

VERA GRIEBERT-SCHRÖDER
FRANZISKA MURI

Die Rauhnächte als Quelle der Ruhe und Kraft

Der praktische Begleiter für
mehr Energie im neuen Jahr

VERA GRIEBERT-SCHRÖDER
FRANZISKA MURI

Die Rauhnächte als Quelle der Ruhe und Kraft

Der praktische Begleiter
für mehr Energie im neuen Jahr




IRISIANA



5 Vorwort

7 Der Zauber der Rauhnächte



8 Seit Jahrhunderten eine besondere Zeit

8 Wann sind die Rauhnächte?

9 Das Loch in der Zeit

11 Alte Bräuche

12 Eine heilsame Chance für uns heute

13 Zeit für Muße und Genuss

14 Rauhnächte und Resilienz

16 Neue Kraft fürs neue Jahr

16 Zwölf Nächte als Abbild eines ganzen Jahres

18 Echter Tapetenwechsel – die Anderswelt erleben

18 »Was ist mir wirklich wichtig?«



19 Täglich ein bisschen »Anderszeit«

20 Zeit finden, Raum schaffen

20 Wann ist »Ihre Zeit«?

21 Kraftorte

22 Kraftvolle Begleiter

23 Krafttiere, Lehrer, Engel ...

23 Kraftgegenstände

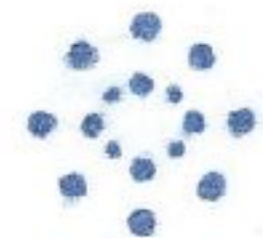
25 Altes ziehen lassen

26 Ordnung schaffen

26 Ein kleines Ritual zum Jahresabschluss

28 Weise Botschaften

29 Die Natur »schauen«





- 30 Klassische Orakel
- 32 Individuelle Orakel
- 33 Ein Familienritual zum Jahreswechsel
- 36 Kraftkonserven für das neue Jahr
- 37 Das Jahresmandala
- 38 13 Wünsche
- 38 Gutes für die Erde
- 40 Nach und nach wird es licht



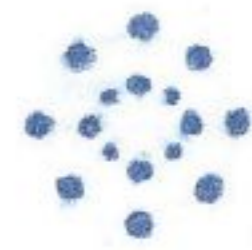
41 Zwölf Nächte, zwölf Monate, zwölf Phantasiereisen



- 42 In zwölf Nächten durchs ganze Jahr
- 42 **Wohin wird gereist?**
- 44 25. Dezember, die Rauhnacht für den Januar
- 50 26. Dezember, die Rauhnacht für den Februar
- 55 27. Dezember, die Rauhnacht für den März
- 60 28. Dezember, die Rauhnacht für den April
- 66 29. Dezember, die Rauhnacht für den Mai
- 72 30. Dezember, die Rauhnacht für den Juni
- 77 31. Dezember, die Rauhnacht für den Juli
- 83 1. Januar, die Rauhnacht für den August
- 88 2. Januar, die Rauhnacht für den September
- 93 3. Januar, die Rauhnacht für den Oktober
- 99 4. Januar, die Rauhnacht für den November
- 103 5. Januar, die Rauhnacht für den Dezember
- 108 **Alles Gute für das neue Jahr!**
- 113 **Impressum**







Vorwort

Es gibt eine Zeit im Jahr, in der Sie innehalten, zur Ruhe kommen, sich besinnen und neu auftanken können. Selbst wenn Sie weiter Ihrer geregelten Arbeit nachgehen und Ihre Familie versorgen – die Zeit »zwischen den Jahren« ist anders.

