



Rauhnächte Anleitung & Inspiration

*Für Neugierige und Anfänger*innen*

F R A U - A C H T S A M K E I T . D E / R A U H N A E C H T E

Werbekennzeichnung

Dieser Artikel enthält Werbung und mit einem * markierte Partnerlinks verwendet. Wenn du ein Produkt über diesen Link kaufst, erhalte ich ggf. eine Provision. Der Kaufpreis bleibt für dich gleich. Mehr dazu findest du

- in den [Datenschutzrichtlinien](#) und bei der [Werbekennzeichnung](#)

Für mehr Achtsamkeit: Die Ausführungen auf dieser Seite stellen keine Heilbehandlung, kein Heilversprechen und keine Diagnose dar. Sie ersetzen keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Sie basieren auf meiner persönlichen Erfahrung und meinem aktuellen Wissensstand und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Allgemeingültigkeit.

Auf dieser Seite findest du Inspirationen und Anleitungen, um die Rauhnächte intensiv zu erleben und die Energie dieser besonderen Zeit zur Innenschau zu nutzen.

*Neben **Anregungen für Vorbereitungen und Rituale**, um tiefer in den **Zauber dieser magischen Zeit** einzutauchen, findest du auch Informationen zu **passenden Kräutern** zum Räuchern und **Edelsteinen** als kraftvolle Begleitung für die Rauhnächte.*

*Häufig sehnen wir uns im hektischen Alltag danach, unsere **Wurzeln zu finden**, im Einklang mit der Natur zu leben und **den (tieferen) Sinn des Lebens** zu erkennen. Die Rauhnächte können uns auf diesem Weg unterstützen.*

*Meine Anregungen sollen dir dabei helfen, bewusster zu genießen, zu reflektieren und **mehr Wesentlichkeit in dein Leben bringen**.*

Inhaltsverzeichnis

- 1 Dein Begleiter für die Rauhnächte
- 2 Was sind die Rauhnächte?
- 3 Wann beginnen die Rauhnächte?
- 4 Welche Vorbereitungen kann ich für die Rauhnächte treffen?
- 5 Was sollte ich zu den Rauhnächten nicht tun / Was bringt zu den Rauhnächten Glück?
- 6 Welche Themen haben die Rauhnächte?
- 7 Welche Rituale passen zu den Rauhnächten?
- 8 Was zu den Rauhnächten räuchern?
- 9 Welche Edelsteine passen zu den Rauhnächten?
- 10 Besondere Buchempfehlungen*





Dein Begleiter für die Rauhnächte

Das “Mein Rauhnächte Journal” ist ein Tagebuch zum Ausfüllen, mit dem du die Zeit zwischen den Jahren ganz für dich nutzen kannst, um **Klarheit über deinen zukünftigen Weg** zu finden und **Geschehenes zu reflektieren**. Auf über 100 Seiten erwarten dich **stimmige Ideen, Rituale und mehr als 60 Fragen zur Selbstreflexion in den Rauhnächten**.

Das Rauhnächte Journal unterstützt dich dabei, **mit dem abzuschließen, was war**, wieder mehr zu dir zu finden und dich **für das kommende Jahr neu auszurichten**.

Dazu bietet es ausreichend Platz, um **persönliche Erlebnisse & Erkenntnisse für jede Rauhnacht festzuhalten**. Am Ende entsteht ein ganz persönliches Erinnerungsbuch, dessen Erkenntnisse dich durch das kommende Jahr begleiten werden.

Beginne deine Reise jetzt!*

Was sind die Rauhnächte?

Die Rauhnächte, deren Ursprung sich in der keltischen Mythologie findet, gelten als besondere und magische Zeit, um die sich viele Legenden und Mythen ranken. Der Schleier zwischen der „menschlichen Welt“ und der

„geistigen Welt“ soll zu dieser Zeit besonders dünn sein, weshalb sie häufig für spirituelle Rituale, Orakel und Magie genutzt wird.

Für mich sind die Rauhnächte vor allem eine Zeit des Rückzugs, um sich von den Spuren des Alltags zu erholen, Vergangenes und Gegenwärtiges zu reflektieren und für das kommende Jahr neu auszurichten. **Eine Zeit, in der ich mir besonders nah sein und mehr über mich erfahren kann.**

“Die Zeit zwischen den Jahren” hat ihren Ursprung in der keltischen Mythologie. Damals wurden zur Zeitberechnung sowohl das Mondjahr, als auch das Sonnenjahr berücksichtigt. Während ein **Mondjahr** aus 354 Tagen bestand (zurückzuführen auf einen Mondzyklus mit 29,5 Tagen), hatte ein Sonnenjahr (beginnend und endend mit der **Wintersonnenwende**) 365 Tage. **Daraus ergab sich eine Differenz von 11 Tagen (mit 12 Nächten).**



Wann beginnen die Rauhnächte?

