

Leseprobe aus: **Achtsam durch die Rauh Nächte** von Maren Schneider.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Achtsam durch die Rauh Nächte](#)

Maren Schneider

# ACHTSAM DURCH DIE RAUHNÄCHTE

---

*Inspirierende Impulse  
zum Jahreswechsel*



**O.W. BARTH** ✪

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)



© 2017 O. W. Barth Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Martina Darga  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Coverabbildung: FinePic® / shutterstock  
Gestaltung und Satz: Sandra Hacke  
Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck  
ISBN 978-3-426-29275-4

2 4 5 3 1

# Inhalt

Vorwort	7
<b>EINSTIMMUNG</b>	11
Geweihte Nächte – Ursprung und Bedeutung	13
Retreat – Zeit des Rückzugs	16
Rituale und Meditationen	18
Die Rolle der Achtsamkeit	20
Vorbereitungen treffen	22
Den Prozess durchleben	27
<b>DIE 12 NÄCHTE</b>	31
1. <i>Rauhnacht 25. Dezember</i> – Reinigung	33
2. <i>Rauhnacht 26. Dezember</i> – In die Stille gehen	44
3. <i>Rauhnacht 27. Dezember</i> – Das Sein entdecken	58
4. <i>Rauhnacht 28. Dezember</i> – Gelassenheit einladen	65
5. <i>Rauhnacht 29. Dezember</i> – Fülle erleben	74
6. <i>Rauhnacht 30. Dezember</i> – Das Herz einladen	82
7. <i>Rauhnacht 31. Dezember</i> – Den Übergang feiern	92
8. <i>Rauhnacht 1. Januar</i> – Das Glück einladen	101

<i>9. Raubnacht 2. Januar</i> – Sich in Geduld üben	106
<i>10. Raubnacht 3. Januar</i> – Frieden schließen	112
<i>11. Raubnacht 4. Januar</i> – Wandel annehmen	118
<i>12. Raubnacht 5. Januar</i> – Von der Dunkelheit zum Licht	125
NEUBEGINN	131
Die Frische des Augenblicks	133
Aus dem Retreat zurück ins Leben	135
Gut Ding braucht Weile	137
Den Weg gehen	138
Literatur	141
Über die Autorin	143

## Vorwort

Heute ist der 1. Weihnachtstag – der 25. Dezember. Ein trüber Tag, etwas Wind spielt mit den Ästen. Nach dem Familien-Weihnachtsfrühstück ging ich mit meinem Bruder über die Felder, und der Wind pustete uns kräftig durch. Jetzt sitze ich hier gemütlich in meinem Wohnzimmer, der Weihnachtsbaum und die vielen kleinen und großen Kerzen verbreiten eine wohlige, geborgene und festliche Atmosphäre. Meine Katze trampelt genussvoll schnurrend ihren Schlafplatz zurecht, Tee dampft vor sich hin. Wundervolle Weihnachtszeit und der Beginn von 12 Nächten, die seit jeher ihre eigene Magie verbreiten.

Als ich Kind war, hatte ich noch so gar kein Wissen von all den Bräuchen und Zeitläufen. Trotzdem war für mich diese Zeit im Jahr immer eine ganz besondere – die Sommerferien mal ausgenommen. Nicht nur dass ich höchst gespannt war, was mir das Christkind bringen und wie unser Weihnachtsbaum wohl aussehen würde, irgendwie bargen diese Tage ab Weihnachten bis über Neujahr hinaus etwas unerklärlich Magisches. Ich hatte das Gefühl, sie würden nicht in die reguläre Zeit gehören. Sie fühlten sich irgendwie so »dazwischen« an. Fast so, als wäre diese Zeit nicht existent.