Wenn man in unserer globalisierten Gesellschaft überhaupt noch davon sprechen kann, dann jetzt: Alle Räder stehen still – oder drehen sich zumindest gemächlicher. Viele Betriebe halten Pause, viele Menschen sind »untergetaucht«, und das wird in einer Weise akzeptiert, wie es das sonst kaum noch gibt. Genau dieses kleine, aber wesentliche Schlupfloch für Regeneration und Durchatmen, Muße und Spiel, Innenschau und Neuorientierung lässt sich noch viel bewusster nutzen, als die meisten von uns das bisher tun. Denn wir können es so ausbauen, dass es uns neuen Schwung und kraftvolle Freude bis weit in das neue Jahr hinein gibt. Genau dazu möchte Sie dieses Büchlein anregen.

Mittlerweile gibt es bereits einiges an Literatur zur Tradition und zu den Bräuchen der Rauhnächte. Auch wir haben 2012 bereits das Buch »Vom Zauber der Rauhnächte« veröffentlicht, in dem Sie das Wesentliche über die Tradition, die alten Bräuche und ihre moderne Deutung erfahren können, außerdem jede Menge Anregungen zur Gestaltung einer in bester Weise besinnlichen

Zeit. Mit dem Buch, das Sie jetzt in Ihren Händen halten, nähern wir uns den Rauhnächten noch einmal von einer anderen Seite. Wir legen den Fokus ganz darauf, wie wir überwiegend von Zeitnot und Hast geplagten Menschen aus diesen zwölf Tagen und Nächten eine wirkliche Auszeit machen können. In dieser Zeit steigen wir aber nicht etwa aus, sondern eher ein: in die Wünsche unserer Herzen, die Sehnsucht unserer Seele und in unsere ureigene Kraft. Dazu haben wir insbesondere zwölf Phantasiereisen entwickelt, die Sie durch die zwölf Nächte und durch das kommende Jahr begleiten wollen.

Dieses Buch möchte Ihnen ein freundlicher Begleiter durch die Zeit von Weihnachten bis zum 6. Januar sein. Wir möchten Ihnen gern bewusst machen, wie wertvoll diese zwölf Rauhnächte für Ihr Leben sein können, und Ihnen ans Herz legen, sie auf Ihre ganz persönliche Weise zu nutzen. Uns macht das Thema Rauhnächte sehr viel Freude. Wir sehen diese Zeit als eine enorme Chance an, sich mal aus dem Trubel zurückzunehmen und sich ganz auf das zu besinnen, was einem wirklich wichtig ist. Und so wünschen wir uns, dass sich diese Freude auch auf Sie überträgt, wenn Sie dieses Büchlein lesen und für sich und Ihre Lieben ganz individuell entspannende, Geist und Seele erfrischende und für Ihr ganzes Leben segensreiche Rauhnächte gestalten.



Vera Griebert-Schröder und Franziska Muri

Der Zauber der Rauhnächte



Seit Jahrhunderten eine besondere Zeit

»Zwischen den Jahren« – dieser Ausdruck bringt genau auf den Punkt, was das Besondere an den Rauhnächten ist: Sie gehören weder zum alten noch zum neuen Jahr, sondern siedeln sich irgendwo dazwischen an. Im Niemandsland. In der Niemalszeit. Und genau dort gelten auch ganz andere Gesetze als in den gewöhnlichen Regionen des Kalenders.

Wann sind die Rauhnächte?

Am 21. Dezember ist der dunkelste Tag des Jahres. Wintersonnwende. Dieser Tag leitet damit zugleich auch die Geburt des Lichts ein, das ab morgen für ein halbes Jahr beständig an Kraft zulegt. Immer länger wird es wieder hell sein, bevor die Sommersonnwende den Prozess erneut umkehrt.

Zugleich läutet dieser 21. Dezember die dunkelste Zeit des Jahres ein. Noch ist vom Hellerwerden nichts zu spüren, die Natur und auch die Menschen ziehen sich vielmehr in ihr Inneres zurück – in ihre Häuser und in ihre Herzen, wo sie einen Funken des Lichts bewahren, das von der Hoffnung auf das Neue kündigt. Innenschau, Gebet, Meditation ebenso wie gemütliches Beisammensein und Geschichtenerzählen sind seit alters das, was diese Zeit erfüllt.