

Mein
Rauhachtsjournal
2021/22



*Es kann dir jemand
die Tür öffnen,
hindurchgehen
musst du selbst.
(Konfuzius)*



Was sind die Rauhnächte?

Die Rauhnächte sind keltischen und germanischen Ursprungs und beginnen am ersten Weihnachtstag um 0 Uhr, wenn nach dem weihnachtlichen Tumult in der Adventszeit Ruhe einkehrt. Die Bezeichnung „Nacht“ wurde deshalb gewählt, weil wir uns in der keltischen Jahresnacht befinden. Woher der genaue Name stammt, ist allerdings umstritten. Das alte Jahr wird verabschiedet und das neue willkommen geheißen. Wir können die Ruhe nutzen, um Rückschau zu halten und so Einsichten über uns und unser Leben gewinnen. Mit der Julnacht, der Wintersonnenwende, endet das Jahr nach altem Brauch. Überlieferungen zufolge sind die Tore zur Anderswelt während der Rauhnächte weit geöffnet. Die Anderswelt ist in der keltischen Mythologie ein Ort, an dem mystische Wesen und Personen leben. Sie gilt als ein Ort außerhalb von Zeit und Raum, als Ort der Erleuchtung. Diese besonderen Energien unterstützen uns bei der Selbstreflexion, indem sie einen noch besseren Zugang zu unserer Intuition ermöglichen.

Vor langer Zeit orientierten sich die Menschen an den Zyklen des Mondes. Ein Mondzyklus entspricht etwa 29,5 Tagen. Somit dauert ein Mondjahr 12 mal 29,5 Tage und damit 354 Tage. Es fehlen also zu unserem Jahr, das sich am Verlauf der Sonne orientiert, 11 Tage und 12 Nächte. Diese Zeit, außerhalb der Zeit, sind die Rauhnächte. In diesen wurden vor langer Zeit die alten Götter geehrt, man hat gefeiert und orakelt.

Wie kannst du die Rauhnächte nutzen?

Auch heute noch ist die Zeit nach Weihnachten eine besondere Zeit. In keiner Zeit des Jahres spürt man so viel Mitgefühl und Liebe, wie in dieser. Nach dem Trubel der Weihnachtszeit kehrt Stille und Ruhe ein, sowohl im Außen als auch im Inneren. Viele Firmen schließen für „die Zeit zwischen den Jahren“ und viele Menschen nutzen sie zur Besinnung auf das Wesentliche im Leben.

Hierbei kann dich dieses Rauhnachtsjournal unterstützen. Es leitet dich mit Übungen zur Selbsterkenntnis, mit Meditationen, so wie alten Ritualen durch diese Zeit. Halte in dem Journal fest, was dir begegnet, was du erlebst, was dir wichtig erscheint. Entscheide dabei selbst, was für dich wertvoll ist.

Die Übungen bauen aufeinander auf und führen dich Schritt für Schritt in die Gestaltung einer besseren Zukunft. Dabei werden Methoden verwendet, die dazu führen, Altbekanntes neu zu betrachten, um neue Wege zu beschreiten. Das gibt dir die Möglichkeit, dein Leben nach deinen Vorstellungen Stück für Stück umzugestalten.

Bei den Übungen wirst du immer wieder um die Formulierung von Wünschen gebeten. Achte darauf, dass du den Wunsch kurz und präzise formulierst, in der Gegenwart schreibst und dich in einen Zustand versetzt, als sei der Wunsch bereits eingetreten. Deshalb spricht man auch statt von einem „Wunsch“ lieber von einer „Vision“. Durch die regelmäßige Vorstellung, dass etwas bereits eingetreten ist, verändern sich auf Dauer die entsprechenden Hirnareale (Neuroplastizität). Das führt dazu, dass wir in der Lage sind, neue Informationen aufzunehmen, indem wir eingefahrene Wege verlassen und Gewohnheiten ablegen. So öffnen wir den Blick für Neues und können neue Ziele verfolgen und umsetzen.

Die Übungen im Journal helfen bei der Zielformulierung, der Planung einzelner Schritte und der Umsetzung.

Wie ist der Kurs aufgebaut?

