



ikonist:a



Rauhnächte Rituale

Eine Anleitung



Agenda

Vorbereitung I: Schulden begleichen	<u>4</u>
Vorbereitung II: Ausmisten	<u>4</u>
Rauhnächte-Ritual: Räuchern	<u>4</u>
Rauhnächte-Ritual: Wünsche verbrennen	<u>6</u>
Rauhnächte-Ritual: Traumtagebuch führen	<u>8</u>
Rauhnächte-Ritual: Aufräumen	<u>22</u>
Rauhnächte-Ritual: Yoga und Meditation	<u>23</u>

Diese Rauhnächte-Anleitung kannst du als Empfehlung verstehen. Je nachdem wieviel Zeit du hast, kannst du alles ausprobieren oder dir eine Sache heraussuchen, die dich interessiert. Denn eines sollte nicht passieren:

Die Rauhnächte sollten dich nicht stressen.

Viel Freude und eine entspannte Zeit!

I. Schulden begleichen

Vor den Rauh Nächten wollen wir alles in Ordnung bringen, mit dem wir uns nicht beschweren und ins neue Jahr gehen möchten. Deshalb begleichen wir vor Weihnachten unsere Schulden, geben geliehene Bücher und die Tupperdose(n) zurück. Eine besonders magische Idee der Rauh Nächte ist es, dass die zwölf Nächte zwischen den Jahren für die zwölf Monate des kommenden Jahres stehen.

Marie Kondo fühlt das sicher auch: Es gibt fast nichts Schöneres, als vor dem Jahreswechsel noch einmal richtig auszuräumen, sich um einigen Besitz zu erleichtern und innerlich wie äußerlich aufgeräumt in das neue Jahr zu gehen. Das Ausmisten sollte vor den Rauh Nächten geschehen: Zwischen den Jahren sollte man nur seine eigenen Dinge aufräumen, ausmisten bringt Unglück.

Rauh Nächte-Ritual



Das Räuchern hat seine Wurzeln weit in der vorchristlichen Zeit und einen rituellen Charakter. Früher räucherten die Menschen ihre Ställe aus, um ihre Nutztiere vor bösen Geistern zu schützen, auch Häuser wurden geräuchert, um böse Geister zu vertreiben.

Im arabischen Kulturkreis wird mit dem Räuchern noch heute Kleidung von ungeliebten Düften gesäubert. In westlichen Kulturkreis räuchern wir beispielsweise unsere neue Wohnung, um sie von alten und schlechten Energien zu säubern.

Auch in den Rauh Nächten wird geräuchert. Besorgt euch dafür Räucherwerk und wählt für jede Rauh nacht das passende Räucherstäbchen oder einen Räucherkegel aus.

Nun geht ihr jeden Abend durch eure Wohnräume und verbreitet den Rauch durch Pusten oder Wedeln in den Zimmerecken. Stellt euch dazu vor, wie mit dem Rauch alles Negative verschwindet und macht euch dabei Gedanken, was Gutes im neuen Jahr geschehen könnte.

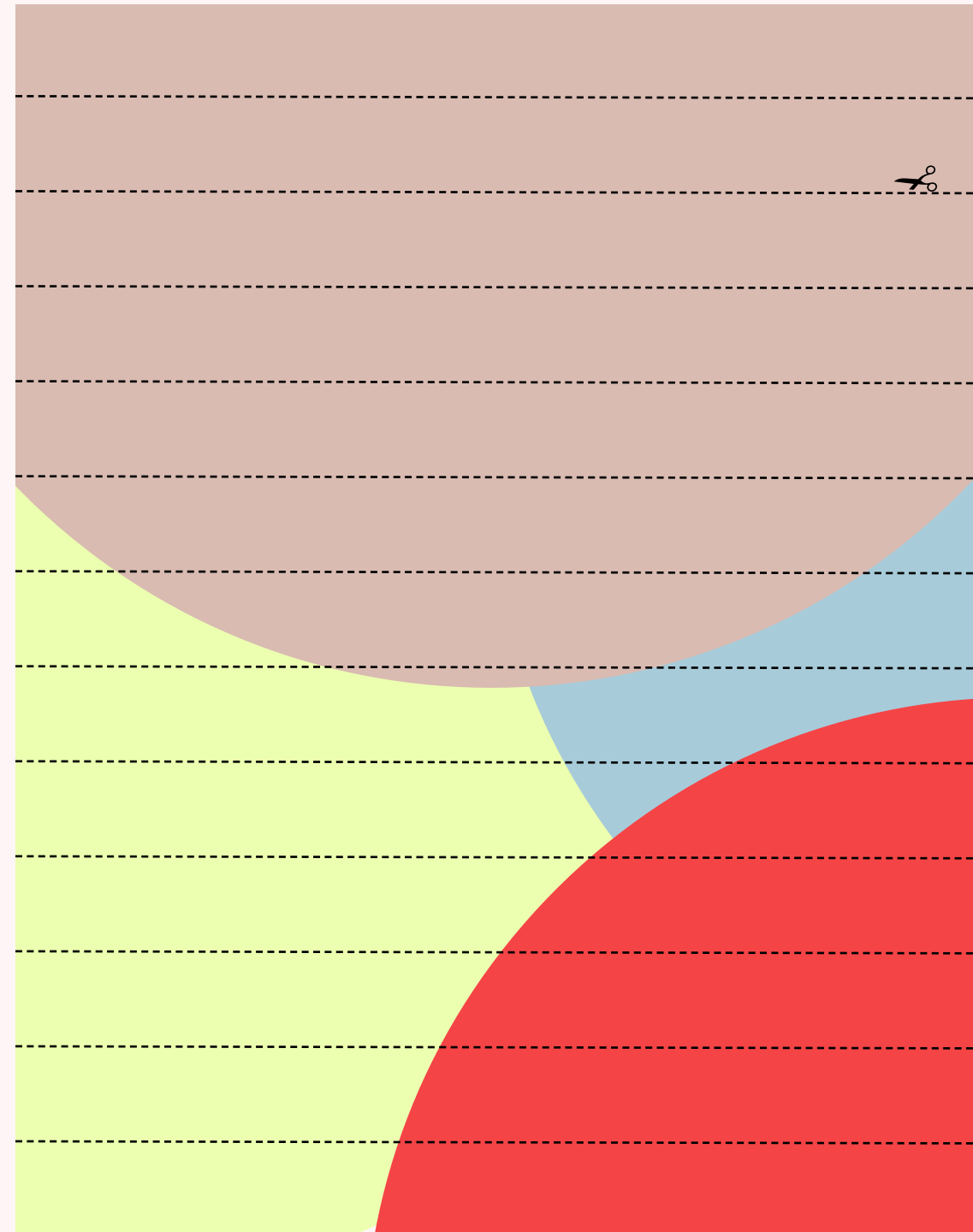
Tipp: Es gibt fertige Räuchermischungen aus beliebten Rauh nachts-Räucherwerk wie Weihrauch, Zedernholz, Myrrhe, Tanne, weißer Salbei, Kampfer, Kiefernholz und auch Wacholder.

