

KATRIN BLIEDTNER-SISMAN / SUSANNE GÄRTNER

AUFBRUCH

IN DEN

RAUNÄCHTEN

MEDITATIONEN, RITUALE UND PRAKTISCHE ÜBUNGEN
FÜR DIE HEILIGEN TAGE UND EIN ANDERES JAHR DANACH





Inhaltsverzeichnis

Vorworte	9
Einleitung	17
Teil 1 ~ Die Magie der 12 mystischen Tage	21
Vorbereitung auf die Raunächte	29
Alte Bräuche in den Raunächten	34
Zeit für Dich	40
Teil 2 ~ Rituale	55
Ruhe- und Kraftort	57
Raunachtstagebuch	59
Altar	61
Orakelkarten	63
Heilsteine und Talismane	67
Kraftmandala	69
Affirmationen	70
Lichtvolle Begleiter	72
13 Wünsche	77
Verbrennungsritual	79
4-7-8-Atemtechnik	82
Gehmeditation	83
Dankbarkeitsübung	88
Erfolgsnotizen	89
Spiel, Spaß und Lebensfreude	91
Räuchern	93
Ätherische Öle	95

Teil 3 – Meditationen und Übungen	101
Tag der Wintersonnenwende	106
Heiligabend	113
Erste Raunacht – Januar	123
Zweite Raunacht – Februar	125
Dritte Raunacht – März	132
Vierte Raunacht – April	138
Fünfte Raunacht – Mai	145
Sechste Raunacht – Juni	153
Siebte Raunacht – Juli	163
Achte Raunacht – August	171
Neunte Raunacht – September	179
Zehnte Raunacht – Oktober	187
Elfte Raunacht – November	193
Zwölfte Raunacht – Dezember	199
6. Januar: Neuanfang	206
Ausklang	213
Unsere persönliche Dankbarkeitsübung	215
Über die Autorinnen	218
Literaturverzeichnis	220





Vorworte

Vor mehr als 20 Jahren bekam ich meine Kinder und der Stress ließ nicht lange auf sich warten. Es gibt wenig, was einen so an seine eigenen Grenzen bringen kann, wie schlaflose Nächte mit zahnenden, unleidlichen Kindern. All Deine Geduld ist aufgebraucht und vor Erschöpfung möchtest Du nur noch tagelang komatös schlafen. Dabei ist die Zeit in den ersten Lebensjahren der Kinder von so viel Entwicklung und Veränderungen geprägt. Jeden Tag können sie voller Stolz etwas Neues. Also begann ich, Yoga zu machen.

Was sich für mich dabei auftat, war die Wohltat der Meditation. Ich setzte mich erst dazu hin, wenn die Familie im Bett war, ganz egal wie spät es war. Für mich war diese Zeit wertvoller als eine Mütze voll Schlaf. Der Gewinn an Energie war größer, auch wenn das ein oder andere Mal mein Kopf ruckartig in die Höhe schoss, weil mein Körper doch die Stille nutzte, um in den Schlaf hinüberzugleiten. Dennoch war ich ausgeglichener und



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

hatte mehr Energie. Außerdem kam ich mit den verschiedensten Energien in Berührung. Dabei entwickelten sich meine Sinne und ich nahm auf der feinstofflichen Ebene noch mehr wahr.

Allein unser Körper besitzt eine unglaubliche Weisheit und ist immer auf Heilung sowie das Beste für uns ausgerichtet. Es begann sich mir die Wirkung des Unterbewusstseins auf mein Leben zu erschließen. Aber auch Energien, die ich festhielt, weil ich in Trauer und Kummer erstarrt war. Und so begann mein ganz eigener Weg. Ich folgte dabei ganz einfach den Themen und Techniken, die mich in Begeisterung versetzten.

Die Raunächte nahmen dabei Jahr für Jahr einen immer größeren Raum ein. Die Kinder wuchsen aus ihren Sachen heraus und beschäftigten sich auch mal mit sich selbst. Ich erlaubte mir, mir mehr und mehr Zeit für mich zu nehmen. Dies ist auch ein wichtiger Entwicklungsschritt für uns Eltern. Das Leben der Kinder geht auch mal ohne uns weiter.

