

A close-up photograph of thin, dark branches covered in a thick layer of white frost. The background is a soft, out-of-focus bokeh of warm, golden-brown and orange tones, suggesting a winter scene with sunlight filtering through trees.

KERSTIN PETER

RAUHNÄCHTE

Wirksame Impulse aus der Natur für die
12 magischen Nächte

KERSTIN PETER

RAUHNÄCHTE

Wirksame Impulse aus der Natur für die
12 magischen Nächte



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1516-3

ISBN E-Book 978-3-8434-6501-4

Kerstin Peter:
Rauhnächte –
Wirksame Impulse aus der Natur
für die 12 magischen Nächte
© 2022 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck & Anna
Twele, Schirner, unter Verwendung
von #320469791 (©everst),
www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck & Anna Twele,
Schirner
Lektorat: Katja Hiller, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage Oktober 2022

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Ein paar Worte zum Einstieg	5
Naturcoaching in den Rauh Nächten – das erwartet dich.....	7
Öffne dich für die Zeichen der Natur	10
So bereitest du dich auf die Zeit der Rauh Nächte vor	12
Ein paar Worte zum Buch.....	16
Naturimpulse	18
Rituale	22
Sinneszauberübungen.....	24
Affirmationen	30
Das solltest du beim Gang in die Natur beachten.....	32
Das Ritual zur Einstimmung: Wintersonnenwende	37
Das Ritual der dreizehn Wünsche.....	47
Naturimpulse zu den 12 Rauh Nächten	53
1. Rauh nacht (24./25. Dezember).....	54
Monat: Januar Tag der Wurzeln, der Basis und der Ahnen	
2. Rauh nacht (25./26. Dezember).....	62
Monat: Februar Tag des Höheren Selbst und der inneren Führung	
3. Rauh nacht (26./27. Dezember)	71
Monat: März Tag der Selbstliebe	
4. Rauh nacht (27./28. Dezember)	78
Monat: April Tag der Vergebung	

5. Rauhnacht (28./29. Dezember)	86
Monat: Mai Tag der Versöhnung	
6. Rauhnacht (29./30. Dezember)	92
Monat: Juni Tag der Freundschaft und der Verbundenheit	
7. Rauhnacht (30./31. Dezember)	99
Monat: Juli Tag der Wandlung	
8. Rauhnacht (31. Dezember/1. Januar)	106
Monat: August Tag des Neubeginns	
9. Rauhnacht (1./2. Januar)	113
Monat: September Tag der Verbindung mit dem Göttlichen	
10. Rauhnacht (2./3. Januar)	120
Monat: Oktober Tag des Wachstums und der Visionen	
11. Rauhnacht (3./4. Januar)	129
Monat: November Tag des Abschieds	
12. Rauhnacht (4./5. Januar)	136
Monat: Dezember Tag des Blicks in die Zukunft	
Das Ritual des Da-Seins	147
Ein paar Worte zum Schluss.....	155
Mein Dank.....	156
Literaturempfehlungen.....	158
Über die Autorin.....	159
Bildnachweis	160

Ein paar Worte zum Einstieg

Ich heiÙe dich herzlich willkommen zu diesem Buch. Für mich ist es ein sehr besonderes Werk, da ich nicht geplant hatte, es zu schreiben. Die Idee dazu kam über meine Verlegerin Heidi Schirner auf mich zu. Dieses schöne Geschenk habe ich sehr dankbar angenommen, mit dem Ergebnis, dass ich mich nun viel intensiver mit dieser mystischen Zeit beschäftigt habe als je zuvor. Auch wenn ich die Rauhnächte jedes Jahr mit kleinen Ritualen zelebriert hatte, so ist durch das Schreiben und das Eintauchen in diese besondere Zeit der Zauber auf mich übersprungen. Magische Momente durfte ich draußen im Winter erleben. Von Herzen möchte ich meine Erfahrungen und meine Ideen zu den Rauhnächten in der Natur mit dir teilen, in der Hoffnung, dass auch du ihre wandelnden Kräfte erfährst und sie dein Leben bereichern.

Die Rauhnächte sind besonders für die Natur eine magische Zeit, denn alles scheint ganz in Ruhe und in Stille zu sein. Die Tiere halten ihren Winterschlaf, und die Pflanzen sind tief in der Erde verborgen. Mutter Erde ruht sich aus. Doch ab der Wintersonnenwende wird uns und auch der Natur jeden Tag wieder etwas mehr Licht geschenkt. Selbst wenn die Tiere weiterhin ihren Winterschlaf halten und die Pflanzen noch nicht austreiben, ist diese Übergangszeit für alle Lebewesen spürbar.

Bereits unsere Vorfahren nutzten diese Zeit, um zur Ruhe zu kommen und Einkehr zu halten. In vielen Traditionen gibt es die verschiedensten Bräuche und Rituale, und es existieren zahlreiche Bücher, in denen du in den Hintergrund dieser magischen Zeit eintauchen kannst. Mit meinem Buch möchte ich dich einladen, die Magie der Rauhnächte draußen in der Natur zu erfahren. Ich bin fest davon überzeugt, dass uns die Natur die transformierende und visionäre Kraft der Rauhnächte noch eindrücklicher erleben lässt.

Mein Ziel ist es, dass du dich mit dir selbst beschäftigst, deine Visionen für das neue Jahr lebendig werden und dich in der Natur durch Achtsamkeit, Wahrnehmung und besondere Erlebnisse verzaubern lässt. Dabei begleite ich dich mit Naturimpulsen, Ritualen, Sinneszauberübungen und Affirmationen.

Ich wünsche dir, dass du das alte Jahr gut abschließen kannst und mit deinen Visionen glücklich ins neue Jahr startest. Mögest du zauberhafte Momente mit dir und in der Natur erleben. Momente, die dich tief mit deinen Gefühlen verbinden, dich berühren und dich wachsen lassen. Öffne dich für diese Zeit zwischen den Jahren, lade die Magie in dein Leben ein, und lasse die Möglichkeit zu, dass sich Dinge auf eine wunderbare Art und Weise verändern.

