

EVA-MARIA ZURHORST

12 NÄCHTE, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

Nutze die
Kraft der **Rauhnächte**,
um deine Wünsche
endlich auf die Welt zu bringen

now



IMPRESSUM

© 2025 NOW – ein Imprint des NEXT LEVEL Verlags
NXT LVL GmbH, An der Dornwiese 2, 82166 Gräfelfing
www.next-level-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Celine Koch

Lektorat: Evelyn Boos-Körner

Grafik: Buxdesign | Daniela Hofner

Satz: Buxdesign | Karina Wimmer

Korrektur: Christiane Otto

Druck: DZS Grafik d.o.o, Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-68969-008-3

ISBN Ebook (PDF): 978-3-68969-010-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-68969-009-0



*Mein Dank gilt der wunderbaren Natur,
in die ich hineingeboren wurde und die ich als Kind
so geliebt habe. All den Wiesen und Wäldern,
Onkels Kühen und Kälbern und dem See.*



VORWORT

Mich mit den Rauhnächten zu beschäftigen, lag eigentlich so gar nicht auf meinem Weg. Ich liebe es, Menschen bei ihrer persönlichen Entwicklung und Heilung sowie in Transformationsprozessen zu unterstützen. Aber dabei begeistern mich eher die modernen Wissenschaften und in meinen Trainings arbeite ich lieber mit zeitgemäßen, im Alltag wirksamen Wegen und Werkzeugen statt mit Ritualen aus vergangenen Zeiten und Kulturen.

Wie dann durch den berühmten Zufall die Rauhnächte in mein Leben kamen und mich völlig überraschend in einer Nacht in ihren Bann zogen ... Und wie sich dann ebenfalls über Nacht und genauso überraschend 70.000 Frauen meldeten, um mit mir gemeinsam durch die Rauhnächte zu gehen – das alles erzähle ich gleich noch im ersten Kapitel.

Vorab möchte ich dir nur sagen: Für mich sind die Rauhnächte, bei all dem Zauber, der sie seit Jahrtausenden umgibt, tatsächlich ein faszinierender, aber doch moderner, überraschend zeitgemäßer Selbstentdeckungs- und Klärungsprozess, mit dem du die Feiertage und den Jahreswechsel zu einer ganz besonderen Zeit für dich machen kannst. Manchmal wirst du staunen, weil dir so viele Dinge über dich klar werden wie selten zuvor. Gleichzeitig schenken die Rauhnächte dir auch einen stillen, heilsamen Raum, in den du dich während des ganzen Festtagstrubels für einige Momente zurückziehen und Kraft tanken kannst.

Im Kern dreht sich alles darum, deine wichtigsten Herzenswünsche in dir zu finden und mit ihnen auf eine Art durch die zwölf Rauhnächte zu gehen, dass alle Kräfte zwischen Himmel und Erde in diesem Ritual dir den Weg weisen, dir in die Entwicklung helfen und für die Verwirklichung deiner Wünsche wirken können. Das kann eins der größten Weihnachtsgeschenke sein, die du dir überhaupt machen kannst. Frag dich doch einmal:

- * Sehnst du dich am Ende eines vollen, vielleicht turbulenten Jahres nach einer Zeit nur für dich, um innezuhalten und herauszufinden, was du wirklich vom neuen Jahr willst?*
- * Möchtest du gerne eine neue, vielleicht sogar größere Vision für dein Leben finden und etwas für dich Wichtiges endlich auf den Weg bringen?*

- * Willst du gerne noch im alten Jahr emotionalen Ballast und alte Begrenzungen hinter dir lassen, um aufgeräumt ins neue Jahr zu starten?*
- * Sehnst du dich danach, deinen eigenen Weg zu finden und mithilfe deiner inneren Führung deine eigenen Entscheidungen mit neuer Klarheit zu treffen, statt auf andere zu hören?*
- * Möchtest du dich endlich wieder verbundener mit der Welt um dich herum fühlen und spüren, dass du nicht allein bist, sondern dass immer gute Kräfte für dich wirken?*

Falls ja, lade ich dich ein, dich mit mir zwölf Tage und Nächte lang von diesem uralten Ritual verzaubern zu lassen und die zeitlose Weisheit und große Transformationskraft der Rauhächte zu nutzen, um deine Wünsche für dein neues Jahr in ihre Kraft zu bringen.



1. KAPITEL: WAS DIE RAUHNÄCHTE WIRKLICH SIND



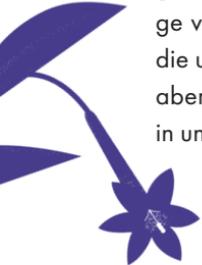
Die Rauhnächte, diese zwölf Tage zwischen Weihnachten und den Heiligen Drei Königen, sind wie ein Tor in eine verbundene Welt, in der Unterstützung, Hilfe und Liebe unbegrenzt auf jeden Menschen warten. Ein Tor, das jeden, der es durchschreitet, mit der Weisheit des Lebens, der Heilkraft der Natur und der eigenen inneren Führung in Kontakt bringen kann. Das spürte ich ziemlich überrascht, als ich durch Zufall begann, mich mit diesen besonderen Tagen um den Jahreswechsel zu beschäftigen.

Es war abends und ich weiß nicht mehr, warum – aber ich wollte nur wissen, wie man das Wort „Rauhnächte“ richtig schreibt, und fing an zu googeln. (Ganz klar ist mir das übrigens immer noch nicht: Es gibt unzählige etymologische Herleitungen und Erklärungen, warum es mit oder ohne „h“ richtig ist. In diesem Buch habe ich mich für die Variante mit „h“ entschieden.)