Für mich ganz persönlich sind die Raunächte eine magische Zeit. Wir sind sowieso mehr



an das Haus gebunden. Ich liebe es dann besonders, das Kerzenlicht ausgiebig in der ganzen Wohnung zu verteilen sowie mit Raumdüften zu experimentieren, Karten zu legen, der Stille zu lauschen und vor mich hin zu träumen. Das schließt nicht aus, dass ich mit den Vorbereitungen für das Essen beschäftigt bin und später wie alle anderen am Herd stehe. Doch ich liebe es, ab und zu alle aus der Küche zu werfen und für mich in meinen ganz eigenen Gedanken zu verweilen und friedlich vor mich hin zu arbeiten. Danach können all die anderen wieder nach Lust und Laune helfen.

Dazu ist es nur wichtig, sich und seine Bedürfnisse auch zu spüren. Ich kann mich mit kleinen Zeitfenstern der Ruhe auch während der Arbeit verwöhnen. Wenn ich als Mutter Kraft und gute Nerven habe, dann erst kann ich doch selbst eine Unterstützung für die anderen sein.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Du der einen oder anderen Idee eine Chance gibst und es selbst einmal ausprobierst. Vielleicht inspiriert Dich unser Buch und Du bleibst einfach aus Lust und Freude länger dabei als nur die zwölf Tage im Jahr. „Dranbleiben“ ist ein



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

Motto, das ich vom Leben selbst lernen durfte. Viel Glück und Spaß dabei!

Herzlichst Deine Katrin Bliedtner-Sisman



Zeit für mich, diesen Wunsch verspürte ich erstmals ganz bewusst und intensiv, als mich mein Partner vor drei Jahren Hals über Kopf und völlig unerwartet kurz vor Weihnachten verließ. Die Liebe meines Lebens trennte sich zwar gerade nicht zum ersten Mal von mir, doch auf eine Art und Weise, die alles übertraf, was ich bisher erlebt hatte. Ich hatte die Nase voll von allem, von ihm, meinen eigenen Begrenzungen, Vorstellungen darüber, wie mein Leben verlaufen und aussehen sollte, schlicht von jedem, der damals versuchte, mich meiner Zeit mit mir selbst zu berauben.

Das ganze Jahr über war ich für alle da – nur ich kam immer zu kurz. Ich blieb gefühlt irgendwo auf halber Strecke zwischen der



Erfüllung von Erwartungen, die andere an mich stellten, und meinem eigenen hohen Anspruch, es jedem recht zu machen. Na ja, „jedem“ stimmte nicht ganz: jedem anderen, mir selbst wohl am wenigsten. Das ganze Jahr über stellte ich meine Bedürfnisse hinten an, manchmal funktionierte ich nur noch, selten lebte ich bewusst und intensiv meinen Alltag, meine Bedürfnisse, meine Herzenswünsche aus.

Ich spürte, ich konnte und wollte so nicht mehr weitermachen. Ich wollte nicht mehr die liebevolle Partnerin sein, die aufopfernde Tochter und Enkeltochter, die Therapeutin, die fast rund um die Uhr erreichbar war. Ich hatte ganz intensiv den Wunsch, mich von der Außenwelt abzuschotten, mich zu verstecken und still zu werden. Still zu werden mit mir und mit dem, was da gerade alles in mir wirkte. Mit mir allein die Zeit zu verbringen und es niemandem, aber auch wirklich niemandem recht machen zu müssen oder zu wollen außer mir selbst. Wer war ich? Wer bin ich? Wer wollte ich sein? Was waren meine Wünsche, Bedürfnisse, Träume und Ziele? Hatte ich überhaupt noch welche? Oder war ich nur noch ein Häufchen Elend im



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

Hamsterrad, das sich Jahr für Jahr weiterdrehte?

Es wurde Zeit, mich einmal ganz bewusst zu erleben – meine Freude, meine Trauer, meine Wut – und mich in jeder Sekunde meines Lebens zu spüren. Ich hatte keinerlei Vorstellung davon, wie diese zwölf Tage aussehen würden, alles, was ich wusste, war: Ich hatte keine Pläne. Ich wollte keine haben. Ich wollte nur die Erfahrung machen, in den Tag hinein zu leben.

Das erste Mal in meinem Leben ging es zwölf Tage nur um mich. Ich freute mich auf die Zeit mit mir allein. Und ich staunte selbst über mich, denn ich war doch bis jetzt diejenige, die Alleinsein mit Einsamkeit verband und die diesem Gefühl stetig versuchte aus dem Weg zu gehen. Alleinsein, das hatte etwas Negatives, etwas Einsames, als gäbe es keine Familie, keine Freunde. Alleinsein ist negativ besetzt in unserer Gesellschaft. Ich kannte niemanden, der gern allein war. Aber ich wollte nun wissen, wie es sich anfühlt. War es wirklich so schlimm?