Ich wünsche dir eine magische Zeit, tiefe Einblicke und ganz viel Freude mit diesem Buch.

Kerstin Peter

Naturcoaching in den Rauh Nächten – das erwartet dich

Viele Menschen haben in den letzten Jahren das uralte Wissen um die Rauh Nächte wiederentdeckt und nutzen diese magische Zeit für einen Blick in die Zukunft, denn jeder Rauh nacht wird ein Monat des nächsten Jahres zugeordnet. Die erste Rauh nacht steht somit für den kommenden Januar, die zweite für den Februar usw.

Die Rauh Nächte sind hauptsächlich im europäischen Raum bekannt, weil sie ihren Ursprung in der germanischen und keltischen Tradition haben. Damals lebten die Menschen nach dem Mondkalender, der sich am Mondzyklus von 29,5 Tagen ausrichtet. Das Sonnenkalenderjahr, das auch heute noch unseren Lebenstakt vorgibt, hat allerdings 365 Tage. Zwischen beiden Zählweisen gibt es eine Differenz von elf Tagen oder zwölf Nächten, die die Kelten mit Schalttagen ausglich. Diesen Tagen, die auch als Rauh Nächte bekannt sind, sagte man nach, dass sie magisch und an ihnen die Gesetze der Natur außer Kraft gesetzt seien. In den Rauh Nächten sind wir besonders empfänglich für die Geistige Welt, weil die





Schleier zwischen den Welten dünn sind. Bis heute wird diese Zeit zur inneren Einkehr, tiefen Reinigung und Reflexion, zum Loslassen und zur Visualisierung von Wünschen und Neuem genutzt.

Dieses Buch folgt der traditionellen Zählung der Rauhnächte, nach der sie in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember beginnen. Eine Rauhnacht umfasst dabei immer die Zeit von Mitternacht des alten Tages bis Mitternacht des neuen Tages.

Auch die Verbindung mit der Natur, um Übergänge zu meistern oder Fragen zu klären, hat eine lange Tradition in der Menschheitsgeschichte. Die Natur gibt uns Abstand vom Alltag und ist dabei ganz unvoreingenommen. In ihr kommen wir zur Ruhe und können uns entspannen. Unsere digital geprägte Welt für einen gewissen Zeitraum den Rücken zuzukehren, birgt für

uns die Chance, dass wir der permanenten Reizüberflutung entkommen und ganz bei uns selbst ankommen. Fragen, die dann auftauchen, können durch die Natur beantwortet oder uns gespiegelt werden. Das Betrachten einer Schnecke erinnert uns beispielsweise an die Langsamkeit, die wir im Alltag oft vergessen. Das Besteigen eines Berges lässt uns außer Atem kommen und führt uns vielleicht zum Vorhaben, uns mehr um unsere Gesundheit zu kümmern. Ein Krokus, der sich durch die Schneedecke schiebt, zeigt uns, dass ein Durchbruch zu jedem Zeitpunkt möglich ist.

Darüber hinaus lädt die Natur uns auch zur Bewegung ein. Die positiven Auswirkungen von körperlichen Aktivitäten auf unsere Gesundheit, das Herz-Kreislauf-System und auch unsere Psyche sind allgemein bekannt. Der Aufenthalt im Wald ist zudem sehr heilsam, da wir die Terpene, die Botenstoffe der Bäume, in uns aufnehmen. Sie aktivieren unser Immunsystem und bewirken unter anderem eine gesteigerte Produktion von körpereigenen Killerzellen, die wiederum veränderte Körperzellen, z. B. Krebszellen, erkennen und zerstören können. Wenn du mehr über diese gesundheitlichen Hintergründe und auch die Besonderheit der Natur als Coachingraum erfahren möchtest, empfehle ich dir mein Buch »Coachingraum Natur«, das Buch »Arbeitsraum Natur« von Carsten Gans, Katja Dienemann, Anja Hume und André Lorino sowie die Bücher von Clemens G. Arvay.

Öffne dich für die Zeichen der Natur

In den Zeiten der Rauh Nächte sind wir besonders offen für die Botschaften, Zeichen und Impulse der Natur, die sich uns sehr unterschiedlich zeigen können. Die Natur stellt einen vielfältigen und großartigen Raum dar, der uns auf alle unsere Fragen eine Antwort gibt. Draußen zu neuen Einsichten zu gelangen, ist sehr viel einfacher, da wir selbst Naturwesen sind. Im Kontakt mit Tieren, Pflanzen und den Elementen kommen wir ins Erleben, können uns geborgen fühlen und genießen die Vielfalt und Pracht von Farben und Formen, die sich uns zeigen.

Die Natur kann Vorbild für uns sein und schenkt uns wertvolle Momente. Selbst wenn wir durch Gebiete gehen, die eher karg, ausdruckslos oder chaotisch erscheinen, so können auch diese einen Spiegel für uns darstellen.



Halte in der Natur nach Symbolen Ausschau, die dich an dein Thema, dein Anliegen oder deinen Wunsch für das kommende Jahr erinnern. Diese Zeichen können dir neue Wege aufzeigen oder dir eine neue Perspektive auf deine Frage schenken. Wenn du draußen mit einer Frage unterwegs bist, achte z. B. darauf, welche Tiere dir begegnen. Jedes Tier schenkt dir eine andere Botschaft. Du kannst sie für dich interpretieren oder auch zu Hause nachlesen, welche Bedeutung dein Tier hat. Als Krafttier offenbart es dir

Lösungen für deine Probleme oder begleitet dich eine Zeit lang. Genauso ist es mit den Pflanzen, den Bäumen oder den Elementen. Alles in der Natur kann zu dir sprechen.

Die folgenden Fragen können dich dabei unterstützen, Antworten aus der Natur zu erhalten:

- » Was siehst du in der Natur in Bezug auf deine Frage?
- » Welcher Ort symbolisiert deinen Wunsch?
- » Welchen Stolpersteinen begegnest du bei deiner Frage?
- » Woher weißt du, dass dies der richtige Weg ist?
- » Welche Elemente kannst du besonders stark auf deinem Weg spüren?
- » Welche Sinne aktivierst du vordergründig auf diesem Weg?