Jeden Tag erhältst du eine kurze Information zum Fokus des Tages verbunden mit einer Übung. Diese unterstützt dich bei der Umsetzung des Themas und bereitet dich auf die kommenden Themen vor.

Zusätzlich werden passend zu der Aufgabe des Tages Meditationen und Achtsamkeitsübungen angeboten, welche dir für die Zeit der Rauhächte zur Verfügung stehen.

In den Rauhächten symbolisiert jeder Tag einen Monat des nächsten Jahres. So besteht die Möglichkeit, sich seine Träume bewusst zu machen und deren Bedeutung zu notieren. Zusätzlich bietet sich das Kartenorakel an, etwas über das nächste Jahr zu erfahren. Auch die eigene Stimmungslage kann über die Zukunft im nächsten Jahr Aufschluss geben. Deshalb findest du am Ende eines jeden Kapitels genügend Raum, für dir wichtige Notizen. Ergänzend werden Rituale angeboten.

Wir beginnen den Kurs mit der Wintersonnenwende am 21. Dezember und nutzen den Tag für eine Bestandsaufnahme. Vor dem Beginn der Rauhächte schauen wir am 24. Dezember auf das letzte Jahr zurück und bedanken uns.

Die Rauhächte selbst sind in drei Abschnitte gegliedert. Die ersten Tage dienen der „Herzöffnung“. In den darauffolgenden Tagen lernst du, noch mehr auf deinen Bauch zu hören, bevor du anschließend Wünsche und Visionen kreierst.

Die „Herzöffnung“ erstreckt sich über drei Tage. Ziel ist es, Bereitschaft zu schaffen, einen neuen Weg einzuschlagen. Dazu schließen wir am ersten Tag Frieden mit dem, was ist, damit wir am folgenden Tag die Stille finden können. Letzteres hilft uns, Zugang zu unserer Intuition zu finden. Am dritten Tag besinnen wir uns auf unsere Kräfte und Unterstützungssysteme. Dies gibt uns den nötigen Mut, uns in den Rauhächten neugierig auf den Weg zu machen, unsere Herzenswünsche zu entdecken und erste Schritte zu deren Erreichung zu unternehmen.

In den folgenden vier Tagen lernen wir noch mehr auf unser Bauchgefühl zu hören, um die „richtigen“ Wünsche zu selektieren. Dies geschieht, indem wir zuerst alte Gewohnheiten bewusst machen, um uns nach und nach von den unerwünschten verabschieden zu können. Dabei spielen Glaubenssätze eine große Rolle. Am nächsten Tag schauen wir den großartigen Menschen hinter den Gewohnheiten an und überlegen, wer wir sein möchten. Aus dieser neuen Position blicken wir am folgenden Tag ein letztes Mal in diesem Jahr zurück und versöhnen uns mit den Dingen, die uns noch belasten. So können wir unbeschwert ins neue Jahr starten. Zum Jahreswechsel richten wir den Fokus dann bereits auf das kommende Jahr und verschaffen uns einen Überblick über das, was wir in unser Leben ziehen möchten.

Die verbleibenden fünf Tage nutzen wir, um eine Vision unserer neuen Welt zu kreieren. Basierend auf den Erkenntnissen der Neurowissenschaften tragen Visionen dazu bei, die neuronalen Vernetzungen im Gehirn anzupassen, so dass wir unseren Wahrnehmungsfilter verändern. Der Wahrnehmungsfilter sorgt dafür, dass wir in unseren Gewohnheiten verhaften und hauptsächlich die Dinge wahrnehmen, die diesem Filter entsprechen. Eine Änderung des Filters weitet also unseren Blick und lässt uns andere Möglichkeiten erkennen - Möglichkeiten, die uns auf dem Weg zu unserer Vision unterstützen. Wie man dies umsetzen kann, wird am ersten Tag vorgestellt.

Veränderung gelingt am besten, wenn man sich seiner eigenen personalen Ressourcen bewusst ist. Dies sind unter anderem unsere besonderen Eigenschaften, Talente, Begabungen, die uns helfen, das Leben zu meistern. Deshalb machen wir uns diese am zweiten Tag dieses Abschnitts bewusst, um dann in den nächsten beiden Tagen erst unsere „richtigen“ Herzenswünsche zu selektieren und anschließend unser Lebensziel zu betrachten. Der letzte Tag dieser Reihe hilft dabei, fokussiert die Zukunft gestalten zu können.

