



Hannah Achenbach

Rauhnächte

Durch die Schatten ins Licht

INHALT

Einleitung
Rauhnächte
Zum (be)Nutzen dieses Buches
Ein Erdenmärchen
Übergang ins Heute
Ahnenkult
Hubertusnacht
Nikolaus und Knecht Ruprecht
Wintersonnenwende
Heiligabend
Weihnachtstage
Wolfsnächte
Orakeln und das Ritual der Bereinigung
Silvester
Nacht der Königin
Die wilde Jagd
Dank

Einleitung

In diesem Büchlein bekommst du über Geschichten und Übungen deinen persönlichen Zugang zu den Rauh Nächten. Es soll dir Denkanstöße geben, um dir deiner selbst bewusster zu werden, deine Aufgaben zu fühlen um dich besser kennen zu lernen. Ziel ist es, dich in einen inneren Konsens zu begleiten, um verantwortungsvoll und kompetent *dein* Leben zu leben, befreit von Altlasten und unpassenden Vorstellungen.

Dazu bediene ich mich meiner eigenen Mischung aus uralten Märchen und moderner Geschichte und nutze die Strömungen der Natur. Ich kombiniere das, was uns schon viele Generationen begleitet mit den uns in der Moderne zur Verfügung stehenden Mitteln und Ansichten. Solltest du eine Lesepause benötigen kannst du dir auch gerne auf YouTube meine Filme zu den Rauh Nächten ansehen. Du findest mich unter *“Rad des Lebens“*.

Wir Menschen sind mit der Natur verbunden und werden durch sie beeinflusst - ob uns das bewusst ist, oder nicht. Wir leben in Symbiose zusammen, unsere Entwicklungsprozesse bedingen einander. Je bewusster wir uns dessen sind, desto mehr können beide Parteien daraus profitieren, und desto fruchtbringender kann unsere Interaktion sein. Aus diesem Grunde gab es immer schon Märchen, die die Natur und die Welt um uns herum erklärt haben und uns geleitet haben zu verstehen, was unsere Aufgabe hier ist. Die Märchen auf der Welt haben sich in vielen Punkten geglichen, in einigen gab es regionale Unterschiede. Die Erde braucht unterschiedliche Menschenschläge, je nach Gebiet, und bringt diese hervor. Diese Menschen brauchen unterschiedliche Geschichten, für jeden wird es etwas

passendes geben. Es gibt, was diese Naturmärchen angeht, nicht "das eine" richtige und wichtige, sie alle bestehen gleichsam nebeneinander und haben nebeneinander Gültigkeit. Wenn du mit einem Märchen in Resonanz gehst, wenn dir dein Bauch sagt: "das gefällt mir" oder "darauf reagiere ich", dann ist das Märchen wichtig für dich. Du gibst deinem Leben und deinen Geschichten Wert.

Dieses Büchlein kann dazu benutzt werden, sich selbst besser kennen zu lernen, einen guten Zugang zur inneren Stimme zu bekommen, Vorlieben und Abneigungen zu entdecken - und, last but not least: nicht vor unangenehmen Themen halt zu machen. Nutze die Anregungen für gemeinsame Gespräche mit deinem Partner, Freunden und Familie und lerne die Meinung anderer kennen als das, was sie ist: eben das, was mit ihnen in Resonanz geht, und nicht unbedingt etwas, was mit dir zu tun hat, oder vielleicht gegen dich gerichtet ist. Je besser du dich selbst in deiner Andersartigkeit verstehen lernst, desto eher wirst du auch die Andersartigkeit deiner Mitmenschen schätzen können.

Ich wünsche dir wunderbare Erfahrungen und viel Freude mit diesem Buch,

Hannah
Rad des Lebens



Rauhnächte

Der Name

Der Ursprung des Wortes "Rauhnächte" geht laut aktuellem Wissensstand wohl auf die Kombination der Worte "Rauch" oder "rau" und "Nächte" zurück. Man stellt sich das so vor, dass zu diesen Tagen geräuchert wurde, oder dass es eben die rauesten Wintertage waren, und der Name so entstanden ist.