Wenn du mit deiner Frage im Fokus in der Natur unterwegs bist, erlebst du vielleicht Momente, in denen z. B. ein geradliniger Weg in einer Sackgasse endet oder eine Eiche dir Geborgenheit schenkt. Vielleicht kommt dir auch eine Metapher oder ein Sprichwort in den Sinn, z. B. »Ich sehe den Wald vor lauter Bäumen nicht«, das hilfreich für deine Frage oder dein Thema ist. Die Natur ist nicht vorhersehbar und schenkt uns Momente des Erlebens und Berührtseins. In Resonanz mit der äußeren Natur erfahren wir auch unsere innere Natur, und dieses Zusammenspiel kann dir Klarheit bringen und neue Perspektiven eröffnen.

So bereitest du dich auf die Zeit der Rauh Nächte vor

Eine allgemeingültig beste Vorbereitung gibt es wohl nicht, sondern sie hängt ganz von den Bedürfnissen und der Situation jedes Menschen ab. Deshalb möchte ich dir empfehlen, dass du ganz in Ruhe schaust, was du brauchst, um gut in diese Zeit hineinzukommen. Du kannst z. B. deine Wohnung reinigen und räuchern oder deinen Kleiderschrank ausmisten. Vielleicht möchtest du dir eine Kerze für diese magische Zeit kaufen oder dein Zuhause besonders weihnachtlich schmücken. Du kannst auch eine Orakelkarte ziehen oder das erste Ritual (siehe S. 37) durchführen.

Es ist gut, alle Dinge, die dich belasten, jetzt anzugehen. Alte Rechnungen können beglichen oder geliehene Dinge zurückgegeben werden. Auch emotionalen Ballast, unliebsame Gewohnheiten oder Verhaltensweisen darfst du in den Rauh Nächten verabschieden. Dabei werde ich dich mit vielen Impulsen und Übungen in der Natur unterstützen.

Es ist auf jeden Fall ratsam, dass du ganz bewusst in diese Zeit eintauchst. Fühle dich frei, alles das zu tun, was dir dein Herz sagt. Ich führe beispielsweise sehr gern das Ritual der dreizehn Wünsche (siehe S. 47) mit meiner Tochter und meiner Mutter durch. Vielleicht hast du auch einen lieben Menschen an deiner Seite, mit dem du die Rauh Nächte zusammen erleben oder mit dem du deine Erfahrungen teilen möchtest.

Es ist etwas Besonderes, seine Gedanken nicht nur im Kopf zu behalten, sondern sie auch aufzuschreiben. Ich empfehle dir für die Zeit der Rauhnächte, in einem Tagebuch festzuhalten, was dir in der Natur begegnet und welche Gedanken oder Impulse du hast. In den Übungen, die du später im Buch findest, wirst du immer wieder auf Hinweise zur Nutzung deines Tagebuchs stoßen. In dieses kannst du täglich etwas hineinschreiben oder in ihm bereits vor den Rauhnächten deine Gedanken zu deinen Plänen und Wünschen für das neue Jahr festhalten. Versuche, dir für das Führen deines Tagebuchs Zeit zu nehmen und dir einen Ort zu erschaffen, an dem du gern sitzt und schreibst. Da die Rauhnachtzeit eine spezielle Qualität besitzt, träumen wir viel mehr als in anderen Nächten. Du kannst dein Tagebuch also auch auf dem Nachttisch aufbewahren und bereits morgens deine Träume oder ersten Gedanken in ihm notieren.



In den Rauhnächten lässt es sich sehr gut räuchern, um alte und negative Energien zu vertreiben. Falls du dich noch nicht mit dem Räuchern auskennst, ist es wichtig, dass du dir Räucherwerk und Räuchermaterialien zulegst. Räuchern kannst du auch zusätzlich zu den Impulsen in den Rauhnächten an jedem Tag. Im Buch »Räuchern in Winterzeit und Rauhnacht« von Christine Fuchs findest du verschiedene Räuchermischungen. Im Folgenden möchte ich dir einen ersten Einstieg in die Praxis des Räucherns geben.

DAS BRAUCHST DU ZUM RÄUCHERN:

Es gibt spezielle feuerfeste Räucherschalen, in die Räucher- sand hineingegeben wird. Außerdem brauchst du noch Holzkohletabletten und eine Räucherzange. Die Kohle hältst du mit der Zange, entzündest sie und legst sie einfach auf den Sand in der Schale. Sobald an der Tablette weiße Glut zu sehen ist, kannst du deine Räuchermischung darauflegen. Diese Form des Räucherns bietet sich für Harze und Hölzer an, die eine hohe Temperatur brauchen. Räucherpfannen haben einen Holzgriff und sind daher besonders praktisch, wenn du beim Räuchern von Raum zu Raum gehen möchtest.



Es gibt auch Räucherstövchen mit einem Sieb. Hier reicht ein Teelicht aus, um das sanfte Räucherwerk aus getrockneten Blüten und Kräutern zu entzünden.

Als Alternative für unterwegs benutze ich gern ein Teesieb zum Zuklappen, das ich mit der Räuchermischung befülle. Von außen zünde ich die Mischung mit einem Sturmfeuerzeug an.

Wenn du dein Haus reinigen möchtest, fange unten an und räuchere bei geschlossenen Fenstern jeden Winkel aus. Öffne danach die Fenster, und verabschiede die negativen und belastenden Energien aus dem Haus. Wenn du dich selbst räuchern möchtest, streiche den Rauch mit deinen Händen an deinem Körper entlang. Genieße den Duft der Räucher Mischung, und stelle dir vor, dass du von allem Schweren gereinigt wirst.

Sollte dir das Räuchern keinen Spaß machen oder du den Geruch nicht mögen, kannst du auch eine Duftkerze anzünden oder ätherische Öle zur energetischen Reinigung nutzen.