Ich besorgte mir auf dem Weihnachtsmarkt Materialien zum Räuchern, deckte mich mit



ein paar Vorräten ein und zog mich dann ganz bewusst vor der Außenwelt zurück, um endlich einmal Zeit für mich zu haben.

Na, kommt Dir das bekannt vor? Kennst Du das Gefühl von Leere und vollkommener Erschöpfung zum Jahresende und den Wunsch, einfach Ruhe zu erfahren? Wenn ja, lade ich Dich ein, Dich von unseren Lieblingsritualen, Meditationen und Übungen inspirieren zu lassen, und wünsche Dir von Herzen eine wirklich besinnliche Zeit. Erlaube Dir die Ruhe, um die Quelle Deiner Kraft wiederzuentdecken und Deinem ganz eigenen Herzensweg zu folgen.

Herzlichst Deine Susanne Gärtner





Einleitung

Endlich Zeit für mich! Wie wirken diese Worte auf Dich? Denke bitte einen Moment darüber nach, bevor Du weiterliest.

Zeit haben, Zeit zum Träumen und Genießen, zur Ruhe kommen, das vergangene Jahr hinter sich lassen, Altes loslassen und sich neu ausrichten, freudig nach vorn sehen, offen für Wunder sein und bei sich selbst ankommen, Frieden verspüren und das Leben zu einem wundervollen Abenteuer werden lassen – zu einem wirklich wahrhaftigen Freudentanz: Um all das und vieles mehr geht es in unserem Buch.

Wir möchten Dich einladen, mit uns gemeinsam das Jahr ausklingen zu lassen. Seit vielen Jahren nutzen wir die Zeit zwischen Weihnachten und dem Tag der Heiligen Drei Könige auf ganz besondere Weise. Die intensiven Erfahrungen, die wir in diesen zwölf magischen und zugleich mystischen Nächten, den Raunächten, gemacht haben, möchten wir mit Dir, liebe Leserin, lieber Leser, teilen. Vielleicht findest Du Impulse für Dich, wie



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

Du die Zeit zwischen den Jahren neu für Dich nutzen kannst. Vielleicht nimmst Du Dir bewusst eine Auszeit und lässt Dich von unseren Lieblingsritualen inspirieren oder Du schenkst Dir zum ersten Mal seit vielen Jahren Zeit für Dich selbst und lässt Dich dabei von uns begleiten.

Wir führen Dich Schritt für Schritt durch die Raunächte. Wenn Du nur ein bisschen Zeit hast, wähle nur wenige Übungen, die Dir zusagen, aus. Komme wieder ganz bei Dir an und fühle den Frieden in Dir, der entstehen kann, wenn Du aufhörst, mit dem Leben zu hadern, und Dich ganz vertrauensvoll führen lässt. Du hast ein wenig mehr Zeit über die Feiertage? Wie schön, dann sieh das Buch als Anleitung für Dich und finde Deine persönlichen Rituale für mehr Kraft und Energie. Versuche nicht, alle Anregungen umzusetzen, sondern wähle aus. Weniger ist manchmal mehr.

Dieses Buch ist in drei große Kapitel aufgeteilt: Im ersten Teil findest Du einführende Informationen zu den Raunächten sowie ganzheitliche Ansätze zur Gesundheitspflege in den Wintermonaten.



Der zweite Teil enthält umfangreiche Vorschläge, wie Du die Raunächte intensiv für Dich nutzen kannst, um Ruhe zu finden und ganz bei Dir anzukommen. Wir stellen Dir unsere Lieblingsrituale vor, die wir seit Jahren sowohl für uns selbst als auch in unserer Arbeit mit Patienten anwenden.

Auf jede Raunacht und ihre ganz besondere Qualität werden wir im dritten Teil des Buches eingehen. Ein jedes Unterkapitel hält zu Beginn eine Botschaft für Dich bereit, die von den Naturwesen inspiriert ist und Dich auf die jeweilige Raunacht einstimmen möchte. Unsere Meditationen und Übungen für jeden Tag können Dir helfen, neue Energie zu tanken, Frieden mit der Vergangenheit zu schließen, Dich mit Dir selbst, Deinen Herzenswünschen, Deinen Träumen und Visionen auseinanderzusetzen. Daneben findest Du auch Affirmationen, mit denen Du fortan optimistisch und mutig neue Wege beschreiten kannst.

