

Valentin Kirschgruber
Das Wunder der Rauh Nächte



Valentin Kirschgruber

Das Wunder der Rauh Nächte

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.

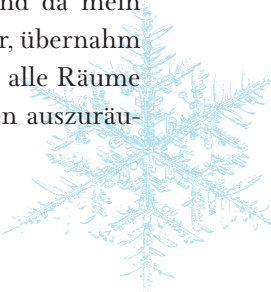
Noch vor wenigen Generationen bildeten die Rauhnächte für viele Menschen einen der traditionellen Höhepunkte des Jahres.



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 schnelllebiger 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-



Valentin Kirschgruber

Das Wunder der Rauhächte

Märchen, Bräuche und Rituale für die innere Einkehr

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, 176 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

ISBN: 978-3-424-63082-4

Kailash

Erscheinungstermin: Oktober 2013

Ein magisches Buch für eine magische Zeit

Sagenumwoben, mystisch, geheimnisvoll: Die Rauhächte – zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag – gelten als Schwellenzeit, in der Dunkel und Licht, Altes und Neues, Vergänglichkeit und Ewigkeit ineinanderfließen. Die Weise, wie wir sie verbringen, soll der Überlieferung nach das nächste Jahr bestimmen. Dieses zauberhaft ausgestattete Buch lädt ein, die heilige Zeit mit einer Fülle von Bräuchen, Orakeln und Ritualen zu feiern.



[Der Titel im Katalog](#)