



Mit Yoga durch die Raunächte

12 Flows und Rituale
für eine magische Zeit



riva

Martina Honecker

Martina Honecker

Mit Yoga durch die Raunächte

12 Flows und Rituale
für eine magische Zeit

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2025

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Gela Brüggemann

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Depositphotos/artoptimum, vec.stock, vipicreate@gmail.com; AdobeStock/PawLoveArt

Abbildungen im Innenteil: Depositphotos/artoptimum; S. 31: AdobeStock/naddy; S. 38, 40: AdobeStock/Peter

Hermes Furian; S. 43: AdobeStock/Grace; S. 46, 47, 48, 50, 52 o., 54, 55, 56, 57 re., 58, 59, 66, 70, 71, 73, 76, 78,

80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 94, 95: Depositphotos.com/tond.ruangwit@gmail.com; S. 49, 51, 52 u.,

53, 57 li., 60, 62, 64, 68, 69, 74, 93: Depositphotos.com/lioputrahard@gmail.com; S. 61, 67, 79: Depositphotos.

com/vipicreate@gmail.com; S. 72: Depositphotos.com/About-time; S. 92: Depositphotos.com/AksamitS; S. 98,

114, 162: AdobeStock/SpicyTruffel; S. 99: AdobeStock/Vetriya; S. 106: Depositphotos/elaelo; S. 122:

AdobeStock/kazy; S. 130: AdobeStock/Iconic Prototype; S. 138: AdobeStock/Abbasy Kautsar; S. 146: Ad-

obeStock/ Michaelika; S. 154: AdobeStock/tentacula; S. 170: AdobeStock/Good Studio; S. 178: AdobeStock/

Denys; S. 186: AdobeStock/ ONYXprj; S. 194: AdobeStock/Deviser; S. 205: AdobeStock/arat; S. 208: privat

Layout und Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2757-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2528-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2527-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Mein Weg durch die Raunächte	4
Kapitel 1: Die magische Welt der Raunächte	7
Was sind die Raunächte?	8
Raunachtsrituale	16
Kapitel 2: Yoga und die Raunächte	29
Yoga und Raunächte – die perfekte Ergänzung	30
Die Yogapraxis während der Raunächte	41
Asanas – die Schatztruhe des Yoga	45
Kapitel 3: Yogapraxis für die 12 Raunächte	97
Wintersonnenwende – Rückkehr des Lichts	98
1. Raunacht – Den Samen säen	106
2. Raunacht – Verbinden mit dem inneren Licht	114
3. Raunacht – Öffne dein Herz	122
4. Raunacht – Stürmische Transformation	130
5. Raunacht – Freundschaft und Selbstliebe	138
6. Raunacht – Bereinigung und Vergebung	146
7. Raunacht – Öffnung für das Neue	154
8. Raunacht – Mut und Zuversicht	162
9. Raunacht – Klarheit und Selbstfürsorge	170
10. Raunacht – Balance und Harmonie	178
11. Raunacht – Loslassen und Abschied	186
12. Raunacht – Aufbruch und Entfaltung	194
So nutzt du deine Erkenntnisse aus den Raunächten	202
Anhang	206
Verwendete und empfehlenswerte Literatur	206
Übungsübersicht	207
Über die Autorin	208

Mein Weg durch die Raunächte

Vor einigen Jahren entdeckte ich die Raunächte zufällig und war sofort fasziniert von der Mystik dieser Zeit »zwischen der Zeit«. Ich begann, mich intensiv mit den Bräuchen der einzelnen Nächte zu beschäftigen. Das Eintauchen in diese besondere Zeit half mir, innezuhalten, Klarheit zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

Von diesen positiven Erfahrungen inspiriert, stellte ich 2017 einen kleinen Raunachtskalender mit Reflexionsfragen und Ritualen zusammen. Die Resonanz war überwältigend und bestärkte mich darin, diese Praxis weiter zu verbreiten.

2019 entstand die Idee, die Raunächte mit Yin Yoga zu verbinden, um noch tiefere Entspannung und Selbstreflexion zu ermöglichen. So wurde mein Online-Raunachtsretreat »Magische Raunächte« ins Leben gerufen. Seitdem begleite ich Menschen durch die Raunächte, unterstützt von geführten Meditationen, Ritualen und Yin-Yoga-Sessions.