Wir haben uns ganz bewusst dafür entschieden, Dich, liebe Leserin, lieber Leser, mit Du anzusprechen. Gerade bei den Meditationen empfinden wir diese Anredeform als persönlicher, weil sie die Wirkung verstärkt. So

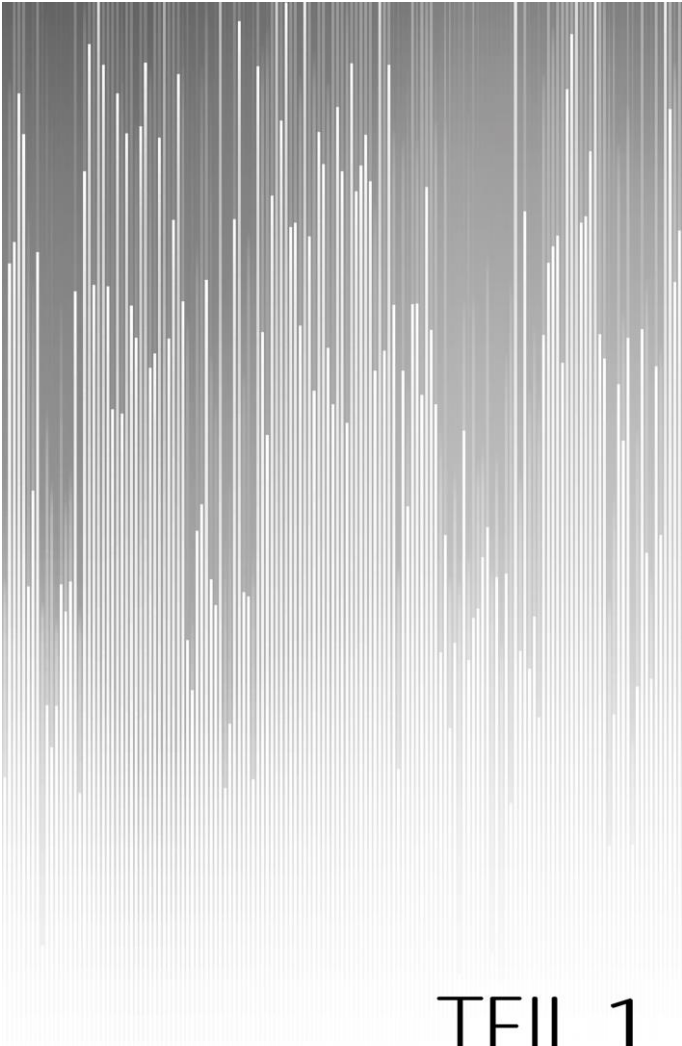


AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

kannst Du die Meditationen auch in der Familie oder im Freundeskreis vorlesen und musst den Text nicht umformulieren.

Wir wünschen Dir von Herzen den Mut, neue Pfade zu betreten und die Liebe in Dein Herz aufzunehmen. Sei offen für Wunder und vertraue dem Fluss des Lebens.





TEIL 1

DIE MAGIE DER
12 MYSTISCHEN TAGE



Die Zeit zwischen dem 21. Dezember und dem 6. Januar wird als eine sehr kraft- und energiegeladene Zeit bezeichnet. Ab der Wintersonnenwende am 21. Dezember, dem dunkelsten Tag des Jahres, beginnen die Tage wieder, länger hell zu werden. Die „Geburt des Lichts“ wird eingeleitet und in vielen Regionen gefeiert.

Je nach Quelle werden diese Tage „zwischen“ dem alten und dem neuen Jahr auch als Raunächte bezeichnet. Viele spirituelle Menschen rechnen vor allem die Zeit vom Heiligabend bis zum Tag der Heiligen Drei Könige zu den magischen Raunächten, für andere beginnen die zwölf heiligen Tage in der Nacht vom 21. Dezember, während sie am 3. Januar enden.

