



Deine Rituale zu den *Kauhnächte*

Die magischen
Momente für dich und
dein Wachstum.

Die Bedeutung der Rauhnächte

Herkunft

Lass mich dir erst kurz erklären, woher der Brauch der Rauhnächte eigentlich stammt. Die Rauhnächte sind die mystische Zeit zwischen den Jahren. Sie starten in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember und enden in der Nacht auf 6. Januar.

Intuitiv hat diese Zeit für uns einen speziellen Stellenwert. Der Ursprung der Rauhnächte liegt weit im Altertum, also vor der christlichen Zeit. Sie wurden "die Zeit zwischen den Jahren", genannt. Es war eine Zeit, ausserhalb der Zeit. Alles stand still, die Menschen zogen sich in ihre Häuser zurück und es gab nichts zu tun, ausser zu reflektieren und visionieren. Die Schleier zur geistigen Welt sind zu dieser Zeit dünn und so gab man viel auf Weissagungen, Kartenlegen, Runenorakel etc..

Schon die Kelten und Germanen haben diese Zeit gefeiert, haben geräuchert und geopfert. Priesterinnen und Druiden haben vorausgesagt, was das nächste Jahr bringen soll. Alte Energien wurden abgelöst und losgelassen.

Einige dieser alten Rituale haben sich gehalten und wir machen die noch heute, vieles aber gehört nicht mehr in die heutige Zeit.

Wir sind in einem grossen Wandel. Das Energiefeld des Menschen und das Magnetfeld der Erde ändern sich. Das bedeutet auch, dass wir heute andere Dinge brauchen, als noch die Menschen vor 100 Jahren.



Was ist ein Ritual

Wofür sind denn aber eigentlich Rituale da. Wir wissen alle, Rituale helfen uns, uns in das richtige Gefühl, die richtige Haltung oder die richtige Energie zu bringen für... ja das ist jetzt eben unterschiedlich.

Im Falle der Rauhnächte geht es darum, uns in den Prozess des Loslassens und Neuwerdens zu bringen.

Grundsätzlich geht es bei den Ritualen immer darum, unser **Unterbewusstsein mit ins Boot** zu holen.

Wir kennen 2 verschiedene Formen von Ritualen

1. Ritual als häufig wiederholte Tätigkeit

- > z.B. morgendliches Aufsteh-Ritual (hier wird das Unterbewusstsein trainiert)
- > Bestimmte Feste (Geburtstagsrituale, Ostern, Weihnachten...)

2. Ritual als Symbiose von Körper, Geist und Seele

- > Feuerritual zum Loslassen,
- > Visionboarding

Hier finden wir sämtliche Rituale, die wir an den Rauhnächten, aber auch zu Voll- oder Neumond o.ä. machen. Also zu den Tagen, an denen wir die kosmische Energie nutzen, um sofort eine Veränderung zu erreichen.



Was ist ein Ritual

Bei Ritualen, die eine (schnelle) Veränderung bringen sollen (also die 2.Variante), brauchen wir die Symbiose von Körper, Geist und Seele. Denn nur dann findet die Veränderung (z.B. das Loslassen, oder Definieren von neuen Glaubenssätzen etc.) auf allen Ebenen unseres Seins statt und kann Erfolg bringen.

Es reicht nicht, wenn einfach der Kopf entscheidet, dass wir uns ab jetzt z.B. wertvoll oder gesehen fühlen.

Wir sind eine Einheit aus Körper Geist und Seele. Wenn wir etwas mit dem Kopf durchdenken, dann sprechen wir damit nur einen Teil unseres Seins an. Den Verstand. Unser Unterbewusstsein aber versteht keine Worte und wird diese Gedanken nicht einfach so annehmen! Wir alle wissen, dass das Unterbewusstsein eine sehr grosse Rolle spielt: Es "hütet" unsere Glaubenssätze und Muster und hat dadurch einen grossen Einfluss auf unser Leben.