Ohne eine Ahnung von Brauchtum zu haben, spürte ich ihren unerklärlichen Zauber. Und tatsächlich ist die besondere Qualität dieser Tage auch nicht erklärbar, wohl aber spürbar. Es ist eine Zeit zwischen der Zeit. Für manche Menschen beginnt sie schon zur Wintersonnenwende des 21. Dezembers. Für mich ist dies ebenfalls so. Ab da verändert sich die Energie. Auf eine sehr angenehme Weise werde ich dann feinsinniger und introvertierter und spüre eine tiefe Verbundenheit zur Natur und Dunkelheit, die ich als wundervoll und geborgen empfinde. Märchen werden für mich interessanter, und ich brauche mehr Zeit für mich alleine. Dies hat sich für mich intuitiv seit meiner Kindheit entwickelt. Seit einigen Jahren nun begehe ich die Rauhächte bewusst. Ich nutze sie als meine persönliche Rückzugs- bzw. Retreat-Zeit, in der ich mich vornehmlich in achtsame Stille begeben, meditiere, schreibe, sinniere, lange Spaziergänge unternehme, Rückschau halte, Altes abschließe, schaue, was ich aus der Vergangenheit lernen kann und worauf ich mich zukünftig fokussieren möchte.

Nachdem ich viele Jahre lang diese besondere Zeit für meine Praxis genutzt hatte, entstand die Idee, ein Buch darüber zu schreiben. Es sollte anderen, die auch gerne die Rauhächte für ein Achtsamkeits-Retreat nutzen möchten, Inspiration und Anleitung sein. Auch

meine Kursteilnehmer sprachen mich häufig darauf an. Die Zeit erschien mir reif – und voilà, hier ist es! Das Achtsamkeits-Retreat für die Rauh Nächte, Ihre persönliche Klausurzeit.

Damit dieses Buch so authentisch wie möglich ist, habe ich es während der Rauh Nächte des Jahresübergangs von 2016 auf 2017 geschrieben und während des Schreibens die spürbare Zeitqualität jedes einzelnen Tages und der einzelnen Nächte aufgegriffen. Abend für Abend habe ich das jeweilige Kapitel zur aktuellen Rauh nacht und ihrem gegenwärtigen Tag geschrieben und meine Ideen und Inspirationen, die sich mir während des Tages und der Nacht offenbarten, in dieses Buch mit einfließen lassen. Meiner Erfahrung nach spüren viele Menschen Ähnliches wie ich in diesen Zeiten. Dennoch ist ein Rauh nachts-Retreat ein sehr individueller Prozess, der sich bei jedem Menschen etwas anders vollzieht. Darüber hinaus ist er auch nicht alljährlich gleich. Energien verändern sich Jahr für Jahr, und so auch wir, die wir mit ihnen in Resonanz gehen. Aus diesem Grund lassen Sie diese Kapitel einfach eine Inspiration für Sie sein und wählen Sie das aus, was für Sie gerade stimmig ist. Was nicht passt, lassen Sie weg oder ersetzen es durch eigene Ideen, die Ihren Bedürfnissen und Empfindungen besser entsprechen.



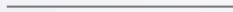
Ich wünsche Ihnen von Herzen eine im wahrsten Sinne zauberhafte  
und wundervolle Zeit!

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dr. Schmidt". The signature is written in a cursive style with a large, stylized initial "D" and "S".



# EINSTIMMUNG



## Geweihete Nächte - Ursprung und Bedeutung

Die Rauhächte – auch Rauchaächte genannt – haben eine uralte Tradition. Die Zeit zwischen den Jahren, die sogenannte Transitzeit, erscheint wie eine zauberhafte Nicht-Zeit, geschenkte Zeit oder auch Schwellenzeit. Entstanden ist sie durch die Differenz in der Zeitrechnung des Sonnen- und Mondjahres. Das Mondjahr besteht aus 354 Tagen, das Sonnenjahr hingegen aus 365 Tagen. Diese Differenz von 11 Tagen und 12 Nächten gilt von jeher als eine besonders magische Zeit. Es bestehen unterschiedliche Auffassungen über den Beginn der Rauhächte. Für manche (ich gehöre mit dazu) fangen sie schon mit der Wintersonnenwende – dem Julfest – am 21. Dezember an und enden mit Neujahr. Für andere fühlen sie sich stimmiger ab der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember an. Es gibt hier kein Richtig und kein Falsch. Lassen Sie Ihr eigenes Gefühl entscheiden. Ich habe mich entschlossen, das Retreat mit der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember zu beginnen, weil es sich dann leichter durchführen lässt. Eine Rauhacht dauert von Mitternacht bis Mitternacht. Am 6. Januar ist der »Spuk« vor-

bei. Diese 12 Nächte symbolisieren den Jahreskreis, und dementsprechend steht jede Rauhnacht für einen Monat des Jahres.