Wir haben in den vergangenen Jahren beide Varianten ausprobiert und für uns ist die Zeit von Mitternacht des 24. Dezember bis Mitternacht des 5. Januar die heilige Zeit: zwölf Tage, die man weder dem alten noch dem neuen Jahr zurechnen kann. Für uns sind es die kraftvollsten Tage des Jahres. In diesen Tagen und Nächten sind die Tore zur Anderswelt – dem Lebensraum mystischer



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

Wesen wie Engel, Feen und Naturwesen – geöffnet und es fällt leichter als sonst, den Zugang zu seinen Ahnen, himmlischen Begleitern und seiner eigenen inneren Weisheit zu finden. In dieser Zeit ist es einfacher, in Kontakt mit sich selbst zu kommen und in Kontakt mit den Kräften und Wesen der Natur zu treten.

In der dunklen Jahreszeit zeigen sich jedoch auch unsere Ängste und wir werden mit den eigenen Schattenseiten in uns konfrontiert. Um sich diesen nicht stellen zu müssen, war es seit jeher einfacher für viele Menschen, die unheimlichen Energien auf Geister und mystische Kräfte zu projizieren. Es gelten andere Regeln und andere Gesetze im Vergleich zum restlichen Jahr. Die Natur und die Menschen ziehen sich zurück, halten inne und lassen den Jahreswechsel in Stille ausklingen. Wer nicht arbeiten muss, bleibt zu Hause und genießt das Beisammensein mit der Familie und Freunden. Diese Zeit eignet sich hervorragend dafür, das alte Jahr dankend zu verabschieden und das neue Jahr zu begrüßen. Doch bevor es so weit ist, empfiehlt es sich, Rückschau zu halten, das Jahr und all seine Ereignisse Revue passieren zu lassen.



Was lief gut in diesem Jahr? Womit bin ich zufrieden und womit bin ich nicht glücklich? Welche Ziele habe ich erreicht? Welche Zielsetzungen haben sich nicht erfüllt und warum nicht?

Verschaffe Dir Klarheit darüber, welche Strategien zu mehr Erfolg geführt haben, welche Maßnahmen Dir zu mehr Gesundheit verholfen und welche Entscheidungen Dich privat glücklicher gemacht haben!

Diese mystische Zeit lädt aber auch dazu ein, nach vorn zu schauen, einen Blick in die Zukunft zu werfen und Ziele und Wünsche effizienter für das neue Jahr auszurichten.

Die zwölf Tage und Nächte zwischen Heiligabend und dem 6. Januar stehen einerseits für sich und andererseits steht jeder Tag für einen Monat sowohl des vergangenen als auch des kommenden Jahres. So steht der Januar für alles, was im letzten Januar war, aber auch für alles, was im nächsten Januar sein kann. Jede Raunacht wird damit einer ganz besonderen Energie, einem bestimmten Thema, zugeordnet. Wer sich bewusst in diesen Tagen mit der Energie und der Qualität des jeweiligen Monats verbindet, kann Ruhe



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

und Frieden finden für noch nicht abgeschlossene Projekte, Streitereien oder belastende Gedanken und Gefühle und hat die Chance, einen Blick in die Zukunft zu werfen.

21. Dezember: Wintersonnenwende

Der 21. Dezember hat die längste Nacht des Jahres. Das Licht scheint sich nicht gegen die Dunkelheit durchsetzen zu können und man hat das Gefühl, es würde alles stillstehen und als wendete die Sonne sich von uns ab. In den darauffolgenden Tagen weicht die Dunkelheit langsam und mehr Licht verwöhnt uns, was zu einer positiveren Grundstimmung bei vielen Menschen führt. Die Dunkelheit ist für viele ein Graus und kann ein beklemmendes Gefühl auslösen. Nach und nach aber versetzt uns das Licht in einen erfreulicheren Gemütszustand.

Laut einigen Quellen beginnen die Raunächte an diesem Tag. Nach unserem Verständnis und unseren Erfahrungen sind dieser Tag und diese Nacht vor allem dazu geeignet, das alte Jahr ausklingen zu lassen und offene Angelegenheiten zu bereinigen. Die



Nacht des 21. Dezember eignet sich gut für Lichtrituale und für gemeinsames Singen und Tanzen.

24. Dezember: Heiligabend

Der Heiligabend ist ein guter Zeitpunkt, um sich auf das neue Licht vorzubereiten und es in Empfang zu nehmen. Bevor Du den Weihnachtsbaum schmückst, räume die Wohnung gründlich auf und räuchere, um all die alte, verbrauchte Energie des Jahres aus dem Haus zu vertreiben. Wie Du den Heiligabend gut für Dich nutzen kannst, erfährst Du im dritten Teil des Buches.