Es geht also darum, Wege zu finden, alle unsere Anteile ins Boot zu holen. Einerseits geht es ums zur Ruhe kommen. In der Meditation geben wir unserer **Seele** eine Stimme. Wir beginnen unserem Herzen oder der geistigen Führung zuzuhören. Vielleicht sehen wir innere Bilder, oder gehen wirklich in ein Zwiegespräch mit unserem Innern.

Nehmen wir ein Ritual dazu, bei dem wir in HANDlung kommen, beziehen wir auch den **Körper** - also unser Unterbewusstsein - mit ein und so haben wir einen Einfluss auf unser ganzes Sein.

Jetzt kann Veränderung stattfinden.



Was ist ein Ritual

Mit einem Ritual schlägst du die Brücke zwischen Körper, Geist und Seele.

Was ein Ritual ausmacht, ist die Tatsache, dass es alle deine Ebenen mit einschliesst. Das bedingt, dass das Ritual aus dir heraus entsteht oder dass es sich absolut stimmig anFÜHLT, wenn du eines der bekannten auswählst. Diese innere Aufgeregtheit beim Durchlesen, dieses Gefühl von "OH YES" und die Freude beim Vorbereiten zeigen dir, dass das Ritual für dich stimmig ist. Fühl dich dabei auch immer frei, Rituale anzupassen und für dich noch stimmiger zu gestalten. Es ist nie der genaue Ablauf der Handlung, der die Magie ausmacht, es ist immer der energetische Match mit dir.

Sei also ganz achtsam beim Auswählen der Rituale, die du hier oder andernorts findest. Berührt es dich auf Herzebene? Dann ist es das richtig Ritual.



Dein eigenes Ritual

Rituale selber entdecken

Mit einiger Erfahrung wird es dann zunehmend schöner, dir eigene Rituale auszudenken. Das heisst, du lässt dein Unterbewusstsein "spielen" und Ritualabläufe erfinden, die sich für dich richtig anfühlen.

Wichtige Grundsätze für dein eigenes Ritual:

- 1** Anbindung an deine Essenz (Meditation vor Beginn oder Singen eines Mantras, Herzverbindung etc.)
- 2** Aktive Handlung (Zettel schreiben, zerreißen, verbrennen, Stein ins Wasser schmeissen, Stock verzieren...)
- 3** Körperaktivität – sie unterstützt die Veränderung deiner Frequenz (Schütteln, summen, klöpfeln)
- 4** Lautes Aussprechen – das lässt auch deinen Verstand hören, was dein Plan ist.

**Die Magie liegt in dir
und nicht im Ritual!**

Die Bedeutung der Rohnächte

Alte Bräuche in den Rohnächten

Im Mittelalter war man überzeugt, dass in dieser Zeit zwischen den Jahren Geister und Dämonen ihr Unwesen treiben, da die Schleier zwischen dem Diesseits und dem Jenseits dünner seien als sonst. So entstanden viele Rituale und Bräuche, um sich vor diesen Geistern zu schützen. Man durfte zum Beispiel während dieser Zeit keine Wäsche waschen bzw. aufhängen, da man Angst hatte, ein Geist könnte sich darin verfangen. Es hiess, man müsse vor den Rohnächten alles Ausgeliehene zurück geben und keine angefangenen Dinge herumliegen haben, da das sonst Unglück bringe. Es musste immer aufgeräumt sein, um keine Geister zu erzürnen.

Um Haus und Hof zu schützen, wurde mit Kräutern und Harzen geräuchert. Dazu ging die ganze Familie mit einem feuerfesten Gefäss und Kräutern oder Harzen über den Hof und durch den Stall. Der Rauch war nicht nur für das Fernhalten der Geister gedacht, sondern sollte auch Krankheiten und Unglück fern halten.