Ich persönlich denke, dass wir noch nicht wirklich herausgefunden haben, warum die Nächte nun so heissen. Natürlich wird viel geräuchert in dieser Zeit, wenn man sich an alte Bräuche hält, aber gibt es im Januar und manchmal sogar im Februar nicht rauere Tage? Für mich macht es viel mehr Sinn, dass diese Tage einmal Frau-Nächte geheissen haben.



Dabei ging es zu dieser Zeit nie um die Frauen generell, sondern um eine ganz bestimmte Gestalt der Erdgöttin, deren Spuren man sogar noch in der heutigen Zeit findet, deren Wurzeln aber bis ins Paläolithikum zurück reichen.

Die Rede ist von der Frau Holle, oder Percht, oder Bertha - sie hat viele Namen. Diese Gestalt zog in der

(F)Rauhnächtezeit in der Menschenwelt umher, sah nach dem Rechten, strafte und lobte, kümmerte sich ums Wetter und um vieles mehr. Sie wird in späteren Kapiteln wieder auftauchen.

Ich mag diese Erdgöttinnengestalt sehr, denn für sie ist es okay, wenn jeder, der sie wahrnimmt, nach bestem Wissen und Gewissen wiedergibt, wie er sie empfindet, auch wenn sich diese Wahrnehmungen unterscheiden. Eine Erdgöttin ist eine große Kraft, wir Menschen können nur Teile davon erahnen. Fügt man diese Teile zusammen, ergibt sich ein buntes Bild, das einige Schwerpunkte hat, wie zum Beispiel die Zeiten, in denen sie am aktivsten ist, oder dass sie belohnt und straft, oder dass sie etwas mit dem Spinnen zu tun hat oder mit Eisen, und dann kommen ab und zu Besonderheiten in ihr Bild. Manchmal spricht man ihr die Kraft zu, Wetter beeinflussen zu können, oder einen besonderen Kontakt zu Tieren zu haben u.v.m. Diese Wahrnehmungen hängen von regionalen Besonderheiten ab, die die Natur und der Menschenschlag liefern, durch die ihre Kraft sichtbar wird.

Im Mittelalter wurde es verboten, diese Gottheit zu feiern. Das ging sogar so weit, dass, wer sich als alte Frau verkleidete, getötet wurde. Die Menschen im Nordeuropäischen Raum liebten diese Frauengestalt sehr, deshalb musste sich die Kirche allerlei einfallen lassen, um diesen Glauben auszulöschen. Unter anderem war dies ein Grund, Maria, der Muttergottes, einen größeren Stellenwert zu geben. Ich kann mir gut vorstellen, dass die Frauennächte im Zuge dieser Umstellung zu Rauhnächten wurden.

Für die Theorie der Wichtigkeit der alten Göttin spricht die Beobachtung, dass diese Zeit auch dem "Ruach" gewidmet sein kann, dem "göttlichen Atem", also der unsichtbaren, spirituellen Kraft, die dem heiligen Geist entspricht. Die Dreiteilung der göttlichen Kräfte ist eine alte Beobachtung,

die sich durch mehrere Glaubensformen und Religionen zieht.



Die Jungfrau, die Mutter und die Alte, die aufgrund ihrer starken Kräfte immer mehr verdrängt wurde, bis im Christentum in Maria nur noch die Aspekte Jungfrau und Mutter übrig waren, und die Dreieinigkeit Vater, Sohn und heiliger Geist sind Wahrnehmungen der selben Aspekte der Göttlichkeit, nur eben einmal aus weiblicher und einmal aus männlicher Sicht. Die göttlichen Kräfte der Alten auf der weiblichen Seite entsprechen den göttlichen Kräften des heiligen Geistes auf der männlichen Seite. Für ein vollständiges Erleben der schöpferischen Kraft ist ein vertraut sein mit allen Aspekten dieser Trinität nötig. Spezielle Tage, die durch Zeremonien und Feiern den einzelnen Aspekten gewidmet waren, durchzogen den Jahreskalender naturspiritueller Völker und halfen den Menschen in ihrer Vervollkommnung.