Es gibt verschiedene Ansichten und Zählweisen, wann die Rauhnächte beginnen. Am weitesten verbreitet ist die Annahme, dass sie in der Nacht vom 24.12 zum 25.12. beginnen und am 05.01. um 24:00 Uhr enden. Damals wie heute steht jede Rauhacht für je einen Monat des neuen Jahres. Die erste Rauhacht steht demnach für Januar, die Zweite für den Februar usw.

Ich persönlich bin der Meinung, dass jede*r für sich entscheiden sollte, was sich richtig anfühlt. Die Rauhnächte sind eine Zeit des Rückzugs und der Ruhe. Sich hier Druck zu machen, fühlt sich für mich nicht richtig an. **Deshalb verzichte ich bewusst auf einen konkreten zeitlichen Bezug einzelner Rauhnächte.**

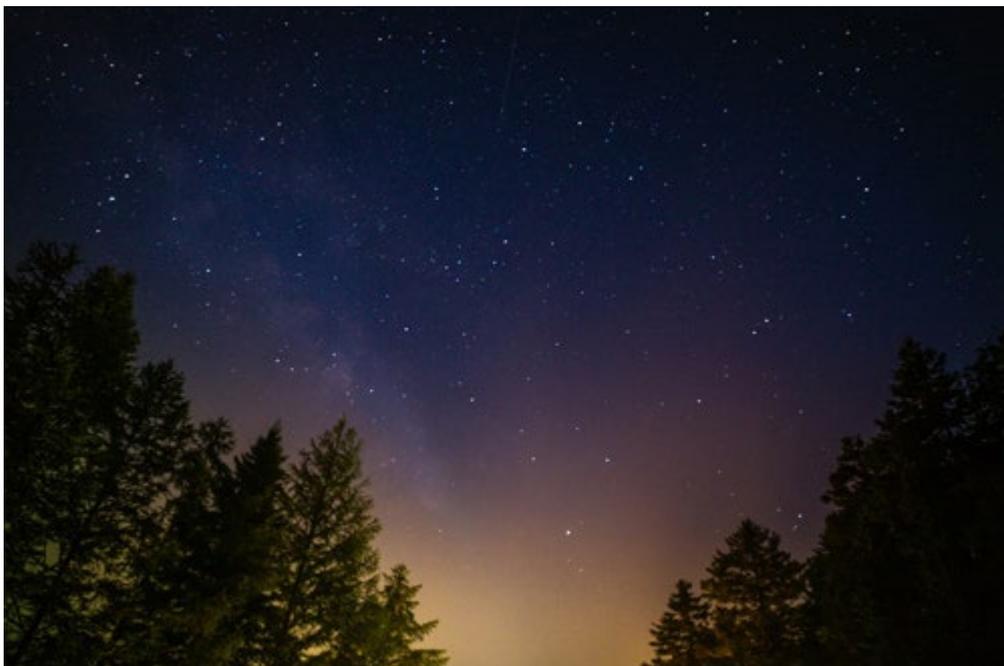


Welche Vorbereitungen kann ich für die Rauhnächte treffen?

Die 12 Rauhnächte sind eine Zeit des Rückzugs, der Reflexion und Besinnung. Symbolisch soll hier der **Übergang vom Chaos in die Ordnung** stattfinden. In überlieferten **Bräuchen** ist häufig davon zu lesen, dass den Menschen wichtig war, **alle Arbeiten (auch im Haushalt), Probleme und generell alles Angefangene bis zur Wintersonnenwende erledigt/gelöst und abzuschließen.**

Inspiration für Vorkehrungen und zur Vorbereitung findest du hier:

[Mehr zu den Vorbereitungen lesen](#)



Was sollte ich zu den Rauhnächten nicht tun / Was bringt zu den Rauhnächten Glück?