Rohnächte heute

Heute nutzen wir diese Zeit vor allem, um Rückschau zu halten und uns mit dem neuen Jahr zu verbinden. Denn noch immer ist die Zeit zwischen den Jahren eine Zeit, in der wir besonders nah mit unseren Ahnen und geistigen Helfern verbunden sind. Die dunkelste Zeit des Jahres lädt dazu ein, alle Fühler von aussen abzuziehen und sich mit seinem Innern zu befassen. Dazu werden viele verschiedene Rituale beschrieben, die man für sich aussuchen kann. Wichtig bei der Wahl der Rituale ist vor allem, dass es uns wirklich voll und ganz anspricht. Nur so kann ein Ritual wirken. Es geht bei den Ritualen nicht um den genauen Ablauf, sondern um das Gefühl, das es bei dir auslöst.

Die Bedeutung der Rauhnächte

Beliebte Rituale



Seit ein paar Jahren werden die Rauhnächte wieder vermehrt mit verschiedenen alten und neuen Ritualen gefeiert. Sie sind ein schöner Gegenpol zu der Hektik, die die (Vor-)Weihnachtszeit mitbringt. Der Fokus wird mit den Rauhnächten wieder vermehrt von den äusseren Dingen ins Innere gekehrt und genau da liegt die Magie. Diese „Zwischenzeit“, zwischen dem, was war und dem, was wird, bietet sich an, um zu reflektieren und Rückschau zu halten, aber vor allem auch die Weichen zu stellen. Es gilt, sich seine Visionen und Ideen anzuschauen. Die häufigsten Rituale, die wir heute noch nutzen sind folgende:

- Räuchern
- Meditieren / Innenschau halten / Reflektieren
- Traumtagebuch schreiben / Journaling
- Karten ziehen / orakeln
- Visionboard schreiben
- Sacred Place
- 13 Wünsche aufschreiben (evt. verbrennen)
- Dinge aufschreiben, die ich vom alten Jahr loslassen möchte (evt. verbrennen)



Räuchern

Das Ausräuchern der Wohnung oder des Hauses ist noch immer ein sehr verbreitetes Rauhnachtsritual. Übrigens geht man davon aus, dass auch der Name "Rauhnächte" vom Räuchern her kommt.

Beim Räuchern geht es darum, die Räume von alten Energien zu reinigen und das Alte, Abgestandene loszuwerden. Zum Räuchern gibt es verschiedene Möglichkeiten. Man kann das Räucherwerk auf eine Räucherkohle legen. Dadurch verbrennen die Pflanzen und es gibt einen starken Rauch und Geruchsentwicklung. Man kann die Pflanzenstoffe aber auch auf ein Stövchen mit Sieb legen. Dabei verbrennen sie nicht und geben nur ihre Öle ab. Es entsteht kein Rauch. Die dritte Möglichkeit ist natürlich das Räucherstäbchen.



Für das Ausräuchern des Hauses eignet sich vor allem das Verbrennen mittels Räucherkohle, um sich ein schönes Ambiente bei der Meditation zu schaffen, reicht auch das Stövchen aus.

Meditation

Die Meditation ist die beste Möglichkeit, um sich mit seinem Innern zu verbinden. Man bekommt Antworten aus seinem Innern, die wir in der Hitze des Alltages nicht hören. Meditation hat viele positive Auswirkungen, die mittlerweile auch wissenschaftlich belegt sind, aber hier geht es vor allem darum, sich mit seiner Essenz zu verbinden, Antworten zu bekommen, wo der eigene Seelenweg hin geht und was der nächste Schritt sein könnte. Bei der Meditation haben wir zudem die Möglichkeit, uns mit der Energie des Neuen, also der Vision zu verbinden. So werden wir vertraut mit dem neuen Leben, das wir uns wünschen. Veränderung geschieht immer von innen nach aussen, das heißt, wir müssen erst das neue Sein in uns fühlen, um es dann im Aussen erleben zu können. Dazu dient die Meditation.