Aus diesen Erfahrungen und dem Wunsch, mein Wissen weiterzugeben, entstand dieses Buch. Es soll dich durch die magische Zeit der Raunächte begleiten und dir zeigen, wie du diese Zeit für dich nutzen kannst.

In unserer immer schneller werdenden Welt ist es wichtiger denn je, Raum für uns selbst zu schaffen. Ein wenig mehr Yin-Zeit und Selbstreflexion können helfen, Balance zu finden und unsere innere Kraft zu stärken.

Was dich in diesem Buch erwartet

Ich möchte dich mit auf eine introspektive Reise durch die Raunächte nehmen. Du erfährst, wie du diese Zeit für dich nutzen kannst, und warum Yin Yoga die ideale Praxis dafür ist. Ein detaillierter Plan mit passenden konzipierten Sequenzen begleitet dich durch jede der zwölf Nächte, ergänzt durch Rituale, Reflexionsfragen und Affirmationen, die dir helfen, dich mit deiner Intuition und deinen tiefsten Wünschen zu verbinden.

Dieses Buch soll dir als Begleitung durch diese magische Zeit dienen, in der es darum geht, dich selbst besser kennenzulernen und Klarheit über deine Ziele und Träume zu gewinnen. Lass uns gemeinsam die Geheimnisse der Raunächte entdecken.

So nutzt du dieses Buch am besten

Um das Beste aus dieser Zeit zu machen, findest du in den Kapiteln eine Mischung aus Hintergrundwissen, praktischen Anleitungen und inspirierenden Übungen. Ob du bereits Erfahrung mit den Raunächten hast oder sie zum ersten Mal bewusst erlebst – dieses Buch bietet dir wertvolle Tipps, um deine persönliche Reise zu begleiten.

Kapitel 1 gibt dir einen umfassenden Hintergrund über die Raunächte und zusätzliche Bräuche, die du neben deiner Yogapraxis ausprobieren kannst.

Wenn du neu im Yin Yoga bist, solltest du auf jeden Fall Kapitel 2 lesen. Hier erkläre ich die Grundlagen des Yin Yoga und wie du die Übungen sicher und effektiv durchführen kannst.

Kapitel 3 ist dein Guide durch jede der Raunächte, mit Yoga-Flows, Anleitungen, Reflexionsfragen und Ritualen für jeden Tag.

Dieses Buch solltest du nicht als Checkliste sehen, sondern mehr als ein Büfett. Wähle die Rituale, die für dich stimmig erscheinen. Wenn du wenig Zeit hast, kannst du die Haltedauern in den Yoga-Einheiten verkürzen. Vertraue deiner Intuition und tue, was dir guttut!



Kapitel 1

Die magische
der Welt
Raunächte

Was sind die Raunächte?

Die Raunächte (oder alte Schreibweise: Rahnächte) sind eine magische Zeit zwischen den Jahren, in denen die Zeit stillzustehen scheint und denen eine besondere Energie innewohnt. Es heißt, die Schleier zur Anderswelt – in der keltischen Mythologie der Begriff für das Jenseits – seien besonders dünn in dieser Zeit.

Es handelt sich um zwölf Tage und Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, die seit jeher als besonders heilige Zeit gelten. Sie stehen symbolisch für die zwölf Monate im neuen Jahr. Ereignisse während dieser zwölf magischen Nächte sollen die Ereignisse im jeweiligen Monat voraussagen. Sie werden daher auch »Losnächte« (Los im Sinne von Schicksal) oder »Schicksalsnächte« genannt.

Diese Zeit ist besonders gut geeignet, um innezuhalten, nach innen zu schauen und Kraft zu tanken. Sie eignet sich, um Zukunftsprognosen aufzustellen, Pläne für das neue Jahr zu schmieden und mit den Naturgeistern in Kontakt zu treten. Ein bewusster Umgang mit den Raunächten ermöglicht es dir, die Weichen für das kommende Jahr zu stellen, das du aktiv mitgestalten kannst.

Der Ursprung der mystischen Raunächte

Die Raunächte haben ihren Ursprung in der germanisch-keltischen Tradition. Diese Nächte, die als »Zeit zwischen der Zeit« galten, waren eine besonders magische, mystische Zeit. Die geistige Welt zog umher, und es wurden Rituale und Bräuche abgehalten, um die Geister milde zu stimmen und böse Geister abzuwehren.