Die Rauhnächte sind mit vielen “Verboten” und **Aberglaube** verbunden. Ich finde **manches davon inspirierend und spannend zum Ausprobieren**, anderes passt (für mich) gar nicht. Schau einfach, wie es für dich ist und worauf du Lust hast oder woran du glauben möchtest. Was laut der alten Bräuche besonders “gefährlich” sein soll, erfährst du hier:

[Mehr zu Aberglaube & Bräuchen lesen](#)



Welche Themen haben die Rauhnächte?

Jede Rauhnacht steht symbolisch nicht nur für einen Monat im neuen Jahr (1. Rauhnacht für Januar, 2. Rauhnacht für Februar usw.). **Häufig werden ihre Energien auch bestimmten Themen gewidmet.**

Über die Jahre habe ich meine eigenen Themen für jedem Monat entwickelt und mich **von traditionellen Interpretationen gelöst**. In meinem Buch “**Mein Rauhnächte Journal***” ist jede Rauhnacht einem Thema (z.B. Lebensfreude im März, Neubeginn im Mai oder Loslassen im November) gewidmet und wird von fünf Fragen und einer Ritualidee begleitet. Im folgenden Artikel findest du darüber hinaus einige Informationen dazu, wie ich die Themen und Fragen für die Rauhnächte für mich und später auch für das Journal ausgewählt habe.

[Mehr zu den Themen der Rauhnächte lesen](#)



Welche Rituale passen zu den Rauhnächten?

Hast du bei dem Wort “Ritual” auch noch manchmal mit Vorurteilen zu kämpfen? Mir zumindest geht es so. Früher sah ich die Menschen nackig schreiend ums Feuer tanzen und irgendwie verrückt aus der Haut fahren.

Gerade in einer von Vernunft geprägten Gesellschaft ist es kein leichtes Unterfangen, eigene Vorurteile über Bord zu werfen. Jahrhunderte alte Mythologie, mit (vermeintlich) überholten Ansichten, Ängsten und Glaubensmustern scheint hier verloren und fehl am Platz. So ein Hokus Pokus! Oder?

Wenn wir genauer hinschauen, bemerken wir oft, dass das nur die halbe Wahrheit ist. Orakeln ist “totaler Humbug”. Das Wachsgießen (früher Bleigießen) für einen Blick in die Zukunft zum neuen Jahr gehört dann aber doch dazu. Wir glauben nicht an die Vertreibung böser Geister, machen zu Silvester aber dennoch genauso viel (wenn nicht sogar noch mehr) Lärm wie damals. Räuchern erscheint uns seltsam esoterisch, der Weihrauch in der Kirche ist jedoch normal für uns (Hier empfehle ich auch gerne als weiterführende Lektüre [“Was ist eigentlich normal?”](#)).

Rituale sind eine feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt und können uns **Inspiration, Mut und Kraft für eigene Lebenssituationen spenden**. Es gibt kein Muss, nichts zu erfüllen oder richtig/falsch zu machen. Das Einzige, das wirklich wichtig ist: Dass es sich für dich gut anfühlt. Welche Rituale zu den Rauhnächten passen erfährst du hier:

[Ritualideen zu den Rauhnächten](#)



Was zu den Rauhnächten räuchern?

Ein verbreiteter Brauch ist das Räuchern von Kräutern und Harzen, nicht nur in den Rauhnächten. Um das eigene Zuhause, sowie Mensch & Tier vor Unheil zu beschützen, werden Pflanzen und Harze verräuchert und in allen Räumen verteilt.

In meinem kostenlosen [Räucher-Guide](#) findest du Schritt-für-Schritt Anleitungen, Rezepte, Ideen und Anfänger-Sets.

Bereits das Sammeln heimischer Kräuter und Harze ist ein [Ritual](#), das sich wunderbar in deine Rauhnächte-Praxis einbinden lässt und zudem dazu führt, dass du dich mit der Natur verbindest, etwas für dich tust, kreativ bist und zur Ruhe kommen kannst. Im Folgenden findest du einige Ideen für passende Kräuter und Harze für die Rauhnächte, vieles davon ist heimisch und kann selbst gesammelt werden.