Journaling / Traumtagebuch

Man sagt, jede Nacht vom 24.12 bis zum 6.1. wird einem Monat des darauffolgenden Jahres zugeschrieben. Das heisst, die Nacht vom 24. zum 25. Dezember entspricht dem Januar, die nächste dem Februar etc.. So haben die Träume, die wir in diesen Nächten träumen, immer eine Bedeutung für den entsprechenden Monat. Viele Frauen, die seit längerem die Rauhnächte feiern, haben sehr intensive Träume in dieser Zeit und schreiben sich diese in einem Traumtagebuch auf. Aber auch das In-Sich-Spüren, Gefühle und Begegnungen beobachten, gibt Hinweise auf das darauffolgende Jahr. Es ist deshalb ein schöner Brauch ein Rauhnachtstagebuch zu führen, das man im darauffolgenden Jahr immer wieder hervor nehmen kann.



Karten ziehen / Orakeln

Genau so, wie man die Träume und Tage in Bezug auf das darauf folgende Jahr reflektiert, so können wir auch Karten zum jeweiligen Monat ziehen. Da wir uns aber in dieser Zeit so stark mit uns und unseren Plänen und Visionen beschäftigen, finde ich die Bedeutung der Karte in Bezug auf meine aktuellen Gedanken (Visionsfindung, Entwicklung) fast bedeutender. Vielleicht helfen sie uns, die Visionen klarer zu sehen, geben uns einen Anstoss, eine andere Blickrichtung. Die Karten sind für mich immer ein wunderbares Hilfsmittel, wenn ich in einen Transformationsprozess gehe, und genau dafür dürfen die Rauhnächte sein.



Visionboard schreiben

Man kann die Zeit wunderbar nutzen, um sich ein Visionboard zu erstellen. Das kann ein ganz einfaches sein, bei dem man sich die einzelnen Lebensbereiche notiert und wie ein Mindmap alle Visionen und Träume dazu aufschreibt, es kann aber auch ein kleines Kunstwerk in diesen Tagen entstehen, das man mit Bildern aus Zeitschriften oder Büchern gestaltet. Wichtig ist auch hier, dass es dich anspricht und du bei einem einzigen Blick darauf, sofort wieder in dem Gefühl der Vision bist. Hänge das Visionboard an einen Ort, wo du es auch nach den Rauhnächten immer wieder siehst.



Dein Sacred Place

Um zu meditieren, zu räuchern und zu journalen ist es wunderbar, wenn du dir einen fixen Platz dafür wählst, den du für dieses Rendez-Vous mit dir reservierst. Dekoriere ihn schön, stelle Kerzen hin zum Beispiel auch deine Wintersonnwendkerze. Lege einen schönen Stift, vielleicht auch Papier und Farben bereit, falls du noch etwas zeichnen oder aufschreiben möchtest, das in diesem Buch nicht Platz hat. Auch dein Räucherwerk kannst du da platzieren, vielleicht Edelsteine oder eine Engelsfigur. Mache diesen Platz zu deinem heiligen Ort für dich! So dass dein Unterbewusstsein sich wohl fühlt und spürt, dass du jetzt bereit bist, ihm zuzuhören.

13 Wünsche

Beim Ritual der 13 Wünsche geht es darum, dass man zur Wintersonnwend am 21.12. sich 13 Wünsche auf kleine Zettelchen schreibt und diese aufbewahrt. Dann wird in jeder Rauhnacht, also ab dem 24.12. jeden Abend ein Zettel verbrannt, ohne dass man weiss, welcher Wunsch es ist. Am Schluss bleibt ein Zettel übrig. Diesen Zettel darf man am 6. Januar öffnen und sich diesen Wunsch selber erfüllen. Die andern Wünsche sollen im jeweiligen Monat vom Universum erfüllt werden.



