



DIE RAUNÄCHTE UND IHRE

weibliche Kraft

.....
Zeit für
Frieden, Harmonie
und Selbstliebe

12 MAGISCHE
RÄUCHERSTOFFE
für kraftvolle
Rituale

Christine Fuchs
Nadine Reiband

nymphenburger

Christine Fuchs
Nadine Reiband

DIE RAUNÄCHTE
UND IHRE

weibliche
Kraft

Zeit für
Frieden, Harmonie
und Selbstliebe

nymphenburger

Die weibliche Seite
der Raumnächte





Die weibliche Seite der Raunächte

Zwischen den Jahren entsteht ein besonderer Raum: nicht ganz altes Jahr, noch nicht wirklich neues Jahr. Genau hier laden dich die Raunächte ein, langsamer zu werden, ehrlicher hinzuspüren und dich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt deines eigenen Lebens zu holen. Lass dich durch zwölf weibliche Aspekte begleiten, die dich dabei unterstützen, dich klarer, lebendiger und stimmiger zu erleben. Nicht perfekt, nicht abgehoben, sondern mitten in deinem echten Leben.

DIE STILLE ZEIT DAZWISCHEN

Vielleicht ist es draußen schon früh dunkel, im Zimmer steht noch eine Tasse, und irgendwo zwischen Nachklang des Vergangenen und Beginn des Neuen wird das Tempo langsamer. Es gibt Zeiten im Jahr, die fühlen sich an, als würde das Leben kurz zur Seite treten. Nicht, weil plötzlich alles leicht wäre und alle Konflikte verschwinden, Entscheidungen sich von selbst treffen oder die ganzen Alltagspflichten sich einfach in Luft auflösen. Schön wär's manchmal, oder?

Es ist eher so, als würde etwas in dir merken: Da ist gerade ein Zwischenraum entstanden. Zwischen dem, was war, und dem, was kommt. Ein Raum, in dem die übliche Geschwindigkeit für einen Moment nicht ganz greift. Ein Raum, der sich nicht wirklich planen, optimieren oder in den Kalender eintragen lässt. Aber ihn betreten, das kannst du schon. Vielleicht sogar genau jetzt.



Wertvolle Zeit für dich selbst © shutterstock

Die Tage und Nächte zwischen den Jahren tragen genau diese besondere Qualität in sich. Vieles vom alten Jahr ist noch da und manche seiner Spuren trägst du vielleicht in Körper und Seele noch mit. Das kann sich als Müdigkeit zeigen oder als ein Gedankenkreisen. Es kann sein, du hängst noch an einer Enttäuschung, ahnst jedoch schon, dass sich darin eine große Lernerfahrung verbirgt. Nur in Dankbarkeit und Erleichterung umwandeln, das scheint noch nicht so richtig greifbar. Aber der Wunsch danach, der ist bereits in dir fühlbar.



Raunachtszeit ist Räucherzeit. © shutterstock

Manchmal spürst du auch eine Erleichterung oder dieses etwas eigentümliche Gefühl, dass etwas zu Ende geht, obwohl es innerlich noch gar nicht ganz abgeschlossen ist. Zugleich liegt das neue Jahr bereits vor dir, oft verbunden mit Hoffnungen, manchmal auch mit Druck: »Uhhh ... ich hab ja noch gar keine (super ausgefeilte) Vision fürs neue Jahr ...«, oder mit Erwartungen, mit der Frage, was anders werden soll und was vielleicht endlich leichter werden darf. Zwischen diesen beiden Polen öffnen sich die Raunächte.

VON ÜBERLIEFERUNGEN ZU DEUTUNGEN UND DER EIGENEN VORSTELLUNG

Rund um die Raunächte gibt es viele Überlieferungen, Deutungen, Bräuche und regionale Unterschiede. Manche zählen zwölf Nächte ab dem 25. Dezember, andere

beginnen in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember, wieder andere verbinden die Raunächte vor allem mit der Zeit zwischen dem 24. Dezember und dem 6. Januar und landen damit bei 13 Raunächten. Je nach Gegend wurde geräuchert, gebetet, geträumt, gedeutet, orakelt oder um Schutz für Haus und Hof gebeten. All das ist eng verwoben mit Volksglauben, vorchristlichen Vorstellungen, christlich-weihnachtlichen Prägungen, Naturbeobachtungen und einem tiefen menschlichen Bedürfnis, Übergänge nicht einfach so nebenher und selbstverständlich geschehen zu lassen.