Während ich im Netz herumsuchte, wurde ich immer mehr in den Bann dieser alten Tradition gezogen. Mir ging es ein wenig wie Lucy in den Chroniken von Narnia, die beim Spielen zufällig einen Wandschrank öffnet und dahinter plötzlich in der geheimnisvollen Welt Narnia landet. Spät in der Nacht tauchte ich aus den Weiten des World Wide Web wie verzaubert wieder auf – völlig fasziniert von der tiefgründigen Weisheit, die ich beim Lesen über die Rauhnächte gefunden hatte. Es schien mir, als sollte während dieser heiligen Tage eine immerwährende Verbindung zum gesamten Kosmos und zu Mutter Erde für uns Menschen sichtbar und erlebbar werden. Irgendetwas tief in mir war berührt worden.

Ich saß da und spürte einmal mehr, dass das Leben immer schon „wusste“, was Wissenschaftler heute erst erforschen. Und dass die Menschen in der Entstehungszeit der Rauhnachtstradition auch „wussten“, was sie nicht wissen konnten. Einfach weil sie sich viel selbstverständlicher als Teil der Natur betrachteten und in diesem Selbstverständnis lebten.

Mir wurde klar: Die Weisheit der Rauhnächte ist nicht alt, sondern zeitlos. Sie galt damals und sie gilt immer noch und wird immer gelten. Ja, die Rauhnächte könnten uns heute eine große Hilfe sein, um wieder Halt und Klarheit zu finden in einer zunehmend virtualisierten Welt. Sie könnten gerade jetzt für viele von uns wie ein Eintrittstor in eine geerdete, andere Welt sein, deren Existenz wir – gefesselt an Handy-, Computer- und Fernsehbildschirme – schon lange vergessen zu haben scheinen: die stille Welt in unserem Inneren, die unserem Verstand oft so fern und unergründlich scheint, in der wir aber tatsächlich stets mit allem Leben und mit einer heilsamen Quelle in uns verbunden sind.



EINTRITT IN DEINE INNERE WELT

Die Sagen der Rauhnächte ließen mich wieder spüren, wie beseelt alles ist und wie sehr wir Menschen Teil der Natur sind. Zwar fühlte ich mich immer schon eingebettet in eine innere Welt voller Führung, Weisheit, Liebe und Heilkraft, aber ehrlich gesagt manchmal fremd in unserer scheinbar normalen Welt da draußen – und so waren die Rauhnächte von diesem Moment an auf gewisse Weise tatsächlich wie die Tür ins Reich von Narnia.

Narnia war einstmals ein friedliches Paradies, in dem Menschen, Tiere und allerlei Fabelwesen in Eintracht und Harmonie miteinander lebten. Doch seitdem eine mächtige Hexe das Land mit einem Fluch belegt hatte, herrschte dort ewiger Winter und all das wunderbare Leben

dieses Paradieses war von ihr in leblose Materie verwandelt worden. Die Rauhächte erinnerten mich daran, dass wir alle Teil der Natur sind, eingewoben in den gesamten Kosmos, und dass wir hier auf unserem Planeten in einem Paradies leben, in dem alles Leben miteinander verbunden ist und die Natur immer für uns sorgen will und kann. Und zugleich machten die Rauhächte mir eindringlich klar, wie sehr wir doch unter dem Fluch unseres Verstandes stehen, der uns glauben macht, als voneinander getrennte Wesen in einer scheinbar leblosen Welt der Materie eher zufällig zu existieren.

Einmal in dieser anderen Welt hinter der Tür angekommen, waren Lucy und ihre drei Geschwister dazu auserkoren – wie sollte es auch in einem Märchen anders sein –, Narnia mit ihrem Mut und ihrer unschuldigen Liebe von seinem Fluch zu befreien. Die Prophezeiung hatte vorausgesagt, dass der 100-jährige Zauber der Hexe erst dann gebrochen werde, wenn vier Menschenkinder Könige von Narnia werden und das einstmals herrliche Paradies aus Kälte und Erstarrung befreien würden.

Ohne nun zu weit ins Detail zu gehen über den Kampf um das verwunschene Reich Narnia – worum es mir geht, ist Folgendes: Ich würde dich gerne einladen, mit mir gemeinsam durch das Tor der Rauhächte zu gehen, um in dein eigenes, tief in dir verborgenes Narnia einzutauchen und dort für Heilung und neues Leben zu sorgen.

Wir finden den Zugang zu der verborgenen Welt in unserem Inneren oftmals nur deshalb nicht, weil sie versteckt ist unter unzähligen Schichten von längst vergangenen, einstmals schmerzlichen oder einschränkenden Erfahrungen und daraus resultierenden begrenzenden Glaubenssätzen. Während der Rauhächte wirken Kräfte für uns, die den Weg zu dieser faszinierenden und kraftvollen Welt und zu unserer Eigenmacht wieder freilegen und uns befreien können.

Die Ursprünge der Rauhächte reichen zurück bis in die Zeit noch vor Christus und zeigen, dass die Menschen einstmals ganz selbstver-

ständig mit und in unserem lebendigen Paradies Erde gelebt haben. Für sie gab es immer neben unserer sicht- und messbaren „Oberwelt“ der Materie auch die unsichtbare, allem Leben innewohnende „Unterwelt“ unserer Seele, die für sie mindestens ebenso bedeutsam war. Auch wenn die Menschen sich damals so vieles mit ihrem Verstand noch nicht erklären konnten und in der physischen Welt häufig nur sehr begrenztes Wissen und einen begrenzten Horizont hatten, so fühlten sie sich doch ganz selbstverständlich eingebunden in den Kosmos und lebten im Einklang mit den Zyklen und Kräften der Gestirne und der Natur. Sie erkannten ihre eigene Natur darin.

Wie du hier im Buch hoffentlich genauso fasziniert wie ich erfahren wirst, bilden die Ruhnächte auf komplexe Art und Weise dieses Zusammenspiel ab – zwischen uns und der Welt, zwischen der Welt und dem Kosmos, zwischen „Oberwelt“ und „Unterwelt“, zwischen der äußeren Welt der Materie und der inneren Welt unseres Bewusstseins.

