

# **RauhNächte**



**Mystische Zeit  
zwischen den Zeiten**

**2024 \* 2025**

# Herzlich Willkommen

## Schön nimmst Du Dir Zeit für Dich und für die Rauh Nächte.

**Dieses Heft soll Dich dabei unterstützen, regelmässig und strukturiert über die Rauh Nächte Notizen machen zu können und sie für das Jahr zu bewahren und zu nutzen.**

**Es ist immer wieder spannend, während des Jahres in diesem Heft zu stöbern und zu sehen, was alles dabei heraus gekommen ist.**

## Was sind eigentlich die Rauh Nächte?

**Die Rauh Nächte, die 12 mystischen Nächte zwischen Weihnachten bzw. Wintersonnenwende und Dreikönigstag, gelten seit jeher als mystische Zeit zwischen den Zeiten. Die zwölf Tage und Nächte stehen symbolisch für die zwölf Monate im neuen Jahr. Mit Ihnen kann man jeweils die Ereignisse im zugeordneten Monat vorhersagen.**

**Es ist eine Zeit der Stille, der Innenschau, der Rückschau auf das alte Jahr und der Vorschau auf das kommende Jahr. Diese Zeit ist hervorragend geeignet, einen Blick in die Zukunft zu werfen, Prognosen zu stellen. Durch einen bewussten Umgang mit den Rauh Nächten hast Du die Möglichkeit, aktiv das kommende Jahr zu beeinflussen und mitzugestalten.**

**Der Begriff „Rauh Nächte“ kommt von rauh (wild), von Rauch oder Räuchern („Rauch Nächte“) und vom mittelhochdeutschen Wort rûch (haarig, pelzig) – damit ist das Aussehen der Wilden Waldwesen gemeint, die zu dieser Zeit ihr Unwesen treiben. Ihre Wurzeln haben sie in der germanischen und keltischen Tradition und rühren aus der Differenz der Tage im Sonnenjahr (365 Tage) und dem Mondjahr (354 Tage). Um diese Differenz auszugleichen, fügten die Kelten 11 Tage (und damit 12 Nächte) ein, die quasi „nicht existent“ sind und in denen die Gesetze der Natur außer Kraft gesetzt sind und die Tore zur „anderen Welt“, wie an vielen anderen keltischen Festen, offenstehen.**

## Viel Spass beim Nutzen dieses Werkzeugs.

**Möge es Dir dienen und Dir nützlich sein in diesen magischen Zeiten.**

# Vorbereitungen

## Was du vorab tun kannst

**Die RauhNächte sind die Zeit des Insichgehens und dafür sollte von aussen möglichst wenig Einfluss vorhanden sein.** Darauf kannst Du Dich bestmöglich vorbereiten mit einigen klaren und einfachen Ritualen.

### Aufräumen

**Ordnung ist das halbe Leben.** Das stimmt zwar nicht immer, aber hier unterstützt es Dich. Räume Dein(e) Zimmer, Wohnung, Haus auf, am besten vom Keller bis zum Estrich. Denn damit räumst Du auch Dein Leben auf, bringst alte Dinge weg und schaffst Platz für Neues, sowie einen Überblick über Deine Dinge und Dein Leben.

### Räuchern

**Lass alte Energien sich in Rauch auflösen.** Du kannst eigentlich fast alles räuchern. Öffne die Schränke, die Fenster, die Türen und räuchere den Ort wo Du wohnst, Dich selbst und Dinge die Dir wichtig sind. Auch während den RauhNächten kannst Du regelmässig räuchern.

### Karten legen

**Bilder sprechen mehr als tausend Worte.** Für viele Menschen ist Kartenlegen, zum Beispiel mit Tarot, eine Unterstützung Dinge wahrzunehmen oder zu sehen. Das geht natürlich auch mit Kaffeesatzlesen, Bleigiessen, usw.