Die Zahl Zwölf resultiert aus der Differenz zwischen Sonnenjahr (365 Tage) und Mondjahr (354 Tage). In diesen elf Tagen und zwölf Nächten stehen die Tore zur Anderswelt weit offen.

Das Wort »Raunächte« hat mehrere Ursprünge: zum einen aus dem Wort rau (im Sinne von wild), aber auch aus dem Wort Rauch oder Räuchern.

Deshalb wurden diese Nächte auch »Rauchnächte« genannt und tatsächlich ist das Räuchern noch heute ein wesentlicher Bestandteil dieser magischen Zeit. Andere Quellen führen die Herkunft des Begriffes auf das mittelhochdeutsche *rûch* (»haarig« oder »pelzig«) zurück, was sich auf das Aussehen der Dämonen bezieht, die zu dieser Zeit ihr Unwesen trieben. Eine weitere Herleitung sieht das Wort »raunen« als Herkunft – bezogen auf das Raunen der Geister und auf Geisterbeschwörung.

Wann sind die Raunächte genau?

Es gibt mehrere Zählweisen und Überlieferungen zum genauen Zeitpunkt der Raunächte. Eine Überlieferung zählt die Raunächte beginnend mit dem 25. Dezember bis einschließlich 5. Januar, jeweils von 0 Uhr bis 23:59 Uhr. Die erste Raunacht wäre also der 25. Dezember, die zweite der 26. Dezember, die zwölfte der 5. Januar mit Ende um Mitternacht am 6. Januar. Das ist auch die Zählweise, der wir in diesem Buch folgen.

Manche zählen die Tage beziehungsweise auch die Tageszeiten ganz anders. Es gibt also keine einheitliche Vorgehensweise und wie ich meine, auch kein Richtig oder Falsch. In diesem Buch folgen wir der oben genannten Zählweise, also vom 25. Dezember, 0 Uhr bis 23:59 Uhr. Wir nehmen die Wintersonnenwende und die Tage dazwischen als Auftakt, weil in diesen Tagen eine besondere Magie liegt. Wir würdigen auch den letzten Tag, den Dreikönigstag und die dazugehörige Nacht der Wunder, die Perchnacht oder Hollanacht. So gehe ich seit Jahren in meinen Raunachtsbegleitungen vor – sollte für dich aber eine andere Zählweise stimmiger sein, dann bleibe gern dabei.

Einige Nächte gelten als besonders: nämlich die Nacht zur Wintersonnenwende am 21. Dezember, die vierte Raunacht (Tag der unschuldigen Kinder, eine Schlüsselnacht), die Silvesternacht am 31. Dezember, die zwölfte Raunacht (Hohe-Frauen-Nacht am 5. Januar) und die Dreikönigsnacht (Nacht der Wunder) am 6. Januar.

Auf die Besonderheiten der einzelnen Raunächte gehe ich im dritten Kapitel detaillierter ein (ab Seite 97). Nun findest du erst einmal eine Übersicht über die magischen Nächte – und eine kleine Vorschau auf die Praxis, die dich erwartet.

Die zwölf magischen Nächte

Wintersonnenwende – von der Dunkelheit zum Licht

Die Wintersonnenwende (auch *Jul* genannt), ist die längste Nacht des Jahres. Sie markiert einen Wendepunkt – die Wiedergeburt des Lichts – und leitet die Raunächte ein. Sie ist die Nacht der Visionen, die Nacht des neuen Lichts, die Nacht der guten Wünsche. Diese Nacht eignet sich besonders für eine Reflexion des alten Jahres und das Kreieren von Wünschen für das kommende Jahr. Traditionell wird heute das 13-Wünsche-Ritual begangen, das wir in die Yogapraxis integrieren. Diese 13 Wünsche werden dich die kommenden Nächte über begleiten.

Die Wintersonnenwende findet zumeist am 21. Dezember statt, manchmal auch am 20. oder am 22. Dezember.

Je nach Zählweise schließen sich unmittelbar an die Wintersonnenwende die Raunächte an oder sie beginnen nach ein paar Tagen des Übergangs.