WAS PASSIERT, WENN TAUSENDE VON FRAUEN GEMEINSAM DURCH DIE RAUHNÄCHTE GEHEN

Nachdem ich in dieser Nacht ausgerechnet auf meinem Bildschirm per Google das mystische Ruhnachtstor durchschritten hatte, war ich fasziniert: Dieses uralte Ritual könnte Menschen genau jetzt auf eine moderne Art helfen, ihre innere Weisheit wiederzuentdecken, ihre eigene Heil- und Schöpferkraft wiederzubeleben und ihr Leben auf allen Ebenen wieder in seine Ordnung zu bringen.

Und so beschloss ich, „meine Frauen“ aus meinen Trainings einzuladen, mit mir auf eine zeitgemäße und alltagstaugliche Art durch dieses magische Tor zu gehen – hinein in einen Klärungs-, Loslass- und Heilungsprozess. Das war die Idee. So entwickelte ich eine kosten-

lose Meditationsreise durch die zwölf heiligen Nächte und lud Frauen ein, Tag für Tag mit einer geführten Meditation in ihr Inneres einzutauchen und dort so vieles in sich selbst, in der eigenen „Unterwelt“, zu finden, was sie vielleicht schon lange da draußen in der „Oberwelt“ ihres äußeren Lebens gesucht hatten.

Tatsächlich zeigte die Kraft der Rauh Nächte ihre mächtige Wirkung in meinem Leben, noch bevor unsere eigentliche Reise überhaupt begonnen hatte. Während ich voller Begeisterung und Faszination alles Wissen zusammentrug und auf den Weg brachte, waren auf einmal über 70.000 Frauen da, um mit mir und meinen Meditationen durch die heiligen zwölf Nächte zu gehen. Die unzähligen Feedbacks am Ende ihrer inneren Reisen waren überwältigend. Hier nur eine kleine Auswahl:



Oft habe ich schon Rauh Nachtsrituale gemacht. Nie war es so intensiv, tief und sofort in seiner Wirkkraft spürbar, so berührend und herzöffnend wie deine Begleitung, liebe Eva. Ich freue mich täglich sehr darauf und bin voller Dankbarkeit, was du uns schenkst. Mannigfach Liebe sei zurückgesandt an dich dafür. Nicole

Noch nie habe ich die Rauh Nächte so bewusst erlebt und so wunderbar begleitet erfahren dürfen. Ich danke dir, liebe Eva, von Herzen für dieses ganz besondere Geschenk. Birgit

Herzlichen Dank für diese fantastischen Rauh Nächte. „Zufällig“ hat mich im Dezember deine Mail erreicht, als ich gerade erfahren habe, dass ich wieder Krebs habe und ein Tumor entfernt werden muss. Ich wusste

sofort, diese Nächte werde ich mir nicht entgehen lassen. Es waren meine berührtsten Tage in meinem Leben. In diesen 14 Tagen habe ich mich wiedergefunden. Ich gehe am Montag ins Krankenhaus zur Operation und bin gewiss, dass ich bereits schon wieder dabei bin zu genesen. Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie dankbar ich bin, von dir dieses wunderbare Geschenk bekommen zu haben. 🙏🙏🙏
Lieben Dank, dass du uns diese fantastische Reise ermöglicht hast. Nicole

Liebe Eva, vielen Dank für diese wunderbare und außergewöhnliche Begleitung der Rauh Nächte. Du schaffst es immer wieder, mich – in deiner ganz besonderen Art der Ansprache – über Wissen, Weisheit und Meditation zu echten eigenen inneren Erkenntnissen zu führen und in eine besonders tiefe Verbindung mit mir zu bringen. Einfach sehr besonders und sehr berührend. Von Herzen ❤️ DANKE. Christine

Liebe Eva-Maria, es geht mir alles so nahe. Ich hätte das nie für möglich gehalten. Von Herzen danke 🙏 ich dir für diese tolle, berührende Zeit. Irgendwie war ich in eine andere Welt versetzt. Deine tiefgehenden Worte und deine angenehme Stimme haben mein Herz berührt und haben mich zum Handeln und Loslassen gebracht, was ich schon so lange vor mir hergeschoben hatte. Danke, dass ich durch dich die Kraft dazu fand. Es geht mir jetzt besser. Ich bin gespannt, wie sich dieses Jahr weiter gestaltet. Angelika

Ganz großer Herzensdank für diese wundervolle Rauhachtsreisebegleitung. Das aktuell daraus entstandene schönste Geschenk während dieser Zeit ist, dass ich mir selbst so viel näher gekommen bin und diese Innenschau nun ganz bewusst in meinen Alltag integriere und mir diese Selbstfürsorge auch endlich mal zugestehe. 🙏❤️ Das ist trotz langjähriger Reise der Selbstfindung in manch einer Ausbildung zum ersten Mal so richtig bei mir angekommen – sodass ich es wahrhaftig fühlen kann – von ganzem ❤️ DANKE dafür. 🇪🇸 Eva

📩 Danke, liebe Eva, für diese herzenswarme Reise mit dir. Nach über 20 Jahren Bulimie und selbstverletzendem Verhalten haben mich deine herzerfrischenden Worte und Geschichten zum Umdenken angeregt, endlich auf mein Herz zu hören, anstatt meinen Selbstwert von äußeren Faktoren abhängig zu machen. Annika

Es ist mir gar nicht möglich, in Worte zu fassen, was die diesjährige Rauhachtszeit mit mir gemacht hat. Viele Jahre schon begehe ich die Rauhächte bewusst, doch so wie dieses Jahr, durch deine großartige Begleitung, liebe Eva-Maria, so war es noch nie. Es ist magisch, was ich erleben darf, und dies macht mich sooo unsagbar dankbar. 🙏
Von Herzen Danke für dieses Geschenk. 🙏❤️ Biggi

♥lichst danke, liebe Eva-Maria, für diese wunder-
same Reise durch die Rauhnächte – ich spüre, dass
sich da leise in mir was bewegt – ein Samen der
Hoffnung, des Vertrauens sich in mich eingepflanzt
hat – wegweisend, innig! So schön! Verena



So wie in diesen Feedbacks haben unzählige Frauen eine neue Verbindung zu und neues Vertrauen in sich selbst gefunden. Zigtausende haben über den Jahreswechsel die Weisheit des uralten Rituals für sich genutzt, um das Steuer für ihr neues Jahr wieder in die eigenen Hände zu nehmen.