## 1. Rauhnacht: Januar

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

## 2. Rauhnacht: Februar

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

### 3.Rauhnacht: März

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

## 4. Rauhnacht: April

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

## 5. Rauhnacht: Mai

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

## 6. Rauhnacht: Juni

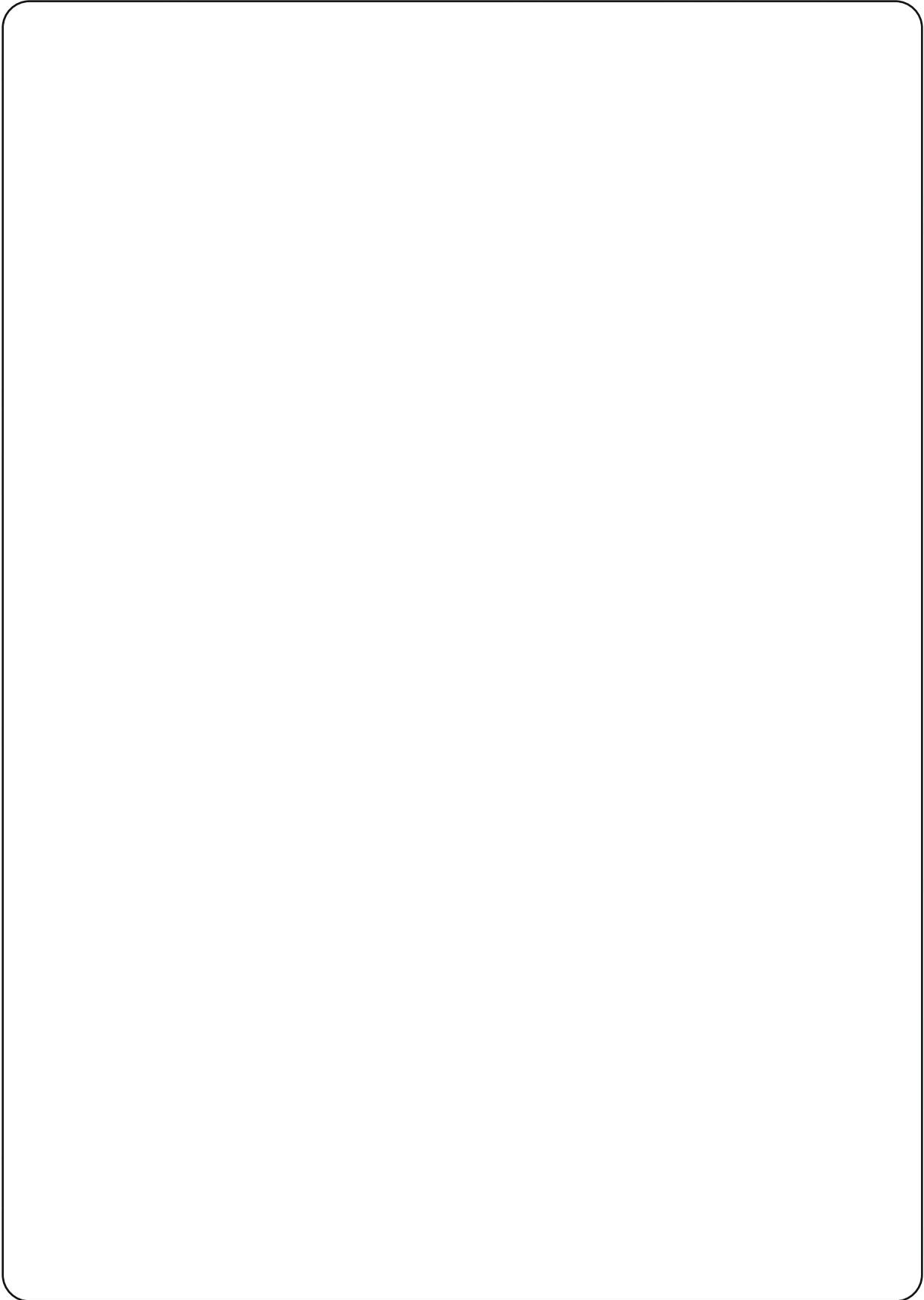
Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

## 7. Rauhnacht: Juli

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag, usw.

## 8. Rauhnacht: August

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.



## 9. Rauhnacht: September

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

## 10. Rauhnacht: Oktober

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

## 11. Rauhnacht: November

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

## 12. Rauhnacht: Dezember

Hier kannst Du Dir Notizen machen, zum Beispiel zur Nacht, zum Tag , usw.

## Notizen

Hier ist Platz für allgemeine Notizen und Einträge.

# Essenzen der Rauhnächte

Hier kannst Du Dir nochmals die Essenzen der einzelnen Rauhnächte und damit Monate notieren.

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

# **Du bist am Ende!**

## **Und gleichzeitig ist dies natürlich der Anfang.**

**Der Anfang von einem wunderbaren Jahr, auf das Du Dich unter anderem mit diesem Heft gut vorbereitet hast und auf das Du Dich freuen kannst!**

**Viele tolle Erlebnisse und Herausforderungen erwarten Dich.** Und wer weiss, vielleicht schaust Du im Verlauf des Jahres wieder in dieses Heft - und bist überrascht :-)

## **Dir gefällt dieses RauhNächte-Heft?**

Teile es mit Deinen Freunden! Unterstütze uns dabei, noch viel mehr tollen Menschen die Magie der Rauh Nächte näher zu bringen.

Falls du Rechtschreibfehler, Grammatikfehler oder unpassende Formulierungen entdecken solltest, sende uns bitte eine Nachricht - auch wir sind nicht fehlerfrei ;-)

# **[www.rauhnachte.org](http://www.rauhnachte.org)**

## **Wer hat es verfasst?**

**Verfasst wurde dieses Heft von Peter Oberhäsli, Workshopleiter, Coach, und freier Unternehmer.** Im Rahmen der Rauh nacht-Rituale ist dieses Handbuch entstanden.