Ein paar Worte zum Buch

Für jede Rauhacht findest du einen Naturimpuls in Form einer Übung für dich allein und eine weitere Übung, die du mit einem Menschen machen kannst, mit dem du gemeinsam in den Rauhächten wachsen möchtest. Zusätzlich gebe ich dir für jeden Tag – denn du gehst natürlich nicht immer in der Nacht nach draußen in die Natur – eine Sinneszauberübung mit auf deinen Weg. Mit ihr schulst du deine Wahrnehmung. Auch Affirmationen unterstützen dich bei deinen Visionen, deinem Wachstum und dem Wechsel ins neue Jahr. Sie findest du zu Beginn der jeweiligen Rauhacht, und mit ihnen kannst du unabhängig von den Übungen arbeiten.

Außerdem möchte ich dir drei besondere Rituale vorstellen: ein Ritual zur Wintersonnenwende, das Ritual der dreizehn Wünsche und ein Abschlussritual, das du nach der letzten Rauhacht begehst.

Die Übungen und Rituale zu den zwölf Rauhächten sind folgendermaßen gegliedert:

- » Den Beginn deiner magischen Zeit markiert das Ritual zur Wintersonnenwende, das zur Einstimmung dient. Du kannst in den Tagen danach auch das Ritual der dreizehn Wünsche durchführen.

- » In den ersten drei Rauhnächten beschäftigen wir uns mit deinen Wurzeln. Du erlebst dich über deinen Körper und lernst, deinem Herzen zu folgen.
- » In den folgenden drei Rauhnächten widmen wir uns den Themen »Verbundenheit« und »Vergebung«. Es geht hierbei um deine Verbindungen zu anderen Menschen, dir selbst und auch zu den Konzepten, die dich durch dein Leben begleiten.
- » In den nächsten drei Rauhnächten geht es um die Vorbereitung auf die Wandlung und deinen Neubeginn. Dazu widmest du dich auch den Themen »Ruhe« und »Verbindung mit dem Göttlichen«.
- » Die letzten drei Rauhnächte lassen dich einen Blick auf dein eigenes Wachstum werfen. Du beschäftigst dich mit dem Loslassen und Abschiednehmen und tauchst in deine Visionen für die Zukunft ein.
- » Den Abschluss der Übungen bildet das Ritual des Da-Seins, das dich alles Erlebte noch einmal integrieren lässt und in dem du deinen Kraftplatz für das neue Jahr entdeckst.

Da jede Rauhnacht für je einen Monat steht, ist es eine gute Idee, die Übungen im Laufe des Jahres noch einmal zu wiederholen. Du kannst also jeden Naturimpuls in dem jeweiligen Monat durchführen und schauen, ob sich in dir oder im Außen etwas verändert hat.



Naturimpulse

Zwölf Naturimpulse warten auf dich, die thematisch auf die jeweilige Rauhnacht abgestimmt sind. Sie sind das Herzstück meines Buches. Solltest du einmal eine Rauhnacht auslassen, kannst du selbst entscheiden, ob du den Naturimpuls am nächsten Tag durchführst oder einfach überspringst. Lies dir in diesem Fall die ausgelassene Rauhnacht dennoch durch, da einige Übungen aufeinander aufbauen. Vielleicht kannst du sie auch kombinieren oder zwei Impulse an einem Tag durchführen.

Unter der Überschrift »**Übungen zum gemeinsamen Erleben**« habe ich zusätzlich zu der Sinneszauberübung und dem Naturimpuls für jede Rauhnacht eine Übung entwickelt, die du mit einem Herzensmenschen durchführen kannst. In den Rauhnächten kannst du nicht nur allein wachsen, sondern eben auch deine Verbindung zu einem besonderen Menschen stärken. Du entscheidest, ob du diese magische Zeit mit einer Freundin, deinem Partner, deiner Schwester, deinem Bruder, deiner Mutter, deinem Vater, deinem Kind oder einem anderen lieben Menschen gemeinsam zelebrieren möchtest. Die Übungen passen jeweils zu dem Thema der Rauhnacht. Solltest du die Zeit nicht finden, sie durchzuführen, verschiebe diese Übung auf den entsprechenden Monat des kommenden Jahres. Du solltest im Vorfeld mit deinem Übungspartner klären, ob ihr euch diese gemeinsame Zeit jeden Tag



nehmen könnt. Für Paare sind die Übungen also ideal geeignet. Du kannst aber auch ganz nach dem Thema entscheiden und gezielt eine passende Übung mit einem Menschen machen, mit dem du etwas Bestimmtes angehen oder klären möchtest. Es liegt ganz in deiner Hand, wann du mit wem welche Übungen durchführst. So kannst du an einem Tag einen Naturimpuls für dich allein nutzen und an einem anderen Tag die zusätzliche Übung mit einem anderen Menschen teilen.

Besonders für die Übungen, die du gemeinsam mit einem Übungspartner machst, empfehle ich dir, dem Gesagten mit der **Methode der drei Schatzkästchen** zu begegnen. Sie kann euch in vielen Momenten hilfreich sein und dazu führen, dass ihr ungehemmt eure Gedanken ausspricht. Diese Methode habe ich in einer meiner Ausbildungen, in der »CoreDynamik«, kennengelernt. Ich wende sie in allen meinen Gruppen an und hoffe, dass ihr, also du und dein Übungspartner, sie in eurem gemeinsamen Erleben der Natur genauso lieben lernt. Bei der Methode der drei Schatzkästchen geht es darum, wie man eine Äußerung des anderen für sich einsortiert und reflektiert, ohne darauf zu reagieren. Dazu stehen das innerliche »Ja«-Kästchen, das »Nein«-Kästchen und das »Vielleicht«-Kästchen bereit. Wenn dein Übungspartner dich beschreibt, seine Worte auf dich wie ein Volltreffer wirken und du sie gern annehmen möchtest, dann wandern sie in das »Ja«-Kästchen. Es kann natürlich auch vorkommen, dass der andere etwas sagt, womit du dich nicht identifizieren kannst. In diesem Fall kannst du das Gesagte in dein »Nein«-Kästchen legen. Die Worte deines Übungspartners haben in diesem Fall gar nichts mit dir zu tun, sondern vielleicht eher mit ihm selbst. In das »Vielleicht«-Käst-

chen kommt alles hinein, was du dir noch einmal durchdenken willst. Du prüfst dann später, ob das Gesagte für dich stimmig ist oder ob du es nicht annehmen möchtest.

