

A woman wearing a vibrant red sari is shown from the chest up, holding a small, dark, shallow bowl with both hands. Inside the bowl, a small flame is visible, suggesting a ritual or offering. The background is a blurred scene of a bonfire, with glowing embers and smoke. The overall atmosphere is warm and spiritual.

Rauhnachtszauber

im Zeichen
der Weiblichkeit

Katrin Sander

A woman wearing a vibrant red sari is shown in a close-up, holding a small, dark, shallow bowl. Inside the bowl, a small, lit candle or incense burner is visible, with a soft glow. The background is blurred, suggesting an outdoor setting with natural elements. The overall mood is serene and spiritual.

Rauhnachtszauber

im Zeichen
der Weiblichkeit

Katrin Sander

Raunachtszauber im Zeichen der Weiblichkeit

Katrin Sander

Raunächte
Räuchern
Weiblichkeit
Raunachts-Reise
Pflanzenportraits

© 2021 Katrin Sander
Alle Rechte vorbehalten

Fotografien: Katrin Sander, Milena Bonstingl
Layout: Katrin Sander
Umschlaggestaltung: Katrin Sander

Verlag: myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien
www.mymorawa.com

ISBN:
978-3-99129-518-1 (Paperback)
978-3-99129-469-6 (Hardcover)
978-3-99129-470-2 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors

unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Widmung

„Rauhnachtszauber
im Zeichen der Weiblichkeit“

... ist für alle Frauen, die die Rauhnächte gerne aktiv leben und sich selbst dadurch ein Stück besser kennenlernen möchten.

... ist für alle Liebhaberinnen des Räucherns.

... ist meiner Tochter Sajana und
meinen Söhnen Neo und Darian gewidmet,
die mich in der Erarbeitung ganz besonders unterstützt haben.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitende Worte

12 magische Tage

Jahreskreis und Weiblichkeit

Überblick

Tipps für einen guten Jahresübergang

Rauhnachtszauber und Weiblichkeit

Magie des Rauches

1. Räuchersträußchen, Räucherbüschel
2. Räucherkohle oder Glutstücke aus der Feuerstelle
3. Räucherstövchen
4. Räucherutensilien

Räucherpflanzen und ihre Nutzung

Räucherpflanzen und ihre Wirkung

DEINE Rauhnachts-Reise

1. Rauhnacht
2. Rauhnacht
3. Rauhnacht

4. Rauhnacht

5. Rauhnacht

6. Rauhnacht

7. Rauhnacht

8. Rauhnacht

9. Rauhnacht

10. Rauhnacht

11. Rauhnacht

12. Rauhnacht

Echter Alant (*Inula helenium*)

Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Bärlapp (*Lycopodium clavatum*)

Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Blut (*Sanguis*)

Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Fichte(nharz) (*Picea abies*)

Fliegenpilz (*Amanita muscaria*)

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Holunder (*Sambucus nigra*)

Hopfen (*Humulus lupulus*)

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Kakao (*theobroma cacao*)
Kamille (*matricaria recutita*)
Lavendel (*lavendula angustifolia*)
Lorbeer (*laurea nobilis*)
Mädesüß (*filipendula ulmaria*)
Muskat-Blüte (*macis*)
Myrrhe (*commiphora myrrha*)
Nelke (*syzygium aromaticum*)
Rose (*rosa*)
Patchouli (*pogostemon cablin*)
Rosmarin (*rosmarinus officinalis*)
Salbei (*salvia officinalis*)
Salz
Sandelholz weiß und rot (*santalum album*)
Schafgarbe (*achillea millefolium*)
Schlangenhaut
Sternanis (*illicium verum*)
Styrax (*styrax officinalis*)
Thymian (*thymus vulgaris*)
Wacholder (*juniperus communis*)
Weihrauch (*olibanum boswellia*)

Zimt (cinnamomum verum)





Vorwort

„Rauhnachtszauber im Zeichen der Weiblichkeit“ versucht alte Tradition, weibliches Ur-Wissen, Pflanzenkraft und die Veränderungen der Zeit miteinander zu verbinden.

Das Buch beinhaltet mehrere Kapitel, welche sich beziehen auf:

- die Rauhnächte
- einen positiven Abschluss des alten Jahres
- einen erfolgreichen Übergang ins neue Jahr
- Weiblichkeit
- die Rauhnachts-Reise an sich
- Pflanzenportraits

Der erste Teil ist eine Einführung in die „5. Jahreszeit“, ihre Bedeutung und die Entstehung mancher Bräuche. Etwas geschichtlicher Hintergrund rundet die Erzählungen ab, bevor eine Verbindung zu Frausein und Weiblichkeit hergestellt wird.

Frauen gelten als Spiegel der Natur, durchleben sie doch jeden Monat sämtliche ihrer Facetten. So wie der Mond etwa 29 Tage für einen Zyklus braucht, dauert auch ein Menstruationszyklus ähnlich lange. Anhand der Jahreskreisfeste wird diese Verknüpfung veranschaulicht und ein Bezug zur „Großen Göttin“ hergestellt.

Ein anderes Kapitel ist dem Räuchern gewidmet. Beschrieben werden verschiedene Räuchermethoden und Gedanken zur Wahl des richtigen Räucherwerks.