Uns geht es nicht darum, eine einzige richtige Definition der Raunächte festzulegen oder die vielen Traditionen auf einen Nenner zu bringen. Viel wichtiger ist in unseren Augen, dass wir diese 12 Tage und 13 Nächte als das betrachten, was sie für viele Menschen sind: ein berührender Zeitraum zwischen dem Alten und dem Neuen, ein besonderer innerer Übergang und gerade für uns Frauen ein Erfahrungsraum, der etwas Heiliges haben kann. Nicht, weil er abgehoben, alltagsfremd oder weltfern wäre, sondern weil er uns einlädt, wieder feiner zu spüren, ehrlicher hinzuschauen und uns selbst nicht länger nur am Rand des eigenen Lebens wahrzunehmen.



Die Kraft der Stille gemeinsam erleben © shutterstock

Auch wenn du keine große Nähe zu alten Bräuchen hast, kannst du wahrscheinlich spüren, dass diese Tage eine eigene Stimmung mitbringen. Sie entziehen sich ein wenig dem Gewöhnlichen und dem üblichen Alltagstempo. Vieles ruht, Geschäfte bleiben oftmals geschlossen, im Kalender stehen weniger Termine oder sogar gar keine, und die Welt wirkt stiller und gedämpfter. Genau in dieser veränderten Atmosphäre tauchen oft Fragen auf, die im übrigen Jahr kaum Raum bekommen. Was war wirklich wichtig? Was hat Kraft gekostet? Was möchte bleiben? Und was darf endlich gehen?

Du kennst das bestimmt: Dein Alltag ist häufig laut, voll und fordernd. Erwartungen, Rückmeldungen, Nachrichten, Entscheidungen, Verantwortung, mentale Listen, sichtbare und unsichtbare Aufgaben greifen ineinander, und vieles wirkt so, als müsste es sofort erledigt werden. Inmitten all dessen gelingt es gerade uns Frauen oft erstaunlich gut,

weiterzumachen und funktionsfähig zu bleiben. Wir organisieren, begleiten, tragen mit, halten zusammen, kommunizieren, vermitteln, erinnern, reagieren und sorgen dafür, dass Dinge laufen. Das geschieht nicht nur im Beruf, sondern auch in Beziehungen, in der Familie, im sozialen Miteinander – und in diesem unsichtbaren Kümern, das oftmals kaum jemand bemerkt und ohne das doch so vieles ins Wanken geraten würde. Zwischen all den »Musts« und »To-dos« unterstützen sich viele Frauen gegenseitig, freuen sich an gemeinsamen Treffen mit Freundinnen oder in Jahreskreisgruppen, tauschen sich aus und tanken Energie.

Trotz solcher Auftankinseln spüren viele Frauen irgendwann, dass sie selbst im eigenen Alltag wieder mehr vorkommen möchten. Nicht unbedingt dramatisch, nicht als großes Problem, oft auch nicht von heute auf morgen, sondern eher als feines inneres Signal: Da ist noch etwas in mir, das Raum, Ruhe und Aufmerksamkeit braucht. Sehnsucht, Kreativität, echte Erholung und die Frage nach Sinn müssen nicht erst am Rand auftauchen. Sie dürfen wieder Teil des Lebens werden.

WAS DIE RAUNÄCHTE FÜR DICH TUN KÖNNEN

Die Raunächte können zu einer Art Gegenwelt zum normalen Alltag werden. Nicht als Flucht vor dem Leben, sondern als liebevolle Unterbrechung, als sanfte Erinnerung daran, dir selbst wieder mehr Zeit zu schenken. Sie laden dich nicht dazu ein, dir noch ein weiteres Optimierungsprogramm aufzuerlegen oder brav ein 12-Raunächte-Programm abzuarbeiten. Sie verlangen auch nicht, dass du sofort alles verstehst, löst oder verwandelst. Vielmehr schenken sie dir einen Moment, in dem du wieder hören kannst, was im Alltag so leicht untergeht. Sie laden dich ein, dich selbst wieder wahrzunehmen, ohne dich sofort auf ein neues Ziel auszurichten oder mit der

nächsten To-do-Liste ins neue Jahr zu starten.

Gerade für Frauen kann diese Zeit etwas sehr Heilsames haben. Denn viele von uns sind es gewohnt, ihren Wert nicht einfach aus dem eigenen Sein zu schöpfen, sondern aus dem, was sie leisten, tragen, ausgleichen, möglich machen und aus der Anerkennung, die sie dafür bekommen. Selbst dann, wenn sie bewusst andere Wege gehen wollen, laufen alte Prägungen im Hintergrund mit.