Ich möchte dir sehr ans Herz legen, dass du deine gemachten Erfahrungen gut in den Alltag integrierst. Dazu kannst du dein Tagebuch nutzen und es jeden Tag ein bisschen mehr füllen. Eine andere Möglichkeit ist, dass du für alles Erlebte kleine **Ankerpunkte** findest, die dir helfen, dich an diese Erfahrungen zu erinnern und sie zu integrieren. Zwischen deiner Körperhaltung und deinen Gefühlen existiert eine wechselseitige Beeinflussung, die du für deinen Anker nutzen kannst. Wenn du nach jeder Rauhnacht in eine Körperhaltung oder Geste findest, die zu deinem Erlebnis passt, kannst du bei deren Wiederholung schnell wieder die Emotionen dieses Moments verspüren. Solltest du dich z.B. durch dein Erlebnis frei wie ein Vogel fühlen, breite die Arme seitlich aus, und atme einige Male tief durch. Fühlst du dich nach einer Übung mit dir selbst stark verbunden, lege deine Hände auf dein Herz, und bleibe so für einige Minuten.

Auch Worte beeinflussen unsere Stimmung. Du kannst nach der Übung eine für dich passende **positive Affirmation** formulieren, die dich in Zukunft begleitet. Dein Gehirn wird die Botschaft immer besser aufnehmen, und nach drei Wochen hast du sie verinnerlicht. So gelingt es dir nach und nach, deine Erlebnisse in dein Leben zu integrieren. Für eine Neuorientierung ist es wichtig, dass du immer wieder deinen Körper, deine Gedanken und deine Emotionen verbindest. Mehr zum Thema »Affirmation« findest du auf S. 30.



Fühle dich ganz frei in der Gestaltung deiner Rauh Nächte. Die Übungen und Impulse sind als Inspiration und Ideen gedacht, und du kannst sie jederzeit verändern und an deine spezifischen Bedürfnisse anpassen. Auch die Angabe zur Dauer ist variabel. Solltest du bereits im Vorfeld wissen, dass du zu wenig Zeit für die Übung hast, suche dir die Impulse aus, die dich besonders ansprechen. Wie bereits erwähnt, hast du auch die Möglichkeit, die zwölf Impulse auf das ganze Jahr zu verteilen, sodass du für jeden Monat eine Übung hast.



(24./25. Dezember)

1. RAUHNACHT

MONAT: JANUAR

Tag der Wurzeln, der Basis
und der Ahnen



AFFIRMATION:

**»Meine Familie und meine Freunde respektieren
und lieben mich so, wie ich bin.«**

In der ersten Rauhacht beschäftigen wir uns mit unserer Basis. Unsere Wurzeln sind ein wichtiger Ausgangspunkt für die Arbeit in den Rauhächten. Denn je bewusster wir uns unser selbst sind, desto leichter fällt es uns, unser Leben wertzuschätzen. Für die Momente im Leben, in denen wir uns entwurzelt oder haltlos fühlen, ist es ein Geschenk, dass wir uns auf unsere Ahnen zurückbesinnen können. Auf diese Weise machen wir uns unsere Herkunft wieder bewusst, und wir können uns angebunden fühlen. Unsere Ahnen haben uns vielerlei Dinge vererbt, von Normen und Werten bis hin zu Talenten oder Eigenschaften, und alles, was sie erlebt haben, kann in unserem Leben eine große Rolle spielen. Für das eigene ganzheitliche Erleben und Wahrnehmen ist es immer wieder hilfreich, sich diese Umstände klarzumachen. Folgende Fragen mögen dich inspirieren, deine Wurzeln zu erforschen:

- » Was hat dich im Leben geprägt, und worauf kannst du zurückgreifen?
- » Was sind deine Wurzeln, die dir im Leben Halt geben?
- » Verleihen deine Wurzeln dir Flügel?
- » Wie gehst du in die Welt: zaghaft oder beflügelt?
- » Möchtest du über dich hinauswachsen, oder hemmt dich die Angst vor Entwurzelung?
- » Von wo kommst du, und wohin gehst du?

Sinneszauber

TASTSINN

Den ganzen Tag arbeitet unser Tastsinn auf Hochtouren, ohne dass uns dies klar ist. Unsere Hände halten, tragen, tippen, schneiden und führen viele weitere Tätigkeiten durch. Selten halten wir inne, um unsere Umgebung bewusst zu ertasten. Heute möchte ich dir eine Übung mit auf deinen Weg geben, die nicht nur deinen Tastsinn anregt, sondern auch eine Wohltat für deine Füße und somit für dein ganzes Selbst ist.

Ertaste mit deinen Händen deine Füße, und schenke ihnen deine volle Aufmerksamkeit. Deine Füße tragen dich den ganzen Tag und stellen deine Basis dar. Knete und massiere jeden einzelnen Zeh auf deine Art und Weise, sodass es sich angenehm anfühlt. Streiche sie am Ende von unten nach oben aus, so, als ob du sie vorsichtig länger ziehen wolltest. Massiere die Sohlen, indem du zuerst eine Hand zu einer Faust ballst und mit ihr über die Unterseite deiner Füße fährst und dies danach mit deinem Daumen wiederholst. Dehne als Nächstes deine Fußquergewölbe. Dazu ziehst du mit beiden Händen die Fußaußenkante runter und hoch. Zum Abschluss kannst du den ganzen Fuß noch einmal von den Zehen in Richtung Bein ausstreichen – auch das natürlich bei beiden Füßen.

Sollte dir diese Fußmassage gutgetan haben, könnte auch die Arbeit mit Fußreflexzonen etwas für dich sein. Dazu gibt es zahlreiche Literatur, und auch im Internet wirst du fündig.