Zum Abschluss des Kurses betrachten wir noch einmal die Schritte der letzten Tage und prüfen, wie der Alltag justiert werden kann, um den begonnenen Weg weiter zu verfolgen.

Vorbereitung

Während der Rauhnächte stehen dir einige Hilfsmittel zur Verfügung, die den Prozess unterstützen. Diese werden im Folgenden erläutert.

Räuchern

Das Räuchern löst negative Energien auf und sorgt damit für Harmonie und Frieden. Nach dem Räuchern solltest du immer kurz lüften, damit die gebundenen negativen Energien deine Räumlichkeiten verlassen. Dies ist eine kleine Auswahl an Räucherwerk für die Rauhnächte:

Beifuss unterstützt das Loslassen und damit den Neubeginn.

Salbei vertreibt belastende Gedanken und Emotionen.

Rosmarin zeigt alte Wunden auf und ermöglicht so deren Heilung.

Olibanum (Weihrauch) neutralisiert negative Energien und reinigt.

Das Bagua

Das Bagua stammt aus dem Feng-Shui und besteht aus acht („Ba“ bedeutet 8) Feldern und dem Zentrum. Jeder (Himmels-) Richtung ist ein Lebensthema zugeordnet, dadurch lässt sich dieser „Grundriss“ für die Bewusstmachung von Wünschen bzw. Visionen nutzen.

Meditieren / Achtsamkeitsübungen

Unterstützend zu den jeweiligen Übungen des Tages werden Meditationen bzw. Achtsamkeitsübungen empfohlen. Meditationen sind nachweislich sehr wirkungsvoll und können genutzt werden, um Hirnstrukturen (neuronale Vernetzungen) zu verändern.

Alternativ zu den längeren Meditationen werden 90-Sekunden-Booosts angeboten. Diese Achtsamkeitsübungen führen zu positiven Veränderungen, wie die [CAVA-Studie](#) gezeigt hat. Um die Wirkung zu erhöhen, empfiehlt es sich, diese regelmäßig (täglich) auszuüben.

Über folgenden Link kannst du mit dem Code 5BE4 die Booosts 14 Tage kostenlos nutzen. Nach dem Probezeitraum stehen dir die Booosts für 1,99 €/Monat zur Verfügung, jährlich kündbar. Während des Kurses wirst du noch einmal daran erinnert, falls du lieber kündigen möchtest.

Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gametailors.boost>

App Store: <https://apps.apple.com/us/app/booost/id1587895753>

Material

- Besorge einen Schnellhefter oder Ordner, um die Seiten aus dem Journal und ggf. Notizen abzuheften.
- Lege die Orakelkarten bereit (zum Beispiel Tarotkarten).
- Druck das Bagua für deine Visionen aus oder bereite selbst eines vor (z. B. digital oder auf bunter Pappe, einer Leinwand o. ä.).
- Lege rotes Band und schönes Papier für die Übungen und Rituale heraus.
- Besorge Wildfutter oder stelle selbst welches her (Ein einfaches Rezept für Vogelfutter findest du weiter unten).
- Wenn du magst, schau, dass du Bienenwachskerzen zur Hand hast. Diese verstärken jedes Ritual und eine brennende Kerze sorgt für Harmonie.

Die Ruhnächte sind eine gute Gelegenheit, um deinem Leben eine neue Richtung zu geben. Nun kennst du den Ablauf, hast eine Information zu den Hilfsmitteln erhalten und kannst dich auf die kommenden Tage gezielt vorbereiten. Viel Spaß dabei!

Vogelfutter selbst herstellen

Nimm 250 g Kokosfett und lass dieses auf kleiner Flamme schmelzen. Rühre nach und nach Haferflocken, Nüsse oder Sonnenblumenkerne (300 - 350 g) darunter, bis die Masse leicht fest wird.

Nun fülle die noch warme Masse in eine halbe Kokosnuss oder in Plätzchenausstecher. Möchtest du sie später aufhängen, Sorge mit einem kleinen Stöckchen für ein Loch, durch das du später ein Geschenkband ziehen kannst.