Altes loslassen



Zu Beginn der Rauhnächte finde ich das Loslassen von alten Glaubenssätzen und Mustern wunderbar. Schliesslich wollen wir ja diese alten Zöpfe und Knörze nicht mit ins neue Jahr nehmen. Ich persönlich mache dieses Ritual ganz bewusst zur Wintersonnwend. Man kann sich dazu die Dinge ebenfalls auf Zettel schreiben und diese dem Feuer übergeben oder man sucht sich Tannzapfen, denen man die alten Dinge "übergibt" und die man dann mit viel Elan ins Feuer schmeissen kann.

Das Ziel der Rauh Nächte

Wo soll es hingehen?

Wichtig ist es vor allem, sich seine Visionen und Ideen anzuschauen und sich diesen mit allen Sinnen anzunähern. Im Grossen betrachtet, wollen wir in dieser Zeit ein Resonanzfeld für eine Zukunft erschaffen, wie wir sie uns wünschen. Je länger und deutlicher wir es schaffen, uns in diesem Resonanzfeld zu bewegen, umso mehr manifestieren wir uns eine entsprechende Zukunft.



Damit die Rauh Nächte auch wirklich Sinn machen, ist es deshalb wichtig, dass man sich im Klaren darüber ist, wo man sich hin bewegen möchte. Rauh Nachts-Rituale durchzuführen, ohne sich seiner Vision oder seiner Ziele bewusst zu sein, ist wie ein Sonntagsfährtlein ohne Ziel. Man sieht zwar viele schöne Dinge, aber man kommt nirgends wirklich an und landet am Ende wieder da, wo man war.

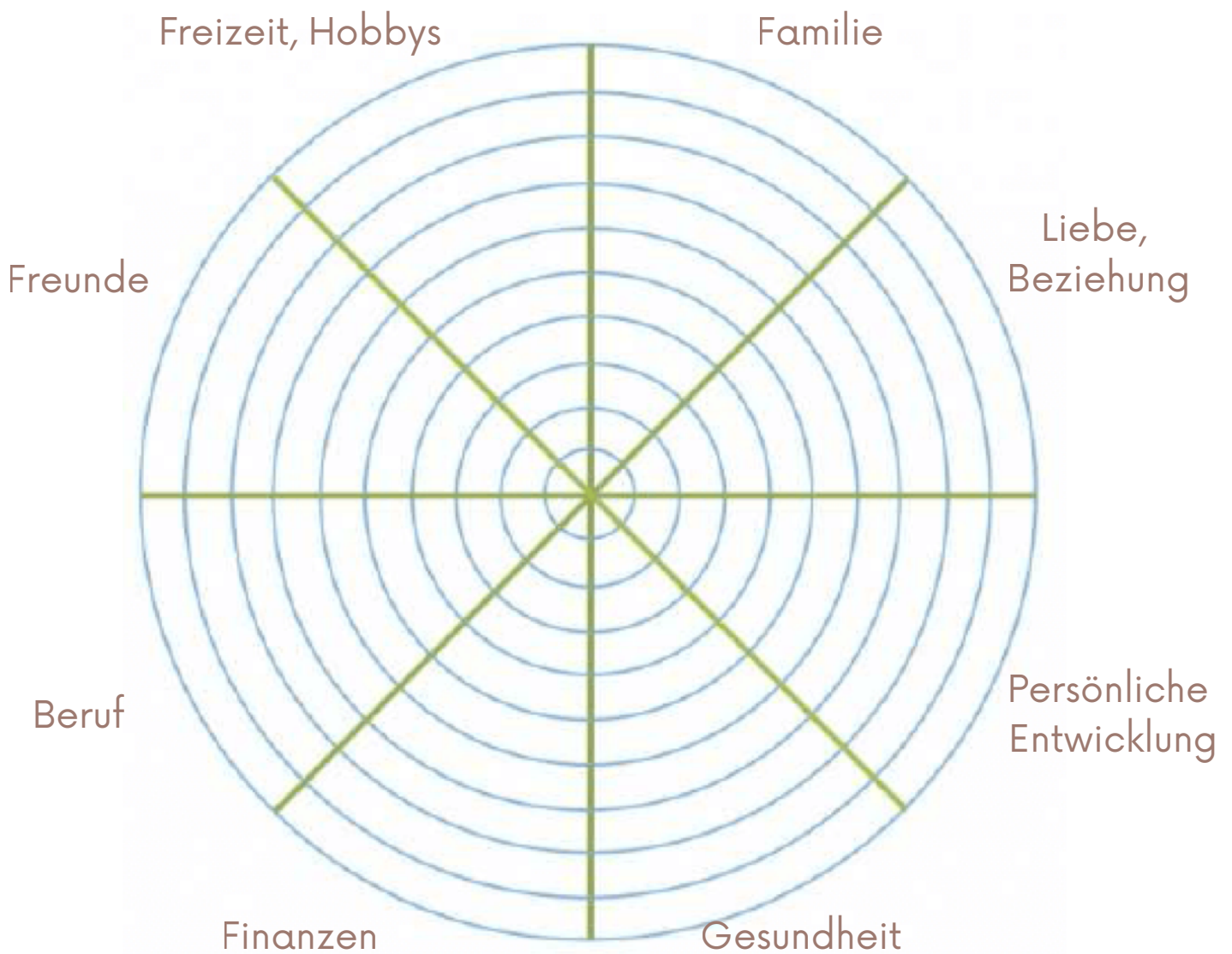
Genau aus diesem Grund beginnen meine Rauh Nachtskurse jeweils ein paar Tage vorher. So kann man sich zuvor schon etwas Zeit nehmen mit der Visionssuche: "Wo möchte ich hin, was ist mir wirklich wichtig." Damit legt man die Basis für die 12 Tage die dann folgen werden. Ein wichtiger Tag dafür ist die Wintersonnwende am 21.12.