Die erste Raunacht beginnt Schlag Mitternacht des Heiligabends. In diesem Moment öffnen sich die Tore zur Anderswelt und es fällt uns leichter, mit uns selbst, unseren Vorfahren und der geistigen Welt in Kontakt zu treten. Um Mitternacht des 25. Dezember beginnt die Raunacht für den Monat Februar. Die Raunächte enden um Mitternacht des 5. Januar.



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

Der folgende Überblick zeigt Dir alle Raunächte und die ihnen zugeordneten Themen. Halte die Reihenfolge unbedingt ein, denn die Energien bauen aufeinander auf. Ziehe nicht einfach ein Thema, das Dich anspricht, vor. Vertraue darauf, dass letztlich alles, was für Dich in dem Moment richtig und wichtig ist, auch präsent sein wird.

Datum	Raunacht und Monat	Thema
25. Dezember	Erste Raunacht – Januar	Zur Ruhe kommen
26. Dezember	Zweite Raunacht – Februar	Erwache, stehe auf!
27. Dezember	Dritte Raunacht – März	Bewusst im Herzen sein
28. Dezember	Vierte Raunacht – April	Erwachen der Herzensweisheit
29. Dezember	Fünfte Raunacht – Mai	Zu Deinen Wurzeln finden
30. Dezember	Sechste Raunacht – Juni	Das Herz im Zentrum der Elemente
31. Dezember	Siebte Raunacht – Juli	Das höhere Selbst im Zentrum der Liebe
1. Januar	Achte Raunacht – August	Loslassen und Raum für Neues schaffen
2. Januar	Neunte Raunacht – September	Erbitten von Segen und Wunder



3. Januar	Zehnte Raunacht – Oktober	Deine neue Freiheit genießen
4. Januar	Elfte Raunacht – November	Raum für Träume
5. Januar	Zwölfte Raunacht – Dezember	Dem Weg des Herzens folgen
6. Januar	Abschluss der Raunächte und Beginn des neuen Jahres	Das Neue beginnt jetzt!



Vorbereitung auf die Raunächte

Bist Du jeden Tag einer immerwährenden, gleichen Routine ausgesetzt? Magst Du diese Struktur oder spürst Du nach Jahren des gleichen Trotts, dass Veränderungen anstehen? Wenn ja, ist jetzt die beste Zeit, sich neu auszurichten und neue Pfade zu betreten, auch wenn Du deren Ziel noch nicht kennst.

Oder fehlen Dir die Ideen für Neuausrichtungen, verlässt Dich der Mut schon bei dem Gedanken daran, dass sich etwas in Deinem



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

Leben verändern könnte, und gehst Du deshalb lieber Deinen gewohnten Tätigkeiten nach?

Die Raunächte sind hervorragend dafür gemacht, Dinge, die Du sonst ganz automatisch tust, einmal anders zu machen. Unsere Vorschläge werden Dir gleich zeigen, was Du in dieser kraftvollen und mystischen Zeit verändern kannst, um die Wirkung dieser besonderen Tage noch intensiver zu erfahren.

In Vorbereitung auf das neue Jahr solltest Du das alte Jahr abschließen. Du beginnst ja auch in Deiner Firma kein neues Geschäftsjahr, ohne Dir die Zahlen des vergangenen Jahres anzusehen, ohne Inventur zu machen. Mache eine ganz persönliche Inventur und zwar auf allen Ebenen.

Kläre in der Vorweihnachtszeit alle offenen Angelegenheiten, sprich Dich mit Freunden und Kollegen aus, mit denen Du vielleicht im Streit liegst. Begleiche alle offenen Rechnungen und zahle geliehenes Geld zurück. Gib alle ausgeliehenen Gegenstände (Bücher etc.) an den Besitzer zurück und räume Deine Wohnung auf. Am besten entrümple gleich noch den Kleiderschrank und schaffe Platz



auf Deinem Schreibtisch. Schaffe Raum für Neues. Manchmal kann das Neue erst kommen, wenn das Alte abgeschlossen ist. Mache reinen Tisch im Innen wie im Außen. Halte nicht mehr an alten Gewohnheiten fest, gehe bewusst raus aus Deiner Komfortzone und trete mutig für Deine neuen Ziele ein.