Der Zeitpunkt

In vorchristlicher Zeit und in bäuerlichen Gesellschaften war das Mondjahr wichtiger als das Sonnenjahr. Pflanzen haben Zyklen und sind stark von Mondphasen beeinflusst. Der römische Kalender, den wir als heute gültigen Kalender übernommen haben, richtet sich nach dem Sonnenjahr. Zwischen dem Mond- und dem Sonnenjahr gibt es eine Überschneidung von 11 Tagen und 12 Nächten, die "Tage zwischen den Jahren", die wir heute als Rauhnächte feiern.

Die Termine der Rauhnächte ebenso wie die des Neuen Jahres haben übrigens vor der Einführung des Silvestertages

am 31.12. variiert. Mal fanden sie zu Winteranfang an am 1. November, mal erst zur Karnevalszeit statt. Festgelegt wurden diese Tage unter anderen durch die regional verschiedenen Zeitqualitäten von weisen Hexen, Druiden oder Schamanen, die diese Qualitäten erspüren konnten oder entsprechend aus der Natur oder den Sternen erlesen konnten.

In Deutschland wurde der 1. Januar erst 1776 durch ein kaiserliches Dekret zum Neujahr gemacht.

Dass zu diesem Anlass Nächte gefeiert wurden ist übrigens noch ein Überbleibsel unserer Keltisch-Germanischen Vorfahren, für die ein neuer Zyklus mit der Nacht begann, so wie Leben nicht erst mit der Geburt beginnt, sondern schon in der Schwangerschaft.



Buchtip

Wer Lust hat, noch weiter über die Geschichte und die alten Bräuche zu dieser Zeit zu forschen, dem empfehle ich das Buch "Enthüllungen über Holle, Percht und Christkind - Eine kleine Kulturgeschichte des Weihnachtsfestes" der Historikerin Dr. Renate Reuther.

Zum (be)Nutzen dieses Buches

Seit etwa 250 Jahren besteht unsere Welt aus rasantem Wandel und Transformation. Das Tempo der äußeren und inneren Veränderungen ist atemberaubend. Das ist durchaus wörtlich zu nehmen, denn manchmal bekommt man schon gar keine Luft mehr, wenn man betrachtet, wie schnell man eine neue Edition von etwas braucht, oder wie schnell man nicht mehr up-to-date ist.

Weltweit verschwindet Altes, man findet fast nur noch neue und kurzlebige Sachen. Der Mensch selbst hat auch einiges an Transformation zu durchleben: Werte wandeln sich, politische Systeme fallen, neue entstehen. Revolutionen bringen Veränderungen, die noch Jahrzehnte nachhallen. Und immer muss der Mensch eins tun: sich umstellen und neu anpassen. Die Entwicklung, die uns bevor steht, wird sogar noch tiefgreifender werden.

Wir stehen an der Schwelle zu einer neuen Zeit, und jeder einzelne von uns leistet seinen Beitrag dazu, wie es hier auf Erden weiter gehen wird. Das aktuelle Weltbild über Sinn und Funktion der Existenz des Menschen hat in uns allen Scham, Schuld, Sorge, Verzweiflung und Angst hinterlassen. Angefüllt mit diesen Gefühlen sind wir blockiert unsere wahre Kraft und Vitalität zu finden.

In Zeiten der Transformation ist es uns nicht nur möglich, unsere Zukunft zu beeinflussen, sondern wir haben auch Zugriff auf unsere Vergangenheit. Es ist, als ob sich die Qualität der Zeit in dieser heißen Wandlungsphase so verändert, dass wir auf alle vergangenen und zukünftigen

Informationen gleichsam zugreifen können. Sensible und hellwahrnehmende Menschen können in dieser Zeit Wissen erlangen über Themen vergangener Leben, oder sich sozusagen im Schlaf neues Wissen aneignen.

Dieser Kelch wird an niemandem vorüber gehen. Jeder wird die Chance bekommen, sein einzigartiges Licht auf diese Welt zu bringen, und so einen Beitrag dazu leisten, das zukünftige Gesicht der Menschheit mit zu gestalten.