Wünsche verbrennen

Rauhnächte-Ritual

In jeder Rauhnächte-Anleitung findet sich das Ritual des Wunscheverbrennens. Die Idee besagt, dass zwölf der Wünsche als Rauch in den Himmel steigen – für den 13. Wunsch bist du selbst verantwortlich.

Schreibe dazu vor dem Beginn der Rauhnächte 13 Wünsche auf, die du für das kommende Jahr formuliert hast. Falte die Zettel einzeln zusammen, so dass du sie nicht mehr lesen kannst. In der Nacht zum 25. Dezember wählst du den ersten Zettel aus, den du ungelesen verbrennst. Dieses Ritual führst du nun jede Nacht durch, bis am Ende zwölf Zettel verbrannt und nur der 13. Zettel übriggeblieben ist. Diesen öffnest und liest du, denn für dessen Erfüllung bist du selbst zuständig. Zwischen den Jahren will niemand etwas von dir und du kannst dich den Dingen widmen, für die du in dem vergangenen Jahr keine Zeit hattest.



Rauhnächte-Ritual

Traum tagebuch führen

Eine besonders magische Idee der Rauhnächte ist es, dass die zwölf Nächte zwischen den Jahren für die zwölf Monate des kommenden Jahres stehen.

- 25. Dezember** – Januar
- 26. Dezember** – Februar
- 27. Dezember** – März
- 28. Dezember** – April
- 29. Dezember** – Mai
- 30. Dezember** – Juni
- 31. Dezember** – Juli
- 01. Januar** – August
- 02. Januar** – September
- 03. Januar** – Oktober
- 04. Januar** – November
- 05. Januar** – Dezember

Was du also in den Rauhnächten träumst, könnte demnach etwas über die kommenden Monate verraten. Lege dir ein schönes Notizbuch direkt neben dein Bett und notiere nach jeder Rauhnacht, was du geträumt hast. Auch wenn du nicht an Traumdeutung glaubst, kann es eine spannende Reflexionsaufgabe sein, darüber nachzudenken, was dein Traum am 30. Dezember mit deinem Leben im Juni 2024 zu tun haben könnte.

25. Dezember - Januar

26. Dezember - Februar

27. Dezember - März

28. Dezember - April

29. Dezember - Mai

30. Dezember - Juni

31. Dezember - Juli

1. Januar - August

2. Januar - September

3. Januar - Oktober

4. Januar - November

5. Januar - Dezember

Aufräumen



Zwischen den Jahren will niemand etwas von dir und du kannst dich den Dingen widmen, für die du in dem vergangenen Jahr keine Zeit hattest. Verstehe das nicht falsch: Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt um das Wohnzimmer zu renovieren oder den Kleiderschrank auszumisten.

Es geht vielmehr darum, Klarheit in den Kopf zu bekommen und so möglichst unbeschwert in das neue Jahr zu gehen. Was dich erleichtert, kannst nur du selbst entscheiden. Putze die Wohnung noch einmal, sortiere dein Bücherregal aus oder reflektiere in Journaling-Sessions die letzten Monate, um einen klaren Kopf zu bekommen.

Du kannst aber auch digital aufräumen:

- Entfolge passend zum Neujahrsstart Profilen auf Insta und Co., die dir nicht mehr gefallen
- Lösche Fotos aus deinem Fotoordner
- Deabonniere langweilige Newsletter
- Lösche Daten auf deinem Rechner (die Speicherplatte wird es dir danken)



Yoga und Meditation steht nicht in jeder klassischen Rauhnächte-Anleitung, aber wir finden, es gibt keinen besseren Zeitpunkt.

Um zwischen den Jahren zur Ruhe zu kommen, kannst du leichtes Yoga machen und dich in Meditation üben. Starte mit ein paar Asanas in den Tag und dehne dich einmal richtig durch. Das abendliche Räuchern bietet wiederum die perfekte Stimmung für die Meditation.

Yoga und Meditation

**Auf einen
aufgeräumten
Jahresstart**

Typisch ikonist:a!