Ist Dir schon länger klar, dass Deine Beziehung vor einem Ende steht? Dann könntest Du die Energie kurz vor dem Jahreswechsel nutzen, um diesen endgültigen Schritt zu wagen und Dich aus alten Zwängen und Ängsten zu befreien. Oder spürst Du schon länger, dass Deine berufliche Tätigkeit Dich nicht mehr erfüllt und Du nur noch wie eine Maschine Deiner Arbeit nachgehst und funktionierst? Vielleicht fühlst Du Dich sogar leer und ausgebrannt? Fehlt Dir der Mut zum nächsten Schritt? Dann nutze die magische Energie und die Kraft der Raunächte, um Dir mehr Klarheit zu verschaffen. So kannst Du entschlossen und beherzt Deine Schritte im nächsten Jahr gehen.



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

Die Schüßler-Stoffwechsellkur

So wie wir die Luft zum Atmen brauchen, benötigt unser Organismus Mineralstoffe, um die Organfunktionen aufrechtzuerhalten und die Stoffwechselfvorgänge zu unterstützen. Ein Mangel an Mineralstoffen kann zu körperlichen und psychischen Symptomen führen. Mit der Schüßler-Stoffwechsellkur kannst Du Dich optimal auf die Weihnachtsfeiertage und das genussvolle Essen vorbereiten, Deinen Stoffwechsel entlasten und auch Figurproblemen vorbeugen. So hilft sie wunderbar, auch Deinen Körper auf die Raunächte einzustimmen und ihn leichter und durchlässiger für die Energie der Anderswelt zu machen, damit Du kraftvoll ins neue Jahr starten kannst.

Bei dieser Kur werden bestimmte Schüßler-Salze auf eine Weise kombiniert, dass sich die Wirkung der einzelnen Salze verstärken kann. Dies zeigt sich effektiv im Fettabbau und überflüssige Pfunde können noch vor den Weihnachtsfeiertagen verloren gehen, die Weihnachtsspeisen setzen nicht so stark an und fetthaltige Speisen wie Enten- und Gänsebraten werden besser verdaut. Außerdem beugen die Mineralsalze dem



Heißhunger auf Süßigkeiten vor, unterstützen die Ausleitung von Giftstoffen und verhindern somit eine Übersäuerung.

Eine längere Einnahme kann für mehr Vitalität sorgen. Nimm dazu folgende Salze schon ab etwa Mitte November für etwa acht bis zehn Wochen ein:

- ❁ Nr. 4 – Kalium chloratum
- ❁ Nr. 8 – Natrium chloratum
- ❁ Nr. 9 – Natrium phosphoricum
- ❁ Nr. 10 – Natrium sulfuricum

Lasse täglich morgens, mittags und abends eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten je fünf Tabletten jedes Schüßler-Salzes langsam im Mund zergehen, damit die Mineralsalze optimal über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können.

Unterstütze Deinen Stoffwechsel zusätzlich, indem Du täglich bis zu zwei Liter stilles Quellwasser trinkst und Dich bewegst. Ein gewisses Maß an Disziplin sollte jedoch auch zu den Feiertagen dazugehören.





Alte Bräuche in den Raunächten

Es gibt alte Bräuche für die Zeit der Raunächte, die wir Dir im Folgenden vorstellen möchten. Vielleicht kannst auch Du dem einen oder anderen von ihnen etwas abgewinnen.

Lasse die Arbeit ruhen und entspanne

Wenn es Dir beruflich möglich ist, solltest Du in den Raunächten nicht arbeiten oder Deine Arbeitstätigkeit auf ein Minimum zurückfahren. Es handelt sich bei diesen Tagen um besonders kraftvolle, die Du für Dich und zum Energietanken nutzen solltest. Diese Reduzierung der Arbeitsleistung reguliert Deinen Energiehaushalt und gibt Dir Kraft für das neue Jahr. Viele Menschen verausgaben sich über die Feiertage in beruflichem Stress, weil anfallende Arbeiten nicht so leicht von der Hand gehen und die eigenen Ressourcen vom alten Jahr erschöpft sind. Gehe daher sehr sparsam und achtsam mit Deinen eigenen Kräften um.



Die Räder sollen stillstehen

Lasse das Auto, wenn möglich, stehen. Wenn Du eine Reise unternehmen musst, weil Dich zum Beispiel weite Strecken von Deiner Familie trennen, nimm den Zug oder verlängere Deinen Aufenthalt, wenn das möglich ist. Sei so wenig, wie es nur geht, unterwegs und verbringe mehr Zeit in den eigenen vier Wänden. Lege kurze Strecken möglichst zu Fuß zurück.