Das wünsche ich mir auch für dich: dass du hier in diesem Buch deine Tür in eine – in deine – andere Welt öffnest. Dass du, unterstützt von der Kraft der Rauhnächte, deine Reise zu dir selbst antrittst und dabei mehr Klarheit, Mut und Umsetzungskraft für dein neues Jahr findest. Und natürlich kannst du deinen Prozess ab dem 21. Dezember Tag für Tag mit den wunderschönen geführten Audio-Meditationen von mir begleiten, mit denen damals alles angefangen hat.

Du findest die Meditationen hier kostenlos:



WIE STARK DIE WIRKUNG DER RAUHNÄCHTE GERADE HEUTE FÜR DICH SEIN KANN

Vielleicht hast du dich ja schon vorher mit den Rauhnächten beschäftigt und freust dich auf ein Eintauchen in all die alten Bräuche und Rituale. Aber auf die gewohnte Art wirst du sie hier im Buch absichtlich nicht finden. Was nicht heißen soll, dass du auf den Zauber und diesen Hauch Magie verzichten musst. Ganz im Gegenteil: Ich bin über-

zeugt davon, dass wir gerade in einer faszinierenden Zeit des Wandels hin zu einem neuen Bewusstsein auf unserem Planeten leben. Eine Zeit, die jenseits all der Unruhen in der äußeren Welt für jeden in der Tiefe ein Geschenk sein kann und die für uns alle eine Möglichkeit in sich trägt, sich von alten Begrenzungen zu befreien, seinen eigenen Weg zu finden und sein Herz zu öffnen. Eine Zeit mit nie da gewesener Transformationskraft.

Ich bin auch überzeugt davon, dass über kurz oder lang niemand auf unserem Planeten darum herumkommen wird, sich wieder mehr der Weisheit unserer Natur unterzuordnen und zu erleben, dass sie immer unser Zuhause war und ist. Ich denke, dass jeder eine Transformation durchlaufen und sich von den alten Lebensweisen, Werten und Begrenzungen befreien muss, die uns daran hindern, mit uns und allem Leben in Einklang zu sein.

Warum also nicht in unserer äußerst transformatorischen Zeit die transformatorischen Kräfte dieser weisen Tradition für dich nutzen, um alte Blockaden endlich zu lösen und deine Wünsche auf die Bahn zu bringen? Um mitten im normalen Auf und Ab deiner Partnerschaft oder deines Berufslebens herauszufinden, was du nicht mehr und was du wirklich willst – und wie du es mithilfe deiner inneren Führung und im Einklang mit dir und allem Leben im kommenden Jahr auch in die Tat umsetzt?

Dafür musst du dich tatsächlich nicht mit Ritualen beschäftigen, die Menschen vor Hunderten oder Tausenden von Jahren in einem ganz anderen Bewusstsein, in einer ganz anderen evolutionären Phase und unter völlig anderen Lebensumständen für sich genutzt haben – wengleich früher wie heute die gleiche universelle Weisheit wirkt.

Die Menschen damals fanden entsprechend ihrer Vorstellungswelt, ihrer Kultur oder Religion Rituale und Formen dafür, mit dieser Weisheit in Kontakt zu treten. Und wir dürfen heute in unserer modernen Zeit, mit ihren eigenen Herausforderungen und Möglichkeiten und mit





unserem fortgeschrittenen Bewusstsein, unseren eigenen Weg finden, um das Tor der Ruhnächte für uns zu nutzen. Du wirst sehen: Heute darf vieles leichter gehen, ohne seinen Zauber und seine Wirkkraft zu verlieren. Ganz im Gegenteil.

DER TATSÄCHLICHE URSPRUNG DER RAUHNÄCHTE UND WARUM WIR SIE HEUTE ANDERS NUTZEN SOLLTEN

Die zwölf Tage und Nächte zwischen dem Heiligen Abend und den Heiligen Drei Königen galten immer als magische Zeit zwischen den Jahren und faszinierten die Menschen tatsächlich bereits vor Christi Geburt mit ihrer mystischen Kraft. Was mich selbst wiederum sofort fasziniert hat, war: Ihre universelle Wahrheit lässt sich daran erkennen, dass sich die Wurzeln der Ruhnächte in den unterschiedlichsten Kulturen und Religionen unabhängig voneinander gebildet haben: Christen, Germanen, Kelten, Slawen – im Kern hatten alle Traditionen gemein, dass man glaubte, in dieser dunklen und stillen Zeit sei die Grenze zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt besonders dünn und durchlässig.

Deshalb war all diesen Völkern der Glaube gemein, dass auf der einen Seite der Zutritt zur „Unterwelt“ leichter denn je wäre und die Klärung und Stärkung des eigenen Lebens mithilfe ihrer Mächte ebenfalls. Auf der anderen Seite gab es aber auch die Furcht, dass in dieser durchlässigen Zwischenzeit die Geister der Verstorbenen und Ahnen sowie alle Naturgeister aus der „Unterwelt“ jetzt frei umherwandern und die Menschenwelt negativ beeinflussen könnten.

Je nach Tradition und Region hießen die Ruhnächte manchmal raue Nächte, Ruhnächte, Innernächte, Unternächte ... Wie gesagt, die Herkunft des Wortes ist nicht eindeutig geklärt. Die einen leiten es von Rauch und Räuchern her. Damals wurden Häuser und Viehställe tra-

ditionell durch den Priester oder Hofbauern mit Weihrauch geräuchert, um Geister und böse Flüche fernzuhalten. Für die anderen geht der Begriff auf das mittelhochdeutsche Wort „ruch“ zurück, was so viel wie „haarig“ bedeutet. Bis heute wird in der Kürschnerei der Begriff „Rauware“ oder „Rauchware“ für Pelzwaren verwendet. Damals fürchteten sich die Menschen vor mit Fell bewachsenen Dämonen. Sie glaubten, dass sie gerade in den dunkelsten Nächten des Jahres aus der „Unterwelt“ in die „Oberwelt“ gelangen und dort ihr Unwesen treiben konnten.