Heute tragen viele Frauen eine erstaunliche Mischung aus Erwartungen in sich: Sie möchten freundlich, verlässlich, offen, erfolgreich, verbunden und eigenständig sein. All das kann schön und kraftvoll sein, doch manchmal entsteht daraus ein inneres Ideal, das kaum noch atmen lässt.

Deshalb tut es gut, Weiblichkeit wieder freier zu denken: nicht als perfekte Rolle, sondern als lebendige Beziehung zu sich selbst.

Weiblichkeit ist weder Deko noch Schublade und auch kein spirituelles Etikett, das man sich aufklebt, um irgendwie besonderer zu wirken. Sie ist etwas viel Näheres und Lebendigeres: ein innerer Erfahrungsraum, der nicht erklärt, bewertet oder von außen genehmigt werden muss. Er gehört dir ganz allein.

Die Fähigkeit, mit dir selbst in Beziehung zu bleiben statt dich im Außen zu verlieren, das meint Weiblichkeit in ihrer Essenz. Sie zeigt sich in Intuition, in feiner Wahrnehmung, in einer Fürsorge, die dich nicht selbst verschwinden lässt, in schöpferischer Kraft, Verbundenheit und in der Fähigkeit, zu nähren, zu empfangen, zu unterscheiden, zu reifen, dich zu wandeln und das Leben nicht nur irgendwie zu schaffen, sondern wirklich zu spüren. Deswegen zeigt sie sich in vielen Facetten: Sie kann weich sein und klar, sanft und mutig, sinnlich und nüchtern, still und kraftvoll und damit eine besondere Form von Stärke. Eine, die nicht ständig gegen sich selbst arbeiten muss, nur um belastbar,

souverän oder »richtig« zu wirken.

Klingt da etwas Vertrautes an in dir, wenn du das liest, oder ist es im ersten Moment noch ungewohnt? Möglicherweise hast du dich genau nach so einem Verständnis von Weiblichkeit gesehnt, nur fehlten dir bisher die Worte dafür. Viele Frauen spüren sehr genau, was ihnen nicht mehr entspricht, doch für das, was stattdessen wachsen will, gibt es oft noch keine klare Sprache.

Genau dafür kann diese Zeit ein Geschenk sein. Die Raunächte helfen nicht, indem sie dir fertige Antworten liefern oder dir sagen, wie du zu sein oder zu tun hast. Sie helfen eher, indem sie Fragen in dir wachrufen, die dich wieder näher zu dir selbst und zu deiner eigenen Richtung führen können. Frauen dürfen sich in dieser stillen Zeit wieder sammeln, spüren, klären und neu ausrichten.

Deswegen bist du eingeladen, die zwölf Raunächte als Reise durch zwölf weibliche Aspekte zu erleben. Diese Aspekte orientieren sich an archetypischen Motiven, sind aber bewusst in eine moderne, alltagsnahe Sprache gebracht. Sie sollen nicht fern, überhöht oder klischeehaft wirken und dich schon gar nicht in ein Bild pressen. Sie sind eher wie Spiegel, die dir eine Facette von dir zeigen, und wie Worte, die dich in einen inneren Erfahrungsraum begleiten.

Sei am besten diesem Spiegel gegenüber ganz offen und unbefangen: Erkennst du dich in einem Aspekt oder einer bestimmten Rolle sofort wieder? Oder ist es eher so, dass dich der eine oder andere Aspekt erst einmal abstößt oder eine emotionale Stelle berührt, um die du lange einen Bogen gemacht hast? Auch das ist wertvoll. Denn innere Entwicklung passiert nicht nur dort, wo wir uns wohlfühlen. Sie beginnt oft auch da, wo etwas in uns reagiert, wo es kurz zieht, kratzt oder unbequem wird. Auch das darf sein. Wichtig ist nur, dass du bei dem bleibst,

was du wahrnimmst, ohne es gleich wegzuschieben oder schöner machen zu müssen.

ZWÖLF ARCHETYPISCHE SPIEGELBILDER ERSPÜREN

Die zwölf erwähnten Aspekte oder Rollen sind: die Heimkehrende, die Wahrhaftige, die Hüterin der Grenzen, die Nährende, die Schöpferin, die Sinnliche, die Mutige, die Verwandelnde, die Verbundene, die Weise, die Sehende und die Souveräne.