Naturimpuls

- Thema:** Beschäftigung mit der eigenen Basis, den Wurzeln
Wirkung: eine Rückschau halten
Dauer: 60 Minuten
Material: dein Tagebuch, ein Stift, eine Sitzunterlage
Ort: überall

Gehe hinaus in die Natur, und schaue, was du brauchst, um gut anzukommen. Vielleicht möchtest du zuerst einige Atemübungen machen oder etwas meditieren. Suche danach einen Baum, dessen Wurzeln du gut erkennen kannst. Gehe zu diesem Baum, und nimm auf deine Weise Kontakt mit ihm auf. Vielleicht willst du ihn dir erst einmal genau anschauen, bevor du dir einen Sitzplatz in der Nähe seiner Wurzeln suchst. Sobald du sitzt, ertaste mit deinen Händen die Wurzeln, und spüre, wie sie den Baum tragen. Stelle dir vor, dass dieser Baum schon etliche Jahre dort steht und sehr viel erlebt hat.





Übertrage deine Gedanken auf dich selbst, und frage dich, was deine Wurzeln im Leben sind:

- » Wer von deinen Mitmenschen gibt dir Halt?
- » An wen kannst du dich jederzeit wenden?
- » Was hast du beispielsweise von deinen Eltern übernommen, was dir auch heute noch Halt und Stabilität gibt?
- » Welche deiner eigenen Ressourcen geben dir Kraft?
- » In welche Lebensbereiche möchtest du vielleicht etwas Licht und Energie schicken, um sie zu beleben?
- » Welche Bereiche kannst du für diesen Moment vernachlässigen?

Vielleicht möchtest du dem Baum auch deine Gedanken erzählen und dich überraschen lassen, ob du eine Antwort erhältst, die für dich bedeutungsvoll ist. Schreibe alles, was dir wichtig erscheint, in dein Tagebuch, und dann überlege, was davon dich berührt. Welche Wurzeln möchtest du stärken? Was kannst du in den folgenden Wochen tun, um Licht und Energie in einen deiner Lebensbereiche zu senden? Überlege dir dazu eine kleine Aktion. So kannst du z. B. jeden Tag eine kurze Yoga- oder Atemübung machen, und auch der Besuch bei einem Familienmitglied, z. B. deinen Großeltern oder einer Tante, kann eine solche Aktion sein.

Lasse dann alle deine Gedanken los, und versuche, für einen Augenblick alles an dir vorbeiziehen zu lassen und nichts mehr zu tun. Stelle dir vor, dass du ähnlich wie die Natur im Winter in einem Ruhemodus bist. Achte darauf, was dir in diesem Augenblick guttut. Vielleicht möchtest du einfach deinen Atem verfolgen oder deinem Herzschlag zuhören. Verbinde dich mit deinem inneren Ruhepol, und spüre nach, wo du ihn in deinem Körper am stärksten wahrnimmst. Lege eine Hand dorthin, und atme einige Male in diesen Bereich. Auf diese Weise verankerst du das Gefühl an der Stelle und kannst dich jederzeit daran erinnern. Versuche, dies in deinem Alltag weiter zu üben, um innerlich immer wieder ganz ruhig zu werden. Erwähne dich auch an die kleine Aktion, die du dir überlegt hast, und setze sie um.



Übung

zum gemeinsamen Erleben

- Thema:** Beschäftigung mit den eigenen Wurzeln
Wirkung: einander besser kennenlernen, entspannen
Dauer: 70 Minuten
Material: ein Tagebuch, Stifte, eine Sitzunterlage
Ort: überall

Als Einstieg für diese Übung in der Natur empfehle ich euch, dass jeder seine Aufmerksamkeit auf seine Basis lenkt. Dazu massiert ihr einander die Füße so, wie es für den anderen angenehm ist. Dies dient der Entspannung, und ihr kommt miteinander und mit euren jeweiligen Wurzeln auf besondere Weise in Kontakt. Unsere Füße repräsentieren unsere Basis und tragen uns täglich überallhin, mit diesem Ritual wertschätzt ihr sie.

Vielleicht reicht bereits diese Fußmassage als Impuls, damit ihr euch über eure Wurzeln und eure Ahnen austauscht. Ihr könnt einander die Fragen aus der Einleitung zu dieser Rauhnacht vorlesen und beantworten. Einer ist dabei der Sprecher, der andere hört mit seiner ganzen Aufmerksamkeit zu. Dann wechselt ihr. Es ist auch möglich, dass einer die Fragen für den anderen beantwortet und beschreibt, auf welche Wurzeln der Übungspartner aus seiner Sicht zurückgreift. Auf diese Weise könnt ihr herausfinden, wie gut ihr einander kennt. Der Zuhörer kann die Antworten des anderen innerlich in seine verschiedenen Schatz-

kästchen einsortieren. Danach könnt ihr wechseln oder euch miteinander austauschen.

Solltet ihr lieber eine Übung draußen in der Natur machen wollen, packt alles für euch Notwendige ein, und geht los. Auf dem Weg in die Natur kann sich jeder noch einmal Gedanken zu seinen Wurzeln machen. Findet für alles, was euch in diesem Zusammenhang wichtig erscheint, einen Gegenstand aus der Natur oder auch einen Platz. Jeder Übungspartner bleibt bei diesem Prozess ganz bei sich. Er gestaltet auch den Platz mit den Gegenständen so, wie es für ihn stimmig ist. Im nächsten Schritt erzählt ihr einander mithilfe der Naturmaterialien, was euch zu diesem Thema als wesentlich erscheint.

Als Variante könnt ihr auch folgendermaßen vorgehen: Einer von euch erzählt dem Übungspartner alles, was er zu dessen Gegenständen oder seinem Platz denkt, ohne dass ihr vorher darüber gesprochen habt. Der Zuhörer kann das Gesagte wieder in seine Schatzkästchen einsortieren und dem anderen mitteilen, was in welches Kästchen kommt. Lasst euch überraschen, welche Erkenntnisse ihr bei diesem Austausch gewinnt.

Überlegt in einem zweiten Schritt, was ihr euch von eurem Übungspartner zum Thema »Wurzeln« wünscht. Das kann z. B. eine weitere Fußmassage sein oder ein Gespräch über ein spezielles Thema. Wie kann der andere dich unterstützen? Was kannst du tun, um ihm Halt zu geben? Nehmt euch für das nächste Jahr etwas vor, was hilft, dieses Thema weiter zu stärken. Ihr könnt dies dann im Januar umsetzen oder wiederholen. Um das Vorhaben weiter zu festigen, wäre es gut, es für euch aufzuschreiben, vielleicht in einem gemeinsamen Tagebuch.