Die erste Nacht · 25. Dezember · Januar · Wurzeln und Basis

In der ersten Raunacht wollen wir den Samen säen für das neue Jahr. Das Thema dieser Nacht, die für den Monat Januar steht, ist das erste Ankommen in den Raunächten und die Beschäftigung mit unseren Wurzeln und unserem Fundament. Sie ist mit dem Zeichen Steinbock assoziiert, einem Erdzeichen. Dich erwartet eine erdende Praxis, die dein *Sankalpa*, deinen tiefsten Herzenswunsch, entstehen lässt.

Die zweite Nacht · 26. Dezember · Februar · Inneres Licht

In der zweiten Raunacht, die ganz im Zeichen des freiheitsliebenden Wassermanns steht, verbinden wir uns mit unserem inneren Licht, unserer inneren Führung, unserem höheren Selbst. Dich erwartet eine durch einige Yangpositionen herausfordernde und gleichzeitig hingebungsvolle und meditative Yin-Yoga-Praxis.

Die dritte Nacht · 27. Dezember · März · Herzöffnung

In dieser dritten Raunacht tauchen wir ganz ein in den Raum unseres Herzens und öffnen uns für das Wunder, das uns erwartet. Wir wagen uns in

sanfte herzöffnende Yin-Positionen, die die Qualität der Öffnung und des sensiblen Zeichens Fische widerspiegeln, und nähren die Kraft des Neuen mit erdenden, wurzelnden Positionen.

Die vierte Nacht · 28. Dezember · April · Transformation

Die vierte Raunacht steht ganz im Zeichen der Transformation. Dich erwartet eine transformierende Yoga- und Journaling-Praxis. In unserer Praxis steht das Element Feuer, das Element der Transformation und des Wandels im Vordergrund, verbunden mit erdenden Positionen. Das Feuer ist auch das Element des Zeichens der heutigen Nacht, die mit dem Sternzeichen Widder verbunden ist.

Die fünfte Nacht · 29. Dezember · Mai · Freundschaft und Selbstliebe

Die fünfte Raunacht, die mit dem Monat Mai und dem sinnlichen Zeichen Stier verbunden ist, steht ganz im Zeichen der Freundschaft und der Selbstliebe. Heute darfst du dich einmal selbst beschenken – dich erwartet eine herzerwärmende Meditation und Yogapraxis zum Thema Selbstliebe.

Die sechste Nacht · 30. Dezember · Juni · Bereinigung

Das Thema der sechsten Raunacht ist Bereinigung, Loslassen und Balance finden. Das Zeichen dieser Nacht ist das der Zwillinge, das in gewisser Weise auch die Dualität von Yin und Yang repräsentiert. Wir stehen kurz vor dem Übergang ins neue Jahr – heute wollen wir in der Praxis Yin und Yang in Balance bringen, Beziehungen klären, vergeben, reinigen.

Die siebte Nacht · 31. Dezember · Juli · Öffnung für das Neue

Die siebte Raunacht im gefühlvollen Sternzeichen Krebs steht für den Monat Juli, den Monat der Feste, des Feierns und der Verbindung. Diese Nacht steht für die Öffnung für das Neue, das so kurz bevorsteht. Deshalb wollen wir heute noch einmal das alte Jahr Revue passieren lassen und uns bereit machen für den Neubeginn. Heute verbinden wir uns in einer gefühlvollen Yoga- und Meditationspraxis mit unserer Seele und bereiten uns auf das vor, was vor uns liegt.

Die achte Nacht · 1. Januar · August · Mut und Zuversicht

Die achte Raunacht steht für den Monat August und das majestätische Sternzeichen des Löwen. Je nach Zählweise der Raunächte sind wir nun bereits im

kalendarischen neuen Jahr angekommen. Wer neu anfangen möchte, braucht auch Mut und Zuversicht. In der heutigen Praxis verbinden wir uns mit unserer inneren Stärke und Kraft und der strahlenden Energie des Löwen.

Die neunte Nacht · 2. Januar · September · Struktur und Klarheit

Die neunte Raunacht ist mit dem Erdzeichen Jungfrau verbunden, das für Struktur und Klarheit steht. In der heutigen Meditationsreise machen wir uns auf einen Weg, der zu mehr Klarheit führt und dir hilft, deine neue Richtung einzuschlagen. Wir ehren das Erdelement mit nährenden, erdverbundenen Positionen, die dir Regeneration schenken und dich in deiner Mitte ankommen lassen.