Jeder dieser zwölf weiblichen Aspekte in dir öffnet ein eigenes Feld. Die Heimkehrende bringt dich zurück zu dir. Die Wahrhaftige nimmt die Beschönigungen weg. Die Hüterin der Grenzen schützt deinen inneren Raum. Die Nährende erinnert dich an deine Lebenskraft. Die Schöpferin gibt dem Eigenen Form. Die Sinnliche bringt dich zurück in den Körper. Die Mutige setzt dich in Bewegung. Die Verwandelnde begleitet den Übergang. Die Verbundene fragt nach echter Beziehung. Die Weise vertraut dem, was gereift ist. Die Sehende erkennt Muster und Zeichen. Die Souveräne führt alles in eine innere Haltung zusammen.



Erfahre dich selbst: in zwölf Aspekten der Weiblichkeit. © shutterstock

Manche Frauen werden in der Heimkehrenden sofort ihr Thema erkennen, andere spüren besonders stark die Hüterin der Grenzen, weil sie erschöpft sind vom ständigen Verfügbarsein. Wieder andere werden bei der Schöpferin aufatmen, weil etwas in ihnen wieder lebendig wird, das lange warten musste. Es gibt keinen richtigen Zugang. Es gibt nur deinen.

Jede Raunacht ist so gestaltet, dass sie nicht nur gelesen, sondern erlebt werden kann. Du findest in jedem Kapitel einen Einstieg in die besondere Qualität der Nacht, eine alltagsnahe Erklärung des weiblichen Aspekts, Beispiele aus dem Leben von Frauen, eine spirituelle Vertiefung, ein einfaches Ritual, Journaling-Impulse, Gedanken zur Integration und einen bestärkenden Ausklang. Dadurch soll keine schöne Theorie über Weiblichkeit und Raunächte entworfen werden, sondern du sollst etwas in die Hand bekommen, das in deinem wirklichen alltäglichen Leben Platz hat. Auch bekommst du Hinweise, wo du etwas

verändern könntest.

Viele spirituelle Bücher klingen wunderschön, bleiben aber manchmal weit weg vom echten Alltag. Unser Anspruch ist es, näher dran zu sein: an Frauen, die zwischen Terminen lesen, zwischen Familie, Beruf, Freundschaften, Wäschebergen und Sehnsucht nach Tiefe. Die Rituale sind deshalb einfach, die Beispiele lebensnah, und die Reise muss nicht perfekt gelingen, um wirksam zu werden.

HAB MUT, DIR SELBST ZU BEGEGNEN

Du musst jetzt nichts mitbringen außer die Bereitschaft, dir begegnen zu wollen. Es kann hilfreich sein, dir für diese Zeit einen kleinen Rahmen zu schaffen. Ein Notizbuch oder Journal. Einen Stift, der sich gut anfühlt. Eine Kerze, die dir gefällt und einen Platz, an dem du abends oder morgens ein paar Minuten ungestört sitzen kannst. Vielleicht trinkst du in jeder Nacht eine Tasse Tee, vielleicht gehst du lieber kurz an die Luft, bevor du dich hinsetzt. Wichtig ist nicht die Inszenierung, nicht die fantastischsten Träume und Orakelkarten, sondern die schlichte Verlässlichkeit, mit der du dir selbst begegnest.

Ebenso hilfreich kann es sein, diese Tage nicht mit zu vielen Erwartungen zu beladen. Die Raunächte sind kein Wettbewerb in Tiefe, keine Prüfung der Intuition und keine Aufforderung, in jeder Nacht etwas Außergewöhnliches zu erleben. Manche Nächte werden sich weich und offen anfühlen. Andere werden müde, eng oder abgelenkt wirken. Manches wird sich sofort erschließen, anderes erst Wochen später. Spirituelle Prozesse folgen selten einem linearen Muster. Gerade Frauen, die hohe Ansprüche an sich selbst haben, erinnern sich hier vielleicht: Es geht nicht darum, etwas besonders gut zu machen. Es geht darum, zu sein.

Genau das könnte die eigentliche Kostbarkeit dieser Zeit

sein, nämlich dass sie dir erlaubt, nicht nur etwas aus deinem Leben zu machen, sondern in deinem Leben anzukommen – und dass sie dich einlädt, nicht nur nach außen zu planen, sondern nach innen zu hören. Das stärkt eine Form von Weiblichkeit, die nicht mit Anpassung verwechselt wird und nicht von Überhöhung lebt, sondern von Stimmigkeit.