(25./26. Dezember)

2. RAUHNACHT

MONAT: FEBRUAR

Tag des Höheren Selbst und
der inneren Führung



AFFIRMATION:

»Meine Entscheidungen folgen
meiner inneren Führung und
dienen meinem Wachstum.«

Heute begehen wir gemeinsam den Tag des Höheren Selbst. An ihm kannst du dich mit dir selbst und deiner Intuition verbinden. Dadurch wird es dir zukünftig leichter fallen, dein Leben in die Hand zu nehmen und selbstbestimmt deinen Weg zu gehen. Oft ist unser Verhalten im Alltag geprägt von Anforderungen anderer. Dadurch entfernen wir uns von eigenen Ideen oder führen ein Leben, das nicht mehr unseren Vorstellungen entspricht. Je stärker aber dein Kontakt zu dir selbst ist und je klarer du deinen eigenen Lebensweg vor Augen hast, desto sichtbarer und spürbarer wirst du auch für dein Umfeld. An diesem Tag lade ich dich ein, dir selbst vollkommen zu vertrauen und deiner eigenen Wahrheit zu folgen.

Sinneszauber

LEBENSINN

Material: eine Unterlage oder Yogamatte

Wir beginnen unser Leben mit dem ersten Atemzug, und unser Atem begleitet uns bis zu unserem Lebensende. Mit jedem Einatmen nehmen wir frische und sauerstoffreiche Luft in uns auf, und mit jedem Ausatmen geben wir verbrauchte Luft ab. Diesen Vorgang wiederholen wir in der Regel zwölf- bis fünfzehnmal in der Minute. Sobald wir jedoch Stress haben, wird unsere Atmung zu schnell und zu flach, wodurch weniger Sauerstoff in unseren Körper gelangt, und das wirkt sich u. a. auf unseren Stoffwechsel oder die Qualität unseres Schlafs aus. Der Atem ist unser wichtigstes Lebenselixier und eine wertvolle Kraftquelle.

Nimm heute deine Atmung wahr, und lerne, sie zu steuern. Durch achtsames Atmen kannst du dich beruhigen, entspannen und dir deiner selbst bewusst werden. Wenn du auf deinen Atem achtest, konzentrierst du dich ganz auf dich selbst und kannst auch deinen Lebensinn wahrnehmen. Mit den folgenden zwei Atemübungen ist es dir möglich, das bewusste Atmen jederzeit in deinen Alltag einzubauen. Wähle für beide Übungen eine Position, in der du dich wohlfühlst.

Die **erste Atemübung** kannst du im Sitzen, Stehen oder Liegen machen. Bei ihr atmest du in Ruhe tief ein und zählst dabei bis vier. Halte dann deinen Atem für einen Augenblick, bevor du wieder ausatmest. Zähle beim Ausatmen wieder bis vier oder fünf. Du kannst beim Zählen so variieren, dass es für dich stimmig ist, z. B. zunächst beim Einatmen nur bis drei zählen und die Länge allmählich steigern. Im Alltag kannst du diese Übung nutzen, um zur Ruhe zu kommen und deinen Atem zu beruhigen. Mache sie einfach so lange, wie es für dich passt.

Die **zweite Atemübung** solltest du im Liegen durchführen. In ihr geht es darum, dass du einzelne Körperbereiche beatmest. Stelle dir beim Einatmen den Buchstaben A vor, und lenke deinen Atem in den Brustbereich. Stelle dir beim Ausatmen den Buchstaben H vor, und fühle, wie dein Atem fließt. Wiederhole dies einige Male, bevor du deine Aufmerksamkeit auf deinen oberen Bauchraum lenkst.

Stelle dir nun beim Einatmen ein O vor, und atme wieder mit einem H aus. Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. Beatme auf diese Weise ein paarmal deinen Bauch. Lenke dann deine Atmung in deinen unteren Bauch, und stelle dir dabei ein U vor. Achte auch darauf, wie weit du deinen Atem in Richtung deiner Füße lenken kannst. Atme wieder mit einem



H aus. Beatme deinen unteren Bauch und deinen Unterkörper auf diese Weise einige Male.

Wechsle als Nächstes mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Halsbereich. Atme mit einem E in den Hals und mit einem H wieder aus. Wiederhole auch dies ein paarmal.

Konzentriere dich dann auf deinen Kopf. Lenke deinen Atem einige Male mit einem I in den Kopf, und atme mit einem H wieder aus.

Beende die Übung, indem du zum Abschluss noch etwas in den Bereich atmest, der dir am angenehmsten ist.

Ich wünsche dir viel Spaß mit den Atemübungen. Gönn dir auch in Zukunft immer wieder Momente, in denen du dich ganz auf deinen Atem konzentrierst und zur Ruhe kommen kannst. Stelle dir beim Einatmen vor, dass du Kraft und Energie aufnimmst, während du beim Ausatmen alles loslässt, was dich belastet.

Naturimpuls

- Thema:** Vertrauen in die innere Führung
Wirkung: sich mit der Intuition verbinden
Dauer: 30 Minuten
Material: dein Tagebuch, Stifte, ein Schal oder eine Augenbinde
Ort: ein Ort ohne Hindernisse

Suche dir in der Natur einen Ort, der gut begehbar ist und an dem es keine Hindernisse gibt. Versuche, dich mit jedem Schritt dorthin ein wenig mehr vom Alltag zu befreien, und mache dir bewusst, dass du jetzt einmal Zeit nur für dich hast. Vielleicht möchtest du dich auch zuerst ganz mit deinem Atem verbinden oder den Geräuschen der Natur lauschen.