Die zehnte Nacht · 3. Januar · Oktober · Balance und Harmonie

Die zehnte Raunacht steht für den Monat Oktober und das Sternzeichen Waage. Die Waage ist ein Luftzeichen, dessen Qualität es ist, Balance und Ausgleich zu schaffen. Die heutige Yogapraxis lädt dich ein, Balance zu finden, noch einmal Kraft und Fülle mit offenen Armen aufzunehmen und dich mit deiner Vision zu verbinden.

Die elfte Nacht · 4. Januar · November · Loslassen

Die elfte Raunacht ist mit dem mystischen Sternzeichen Skorpion verbunden. Gibt es noch irgendetwas, das dich von der Umsetzung deiner Vision zurückhält? Heute lassen wir in einer transformierenden Praxis alten Groll los und versöhnen uns mit unseren Schattenseiten.

Die zwölfte Nacht · 5. Januar · Dezember · Aufbruch und Entfaltung

Die zwölfte Raunacht ist dem Dezember und dem abenteuerlichen Sternzeichen Schütze zugeordnet. Sie ist eine besondere Nacht, die Nacht der Transformation und des Neubeginns. Dich erwartet eine Yin-Yoga-Praxis für die sieben Chakren, die dich unterstützt, deine Wunder zu manifestieren und Wirklichkeit werden zu lassen.

Dreikönigstag · Abschluss der Raunächte

Um Mitternacht in der Nacht vom 5. auf den 6. Januar schließen sich die Tore wieder. Öffne um Mitternacht oder am frühen Morgen alle Fenster, um

die Frische des neuen Jahres einzuladen und nutze den Dreikönigstag, um die Raunächte mit einem kleinen Rückblick abzuschließen.

Die Geschichte der Raunächte

Früher waren die Raunächte wirklich rau: Es waren wilde Nächte, in denen der Sage nach finstere Gestalten im Gefolge des Gottes Odin oder Wotan durchs Land zogen, die sogenannte Wilde Jagd. Es hieß, sie zogen umher, um die Menschen zu prüfen, zu strafen und zu richten. Es waren finstere Unholde, unerlöste Seelen und allerlei schaurige Gestalten.

Aber auch im realen Leben war es keineswegs weniger schaurig. Man mag nun an Geister glauben oder nicht – in alter Zeit zogen immer wieder plündernde und mordende Räuberheere durchs Land, die ganze Dörfer verwüsteten und plünderten.

Die Menschen, die im Winter in ihren Häusern festsäßen, hatten aber noch ganz andere Probleme. Im Gegensatz zu heute, ohne elektrisches Licht, komfortable Heizungen und gut ausgestattete Supermärkte, war der Winter eine Zeit des harten Überlebenskampfes, in der viele Menschen starben, vor allem arme, alte und schwache Menschen.

Die Wilde Jagd war aber nicht nur gefürchtet, denn das Treiben von Wotans Gefolge brachte auch Fruchtbarkeit über die Felder und die Zerstörung den Neubeginn. Inmitten dieses dunklen Treibens wurde zur Wintersonnenwende die Rückkehr des Lichtes gefeiert, es wurden Bräuche und Rituale abgehalten, um die Naturgewalten und höheren Mächte gnädig zu stimmen.

Die Raunächte haben auch ihre weibliche Seite: Da ist zunächst Frau Holle, die aus Grimms Märchen dafür bekannt ist, die Fleißigen zu belohnen und die Faulen zu bestrafen. Frau Holle trägt zwei Gesichter und sie wird häufig auch als Frau Percht beschrieben, die zwei Masken trägt: eine schöne, glückbringende und eine hässliche, strafende. Frau Holle ist es, die als Muttergöttin, als Mutter Erde selbst und als Inkarnation des wiedergeborenen Lichts erscheint. Ihr ist der Holunder (Holler) gewidmet, daher ist Holunder auch ein sehr beliebtes Räucherwerk für die Raunächte.