Aus diesem Glauben entwickelten sich einerseits verschiedene Bräuche, mit denen die Menschen sich innerlich klären, ihr Hab und Gut reinigen und Schutz und Segen für das kommende Jahr erbitten wollten, während sie sich gleichzeitig mit ihren Wünschen nach den Zyklen und Kräften der kommenden Monate ausrichteten.

Hinzu kamen unzählige Rituale, mit denen die Dämonen der „Unterwelt“ noch vor Beginn des neuen Jahres ausgetrieben werden sollten. Dieses Reinigen, Räuchern und Austreiben ist vielleicht das, was die meisten heutzutage mit den Rauh Nächten verbinden. Tatsächlich ist aber der Kampf gegen die Dämonen in Haus und Hof nur eine Symbolik, mit der Menschen vor Tausenden von Jahren versucht haben, etwas ganz anderes in Worte zu fassen.

Auch wenn die Rituale des Austreibens und Ausräucherns im Äußeren zelebriert wurden, ging es doch in Wahrheit um die Dämonen in unserem Inneren: verdrängte Kräfte, Verletzungen und Ängste aus der Vergangenheit, die im Unterbewusstsein schlummern und von dort aus ihr Unwesen treiben können. Anders gesagt: blockierende psychische Dynamiken, die uns vom Leben in Harmonie und Balance abhalten können, das wir gerne führen wollen.

Wir leben heute in einer deutlich aufgeklärteren Zeit. Die Forschung hat uns im Laufe der Jahrhunderte so viel neues Wissen über unser Bewusstsein, über Sonne und Erde, die Gestirne und all die Bewegun-

gen im Kosmos gebracht, dass es aus wissenschaftlicher Sicht viele Einwände gäbe, die bei der Beschäftigung mit dieser alten Tradition alle berücksichtigt werden müssten. Hierzu zählt allein schon die Tatsache, dass alles, worauf sich Zeitpunkt und Verlauf der Rauhnachts-tradition begründet, nur für unsere Nordhalbkugel zutrifft. Auf der Südhalbkugel verlaufen alle Zyklen umgekehrt.

Mir geht es hier weder darum, mich mit dir in längst überholten Ritualen zu verlieren, noch darum, wissenschaftliche Beweise für oder gegen etwas anzuführen, das die Menschen seit Jahrtausenden so hilfreich und heilsam begleitet. Mir geht es darum, mit dir zusammen die zeitlosen, universellen Gesetze, auf denen die Rituale und Traditionen der Rauhnächte gründen, wieder in unser Bewusstsein und damit in unser modernes Leben zu bringen. Und es geht mir um das Staunen darüber, wie viel Gutes sie uns allen immer noch tun können, wenn wir sie im Alltag berücksichtigen.

WIE DIE MENSCHEN VOR JAHRTAUSENDEN BEREITS LEBTEN, WAS UNSERE FORSCHUNG GERADE ERST ENTDECKT

Seit über 25 Jahren arbeite ich mittlerweile mit Menschen, lehre Meditation und bin in meinen Trainings mit vielen Tausend Frauen durch ihre persönlichen Transformations- und Entwicklungsprozesse gegangen. Aus dieser langjährigen Erfahrung weiß ich einfach, dass die Kraft im Kern vieler Rauhnachtsrituale und Rauhnachts-symboliken immer noch ihre Gültigkeit und Wirksamkeit hat, wenn wir unser Leben aufräumen und unsere Ziele ins Leben bringen wollen. All das, was die Menschen damals – wenngleich mit weniger wissenschaftlichen Erkenntnissen – mit ihren reinigenden und schöpferischen Ritualen bezweckt haben, funktioniert bis heute in meiner praktischen Arbeit.



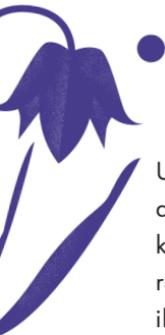


Die Gesetze, nach denen innere Heilungsprozesse und Transformation verlaufen, sind keinem Wandel der Zeit unterworfen und verlieren ihre Kraft nicht, bloß weil sie aus unserem Bewusstsein verschwunden und in unserem technisierten Alltag in Vergessenheit geraten sind. Was uns von den Menschen von damals unterscheidet, ist, dass wir vielleicht mehr wissen, aber dafür oft weniger verbunden mit der Weisheit unserer Seele leben.

Eine der modernsten Wissenschaften, die Quantenphysik, bringt uns seit einigen Jahrzehnten in unserem Bewusstsein nicht nur einen wahren Quantensprung nach vorn, sondern sie zeigt uns auch den Weg zurück in unser natürliches Einssein mit allem Leben. Die Forschungen machen deutlich, wie sehr die Menschen damals recht hatten, wenn sie glaubten, dass wir alle in etwas Größeres eingewoben sind und stets im Einklang mit der Natur leben und handeln sollten: Heute wissen wir, dass alles Leben bis ins kleinste Atom von einem zeit- und raumlosen Informationsfeld durchdrungen ist. Dass wir nicht einfach nur sind, was wir sehen, sondern dass wir nur sehen, was wir glauben. Dass wir, so sehr wir uns auch mit unserem begrenzten, von anderen getrennten physischen Körper identifizieren, in Wahrheit energetische Wesen sind – auf einer tieferen Ebene verbunden mit allem und allen. Die Rauhnachtstraditionen gingen alle davon aus, dass wir zu dieser tieferen, energetischen Dimension in uns selbst vor allem in der Zeit zwischen den Jahren Zugang haben, in der sich alles Leben aus der äußeren Natur zurückzieht. In ihrer bildhaften Vorstellungswelt sahen die Menschen die Rauhnächte als Tor in die allverbundene „Unterwelt“. Für sie waren die dunklen Tage am Ende des alten und am Anfang des neuen Jahres die zeitlose Lücke zwischen Vergangenheit und Zukunft sowie die raumlose Lücke zwischen der sichtbaren Außenwelt und der unsichtbaren inneren Welt. Die Menschen „wussten“, was ihr Verstand noch nicht begreifen konnte. Und sie nutzten dieses tiefere Wissen, um ihr Leben in Ordnung zu halten.



