, Mistel, Fichtenharz und Salbei
- Räucherkohle
- Räuchergefäß, sofern man nicht das Lagerfeuer nutzen möchte
- Geschichte zum Vorlesen

### Begrüßung und Erklärung des Abends

### Meditative Wanderung in der Dämmerung hin zum Licht

Entzünden eines Feuers an einer sicheren Stelle – z.B. Grillstelle im Garten

## Beginn einer Dämmerungswanderung

Teil der Wanderung in absoluter Stille und möglichst langsam gehen

Während der meditativen Wanderung folgende „Aufgaben“ erledigen:

- Was höre ich?
- Was sehe ich?
- Was fühlen meine Hände um mich herum?
- Wie fühle ich mich?
- Kurz innehalten und ganz bewusst atmen: Einatmen...bis 4 zählen – Luft anhalten...bis 4 zählen – ausatmen...bis 4 zählen... Diese Atemübung mehrere Male wiederholen, je nach eigenem Ermessen

## Feuermeditation und Loslassen des Alten

Am Ende der Wanderung ist das Feuer das Ziel. Hier einfach verweilen und den Gedanken, die sich während des Stilleweges eingestellt haben Raum und Zeit geben. Gedanken, von denen man sich verabschieden möchte auf Zettel schreiben und verbrennen – Loslassen. Wer räuchern möchte, während des Loslassens Räuchermischung ins Feuer geben und die reinigende Wirkung des Räucherduftes genießen und das Alte loslassen. Wer möchte, kann sich Vorsätze, Wünsche, Hoffnungen ebenfalls auf Zettel schreiben und diese mit in das neue Jahr nehmen.

## Vorlesen oder Erzählen einer Geschichte

### Abschlußrunde und Verabschiedung

## Vorschläge für Geschichten am Rauhnachtfeuer:

- Frau Holle
- Auszüge aus: Ottfried Preussler, Krabat
- Märchen allgemein
- Lieblingsgeschichten
- Gedichte
- Evtl. Liedtext

- Die kleine Blume – ein afrikanisches Märchen  
Eine große Trockenheit breitete sich immer mehr aus. Zuerst regnete es immer weniger. Auch die großen Flüsse verloren ihre Strömung und wurden zahme Bäche. es wurde immer schwerer, Wasser für Menschen und Tiere zu finden. Kleine Rinnsale kämpften sich durch den Sand. Das Gras wurde braun und verdorrte. Die Blätter welkten und fielen von Büschen und Bäumen. Kein Wölkchen erschien am Himmel. Der Morgen erwachte ohne die Erfrischung des Taus. Die Sonne brannte den ganzen Tag erbarmungslos nieder auf das Land. Dann starben die kleinen Bäume und Sträucher. Die Tiere liefen viele Kilometer, um einige Tropfen Wasser zu finden. Kleine und schwache Tiere waren diesen Strapazen nicht gewachsen und fielen verdurstet zu Boden. Nur wenige hatten die Kraft gehabt rechtzeitig aus der Wüste zu fliehen. Selbst die stärksten, ältesten Bäume deren Wurzeln tief in die Erde reichten, verloren ihre Blätter und sie strengten sich an, ihre Wurzeln noch tiefer in das Erdreich zu graben.

Alle Brunnen und Flüsse, die Quellen und Bäche waren vertrocknet. Nur ein geübtes Auge konnte nach langem Suchen die Stellen finden, wo es tief unter dem heißen Sand feucht wurde. Aus dem angefeuchteten Sand ließ sich für den Geduldigen, anspruchslosen Sucher ein bisschen Feuchtigkeit herauspressen.

Wie durch ein Wunder war eine einzige Blume am Leben geblieben, denn eine ganz winzige kleine Quelle gab noch ein paar Tropfen Wasser. Doch die Quelle jammerte ganz verzweifelt: "Alles ist vertrocknet, verdurstet und stirbt! Und ich bin zu klein und zu schwach, um all die schönen majestätischen Tiere und die starken Bäume mit ihren Schatten spendenden Kronen zu retten. Ist es überhaupt noch sinnvoll, dass ich mich abmühe und ein paar Tropfen aus der Erde hole und auf den Boden fallen lasse?"