Die Raunächte werden auch Mutternächte genannt. In der Mutternacht, der Wintersonnenwende, wird das Sonnenkind neu geboren. Weitere Göttinnen dieser magischen Zeit sind Berchta, die Wintergöttin sowie die drei Bethen Ambeth, Wilbeth und Borbeth, die man später im Christentum als die heiligen drei Frauen Katharina, Margareta und Barbara wiederfindet. Diese drei Göttinnen repräsentieren die Heilige Dreifaltigkeit und die drei Urgöttinnenaspekte. Wilbeth steht für die Wiedergeburt (ihr Symbol ist das Rad), Ambeth für Fruchtbarkeit und den Muttergöttinnenaspekt (ihr Symbol ist die Spirale des Lebens und der Kessel der Fülle) und Borbeth steht für den Tod, den Übergang, das Zerschneiden des Lebensfadens (ihr Symbol ist der Turm). Die Segensbezeichnung C+M+B (steht für die lateinische Phrase *Christus mansionem benedicat*, zu Deutsch »Christus segne dieses Haus«), das am Dreikönigstag zum Schutz und Segen auf die Türrahmen geschrieben wird, könnte neben den drei Heiligen aus dem Morgenland Casper, Melchior und Balthasar auch für die drei heiligen Frauen Katharina, Margareta und Barbara stehen.

Nicht zuletzt trifft man in den Raunächten auch die drei Schicksalsgöttinnen (Nornen) Urd, Verdani und Skuld, die für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stehen und daraus den Lebensfaden des Schicksals spinnen. In den Raunächten können wir Einblick in unseren Lebensfaden gewinnen und unser Schicksal positiv beeinflussen.

Alte Bräuche der Raunachtszeit

Um das Thema Raunächte ranken sich viele alte Bräuche und Geschichten. Einige Bräuche und Rituale stammen noch aus sehr alter Zeit, sind tief im Aberglauben verwurzelt und nicht mehr ganz zeitgemäß.

Einige der Bräuche findet man heute zum Teil in abgewandelter Form wieder: Wir schmücken unser Haus zur Weihnachtszeit mit grünen Zweigen, die die Wiederkehr der Natur symbolisieren (Adventskranz und Weihnachtsbaum), zünden Kerzen und Lichter an, um das Dunkel zu erhellen und die Rückkehr des Lichtes zu feiern, wir räuchern und orakeln (Bleigießen an Silvester). Wieder andere Rituale wie die 13 Wünsche sind noch gar nicht so alt und stammen aus jüngster Zeit.

Ich habe dir hier einige der gängigen Bräuche aufgelistet. Auf die Rituale, die wir während der Raunächte üben wollen, gehe ich detaillierter ein.

Alte Bräuche der Raunachtszeit

- ☾ Vor Beginn der Raunächte solle man unbedingt aufräumen, da Unordnung böse Geister anzieht.
- ☾ Ausmisten und Wäsche waschen während der Raunächte solle Unglück bringen. Es reicht aber, wenn man wenigstens über die Feiertage diese Regel einhält.
- ☾ Alle Räder sollten stillstehen: Es durfte also nicht gesponnen, gewaschen oder gemahlen werden. Da sich während dieser Zeit das Schicksalsrad drehe, sollten alle anderen Räder abgestellt werden.
- ☾ Wenn man Wäsche draußen zum Lüften aufhängt, können Krankheiten ins Haus kommen, da sich Dämonen darin verfangen.
- ☾ Träume in der Zeit der Raunächte gehen in Erfüllung. (Bitte lies dazu meinen Abschnitt zu den Träumen – denn Träume sind nicht unbedingt wörtlich zu nehmen!)
- ☾ Geliehenes sollte vorher zurückgegeben werden.
- ☾ Haare und Nägel schneiden solle Unglück bringen.
- ☾ Eine alte Bauernregel besagt, dass das Wetter in den Raunächten das Wetter in den dazugehörigen Monaten vorhersagen soll.
- ☾ Türen sollten leise geschlossen werden, ansonsten ist mit Streit und Unfrieden im neuen Jahr zu rechnen.
- ☾ Zum Schutz vor bösen Geistern stellte man nachts ein Licht ins Fenster.
- ☾ Es wurde geräuchert, um sich vor bösen Geistern zu schützen und um negative Energien zu vertreiben.

Raunachtsrituale

Auch wenn es heute dank moderner Technik im Winter nicht mehr so finster aussieht wie zur Zeit unserer Vorfahren, können wir diese Zeit zwischen der Zeit ganz bewusst nutzen, um für einen Moment von der Grelle und Hektik des Alltags zurückzutreten, Kraft und Erkenntnis zu tanken und den Übergang ins neue Jahr bewusst zu gestalten. Die Rituale und Yin-Yoga-Übungen in diesem Buch sollen dich dabei unterstützen.