Dieses Buch möchte dich begleiten, noch mehr auf deine inneren Wahrnehmungen zu achten. Entwickle mit den Übungen Vertrauen in deinen Körper und deine Emotionen. Schule deine Wahrnehmung für alles, was dich im täglichen Leben beeinflusst und was du mit dir trägst. Jedes Kapitel, mit dem du dich aufmerksam auseinandersetzt, trägt dazu bei, dich freier zumachen von diesen unbewussten Beeinflussungen und dir deine eigenen Stärken und Bedürfnisse bewusster zu machen.

Der Wunsch nach Frieden und einem glücklichen Leben in Harmonie ist sehr groß in der Welt. Dieses Buch wird dich ein Stück weit in den Frieden mit dir selbst begleiten. Dazu schauen wir uns viele unerlöste Aspekte an, unbequeme Wahrheiten der modernen Zeit, und die Übungen werden dich in Gebiete deines Selbst begleiten, die schmerzhaft sein können. Habe keine Angst, es ist an der Zeit ehrlich zu sein, und dazu zu stehen, wie es ist. Nicht perfekt. Menschlich. Wenn wir mit dem Fake aufhören, mit dem Vortäuschen, mit den kleinen Lügen, die unsere Welt erträglich machen sollen, kommen wir endlich innerlich an einen Punkt, von dem aus wir uns gut entwickeln können. Schritt zwei wird deine persönliche Reise in dein Glück werden. Da du dich dann nicht mehr vor dir selbst verstecken musst, verdrängst du auch weniger und deine Bemühungen um Kraft und Liebe werden erfolgreicher sein. In den Übungen wirst du die Gelegenheit bekommen, all

deine Gefühle wahrzunehmen. Auch die, die unerwünscht oder sogar manchmal verboten sind. Diese Gefühle bereichern das Leben, lassen dich Einsichten gewinnen, und ermöglichen den Weg zu einem tieferen Empfinden von Zufriedenheit und Glück.

Noch ein letzter und wichtiger Tipp: Investiere in dich! Lass dich nicht mehr zu kurz kommen. Nutze was du zur Verfügung hast, um deine eigene Transformation voran zu treiben. Feiere deine kleinen Fortschritte und Erkenntnisse, schätze sie wert und liebe sie. Dann werden sie sich leichter vermehren. Ich empfehle dir dich von einer/m guten Therapeutin/en, Heiler/in, Schamanin/en oder Coach begleiten zu lassen, wenn du bemerkst, dass dir etwas sehr zu schaffen macht. Die schamanische Arbeit in diesem Buch ersetzt keinen Arzt, kann eine Heilung aber begleitend unterstützen.

Vergiss nicht: wir machen das hier alle gemeinsam durch. Dein Schicksal ist einzigartig, und doch werden wir Schwestern und Brüder der Transformation kennen, was du durchmachst. Du bist nicht alleine. Habe keine Angst vor deinen Schatten, finde Mut. Sieh hin. Lebe deine Wandlung.

PS: Wenn du ein Kapitel pro Jahr schaffst, bist du schnell in deiner Entwicklung! Überfordere dich nicht, denn dann wirst du ungenau, und das wäre Schade. Arbeite lieber langsam mit dem in diesem Buch gesammelten geballten Wissen und Potential.

PPS.: Als Kolleg*in, Therapeut und Coach bist du herzlich eingeladen, meine Übungen weiter zu verwenden. Ich bitte lediglich aus kollegialem Respekt dieses Buch als Quelle zu benennen.



Ein Erdenmärchen

Es war einmal ...



...eine wunderschöne und mächtige Zauberin, die als Königin in zwei Königreichen regierte. In dem einen herrschte sie neben ihrem Gemahl, dem Sonnenkönig. Sein Schloss lag auf einem Berg, sein Königreich war grün und fruchtbar, seine zahlreichen Untertanen waren aktive und gut gelaunte Menschen.

