

VALENTIN KIRSCHGRUBER

Das Wunder der Rauhnächte

*Märchen, Bräuche & Rituale
für die innere Einkehr*



kailash

Valentin Kirschgruber
Das Wunder der Rauhächte



Valentin Kirschgruber

Das Wunder der Rauhnächte

Märchen, Bräuche &
Rituale für die innere
Einkehr



kailash



Inhalt

Die Rauhnächte: Eine magische Zeit.....	7
Die Rauhnächte einst und heute	10
Wohin die Reise führt	12
Rauhnächte – Die heilige Zeit des Übergangs	13
Geister und Götter, Märchen und Bräuche	19
Eintritt in die Welt der Geister	20
Märchenzeit.....	22
Die Rauhnachtbräuche.....	23
Rauhnächte – Zeit für die Seele.....	26
Der Weg zur Mitte	28
Die zwölf Rauhnächte	35
Allgemeine Hinweise für die Praxis.....	37
Einstimmung und Vorbereitung auf die Rauhnächte	40
1. Rauhnacht – 25. Dezember – Altes abschließen	43
2. Rauhnacht – 26. Dezember – Still werden	55



3. Rauhnacht – 27. Dezember – Sich öffnen	65
4. Rauhnacht – 28. Dezember – Seiner inneren Weisheit vertrauen.....	77
5. Rauhnacht – 29. Dezember – Den Körper heiligen	87
6. Rauhnacht – 30. Dezember – Die Gefühle umarmen.....	97
7. Rauhnacht – 31. Dezember – Seine Herzensziele entdecken	109
8. Rauhnacht – 1. Januar – Eine Entscheidung treffen	123
9. Rauhnacht – 2. Januar – Verzeihen, versöhnen, Frieden schließen	133
10. Rauhnacht – 3. Januar – Achtsam werden	147
11. Rauhnacht – 4. Januar – Dankbar sein	155
12. Rauhnacht – 5. Januar – Zum Licht erwachen.....	165
Nachwort: Den Neuanfang wagen.....	173
Bildnachweis.....	175




Die Rauhnächte

Eine magische Zeit

Rauhnächte – wer denkt bei diesem Wort nicht an eisige Winterstürme und Schneetreiben, an unheimliche Gestalten, Hexen, Geister und Dämonen, die um die Häuser spuken und eine geheimnisvolle, bisweilen sogar beängstigende Stimmung verbreiten?

Die »Zwölften« oder »Wolfsnächte«, wie die Nächte zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige auch genannt werden, sind eine ganz besondere, magische und geheimnisvolle Zeit, in der die Natur stillzustehen scheint. Diese Zeit können wir nutzen, um Bilanz zu ziehen, uns auf das nächste Jahr vorzubereiten – aber auch um unser Gespür für das Wesentliche, das den Augen so oft verborgen bleibt, zu schärfen.

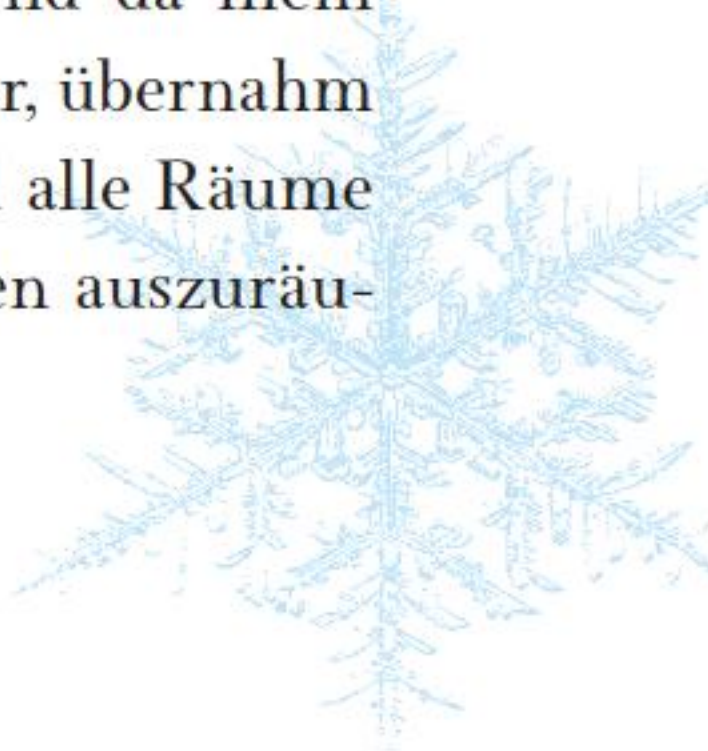
Noch vor wenigen Generationen bildeten die Rauhnächte für viele Menschen einen der traditionellen Höhepunkte des Jahres.



