



## ...weil du dir wichtig bist...

★ Ein Wunsch. Ein Hauch Magie. ★

### Rauhnächte – eine alte Tradition, um neue Wege zu beschreiten

Die Rauhnächte sind im europäischen Raum die Zeit von zwölf Nächten, die wohl durch die Ungleichheit des Mondjahres (12 Mondzyklen mit je 29,5 Tagen = 354 Tage) und des Sonnenjahres (365 Tage) entstanden sind. Diese Nächte werden im Volksmund auch als „Zeit zwischen den Jahren“ bezeichnet. So waren die Rauhnächte stets eine Zeit der Besinnung, des Orakelns und der Reinigung vom alten Jahr. Das Ausräuchern der Wohnräume und Ställe zu dieser Zeit ist eine uralte Tradition, die nach und nach auch in das christliche und weltliche Brauchtum Einzug gehalten hat.

### Wann beginnen die Rauhnächte?

Es gibt unterschiedliche Auffassungen über den genauen Beginn und das Ende dieser Zeit. Es liegt wie immer im eigenen Ermessen, welcher man folgen möchte. Die alte (germanische) Auffassung geht davon aus, dass „die Zeit außerhalb der Zeit“ in der Nacht nach dem Zeitpunkt der Wintersonnenwende beginnt. Die heutzutage meist geläufigere Zählung, die mit dem 25.12. beginnt, ist eindeutig auf christliche Brauchtümer zurückzuführen, welche diese Nächte erst nach dem „heiligen Abend“ beginnen und zum ebenfalls christlichen „Dreikönigstag“ (6. Januar – auch „Fest der Erscheinung des Herrn“) enden lässt.

### Mit energetischer Reinigung Raum für Klarheit & Ideen schaffen

Um den Neuanfang zu begrüßen und mit klaren Gedanken in die Rauhnächte einzutauchen, wird das Zuhause zunächst energetisch gereinigt. So lässt man die alten Energien des vergangenen Jahres hinter sich. Stagnation, Blockaden, Zweifel und Ängste weichen aus den Räumen und schaffen so Raum zur Entwicklung.

### Das Fundament für das neue Jahr legen

Diese Nächte haben großes Potenzial, um die eigenen Entwicklungen mit einem kleinen Ritual an jedem der Abende auch aktiv zu unterstützen. Jeder der 12 Rauhnächte wird Verbindung zu einem der 12 Monate des Jahres nachgesagt. So bietet jeder Abend die Möglichkeit, auf Basis der Themen des jeweiligen in Verbindung stehenden Monats, einen Wunsch oder ein besonderes Ziel für diesen Lebensbereich zu formulieren und zu visualisieren und dadurch dem jeweiligen Vorhaben einen magischen Schub zu geben. Jeder Abend bietet die Möglichkeit, einen Bereich des Lebens aktiv zu unterstützen. Während des Räucherns eines thematisch zu dem Abend passendem Räucherwerk, stellt man sich Fragen zu dem Thema, erforscht das eigene Innere, horcht auf Bedenken, Hinweise und Ratschläge. Dann visualisiert man das Ziel. Ergänzend dazu kann man jeden Abend seinen Wunsch auf farblich passendes Ritualpapier schreiben und mit dem Räucherwerk zusammen an das Universum übergeben. Wer möchte, kann alle aufkommenden Gedanken in einem Rauhnacht-Tagebuch notieren. So kann man zu Beginn eines jeden Monats des kommenden Jahres noch einmal nachlesen, welche Ideen und Eingebungen die entsprechende Nacht gebracht hat.

### Mit neuen Impulsen in das neue Jahr starten!

Nach den zwölf Nächten sollte man Dankbarkeit zeigen, für die Impulse, die man empfangen durfte, und die Räume von den aufrüttelnden, aufregenden, überfließenden und manchmal auch überwältigenden Emotionen, die man in dieser Zeit erlebt hat, reinigen und nur das festhalten, was einem willkommen ist. Mit einer reinigenden Räucherung schließt man diesen besonderen Zeitraum feierlich ab und vollendet den energetischen Kreis.

Generell gilt: **Das Wichtigste bei Ritualen ist die Intention!** Linksherum, rechtsherum, im Kreis, ganz anders?  
**Bauchgefühl trumpft Anleitung!**



## ...weil du dir wichtig bist...

### Die Themen der Abende:

#### 1. Nacht: Januar – DANKBARKEIT zurückblicken, altes abschließen & loslassen

Ritual: Entzünde eine Kerze und schreibe auf, wofür du im vergangenen Jahr dankbar bist.