Im Folgenden findest du einige Ideen für passende Kräuter und Harze für die Rauhnächte, vieles davon ist heimisch und kann selbst gesammelt werden:

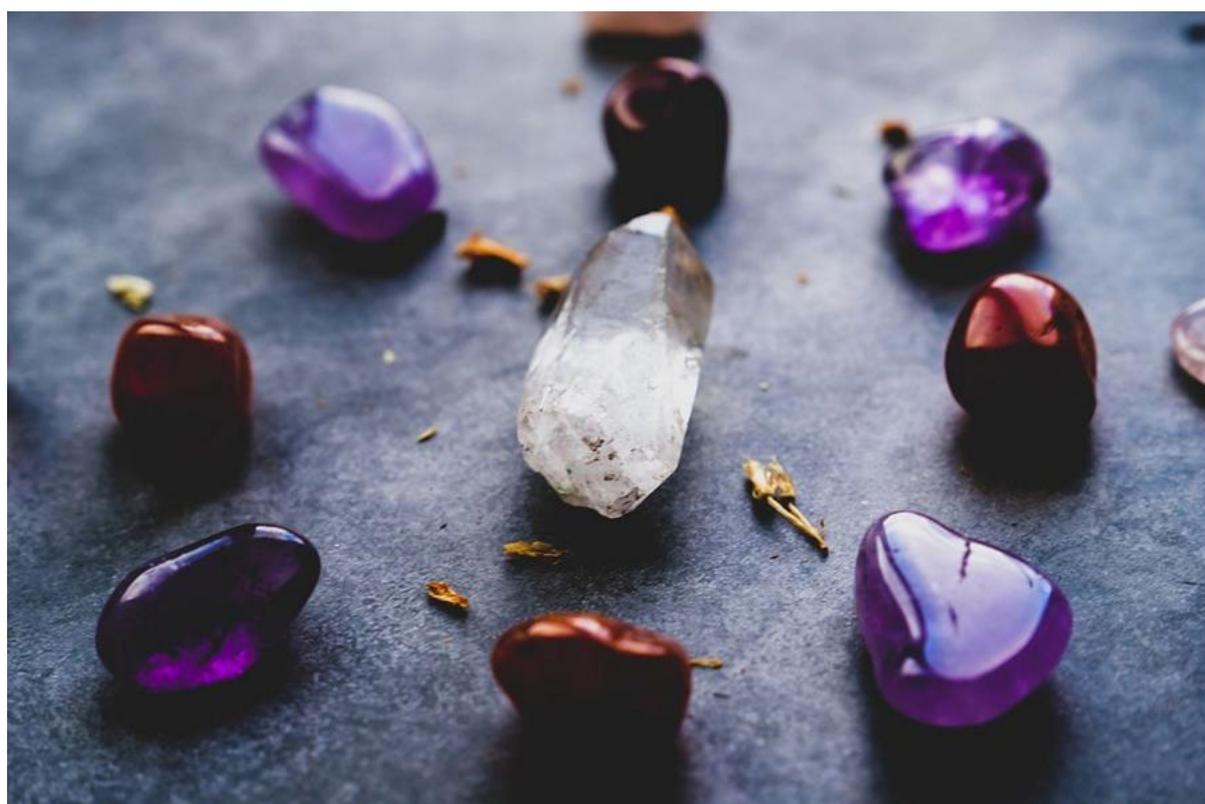
[Erfahre mehr zum Räuchern in den Rauhnächten](#)



Welche Edelsteine passen zu den Rauhnächten?

Einige Menschen setzen auf die symbolische Kraft der Edelsteine - nicht nur zu den Rauhnächten. Im Folgenden findest du einige Ideen für **passende Edelsteine für die Rauhnächte**, sowie **Hinweise zur Nutzung selbiger**:

Passende Edelsteine zu den Rauhnächten finden



Weiterführende Artikel rund um die Rauhnächte:

- [Rauhnächte: Meine Vorbereitungen](#)
- [3 Gründe, warum du die Rauhnächte für dich nutzen solltest](#)
- [Ritual zur Wintersonnenwende \(vor den Rauhnächten\)](#)
- [Schöne Inspirationskarten und Tarotkarten](#)
- [Kostenloser Räucher-Guide](#)
- [Kann Räuchern schädlich sein?](#)
- [Häufige Fragen und Vorurteile rund um die Rauhnächte](#)

Quellen:

- Sigrid Früh: [Rauhnächte. Märchen, Brauchtum, Aberglaube*](#), Verlag Stendel, Waiblingen 1998
- Reinhardt Stiehle: [Das Rätsel der Rauhnächte*](#), Chiron Verlag, Tübingen 2011
- Alexa Szeli: [Der alte Pfad und die Rauhnächte*](#), 2019
- Emil Bock: [Der Kreis der Jahresfeste*](#), Stuttgart 1978