Viele traditionelle Verhaltensregeln für die Rauhnächte sind bis heute überliefert. Versetzen wir uns in vergangene Zeiten zurück, in denen das Leben wesentlich beschwerlicher und unwägbarer war als heute, können wir nachvollziehen, wie sie zustande kamen: Die Welt verschwand unter einer dicken Schneeschicht, die wenigen mühsam angelegten Vorräte waren knapp, die Brunnen zugefroren. Der Himmel war dunkel, und die einzige Stube im Haus wurde nur vom kostbaren Feuer erhellt und gewärmt, während draußen der Wind tobte. Da kann man sich gut vorstellen, wie Familien zusammenrückten und das geschäftige Leben zwangsläufig zur Ruhe kam.

In dieser Zeit gingen Sagen um, die alle möglichen Erscheinungen durch das Wirken von Geistern und Göttern erklärten. Einige Verhaltensregeln dienten dazu, diese Wesen milde zu stimmen. So durfte Wäsche nicht im Freien aufgehängt werden, damit sich die umherziehenden Geister nicht darin verfangen und man nicht ihrem Zorn zum Opfer fiel. Alles, was sich drehte, insbesondere Spindel und Spinnrad, sollten stillstehen. Streitigkeiten sollten beigelegt und offene Verbindlichkeiten beglichen werden. Das Orakel wurde

befragt, um Sicherheit für das kommende Jahr zu bekommen. Gebete, Zauber-, Bann- und Heilsprüche gehörten wie selbstverständlich zum Alltag, um der permanenten Bedrohung durch Krankheit, Hunger und Tod zu entgehen.

Die Zyklen des Lebens und der Natur waren unseren Ahnen noch viel näher als den meisten eher städtisch geprägten Menschen unserer wissenschaftlich aufgeklärten Zeit. Dennoch spüren auch viele Menschen heute eine tiefe Sehnsucht nach einem Leben im Einklang mit der Natur und nach Spiritualität. Sie besinnen sich wieder auf ihre kulturellen Wurzeln und beginnen, alte Bräuche in abgewandelter Form neu zu beleben und zu gestalten. In diesem Sinne möchte ich Ihnen mit meinem Buch Anregungen geben, die Rauh Nächte in einem modernen Rahmen und auf eine Weise zu erfahren, die Ihnen entspricht.

## Retreat - Zeit des Rückzugs

So wie auch in der Zeit unserer Ahnen die Rauh Nächte eine Periode des Rückzugs und der Stille waren, möchte ich Sie einladen, für ein paar Tage aus der üblichen Geschäftigkeit auszusteigen und sich Zeit für sich selbst zu geben. Dies ist der Sinn und Zweck eines Retreats. Zeiten des Rückzugs finden sich in nahezu allen spirituellen Traditionen. Sie dienen dazu, sich möglichst ohne Ablenkungen durch alltägliche Belange mit sich selbst und einem spirituellen Erkenntnisprozess auseinanderzusetzen, ja dem Göttlichen wieder näherzukommen.

Überlegen Sie, wie Sie diese Zeit verbringen möchten und was Ihnen möglich ist. Vielleicht können Sie sich ein paar Tage freinehmen und das Rauh Nachts-Retreat entweder zu Hause durchführen oder sich in ein Kloster, eine Pension oder ein Ferienhaus zurückziehen.

Wenn Sie mit sich in Klausur gehen, werden Sie viel Zeit mit sich selbst haben. Finden Sie eine für Sie stimmige Tagesstruktur und sehen Sie regelmäßige Zeiten zur Meditation, für Spaziergänge, Rituale, Mahlzeiten und zum Schlafen vor. Achten Sie genauso darauf, dass Ihnen auch genügend ungeplante Zeit zur Verfügung steht, in der Sie einfach mal Ihre Seele baumeln lassen, baden, ge-

mütlich Yoga machen, ein schönes Buch lesen oder nur vor sich hin sinnieren können.