Wenn du das Gefühl hast, gut angekommen zu sein, verbinde deine Augen mit dem Schal oder der Augenbinde oder mache sie für diese Übung einfach zu. Vertraue dich nun deiner inneren Führung, deiner Intuition, an, und versuche, dich an diesem Ort fortzubewegen, ohne zu wissen, wohin du deine Schritte setzt. Sei dabei ganz achtsam, und folge deinem Höheren Selbst. Als Unterstützung kannst du gern deine Hände nutzen und sie



vor dich halten, damit du dich nicht an Bäumen oder Zweigen verletzt. Versuche, für einen längeren Zeitraum deinen Weg zu erspüren und zu ertasten. Deine Sinne werden dich unterstützen, und deine Intuition wird dir den Weg weisen. Bleibe immer wieder stehen, und lausche den Geräuschen, oder ertaste alles in deiner Umgebung. Irgendwann spürst du, dass der Moment gekommen ist, an dem du die Augen öffnen möchtest. Lasse dir dabei Zeit, und richte dich vorher so aus, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Öffne dann die Augen, und schaue, wohin deine Intuition dich geführt hat. Was fällt dir an diesem Ort zuerst auf? Was hat es mit dir und deinem Leben zu tun? Erinnert es dich vielleicht an eine Situation aus der Vergangenheit? Steht dieser Ort stellvertretend für eine Vision, die du umsetzen möchtest? Nimm wahr, welche Fragen und Antworten du von diesem Platz erhältst. Schreibe alle wichtigen Dinge in dein Tagebuch, und finde auch einen Namen für deinen Ort oder einen Titel für diesen Moment. Vielleicht begleiten dich dieses Erlebnis und der Platz im nächsten Jahr noch weiter und offenbaren dir noch andere Erkenntnisse. Du kannst diese Übung jederzeit wiederholen.

The background of the top section of the page features a close-up photograph of tree branches covered in a thick layer of white frost. The branches are dark and intricate, with the frost catching the light and creating a soft, ethereal glow. The overall color palette is warm and natural, with the white of the frost contrasting against the muted browns and oranges of the branches.

Übung

zum gemeinsamen Erleben

- Thema:** Vertrauen in die innere Führung
- Wirkung:** sich der eigenen Intuition und dem Übungspartner anvertrauen
- Dauer:** 60 Minuten
- Material:** eine Decke als Unterlage, ein Schal oder eine Augenbinde
- Ort:** ein Ort ohne Hindernisse

Für diese Rauhnacht möchte ich euch wieder eine Einstiegsübung, das Partner-Atmen, mit an die Hand geben, die ihr vor oder auch nach eurem Gang in die Natur machen könnt. Dazu legt sich einer mit dem Rücken auf den Boden, der andere platziert eine Hand auf dem Bauch des Liegenden. Nun versucht der Liegende, in die Hand des Übungspartners zu atmen. Der Partner unterstützt dies, indem er seine Hand im Rhythmus des Atems des Liegenden etwas anhebt und wieder senkt. Wechselt dann die Rollen, und beginnt erst danach mit der eigentlichen Übung in der Natur.

Diese Einstiegsübung dient dazu, dass der Liegende ruhig und entspannt wird und sich ganz mit seinem Bauch, dem Sitz seiner Intuition, verbinden kann. Für die folgende Übung in der Natur ist es hilfreich, Kontakt mit der inneren Führung herzustellen. Sie unterstützt euch dabei, eurer Intuition zu vertrauen und folgen.

Sucht euch einen Ort, an dem ihr bequem gehen könnt und der keine Hindernisse bereithält. Nehmt euch Zeit, gut in der Natur anzukommen. Dann verbindet sich einer die Augen oder schließt sie für den Rest der Übung. Er vertraut sich seiner inneren Führung an und geht eine längere Zeit achtsam an diesem Ort seinen Weg. Immer wieder bleibt er stehen und lauscht den Geräuschen. Der Übungspartner ist in dieser Zeit sein Begleiter und Zeuge. Er unterstützt, trägt dafür Sorge, dass der, der seiner Intuition folgt, sich nicht verletzt, und greift unter Umständen in das Geschehen ein. So ist sichergestellt, dass ihr euch bei der Übung ganz auf euch selbst konzentrieren könnt.

Sobald derjenige, der »blind« ist, von seiner inneren Stimme an seinen Platz geführt worden ist, an dem er die Augen öffnen möchte, kann der Übungspartner erzählen, was er dort sieht. Ihr könnt dies auch variieren, sodass zuerst der »Blinde« die Augen öffnet und interpretiert, was der Ort mit seinem Leben, seiner Vergangenheit oder seinen Visionen zu tun hat. Erst danach berichtet der Übungspartner, was er darüber denkt, und das Gesagte wird reflektiert.

Dann wechselt ihr die Rollen, und der andere macht die Übung. Vermittelt am Ende einander die Essenz des Erlebten, bedankt euch beieinander, und schreibt alles, was euch wichtig erscheint, in euer Tagebuch oder jeder in sein eigenes.

Variation:

Ihr könnt das gemeinsame Erleben auch so gestalten, dass der Begleiter den »Blinden« zu einer Stelle führt, die er für ihn intuitiv ausgesucht hat. Dort öffnet der Partner die Augen und schaut, was dieser Ort mit ihm zu tun hat. Gemeinsam reflektiert ihr, welche Gegenstände bedeutsam sind bzw. was die Natur spiegelt.

Die Ruhnächte in der Natur zelebrieren

In der magischen Zeit der Ruhnächte sind wir besonders empfänglich für die Geistige Welt und auch die Botschaften der Natur. Obwohl es draußen dunkel und kalt ist, lässt sich die Zeit zwischen den Jahren, wenn über allem eine tiefe winterliche Ruhe liegt, durch Rituale in der Natur auf wunderbar neue Weise erleben. Jede Ruhnacht steht unter einem Motto: Ob es darum geht, die eigenen Wurzeln zu stärken, sich von Altem zu verabschieden, Visionen wachsen zu lassen oder Übergänge zu meistern – die erfahrene Naturcoachin Kerstin Peter hält außergewöhnliche Übungen und Naturimpulse bereit. Geführt von den Kräften der Natur fällt es leicht, das neue Jahr im Einklang mit sich und Mutter Erde zu beginnen und nach den eigenen Wünschen zu gestalten.