Der letzte Teil des Buches beinhaltet zahlreiche Rauch-Kräuter-Portraits. Manche davon sind vielleicht aus Garten oder Küche bekannt, andere Zutaten womöglich als Räucherstoff überraschend. Es werden vorwiegend Pflanzen der direkten Umgebung beschrieben, die selbst gesammelt und verarbeitet werden können.



Frau, Du zyklisches Wesen!

Du Spiegel der Natur!
Trägerin des Mysteriums,
Hüterin der Zeitenuhr.

In Dir die Kraft der Sonne liegt,
als Körper Dir geschenkt,
Im Zyklus liegt die Mondenkraft,
die Deine Wege lenkt.

Nimm in die Hand Dein Leben
und lass Dein Frausein zu,
dass Du kannst Dich leuchten,
wie die Sterne am Abendhimmel nur.

zauberband



Einleitende Worte

In meinem Leben spielen die Ruhnächte seit bereits mehr als zehn Jahren eine Rolle. Während anfangs das Räuchern besonders wichtig war, hat sich über die Zeit die Persönlichkeitsreise in den Vordergrund entwickelt. Da ich generell gerne Dinge abschließe, ist es mir auch ein Anliegen, Jahresübergänge „erfolgreich“ zu gestalten. Es ist mir wichtig, Liegegebliebenes aufzuarbeiten, Frieden in meine Beziehungen zu bringen und persönlichen Ballast so gut wie möglich abzuarbeiten.

Die Ruhnächte bieten sich hierfür besonders gut an, denn sie sind genau zum Jahreswechsel und ein schön ausgedachtes System. Meine jahrelange Arbeit mit Frauen hat in mir den Wunsch reifen lassen, ein Ruhnachtsangebot speziell für Frauen zu schaffen. „Ruhnachtszauber im Zeichen der Weiblichkeit“ greift viele Themen auf, die Frauen beschäftigen, und gibt möglicherweise Starthilfe in ein neues Selbstwertgefühl und mehr Bezug zur eigenen Weiblichkeit. Außerdem besteht die Möglichkeit, das eigene Familiensystem etwas besser kennenzulernen, die eigenen Gaben an die Welt zu erforschen und sich mit dem Begriff „Schwesternschaft“ zusammensetzen. Nicht zuletzt geben die Rauchpflanzen-Portraits und allgemeines Wissen über das Räuchern ein schönes Werkzeug in die Hand.

Viele Menschen nehmen den Jahreswechsel und das neue Jahr als Anlass zur Lebensumstellung, haben viele Vorsätze und große Motivation. Leider bricht jene jedoch oftmals wieder ab und es kommt zu Enttäuschung, Selbstzweifel oder Versagensgefühl. Die Ruhnächte sind geeignet, diese Motivation hochhalten zu lernen, um nicht in alte Muster zurückzufallen. Durch die eingehende Beschäftigung mit verschiedenen Themen entsteht Klarheit und es wird genau das sichtbar, was im kommenden Jahr wirklich wichtig ist.

Mithilfe der Rauhachts-Reise werden persönliche Ziele gesteckt und deren Umsetzung visualisiert.

Für mich ist ganz klar, dass sich nur etwas verändert, wenn ich selbst aktiv werde und Verantwortung übernehme. Die Voraussetzung dafür ist zu wissen, was ich wirklich will.

In diesem Sinne wünsche ich Dir kraftvolle Rauhachtstage und -nächte und eine besondere schöne Reise zu Dir selbst!





12 magische Tage

Es gibt unterschiedliche Ansichten darüber, wann die Rauhächte genau beginnen. Manche beziehen bereits den Advent mit ein, andere starten ihre Rauhächts-Reise mit der Wintersonnwende am 21. Dezember. Wieder andere, und dazu gehöre auch ich, starten am 25. Dezember, dem Christtag. Dieser Tag eignet sich besonders, weil dadurch die ersten sechs Rauhächte ins alte und die siebente bis zwölfte ins neue Jahr fallen. So gelten die ersten sechs Nächte dem Abschied des alten Jahres und die zweiten sechs Nächte dem Willkommenheißen des neuen.

Die zwölf Rauhächts-Tage ergeben sich aus einer einfachen Rechnung:

Ein Sonnenjahr (wie wir es kalendarisch leben) hat 365,5 Tage, ein Mondjahr (29,5 Tage x 12 Monate) etwa 354 Tage. Daraus ergibt sich eine Differenz von etwa zwölf Tagen – „die Zeit zwischen den Zeiten“.

Um dem Ganzen etwas mehr Sinn geben zu können, ist es hilfreich, gedanklich kurz in die Vergangenheit zu reisen: lange bevor es Papier gab, lebten Menschen im Rhythmus der Natur. Es gibt viele Funde, die darauf schließen lassen, dass sich die frühere Menschheit am Lauf des Mondes orientiert hat. Immer wieder wurden Einritzungen oder Malereien gefunden, die von den Zahlen her mit dem Rhythmus des Mondes zusammenpassen. Der Lunar(Mond)-Kalender war einer der ersten festgehaltenen. Erst viele Jahrhunderte später setzte sich der heute bekannte gregorianische Kalender durch. Ein Zeit-Mess-System, das vom Lauf des Mondes Abstand nahm und die natürliche Verbundenheit des Menschen zur Natur dadurch