Selbst wenn Sie sich um Ihre Familie kümmern und zur Arbeit gehen müssen, können Sie die Rauh Nächte trotzdem nutzen, um innere Einkehr zu halten, und eine intensive Zeit erleben. Das eine ist nicht besser als das andere, es ist nur anders. Wenn Sie arbeiten und Ihre Familie versorgen müssen, dann planen Sie bitte Zeiten in Ihrem Tagesablauf ein, an denen Sie sich zurückziehen können. So können Sie beispielsweise am frühen Morgen, wenn Ihre Familie noch schläft, ein paar Minuten in Stille meditieren und am Abend, wenn Ihre Kinder im Bett sind und Ihr Partner oder Ihre Partnerin vielleicht fernsieht, in einem anderen Raum ein Ritual oder eine Meditation durchführen oder sich ein paar Notizen zum Tag machen. Vieles benötigt nur wenige Minuten. Am Wochenende oder an den Feiertagen können Sie die Spaziergänge in der Natur unternehmen, so wie es Ihrem persönlichen Zeitkontingent entspricht. Wie viel Zeit Sie sich in Ihrem Leben einräumen, bestimmen Sie selbst. Manchmal scheint es so, als wäre keine Zeit vorhanden. Aber schauen Sie, ob Sie zumindest für die Zeit der Rauh Nächte auf die eine oder andere Aktivität verzichten können, damit Sie den Raum bekommen, den Sie brauchen, um sich zu regenerieren und neu auszurichten.

## Rituale und Meditationen

In den 12 Kapiteln zu den Rauh Nächten finden Sie für jeden Tag eine kurze Lektüre, die Ihre Aufmerksamkeit auf das dem Tag zugeordnete Thema bündelt. Außerdem mache ich Ihnen Vorschläge für Rituale und Meditationen, die Ihnen helfen können, das jeweilige Thema konkret zu erfahren. Einige der Meditationen gibt es zusätzlich als gesprochene Anleitung auf der beiliegenden CD.

Meditationen dienen der Sammlung unserer Aufmerksamkeit. Bei Ritualen führen wir bewusst bestimmte Handlungen aus und richten unsere Konzentration auf den Inhalt des Rituals. Dies hilft uns, unserer Intention mehr Kraft zu verleihen. Da die Meditation Ihnen die Fähigkeit der Sammlung, Klarheit und Ausrichtung schenkt, die Sie als Fähigkeit auch für die Rituale brauchen, ist es hilfreich, sich während der Rauh Nächte jeden Tag wenigstens für ein paar Minuten in der Atem-Achtsamkeits-Meditation zu üben. Diese werden Sie schon in der 1. Rauh Nacht kennenlernen.

Um unsere Ideen in die Welt zu bringen, brauchen wir vor allem ein mit ihnen verbundenes positives Gefühl, das uns so tief anrührt, dass wir es unbedingt spüren wollen. Es ist dieses Gefühl, das die Manifestationsenergie in uns und dem Universum freisetzt und



auch unser ganzes Kraftfeld darauf einstimmt. Da wir an unseren eigenen Fähigkeiten oft zweifeln, hilft es der Manifestationskraft, wenn wir uns mit einer Kraft oder Energie verbinden, die außerhalb unseres wertenden Verstandes liegt, unerschöpflich ist und größer als alles, was wir von uns denken. Die Verbindung mit dem Universalgöttlichen, oder wie auch immer Sie es für sich bezeichnen möchten, geschieht durch das Gebet.

Die Rituale sind zunächst einmal nur Handlungen. Ihre Magie gewinnen sie erst, wenn wir sie mit einer bestimmten geistigen Ausrichtung ausführen. Wenn wir zum Beispiel duschen oder baden, Kerzen anzünden, Feuer machen oder Blumen in einen Fluss geben, sind das mehr oder weniger gewöhnliche Tätigkeiten. Verbinden wir sie jedoch mit unserer bewussten Absicht, Ausrichtung und ungeteilten Aufmerksamkeit, bekommen solche Handlungen ihren Sinn und damit Kraft. Das Gleiche gilt für die Gebete oder Wünsche. Sie gewinnen nur Energie, wenn wir uns mit dem Sinn der Worte verbinden und diese aus der Tiefe unseres berührten, sehnenenden Herzens sprechen.

Bitte nehmen Sie sich für die Meditationen und Rituale ungestörte Zeit. Verzichten Sie auf Rituale »zwischen Tür und Angel«. Sollten Ihnen Zeit und Ruhe fehlen, führen Sie das Ritual einfach zu einem späteren, passenderen Zeitpunkt aus.