Ein alter kräftiger Baum stand in der Nähe. er hörte die Klage der kleinen Quelle. Und bevor auch er starb, wandte er sich mit letzter Anstrengung an sie: "Liebe Quelle, niemand erwartet von dir, dass du die ganze Wüste zum Grünen bringst. Deine Aufgabe ist es, einer einzigen Blume Leben zu geben. Mehr nicht."  
(afrikanisches Märchen)

- Ein Bild vom Frieden

Es war einmal ein König, der schrieb einen Preis im ganzen Land aus: Er lud alle Künstlerinnen und Künstler dazu ein, den Frieden zu malen und das beste Bild sollte eine hohe Belohnung bekommen. Alle Malerinnen und Maler im Land machten sich eifrig an die Arbeit und brachten dem König ihre Bilder. Von allen Bildern, die gemalt wurden, gefielen dem König zwei am besten. Zwischen denen musste er sich nun entscheiden. Das erste war ein perfektes Abbild eines ruhigen Sees. Im See spiegelten sich die malerischen Berge, die den See umrandeten und man konnte jede kleine Wolke im Wasser wiederfinden. Jeder, der das Bild sah, dachte sofort an den Frieden. Das zweite Bild war ganz anders. Auch hier waren Berge zu sehen, aber diese waren zerklüftet, rau und kahl. Am düsteren grauen Himmel über den Bergen jagten sich wütende Wolkenberge und man konnte den Regen fallen sehen, den Blitz aufzucken und auch fast schon den Donner krachen hören. An einem der Berge stürzte ein tosender Wasserfall in die Tiefe, der Bäume, Geröll und kleine Tiere mit sich riss. Keiner, der dieses Bild sah, verstand, wieso es hier um Frieden gehen sollte. Doch der König sah hinter dem Wasserfall einen winzigen Busch, der auf der zerklüfteten Felswand wuchs. In diesem kleinen Busch hatte ein Vogel sein Nest gebaut. Dort in dem wütenden Unwetter an diesem unwirtlichen Ort saß der Muttervogel auf seinem Nest – in perfektem Frieden. Welches Bild gewann den Preis?

Der König wählte das zweite Bild und begründete das so: „Lasst Euch nicht von schönen Bildern in die Irre führen: Frieden braucht es nicht dort, wo es keine Probleme und keine Kämpfe gibt. Wirklicher Frieden bringt Hoffnung, und heißt vor allem, auch unter schwierigsten Umständen und größten Herausforderungen, ruhig und friedlich im eigenen Herzen zu bleiben.“

(Verfasser unbekannt)

- Das folgende Gedicht hat Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag (am 16. April 1959) geschrieben. Fast 50 Jahre her und doch immer noch aktuell.

Als ich mich wirklich  
selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen,  
dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnung für mich sind,  
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, das nennt man  
"Authentisch-Sein".

Als ich mich wirklich  
selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden,  
wie sehr es jemanden beschämt,  
ihm meine Wünsche aufzuzwingen,  
obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif,  
noch der Mensch dazu bereit war,  
auch wenn ich selbst dieser Mensch war.  
Heute weiß, das nennt man  
"Selbstachtung".

Als ich mich wirklich  
selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
mich nach einem anderen Leben zu sehnen,  
und konnte sehen, dass alles um mich herum  
eine Aufforderung zum Wachsen war.  
Heute weiß ich, das nennt man  
"Reife".

Als ich mich wirklich  
selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden,  
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist  
– von da konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich, das nennt sich  
"Selbstachtung".

Als ich mich wirklich  
selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
mich meiner freien Zeit zu berauben  
und ich habe aufgehört,  
weiter grandiose Projekte  
für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das,  
was mir Spaß und Freude bereitet,  
was ich liebe  
und mein Herz zum Lachen bringt,

auf meine eigene Art und Weise  
und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man  
"Ehrlichkeit".  
Als ich mich wirklich  
selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit  
was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von allem, das mich immer wieder hinunterzog,  
weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das "gesunden Egoismus",  
aber heute weiß ich, das ist "Selbstliebe".  
Als ich mich wirklich  
selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört,  
immer recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt,  
das nennt man "Einfach-Sein".  
Als ich mich wirklich  
selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich,  
dass mich mein Denken  
armselig und krank machen kann,  
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner,  
diese Verbindung nenne ich heute  
"Herzensweisheit".  
Wir brauchen uns nicht weiter  
vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen  
mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen  
manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich,  
**das ist das Leben!**