Genau das werden wir hier im Buch und, wenn du willst, auch in meinen täglichen Audio-Meditationen tun: Wir werden auf zeitgemäße Art die Rauhächte nutzen, um uns selbst näherzukommen und gut für unser Leben zu sorgen. Stell dir vor, wie du genau wie Lucy in den Chroniken von Narnia die schwere, alte Schranktür öffnest und dahinter in einer unbekannten Welt landest, die seit Ewigkeiten darauf wartet, dass du König oder Königin von diesem Land wirst. Diese Tür ist in dir.



WARUM DIESE REISE ZU DIR FRÜHER STARTET ALS GEDACHT

Unsere Reise beginnt bereits am 21. Dezember, am Tag der Wintersonnenwende: ein ganz besonderer, nämlich der kürzeste Tag im Jahr und gleichzeitig die längste Nacht des Jahres. An diesem Tag erreicht die Sonne im gesamten Jahresverlauf ihren tiefsten Stand über dem Horizont. Kein Licht, kein Leben – und doch ist genau das der beste Moment für einen Neuanfang. Dieser Widerspruch für unseren Verstand ist typisch für die Weisheit der Rauhächte. Immer wieder will sie darauf hinweisen, dass es in Wahrheit keine Trennung und kein Ende gibt – genauso wenig wie ewiges Wachstum, unbegrenzten Erfolg und immerwährende Fülle. Immer muss etwas sterben, bevor neues Leben entstehen kann. Ein Gesetz, das ich im Laufe der vielen Jahre meiner Arbeit erst entdecken musste und heute in meine Trainings als einen äußerst kraftvollen Prozess fest integriert habe.

Während am 21. Dezember das Alte zu Ende geht, steht die Sonne mitten in der Dunkelheit für einige Tage still und sorgt für eine schöpferische Leere. Du wirst noch sehen, dass es genau diese Lücke, dieses Nichts, dieses schwarze Loch, das keiner so gerne in seinem Leben hat, braucht, damit etwas wirklich Neues entstehen kann.

Genau in dieser Lücke werden wir eintauchen in die „Unterwelt“ und deine wichtigsten Wünsche und Ziele für das neue Jahr finden und festlegen, um damit in einem wunderschönen Ritual den Samen für alles Neue im kommenden Jahr zu setzen. Und dann, wenn die Sonne am 25. Dezember anfängt, sich ganz langsam wieder ins Neue einzubewegen, wenn die Tage unmerklich länger werden, unser Leben wieder heller und das Licht, das neues Leben bringt, wieder stärker wird, werden wir mit diesen Wünschen in die heilige Zeit der Rauhnächte eintreten.

So kannst du die neu aufkeimende Kraft der Sonne nutzen, die mitten in die schöpferische Leere hinein die notwendige Energie liefert, um deine Wünsche im neuen Jahr auf die Welt zu bringen. In diesem Prozess hat jede einzelne Rauhnacht ihre eigene Energie, die dir helfen wird, Klarheit in dir zu finden, dich von unnötigem Ballast zu verabschieden und dein Leben im neuen Jahr im Einklang mit den Kräften der Natur gut auf den Weg zu bringen. All das werde ich dir aber im Detail noch Schritt für Schritt erklären.

WIE DU DIE WAHRE KRAFT DER RAUHNÄCHTE NUTZEN KANNST

Los geht der eigentliche Transformationsprozess wie gesagt am 25. Dezember. Die erste Rauhnacht beginnt am 25. Dezember um 0:00 Uhr und endet um 23:59 Uhr. Aktiv bist du mit deiner ersten Rauhnacht also am Tag des 25. Dezembers. Der gesamte zwölf tägige Zyklus der Rauhnächte endet dann mit den Heiligen Drei Königen am 6. Januar. Und in dieser Zeit zwischen Alt und Neu kannst du innehalten und dich jeden Tag fragen: Okay, was war los im vergangenen Jahr? Was soll im neuen Jahr so weitergehen und was nicht? Und was vom Gewohnten will ich endlich loslassen, damit ich Raum schaffe für die Dinge, die ich mir eigentlich für meine Zukunft wünsche?

Tag für Tag wirst du dann die magische und komplexe Verknüpfung dieser Tradition erleben können: Jede der zwölf Rauhnächte bildet exakt einen der zwölf Monate des kommenden Jahres ab. Jede Rauh-
nacht ist wie eine Art Mikrokosmos des entsprechenden Monats im
kommenden Jahr.

Mit unserem Ritual wirst du jede Rauh-
nacht mithilfe deiner Führung mit
einem deiner Wünsche verbinden und herausfinden, wie du diesen
Wunsch im neuen Jahr ins Leben bringen kannst – unterstützt von den
Kräften der Natur und im Einklang mit den Kräften des gesamten
Kosmos.

Auch wenn jetzt noch nicht alles klar verständlich sein mag – im
Prozess und beim Tun wird sich dir alles leicht erschließen. Freu dich
einfach auf ein zauberhaftes, zeitloses und zugleich wunderbar all-
tägliches und modernes Ritual, mit dem du dein Leben verändern
kannst.



2. KAPITEL: WIE DU ENDLICH WIEDER HALT, KLARHEIT UND VERBINDUNG IN DEINEM LEBEN FINDEST

Was in diesem Kapitel kommt, kann dich im Kern berühren und dich unmittelbar an deine innere Wahrheit und Weisheit erinnern. Vielleicht kommt es aber auch ganz anders. Vielleicht willst du dich mit dem, was ich in diesem Kapitel beschreibe, gar nicht beschäftigen und lieber direkt loslegen. Wenn das so sein sollte, lies dieses Kapitel einfach später und spring vor in den praktischen Prozess, der im nächsten Kapitel startet.