An dunklen, kalten Wintertagen bot sich reichlich Gelegenheit, Zeit mit der Familie zu verbringen, sich zu besinnen, Geschichten zu erzählen und die Weichen für die Zukunft neu zu stellen. Und vor allem bot sich die Möglichkeit, lauschend und spürend Kontakt zu der Welt der Ahnen, der Geister und Naturwesen aufzunehmen und »die Zeichen zu deuten«, zu orakeln.

Auch bei uns daheim war die Zeit zwischen den Jahren immer etwas ganz Besonderes: Während der Rauhnächte beobachtete meine Großmutter sehr genau, was um uns herum geschah. Ihr entging nicht die kleinste Kleinigkeit. Stets wusste sie, ob und wie viel es schneien würde, ob mit Sonnenschein zu rechnen war, oder sie bemerkte als Erste, wenn Nebel aufzog oder Wind aufkam. Und dann konnte sie sehr zuverlässig Auskunft darüber geben, was uns das Wetter während der Rauhnächte über die Witterung im neuen Jahr verriet. Sie hatte in diesen Tagen ein besonders feines Gespür dafür, wie es um die Atmosphäre bei uns auf dem Hof stand. Wenn wir Kinder uns stritten, ermahnte sie uns, da Streit während der Rauhnächte Unheil für die Zukunft verhieß.

Meine Großmutter – eine humorvolle, aber durchaus resolute Frau – wachte mit Argusaugen darüber, dass die alten Bräuche eingehalten wurden. Weder durfte in dieser Zeit Karten gespielt noch Unordnung im Haus verbreitet werden. Und da mein Großvater zu jener Zeit schon sehr gebrechlich war, übernahm sie es, die Stube und die Ställe abzuschreiten und alle Räume mit Weihrauch und anderen duftenden Substanzen auszuräuchern.



In meiner Kindheit wäre keiner in unserem Dorf auf die Idee gekommen, die Bräuche der Rauhnächte infrage zu stellen. Es bestand kein Zweifel daran: Wer die Zeichen in der Natur während der »Niemandszeit« richtig deuten konnte, der wusste daraus wichtige Erkenntnisse für das kommende Jahr zu gewinnen. An den langen, dunklen Abenden, während das Feuer im Kamin prasselte und draußen Eiseskälte herrschte, bekamen wir Sagen und Märchen über Hexen, die Geister der Wilden Jagd und die schaurige Frau Percht zu hören. Damals störte sich niemand daran, dass derlei Geschichten womöglich nicht für zarte Kinderohren bestimmt waren – im Gegenteil: Auch die Kinder sollten ruhig erfahren, dass Licht und Dunkel, Gut und Böse sowie Geburt und Tod zum Leben dazugehören. Und gerade wir Kinder – so schien es mir oft – kamen mit dieser universellen Wahrheit besser zurecht als so mancher Erwachsene.

Später, als ich mehr von der Welt erfahren und fremde Kulturen kennengelernt hatte, kam mir die Bedeutung unserer eigenen Traditionen wieder zu Bewusstsein. Was uns in den Rauhnächten umtreibt, sind die universellen Themen, denen wir mit verschiedenen Ritualen begegnen: Gibt es noch mehr als das für unsere Augen Sichtbare? Was bedeutet es, in der Welt zu sein? Was soll ich tun? Was ist meine Bestimmung? Jede Kultur hat Wege gefunden, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Die Traditionen der Rauhnächte sind ein Weg.



Die Rauhnächte Einst und heute

Vor langer Zeit, als es noch eine starke Verbindung innerhalb der Dorfgemeinschaften gab und Alt und Jung sich an den dunkelsten Tagen des Jahres in den Stuben trafen, um gemeinsam geheimnisvollen Geschichten zu lauschen, da ergaben die Rauhnächte zweifellos Sinn. Damals gab es weder elektrisches Licht noch Zentralheizung – von Fernsehen, Radio und Computern ganz zu schweigen. Auf den Höfen war im Winter wenig zu tun, denn die Arbeit auf den Feldern musste ruhen. Dass die Menschen die Zeit der Rauhnächte in besinnlicher Weise mit Gebeten und Ritualen, mit Handarbeiten und Musizieren verbrachten, ist da nur verständlich.