Fragen: Was tut mir gut? Was weniger? Was möchte ich im kommenden Jahr erreichen Gibt es etwas, das vergeben werden möchte?

Räucherwerk: Jasmin

#### 2. Nacht: Februar – KLARHEIT Klarheit gewinnen, still werden, zur Ruhe kommen

Ritual: Mache einen kurzen Spaziergang, um deinen Geist zu klären.

Fragen: Was macht mich zu etwas ganz Besonderem? Wovon möchte ich mich befreien? Wo wünsche ich mir Veränderung?

Räucherwerk: Weihrauch

#### 3. Nacht: März – INSPIRATION Neubeginn / sich für andere und sein Inneres öffnen

Ritual: Ziehe eine Karte (z. B. Tarot oder Orakel oder befrage ganz einfach dein höheres Selbst) und lasse dich inspirieren.

Fragen: Vertraue ich meiner Intuition? Was sagen mir äußere Ereignisse über meine Innenwelt Wo herrscht in meinem Leben häufig Chaos?

Räucherwerk: Palo Santo

#### 4. Nacht: April – ENERGIE Stärke & Selbstbewusstsein / auf sein Inneres vertrauen

Ritual: Schreibe auf, was dir Energie gibt und was dir Energie raubt.

Fragen: Was schenkt mir Energie? Wo bin ich mutig, wo verlässt mich der Mut? Wofür lohnt es sich zu kämpfen?

Räucherwerk: Patchouli

#### 5. Nacht: Mai – REINIGUNG Sinnlichkeit, Liebe & Partnerschaft/sich Gutes tun

Ritual: Reinige deine Wohnräume mit Räucherwerk oder ätherischen Ölen.

Fragen: Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen? Führe ich das Leben, das zu mir passt? Kann ich gut loslassen?

Räucherwerk: Drachenblut



## ...weil du dir wichtig bist...

### 6. Nacht: Juni – LEICHTIGKEIT Familie & Haussegen / verzeihen,, Beziehungen heilen

Ritual: Schreibe auf, was du in deinem Leben leichter nehmen möchtest.

Fragen: Lerne ich gerne Neues? Lasse ich mich schnell ablenken? Was fällt mir besonders leicht? Wo liegen meine Stärken?

Räucherwerk: Nag Champa

### 7. Nacht: Juli – GEBORGENHEIT Fülle & Genuss / die eigenen Gefühle wahrnehmen

Ritual: Denke an Menschen, Orte oder Situationen, die für dich "Heimat" bedeuten, und halte sie in einem Bild oder einem Text fest.

Fragen: Was bedeutet Familie für mich? Wo fühle ich mich zu Hause? Ist Geben und Nehmen in meinem Leben im Gleichgewicht?

Räucherwerk: Weisser Salbei

### 8. Nacht: August – KRAFTVOLL Ernte & Dankbarkeit / Entscheidungen treffen

Ritual: Beginne das neue Jahr mit einem kurzen Moment der Stille oder Meditation.

Fragen: Wo bin ich kreativ? Komme ich schnell ins Handeln? Glaube ich an mich selbst?

Räucherwerk: Arabisches Oudh

### 9. Nacht: September – PRIORITYEN Intuition & Spiritualität / Impulse prüfen

Ritual: Notiere eine Liste von Dingen, die du klarer sehen möchtest, und setze Prioritäten.

Fragen: Tendiere ich zum Perfektionismus? Arbeitet ich gerne und viel? Bin ich ein guter Beobachter?

Räucherwerk: Weihrauch

### 10. Nacht: Oktober – HARMONIE Ordnung schaffen & Neuordnung / Achtsam werden

Ritual: Erstelle eine kleine Collage oder ein Vision Board zu dem Thema "Harmonie".

Fragen: Versuche ich, Konflikte zu vermeiden? Bin ich charmant? Finde ich mich schön?

Räucherwerk: Sandelholz



*...weil du dir wichtig bist...*

**11. Nacht: November – OFFENHEIT** Loslassen / Dankbar sein für das, was ist

Ritual: Visualisiere, wie du mit offenen Armen das Neue in deinem Leben begrüßt.

Fragen: Will ich am liebsten alles kontrollieren? Habe ich (selbst-)zerstörerische Tendenzen Fixiere ich mich stark auf Menschen oder Dinge?

Räucherwerk: Jasmin

**12. Nacht: Dezember – ZUKUNFT** Neues planen / den Sinn der Impulse erkennen

Ritual: Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich, in dem du dir deinen idealen Jahresausklang beschreibst.

Fragen: Kann ich mich selbst glücklich machen? Bin ich oft Wegweiser für andere? Blicke ich optimistisch in meine Zukunft?

Räucherwerk: Lavendel