Eine der wichtigen Botschaften der Rauhnächte ist genau das: dass alles seine Zeit hat und alles seine Zeit zum Reifen braucht. Dass du am Gras nicht ziehen und die Erfüllung deiner Wünsche nicht erzwingen kannst, aber dich vertrauensvoll in eine höhere, natürliche Ordnung hineinbegeben und sie gut für dich sorgen lassen darfst. Also, ich bin gespannt, was dieses Kapitel mit dir macht. Für mich ist es das Wunderbarste, was ich in diesem Moment mit dir teilen könnte.

Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen. Mittlerweile sind es Tausende, mit denen ich auf ihrem Weg spreche, die ich in meinen Coachings und Trainings sowie mit meinen Meditationen begleiten durfte. Sie alle suchten nach Orientierung; sie wollten, dass etwas in ihrer Beziehung heilt und ihr Herz Ruhe findet. Dass sie wieder in ihre Kraft kommen, endlich ihren Weg in Erfolg und Berufung finden, wieder Verbindung und Halt in sich spüren und endlich wissen, was ihr Weg ist.

Ich erlebe, wie dieser Wunsch nach Neuorientierung geradezu sprunghaft immer mehr Menschen erfasst und sich ausbreitet wie eine heilsame Welle eines neuen Bewusstseins, von der die Medien leider kaum berichten. Vielleicht geht es dir ja gerade auch so, dass etwas in dir sich zu verändern beginnt.

WENN DU SPÜRST, DASS DEIN LEBEN VERÄNDERUNG BRAUCHT

Vielleicht ist dieses Etwas für dich, wie für die meisten Menschen, mit denen ich spreche, gar nicht so leicht in Worte zu fassen: Irgendwie spürst du, dass etwas in dir anders ist als früher. Dinge verlieren auf einmal ihre Bedeutung. Immer mal wieder taucht da diese Ahnung auf, dass etwas Neues in dein Leben kommen müsste. Du spürst, dass du müde bist, dich von Altem verabschieden willst und dass ganz neue Sehnsüchte in dir aufblitzen. Auf einmal suchst du nach einer neuen, größeren Vision für dein Leben, nach innerer Führung und mehr Einklang und Frieden mit dir selbst.

Und vielleicht merkst du es auch auf einer ganz praktischen Ebene – so wie viele Frauen, mit denen ich arbeite: Deine Lebensumstände nerven dich oder zehren dich immer mehr aus. Du bist es leid, dich immer mit Begrenzungen abzufinden und nicht dein volles Potenzial und deine wahren Gefühle zu leben. Du willst einen Cut machen, wünschst dir für das neue Jahr mehr Fülle, Erfolg oder echte Nähe in deiner Beziehung. Und vielleicht würdest du am liebsten noch im alten Jahr den emotionalen Ballast, alte Ängste und begrenzende Glaubenssätze hinter dir lassen, um nicht nur neu zu starten, sondern auch langfristig auf eine neue Art leben zu können.

Bevor ich dir Schritt für Schritt zeige, wie du mit den Rauhnächten all das auf den Weg bringen kannst, möchte ich dir gerne eine weiter gefasste Perspektive auf deinen inneren Wunsch nach Wandel



geben: Gerade verändert sich vieles so grundlegend, dass nicht nur du und ich eine Transformation durchlaufen müssen, sondern tatsächlich unser gesamtes Universum.

So wirst du noch besser verstehen, warum die uralten Rauhnachtsrituale mit ihrer Weisheit dir genau jetzt – in einer Welt voller Umbruch und Chaos – wieder Halt und Führung geben und dir helfen können, deinen persönlichen Weg zu finden.



WARUM SICH UNSERE WELT GERADE SO GRUNDLEGENDE VERÄNDERT

Was lässt dich gerade aus Vertrautem herauswachsen und nach Neuem suchen, vielleicht ohne dass du es dir erklären kannst? Du wirst sehen: Es ist die gleiche Kraft, die seit jeher einen kleinen Singvogel Tausende Kilometer zielgenau gen Süden fliegen lässt.

Propheten aller Epochen haben für die Zeit, in der wir leben, einen grundlegenden Wandel auf unserem Planeten vorhergesagt. Und nun ist dieser Wandel wohl für jeden von uns spürbar im Gange. Dinge kommen „aus der Unterwelt“, wie die Menschen früher gesagt hätten, ans Tageslicht, überall gibt es Lücken – das Alte funktioniert nicht mehr und das Neue ist noch nicht sichtbar. Energien verändern sich in uns und um uns herum. Auf der Erde genauso wie in der Sonne, die alles Leben maßgeblich bestimmt, geschieht ein energetischer Wandel, der sich auch in uns Menschen widerspiegelt.

Die Sonne, die Erde und wir alle sind durchdrungen und umgeben von elektromagnetischen Feldern. Während das Erdmagnetfeld schwächer und durchlässiger wird, das unser Leben hier sozusagen vor den starken Kräften der Sonne geschützt hat, ist das Magnetfeld der Sonne dabei, sich zwischen seinen Polen umzukehren. Dies führt in der Phase des Übergangs zu immer stärkeren Spannungen und häufigeren Eruptionen und Entladungen. Bei diesen sogenannten

Sonnenstürmen werden hochenergetische Teilchen ins All und damit auch in unsere geschwächte elektromagnetische Abschirmung der Erde geschleudert und wirken sich stärker denn je nicht nur auf unsere technischen Funk- und Navigationssysteme aus, sondern auch auf die elektromagnetischen Ströme in Herz, Gehirn und Nervensystem von uns Menschen. Weder unser Geist noch unsere Psyche oder unsere Gefühlswelt bleiben von diesen kosmischen Entwicklungen unberührt. Feinfühlig Menschen spüren das schon seit einiger Zeit.