Die beiden lebten die meiste Zeit über ein genügsames, naturverbundenes Leben. Manchmal jedoch, in Kriegszeiten zum Beispiel, vergaßen sie die geheimen Sitten und Bräuche der Erde. Der Gemahl der Zauberin zog dann als Kriegskönig mit seinen Soldaten in die Schlachten und in den Köpfen der Menschen ging es nur noch ums Überleben.

*Wenn ein Krieg zu lange dauerte, vergaßen die Menschen
die alten Geschichten und einst mit Leben gefüllte
Zeremonien
wurden zu leeren Bräuchen...*

Wenn ein Krieg zu lange dauerte, vergaßen die Menschen die alten Geschichten. Einst mit Leben gefüllte Zeremonien wurden zu leeren Bräuchen. Sie vergassen zu feiern und sich mit höherem Sinn zu verbinden. Ihr Leben wurde freudlos und die Kriegsverletzungen an Körper und Seele bedrückten Eltern, Kinder und Enkelkinder. Über den Sonnenkönig und sein Reich ist viel bekannt. Seine Schlachten wurden besungen, die Siege gelobt und die Niederlagen schöngeredet, denn die Menschen fühlten sich zu seiner strahlenden Gestalt hingezogen und liebten gute Geschichten von ihrem Herrscher. So viele Märchen und Geschichten gab es über dieses Königreich, dass man schon fast glauben konnte, dass es das einzige Reich auf dieser Welt war! Doch dies ist die Geschichte der Königin, die in Vergessenheit geriet.

Wusstet ihr, dass manchmal das Vergessen so schlimm wurde, dass die Menschen ganz und gar vergaßen, dass es andere Königreiche gab? Das Reich der Königin liegt tief unter der Erde und auch über ihr. Es liegt zwischen den Wurzeln der großen Bäume und in den Edelsteinkammern mächtiger Berge. Es liegt auf den Wolken und überspannt den Himmel. Wie das gehen soll, fragt ihr euch? Na mit Magie! Ich verrate euch noch ein Geheimnis: Fäden dieser Magie durchweben auch unser Königreich! Sie verbinden die Ebenen aller Königreiche miteinander. Manche Fäden sind so dick, dass man von dort aus das ganze Jahr über in die anderen Reiche reisen kann, denn sie wirken wie Fahrstühle. Doch zurück zum Reich der Königin:

Ihre Untertanen sind ebenso zahlreich wie die des Sonnenkönigreiches, sie sehen jedoch ganz anders aus. Um

sie genau sehen zu können braucht man Augen aus dem Reich der Königin. Manche Kinder behalten diese Augen, wenn sie aus dem Schattenreich in das Land des Sonnenkönigs gehen, um dort zu einer Mutter in den Bauch zu schlüpfen. Doch die meisten Sonnenmenschen können nur das Sonnenland und seine Bewohner sehen.

Wenn sie sehen könnten, was ich mit meinen Augen sehe, dann würden sie ein buntes Völkchen erblicken. Die Schattenweltler kennen Freude und Leid wie wir Sonnenmenschen. Viele leben in sich gekehrt - obwohl, oder vielleicht gerade weil, sie sehr viel Wissen haben. Manche von ihnen passen gut auf ein paar Sonnenweltler auf, die ihnen wichtig sind. Manche grübeln noch über ihr Leben nach, wenn sie mal auf der Sonnenseite gelebt haben. Andere verstecken sich an ganz besonders magischen Orten in Sonnenreich und passen auf, dass dort die Magie nicht verloren geht. Und einige sind furchtbare Schlingel, die den Menschen gerne Streiche spielen. Über dieses Land ist sonst nicht viel bekannt, denn die Sonnenmenschen fürchteten sich vor der Dunkelheit und den Schattenwesen. Märchenerzähler, die mutig genug waren, das Schattenreich zu erforschen, haben Geschichten erzählt, Lieder gesungen und Bilder gemalt. Doch die Menschen sagten, dass es Fantasie sei, weil sie es nicht mit ihren eigenen Augen sehen konnten. Hätten sie doch ihre Schattenaugen mitgenommen! Wie einfach und magisch wäre unsere Welt jetzt.