Die Kraft der Räucherkräuter

Das Räuchern ist ein wesentlicher Bestandteil der Raunächte. In der alten Schreibweise »Rauhnächte« lässt sich das Wort »Rauch« noch erahnen, und häufig werden die Raunächte auch als Rauchnächte bezeichnet.

Die Praxis des Räucherns ist schon recht alt: Die Kraft des Rauches wurde genutzt, um Jagdbeute zu konservieren, körperliche Beschwerden zu lindern und um in andere Bewusstseinswelten vorzudringen. Schon früh hatten schamanische Kulturen die Kraft der Heilkräuter, Harze und anderer Pflanzenstoffe entdeckt und sie vielfältig eingesetzt für Trance-Reisen, zur Verbindung mit Göttern und Ahnen und zur Abwehr schädlicher Energien.

In der westlichen Welt war im Gegensatz zu asiatischen und orientalischen Ländern die Kunst des Räucherns lange Zeit in Vergessenheit geraten. Man räucherte zum Schutz vor Unwettern, zu den Jahreskreisfesten, zur Reinigung und Vertreibung von Krankheiten, bei wichtigen Ereignissen und Übergängen im Leben und auch zum Orakeln und Weissagen während der Rau(ch)nächte.

Alles, was du zum Räuchern brauchst

Auch du kannst dir während der Raunächte die Kraft des Räucherns zunutze machen, dich selbst und deine Räume energetisch und feinstofflich reinigen, um so alte und negative Energien loszulassen und positive in dein Leben zu bringen. Darüber hinaus hat das Räuchern eine entspannende und meditationsfördernde Wirkung und kann auf diese Weise auch deine Vision und Zielfindung für das neue Jahr unterstützen.

Du kannst zum Räuchern einfach Räucherstäbchen verwenden (setze hier auf gute Qualität aus dem Fachhandel, statt Supermarkt) oder auch mit Räucherkohle, einer Räucherlampe oder sogenannten Smudge-Sticks (Kräuterbündeln aus getrockneten Kräutern; *smudge* beschreibt ein »qualmendes Feuer«) räuchern.

Wenn du mit Kohle räucherst, benötigst du ein feuerfestes Gefäß, Räucherkohle und etwas Sand (kein Vogelsand, da er oft Zusatzstoffe enthält). Es empfiehlt sich, eine Räucherzange zu benutzen, um die Kohle anzuzünden.

Lege sie dann in deine mit Sand gefüllte, feuerfeste Schale und lege einen Räucherstoff auf die Kohle. Das können Harze sein, spezielle Räuchermischungen oder auch selbst gesammelte und getrocknete Kräuter, die du vorher im Mörser zerreibst.

Tipp: Falls du zum Beispiel wegen einer Allergie nicht räuchern möchtest oder das Räuchern einfach nicht magst, kannst du auch ätherische Öle verwenden und sie in einer Duftlampe verdampfen. Viele der unten aufgeführten Räucherstoffe gibt es auch in Ölform.

Wann du nicht räuchern solltest

- ☾ Räuchere nicht in der Gegenwart von Babys, Kleinkindern unter drei Jahren oder Tieren. In der Schwangerschaft solltest du vorsichtshalber auch nicht selbst räuchern oder nur in Absprache mit deinem Arzt, deiner Ärztin, Hebamme, deinem Therapeuten oder deiner Therapeutin. In diesen Fällen ist es möglich, die Räume ausräuchern zu lassen. Im Anschluss sollte gut gelüftet werden, bevor Schwangere, Babys, Kleinkinder oder Tiere den Raum betreten.
- ☾ Bei Rauchmeldern sollte auf starke Rauchentwicklung verzichtet werden (wie es häufig bei Kohle der Fall ist). Als Alternative bieten sich Räucherstäbchen oder ätherische Öle an.

Räucherstoffe und ihre Wirkung

Es gibt ein großes Sortiment an Räuchermitteln, deren Inhaltsstoffe ganz unterschiedliche Wirkungen hervorrufen können. Daher kann man sie recht gezielt für bestimmte Zwecke auswählen und einsetzen – je nach erwünschtem Effekt, nach Stimmung und nach Bedürfnis.