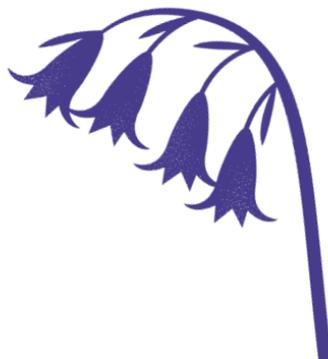
Der erstarkende Energiefluss von der Sonne und die gleichzeitig abnehmende Energiedichte auf der Erde beeinflussen uns und alle von Magnetkraft durchdrungene Materie auf eine nie da gewesene Art und Weise. In jedem von uns geschieht jetzt Veränderung – ob wir wollen oder nicht. Die Medien sind jeden Tag voll davon: Alte Strukturen auf allen Ebenen unserer Gesellschaft, Wirtschaft und Politik halten dieser Veränderung mit ihrer neuen Energie nicht mehr Stand und durchlaufen gezwungenermaßen gewaltige Transformationsprozesse, wenn nicht gar einen Zusammenbruch. Unsere Welt steuert dabei aber nicht etwa auf ein bedrohliches Ende zu, sondern sie wechselt in eine neue Entwicklungsstufe und wir mit ihr in ein neues Bewusstsein. Einer solchen Neuordnung geht immer Chaos voraus.

Jeder von uns kann mitten in diesem Chaos bis in seine Grundfeste erschüttert und aus der Bahn geworfen werden – oder sich freiwillig für die neuen Energien öffnen und in seinem Leben mehr Freude, Frieden und Liebe erfahren als jemals zuvor. Alle, die jetzt lernen, sich und ihr Leben zu klären und für das neue Bewusstsein zu öffnen, können auf ihrem persönlichen Weg lang ersehnte Wachstums- und Entwicklungssprünge erleben. Dazu müssen wir lernen, unseren persönlichen Wandel mit dem Wandel im gesamten Kosmos zu synchronisieren und uns wieder als Teil des großen Ganzen zu erkennen. Diesen Zugang in eine größere Dimension finden wir nicht irgendwo in entfernten Galaxien, sondern nur in uns selbst.

WARUM DU DIE LÖSUNG NUR IN DIR FINDEST UND WIE DER GESAMTE KOSMOS DIR DABEI HELFEN KANN

Fast alle Menschen, mit denen ich im Laufe der Jahre gearbeitet habe, suchten nach Lösungen im Außen. Sie haben lange nicht verstanden, dass alles, was sie erleben, am Ende in ihnen geschieht und auf gewisse Weise immer ein Abbild ihrer selbst ist. Dabei geht es nicht darum, alle Verantwortung für äußere Entwicklungen bei sich selbst zu suchen oder gar die Schuld für etwas auf sich zu nehmen. Es geht einfach nur darum, auch die Lösung für all das, was uns schmerzt, was wir endlich hinter uns lassen möchten oder bei anderen wähen, durch Heilung und Veränderung in uns selbst zu finden.

So müssen wir uns nicht länger ohnmächtig allen Dingen ausgesetzt fühlen und können die uns innewohnende Weisheit und die mächtige Gestaltungskraft, die jeder in sich trägt, wieder nutzen. Jedem von uns steht in seinem Inneren stets Führung und Orientierung zur Verfügung. Jeder von uns ist getragen und verbunden, wie ein friedlich schlafendes Baby im Arm der Mutter. Diese Mutter ist unser gesamter Kosmos. So unendlich er auch scheint, so sehr ist doch alles in ihm verbunden. Zwischen Erde, Mond und Sonne gibt es unvorstellbare Weiten und gleichzeitig mächtige Anziehungskräfte. Obwohl der Mond mehrere Hunderttausend Kilometer von der Erde entfernt ist, zieht er das Wasser unseres Planeten mit seinen Gravitationskräften an und sorgt für die Gezeiten – er erschafft auf den Meeren mal Wasserberge und dann wieder Wassertäler.





WAS DU MIT DEN VÖGELN UND WALEN GEMEINSAM HAST

Majestätische Wale durchqueren unsichtbar geführt diese Meere, um in warmen Gewässern zur rechten Zeit ihre Jungen zu gebären. Junge Zugvögel fliegen oft in spektakulären, ebenfalls wie von unsichtbarer Hand geformten Schwarmformationen Tausende Kilometer über Kontinente hinweg in ein warmes Überwinterungsgebiet, in dem sie noch nie zuvor waren. Kleine Singvögel fliegen diese Strecken oft nachts und auf sich allein gestellt, nachdem ihre Eltern die Brutgebiete schon Wochen vorher auf ihrem eigenen Flug gen Süden verlassen haben.

Wale und Zugvögel haben die gleiche intrinsische Navigation, die sie immer auf Kurs hält. Noch wird an diesem Geheimnis geforscht. Aber Wissenschaftler gehen davon aus, dass all diese Tiere einen Magnetsinn besitzen, der wie ein Kompass funktioniert und sie mit ebenjenem Magnetfeld der Erde verbindet, von dem ich oben so ausführlich gesprochen habe. Und dieses wirkt in Wahrheit auch in uns Menschen.

Magnetische Kräfte sorgen dafür, dass Tiere „wissen“ und Gestirne „kommunizieren“. Alles um uns herum lässt sich von diesen Kräften führen. Wie sollte es sein, dass wir Menschen aus dieser Ganzheit herausfallen? Dass ein jeder von uns allein klarkommen muss, abgetrennt von all den ordnenden Kräften der Natur und ganz auf sich gestellt?

Ich weiß, dass du auf deinem Lebensweg genauso geleitet werden kannst wie die Vögel und die Wale. Und mit deiner Seele kannst du genauso kommunizieren, wie es der Mond und die Sonne mit der Erde tun. Wenn du in diese Verbundenheit, Weisheit und Führung zurückkehren und in deine wahre Kraft kommen willst, dann steht das Eintrittstor der Rauhächte jetzt für dich bereit.