Doch wie ist das heute? Ist die Tradition der Rauhnächte heute noch zeitgemäß? Ja und nein ...

Einerseits klingt es für uns heute befremdlich, wenn es Brauch war, während der Rauhnächte keine Wäsche im Freien aufzuhängen. Auch die Notwendigkeit, dem Rhythmus der Natur zu folgen und sich in der kalten Jahreszeit gemeinsam am Kamin zu wärmen, besteht längst nicht mehr. Heute muss sich nie-

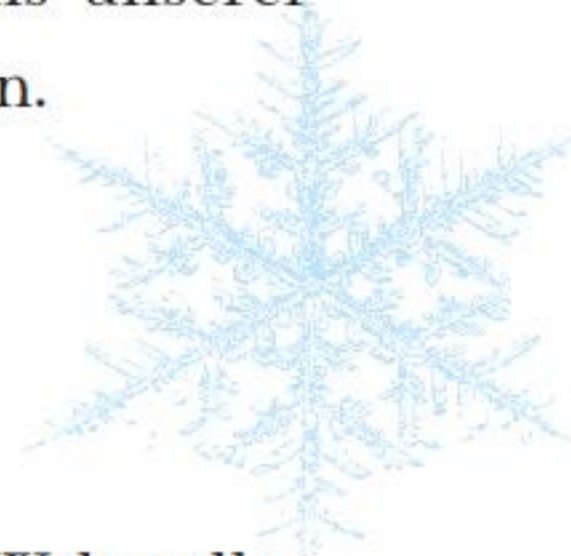
mand mehr in eine warme Bauernstube flüchten: Jederzeit haben wir die Möglichkeit, die Heizung aufzudrehen oder die Lichtschalter zu betätigen. Doch andererseits ...

Bei allem äußeren Komfort sind die innere Not und die Sehnsucht nach Wärme und Gemeinschaft für viele heute größer denn je. Die Zeit rast dahin. Der Frühling wird zum Sommer, geht eilends in den Herbst über, und ehe man sich versieht, schneit es schon das erste Mal. Kaum dass die ersten Blätter gefallen sind, türmen sich in den Geschäften bereits die Schokoladennikoläuse. Mit Schrecken denken viele dann an den bevorstehenden Weihnachtstrubel – an die Projekte, die in der Arbeit noch abzuschließen, die Geschenke, die noch zu besorgen, und die Familienfeierlichkeiten, die noch zu planen sind. Und dabei spüren wir, dass unser Leben eigentlich viel mehr sein sollte als eine nie endende Aufgabenliste.

Je schnellerlebiger die Zeit wird, desto stärker wächst in uns die Sehnsucht nach Ruhe, Stille und Rückbesinnung. Viele von uns freuen sich deshalb jedes Jahr auf Weihnachten, denn wir spüren, dass jetzt eine Zeit kommt, in der wir endlich einmal für das da sein können, was in unserem Leben wirklich zählt.

Doch nicht nur die Weihnachtstage, sondern alle Rauhnächte bieten uns die Möglichkeit, Zeit für uns selbst zu finden. Während der Rauhnächte werden die Schleier, die die geistige Welt verhüllen, dünner. Wer diese Tage gut zu nutzen weiß, kann viel über sich selbst erfahren. Seit jeher wird in den Rauhnächten das Los befragt. Es wird geräuchert, gebetet und meditiert. Es ist die Zeit der Märchen und Sagen, der Träume und der Fan-

tasie. Auch wenn einige Bräuche und Rituale heute veraltet zu sein scheinen – noch immer können wir diese geheimnisumwitterte Schwellenzeit nutzen, um innezuhalten und zurückzuschauen, um zu feiern, Freunde zu treffen oder uns unserer Familie und nicht zuletzt auch uns selbst zuzuwenden.



Wohin die Reise führt

Die Rauh Nächte bieten Ihnen einen Zugang in eine Welt voller Magie, die jenseits des Alltags liegt. Wohin die Reise Sie jedoch führen wird, zu der die Rauh Nächte Sie einladen, ist allein Ihre Entscheidung. Niemand schreibt Ihnen vor, ob Sie die Zwölften »nur« dazu nutzen wollen, um etwas zur Ruhe zu kommen, die Arbeit zurückzufahren, Zeit für andere zu haben, sich zu entspannen und der Stille und Besinnung in Ihrem Leben ein wenig mehr Raum zu geben – oder ob Sie eine tief reichende, innere Verwandlung anstreben, an deren Ende ein wirklicher Neubeginn steht.