Ich möchte auf jeden Fall nochmal zu betonen. Es gibt bei den Rauh Nächten kein richtig und kein falsch. Man kann nichts verkehrt machen, nichts ist zuviel oder zu wenig. Die Rauh Nächte passieren in dir und die Rituale sind nur eine Hilfe für dich, um mit deinem Fokus präsent zu bleiben.

Das Ziel der Rauhnächte

Hilfsmittel zur Visionsfindung

Wenn man noch überhaupt keinen Plan hat, wo man vielleicht ansetzen kann, dann bietet es sich an, ein Lebensrad auszufüllen. Da kann man schön erkennen, wo gibt es noch Potential, aber auch wo sind die Bereiche die meine Ressourcen sind. Wofür kann ich dankbar sein.



Magische Rauh Nächte mit mir

Meine Rauh Nächte 2025/26

Hast du Lust, die Rauh Nächte mit mir zu feiern? Ich weiss, die Zeit zwischen Weihnacht und Neujahr ist immer voll gepackt mit Family-Events und anderen Anlässen. Das ist auch der Grund, weshalb ich meine Begleitung sehr unkompliziert und einfach gestalte. Es läuft alles über WhatsApp und du hast die Wahl, wann du dir die Beiträge anschauen möchtest oder ob du sogar mal etwas auslässt. Ich bin mir dabei ganz sicher, dass genau das zu dir kommt, was du im Moment brauchst.

Das wirklich Magische an der Geschichte ist nämlich der energetische Raum, den wir erschaffen. Da ich die Energie in solchen Räumen relativ gut lesen kann, werde ich euch auch entsprechende Inputs aus unserem gemeinsamen Feld liefern, die genau jetzt zu dir passen.

Wir werden dieses Jahr auf das Thema Fülle und die weiblichen Archetypen etwas näher eingehen.

Die Rahmenbedingungen:

Wann: 19.12.25 - 6.1.26

Preis: 144.- (bis 1.12. 99.-)

Workbook mit Journaling-Frage und Übungen

Meditationen

Tageskarte

tägl. kleine Impulse per WhatsApp

Ich freu mich auf dich
Herzlichst
Simone