Reinigende und schützende Räucherstoffe:

- ☪ **Weißer Salbei:** ein Allrounder, hat eine starke feinstoffliche Reinigungskraft, reinigt die Aura, vertreibt negative Energien und Krankheitserreger, wirkt klärend und konzentrationsfördernd
- ☪ **Wacholder:** eines der ältesten Räuchermittel, vertreibt negative Energien, desinfiziert und schützt
- ☪ **Lavendel:** reinigt, desinfiziert, bringt Klarheit, Konzentration und Ruhe, schützt vor Energievampiren
- ☪ **Kampfer:** stark reinigend, löscht alte Informationen – Geruch ist gewöhnungsbedürftig!
- ☪ **Beifuß:** schützt, reinigt und segnet, unterstützt Veränderungen, stärkt das Weibliche und die Intuition, fördert die Traumerinnerung, klärt den Geist, hilft beim Loslassen
- ☪ **Angelikawurzel:** auch als Engelwurz bekannt, wirkt schützend und reinigend, stärkt die Nerven und die Verbindung mit unserem höchsten Selbst, bringt Licht ins Dunkel
- ☪ **Holunder:** wirkt schützend vor allem bei Übergängen, lässt den richtigen Zeitpunkt erkennen, begleitet beim Orakeln

Räucherstoffe für Segnung, Aufladung und Geborgenheit:

- ☪ **Weihrauch:** reinigt, segnet und schützt, vertreibt dunkle Energien und zieht gute an, verbindet mit der feinstofflichen Welt und der männlichen Energie, unterstützt die Meditation und die Vision
- ☪ **Myrrhe:** reinigt, segnet und schützt, verbindet mit der feinstofflichen Welt und der weiblichen Energie, unterstützt die Meditation
- ☪ **Styrax:** gut für Liebesräucherungen, öffnet die Herzen, entspannt, wirkt segnend, lässt sich gut mit Myrrhe oder Rosenblüten kombinieren

- ☪ **Tonkabohne:** öffnet das Herz, wirkt stimmungsaufhellend und ausgleichend, gibt Geborgenheit, fördert Träume
- ☪ **Rose:** gut für Liebesräucherungen, öffnet die Herzen
- ☪ **Johanniskraut:** auch Sonnenwendkraut genannt, eignet sich gut zur Wintersonnenwende, klärt Spannungen, schützt vor dunklen Energien, bringt Licht und erhellt die Stimmung

Meditation und Innenschau:

- ☪ **Myrte:** wirkt herzöffnend, hilft, alte Wunden zu heilen, unterstützt das Verzeihen, bereitet auf Neuanfänge vor, unterstützt Gebet und Meditation
- ☪ **Sandelholz:** gibt Geborgenheit, unterstützt die Meditation, fördert Inspiration und Innenschau
- ☪ **Palo Santo:** begleitet die Meditation, führt in die Tiefe, vertreibt negative Energien

Die wichtigsten Räucherrituale

Es gibt zwar verschiedene Arten zu räuchern, aber es gibt kein Richtig oder Falsch. Wenn du das Räuchern zum Meditieren nutzt, kannst du ganz einfach deine Räucherschale oder das Räucherstäbchen an deinem Meditationsplatz aufstellen.

Gerade zu Beginn der Raunächte empfiehlt es sich, eine intensive energetische Reinigung in zwei Durchgängen zu machen:

Gehe dazu in einem ersten Durchgang mit einem reinigenden Räucherstoff wie Salbei, Beifuß, Wacholder, Kampfer oder Myrrhe gegen den Uhrzeigersinn durch die Räume, beginnend mit dem untersten Geschoß beziehungsweise an der Wohnungstür. Du kannst dabei, wenn du magst, dein Räuchergefäß in Form einer liegenden Acht bewegen. Lasse dabei die Türen und Fenster zunächst geschlossen und den Rauch ein wenig einwirken. Lüfte dann im Anschluss gut und versprühe bei Bedarf Wasser mit einer Sprühflasche.

Gehe dann in einem zweiten Durchgang zum Aufladen und Harmonisieren durch die Räume, zum Beispiel mit Weihrauch, Angelikawurzel, Styrax oder Tonkabohne. Gehe dabei im Uhrzeigersinn. Fenster und Türen können nun