Die Rauh Nächte sind Bestandteil der mitteleuropäischen Spiritualität, die über Jahrtausende hinweg mündlich überliefert wurde. In den Rauh Nächten können Sie sich dem Zauber öffnen, von dem die Rauh Nachtmärchen und -sagen künden, etwa indem Sie alte, teilweise bis in die germanische Kultur zurückreichende Bräuche neu aufleben lassen.

In den folgenden Kapiteln finden Sie Anregungen für die Gestaltung der Rauh Nächte. Übernehmen Sie, was Ihnen sinnvoll



erscheint, und verwerfen Sie, was Ihren Bedürfnissen nicht entspricht. Denn wenn ich in der langen Zeit, in der ich mich mit dem Mysterium der Rauhnächte beschäftige, etwas gelernt habe, dann ist es, dass jeder von uns dabei seinen ganz eigenen Reispfad finden muss.

Rauhnächte – Die heilige Zeit des Übergangs

Der Name »Rauhnächte« geht vermutlich auf das mittelhochdeutsche »ruch« zurück, das »wild«, »haarig« und »pelzig« heißt.



Hier gibt es einen eindeutigen Bezug zu den Perchtenumzügen, bei denen wilde, mit Fellen behangene Gestalten durch die Straßen ziehen.

Natürlich könnte der Begriff Rauh nacht (der auch »Raunacht« geschrieben wird) einfach nur auf die »rauen«, dunklen Nächte hinweisen. Eine andere Deutung besagt, dass es vor allem das Räuchern der Häuser und Ställe war, das für den Namen verantwortlich ist: So bedeutet das mittelhochdeutsche »rouch« »rauchen« oder »räuchern« und bezieht sich auf die Räucherzeremonien. Aus den »rouchnahten« wurden schließlich die »Rauh Nächte«. Eine weitere Interpretation zieht das althochdeutsche Wort »rûna« heran, das wir mit »Geheimnis« übersetzen können.



Und es gibt noch zahlreiche weitere Bezeichnungen für die Rauh Nächte, wie zum Beispiel »Raub Nächte« (in den dunklen Winter tagen waren viele Viehräuber unterwegs) oder »Wolfs Nächte« (Wolfsrudel kamen den Menschen in den Rauh Nächten auf der Suche nach Nahrung bedrohlich nahe). In katholisch geprägten Ge-

genden finden wir weitere Namen – wie etwa die »Zwölf ten« oder die »Glöckelnächte«. Der Begriff der »Zwölf ten« bezieht sich zweifellos auf die »zwölf heiligen Nächte« der Weihnachts-



zeit und wurde schon lange vor der Zeit der Christianisierung im germanisch geprägten Volksglauben verwendet.

Der Begriff »Glöckelnächte« hängt einerseits mit dem kirchlichen Glockengeläut zusammen, das in den Rauh Nächten dazu dient, den Satan fernzuhalten. Auf der anderen Seite bezieht sich die »Glöckelnacht« aber auch auf das »Glöckeln«, einen alten Einkehrbrauch, bei dem an jeder Tür geklopft wird, um Gaben zu erbitten.

Wann sind die Rauh Nächte?

Je nach Region und Brauchtum beginnen und enden die Rauh Nächte an verschiedenen Tagen. Auch die Anzahl der Nächte variiert. Als Beginn der Rauh Nächte wird mitunter schon die Thomasnacht der Wintersonnwende am 21. Dezember angesehen. Tatsächlich ist sie die längste und dunkelste Nacht des Jahres. Diese Interpretation orientiert sich am nordeuropäischen »Julfest« oder »Mitwinterfest«, das jedoch erst in der Zeit nach der Wintersonnwende gefeiert wird. In Schweden beginnen die Rauh Nächte noch viel früher, nämlich bereits mit dem Luciafest am 13. Dezember.

Viele Menschen meinen, dass es eigentlich nur vier Nächte seien, die »wirklich« zu den Rauh Nächten zählten – die Nacht der Wintersonnwende (21. Dezember), die Christnacht (24. Dezember), Silvester (31. Dezember) und die Nacht auf Heilige Drei Könige (vom 5. auf den 6. Januar). Tatsächlich gelten diese vier Nächte nach wie vor als besonders wichtige Rauh Nächte.