Die Reise beginnt mit der Heimkehrenden. Denn alles Wesentliche beginnt damit, dass du zu dir zurückfindest. Vielleicht hast du sogar eine Phase hinter dir, in der du dich eher als eine Suchende erlebt hast. Danach wird es um Wahrheit gehen, um Grenzen, um Nahrung, um schöpferische Kraft, um Sinnlichkeit, Mut, Wandlung, Beziehung, um stille Weisheit, Klarblick und schließlich um eine Form von Souveränität, die nicht hart, aber stark ist. Du wirst sehen, dass diese Aspekte nicht getrennt voneinander existieren. Sie greifen ineinander, widersprechen sich manchmal scheinbar und ergänzen sich gerade dadurch. Wie im wirklichen Leben und eben auch genau wie in dir.

Um Enttäuschungen vorzugreifen: Du wirst vermutlich am Ende dieser zwölf Nächte kein völlig neues Leben vor dir sehen. Vielleicht wirst du auch nicht jede Frage beantwortet haben. Und, oh Schreck, vielleicht wirst du noch nicht mal eine Vision fürs neue Jahr haben. Aber, und das ist definitiv das Wichtigste, vielleicht wirst du klarer spüren, was dir entspricht. Du wirst freundlicher mit dir selbst sprechen und ganz sicher schneller merken, wann du nicht mehr in deiner Mitte bist, und dir und deiner Intuition mehr Glauben und Aufmerksamkeit schenken. Wenn du am Ende ahnst, dass dein Leben nicht etwas ist, das gemeistert werden muss, sondern etwas, das eine Form sucht, die wirklich zu dir passt, dann hast du bereits eine wesentliche Erkenntnis der Raunächte integriert.

Nimm diese Zeit also nicht als Pflicht, sondern als Einladung. Mit den zwölf heiligen Nächten liegt kein weiteres Projekt vor dir, das auf einen Erledigt-Haken wartet, sondern auf dich wartet die Möglichkeit der Rückverbindung zu dir selbst. Heiße dich selbst willkommen in den Raunächten. Willkommen in einem inneren Raum, in dem du nichts darstellen musst. Willkommen bei den zwölf weiblichen Aspekten in dir – und auf einem Weg, der zu immer mehr Frieden, Harmonie und Selbstliebe führen soll.



In Ruhe einen Wandlungsprozess durchlaufen ©
shutterstock

Die erste
Raumnacht: die
Heimkehrende
—





Die erste Raunacht: die Heimkehrende

Die erste Raunacht lädt dich ein, nicht sofort nach vorne zu schauen, sondern erst einmal bei dir anzukommen. Zwischen Weihnachtsnachklang oder auch letzten Vorbereitungen und diesem besonderen Dazwischen kannst du kurz innehalten und spüren: Ich bin ja auch noch da. Jetzt kannst du dich an einen inneren Ort begeben, an dem du nichts leisten musst, sondern einfach wieder mit dir selbst in Kontakt kommst.

ICH KOMME ZURÜCK ZU MIR

Die Heimkehrende möchte dich zurückbringen in deinen eigenen Innenraum. Sie steht nicht für große Erkenntnisse, sondern für den ersten ehrlichen Kontakt mit dir selbst: spüren, dass du da bist, den Körper wieder bewohnen, aus dem Außenlärm aussteigen und merken, wo du dich in den letzten Monaten verloren hast. Sie ist der Anfang, nicht die Lösung.

Die erste Raunacht beginnt also nicht mit einem Feuerwerk, sondern mit etwas viel Wertvollerem: mit dem Moment, in dem du kurz innehältst und merkst: »Ich bin ja auch noch da.« Vielleicht ist um dich herum noch Unruhe, und die Weihnachtsfeierlichkeiten klingen noch nach oder aber sie gehen gerade erst richtig los. Gut möglich, dass noch Geschenke herumliegen oder letzte Vorbereitungen getroffen werden müssen. Nach einem nährenden Austausch kannst du dich schon auch erschöpft fühlen oder du spürst dieses seltsame Loch nach Tagen, die voll waren von Erwartungen, Begegnungen oder Anspannung. Gerade deshalb hat diese erste Nacht etwas so Wohltuendes. Sie verlangt nicht, dass sofort etwas Neues beginnt. Sie lädt dich ein, zuerst bei dir selbst anzukommen.

Manche Frauen sind im Alltag sehr wach für alles, was um sie herum passiert. Sie spüren Stimmungen, denken mit, planen voraus und sorgen oft dafür, dass das Miteinander gelingt und die Harmonie die Oberhand behält. Diese Feinfühligkeit ist eine große Gabe. Gleichzeitig braucht sie Momente, in denen die Aufmerksamkeit wieder nach innen wandern darf: »Was ist gerade bei mir los? Was brauche ich? Wo darf ich mich sammeln? Wo bin ich in mir zu Hause?« Diese Hinwendung zu sich selbst zeigt sich oft in