Die Tradition, die heute am weitesten verbreitet ist, spricht jedoch von zwölf Rauhnächten und datiert diese zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige, was auch der kirchlichen Interpretation der »zwölf heiligen Nächte« entspricht. Die erste Rauhnacht beginnt um Mitternacht des Heiligen Abends und endet um Mitternacht des 25. Dezember. Die Zeitspanne einer Rauhnacht umfasst somit immer einen ganzen Tag. Das heißt, dass die erste Rauhnacht den ganzen 25. Dezember (von 0:00 Uhr bis 24 Uhr) dauert, die zweite den 26. Dezember und so fort.

Da die Rauhnächte am 5. Januar um Mitternacht enden und der 6. Januar bereits den Eintritt in eine neue Zeit markiert, kommen wir so auf zwölf heilige Nächte.

Die verschiedenen Bezeichnungen und zeitlichen Einordnungen der Rauhnächte sind vielleicht verwirrend, doch das macht nichts. Die Rauhnächte sind die Zeit, in der sich die Welten überlagern. Und diese Zeit, die weder zum alten noch zum neuen Jahr gehört, bleibt immer ein ganzes Stück weit unfassbar. Nicht umsonst werden die Rauhnächte auch als »Niemandszeit« oder »tote Zeit« bezeichnet. Daher können wir über die Rauhnächte nie in dem Maß »Bescheid wissen«, wie wir etwa über den Gebrauch eines Küchengerätes Bescheid wissen. Die Ursprünge des Rauhnachtglaubens verlieren sich ohnehin im Dunkel längst vergangener Zeiten. Verlässliche Quellen gibt es kaum. Und so wie ich das heute sehe, ist das auch gut so.

Als ich noch ein kleiner Junge und meine ältere Schwester Sophie etwa acht oder neun Jahre alt war, löcherte sie meine



Mutter unablässig mit Fragen. So wollte sie zum Beispiel wissen, warum es denn eigentlich so gefährlich sei, wenn sie während der Rauhnächte abends noch vor die Tür ging, oder warum unsere Eltern und die Großmutter in den Rauhnächten so viele Kerzen im Haus und an den Fenstern aufstellten. Sie wollte wissen, was es zu bedeuten hatte, dass wir einen Milchkrug als Gabe für die Geistwesen draußen unter die Apfelbäume stellten, und natürlich wollte sie ganz genau erfahren, wie denn die Geister und Dämonen überhaupt aussehen, und was es mit der geheimnisvollen Percht und ihrem Geisterzug auf sich hätte. Meistens lächelte meine Mutter dann nur und schwieg. Oder sie sagte: »Ach meine kleine Sophie, frag nicht so viel – du kannst die Antworten sowieso nicht wissen, du musst sie *spüren*.«

»Weniger denken – mehr fühlen, spüren und erahnen«: An dieses wundervolle Motto für die Zeit zwischen den Jahren muss ich auch heute immer wieder denken. Tatsächlich lässt sich der Zauber der Rauhnächte nur mit dem Herzen und nie vom Kopf her entdecken.

Feiern und beten

Die Zeit der »Zwölften« ist vor allem eine Zeit der Gegensätze – Vergangenheit und Zukunft, Licht und Dunkel existieren nicht nur gleichberechtigt nebeneinander, sondern bedingen einander. Ebenso wie die Rauhnächte eine dunkle, furchteinflößende und gefährliche Zeit sein können, sind sie doch zugleich eine lichte Zeit voller Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten.

Seit jeher wurden während der Rauh Nächte ausgelassene Feste gefeiert. Viele der damaligen Essens- und Trinkbräuche gründen in dem Glauben an die Macht der Geisterwelt. Bei uns auf dem Hof war es beispielsweise gute Sitte, am Neujahrstag reichlich zu essen und zu trinken. Das üppige Mahl versprach Reichtum und Überfluss im neuen Jahr. Der Verzehr von Linsen- und Erbsengerichten verhiess an diesem und den folgenden Tagen Wohlstand, und meine Großeltern sagten, dass diejenigen, die am Neujahrstag Fisch äßen, »dem Glück entgegenschwimmen«.

Doch ebenso wie ausgelassene Feste zu den Rauh Nächten gehörten, war dies auch eine Zeit der inneren Einkehr und Stille, eine Zeit, in der Sagen und Geschichten erzählt wurden und in der man aufmerksam und besonnen Rituale wie Räucherungen durchführte.

Licht und Dunkel, Geburt und Tod, nach außen gewandte Freude und nach innen gekehrte Stille, Feiern und Beten – in den Rauh Nächten können wir erkennen, dass wir nur dann »ganz« werden können, wenn wir lernen, beide Pole unseres Daseins anzunehmen.