Wäsche sollte nicht gewaschen werden

Ein alter Brauch, der heute noch in vielen Köpfen fest verankert ist, besagt: In den zwölf Tagen und Nächten sollte die Wäsche nicht gewaschen werden. Viele Menschen halten sich an diesen Brauch, weil sie schlimmste Folgen befürchten, wenn das Bettlaken an der Leine im Wind flattert. Grund dafür ist die Öffnung der Tore zur Geisterwelt oder Anderswelt, aus der nicht nur magische und kraftvolle Wesen austreten können, sondern auch schaurige Gestalten in die Welt ziehen und Unfrieden stiften.

Aus Angst, ein Familienmitglied könnte



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

sterben oder böse Geister und Dämonen sich im Bettlaken oder dem Tischtuch festsetzen und im Laufe des Jahres Unheil bringen, verzichtet man bewusst nach alter Tradition auf eine ganz alltägliche Hausarbeit.

Zeit für Geschichten, gemütliches
Beisammensein und zum Krafttanken

Erinnerst Du Dich noch an Deine Kindheit? Vielleicht hast Du diese ähnlich wie wir erlebt. Die ganze Familie saß über die Feiertage am Weihnachtsbaum, die Wohnung roch nach leckeren Gerichten und einer aus der Familie sang Lieder, die Großeltern und Eltern erzählten Geschichten aus ihren Kindertagen oder irgendjemand spielte ein Instrument.

Heute spielen die meisten Menschen mit ihren Handys, sehen fern und nicht mal mehr innerhalb einer Familie wird gemeinsam Zeit verbracht. Geschichten erzählen, aus Büchern vorlesen oder gemeinsam Spielenachmittage verbringen ist eher zu einer Ausnahme geworden. Es wird Zeit, diesen Trott zu durchbrechen und wieder mehr Zeit gemeinsam zu verbringen.



Bedürftigen helfen

Ganz besonders in der Zeit der Raunächte sollten wir uns fragen, ob es in unserem Umfeld Menschen gibt, die einsam sind und niemanden mehr haben. Vielleicht könntest Du an diesen Tagen Deine Tür öffnen und jemanden spontan zu Deinem Fest einladen und ihn damit unendlich glücklich machen.

Es gibt auch die Möglichkeit, auf organisierten Festen Bedürftigen zu helfen und an dieser Stelle einen Beitrag zu leisten. Wenn Du es noch mit der Haltung der Dankbarkeit machst und daran denkst, dass jeder Mensch eine bewegte Geschichte hat, dann gewinnen alle Seiten. Auf jeden Fall sollten wir in dieser Zeit keine wirklich Bedürftigen abweisen.

Wettervorhersagen

Gerade die Menschen auf dem Lande leben seit jeher im Rhythmus der Jahreszeiten. Das Wetter ist Teil ihrer Lebensgrundlage, denn von ihm hängt die Ernte ab. Deshalb wurden die zwölf Raunächte einerseits dazu genutzt, den Feldern, Bäumen, aber auch dem Vieh für die Fülle zu danken und sie erneut segnen zu lassen. Auf der anderen Seite spiegelten



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

die zwölf Nächte aufgrund der alten Bauernregeln das Wetter des neuen Jahres wider. So lieferten sie Anhaltspunkte dafür, wann es günstig sein würde, auszusäen oder auch die Ernte rechtzeitig, und zwar trocken einzubringen.

Glücksbringer

Sie gibt es inzwischen in den verschiedensten Ausführungen: Schornsteinfeger, Glücksschwein, Kleeblatt und Glückspfennig kennt jeder. Die Glücksbringer aus Marzipan enthalten zusätzlich das Süße als Symbol für den Segen und die Freude des kommenden Jahres. Finde Deinen persönlichen Glücksbringer für das kommende Jahr.

Perchtenumzüge

In der Alpenregion, vorzugsweise in Bayern und Österreich, gibt es einen alten Brauch: die Perchtenumzüge. Die Perchten sind auf den ersten Blick erschreckende Gestalten, die vorzugsweise in den Wintermonaten Dezember und Januar durch die Straßen ziehen. Der Name steht vermutlich in Zusammenhang mit der Sagengestalt Perchta, deren Herkunft allerdings bis heute ungeklärt ist. Eine andere



Theorie zur Namensgebung besagt, dass sich der Begriff von dem mittelalterlichen mittelhochdeutschen Wort „berchnacht“ herleitet, das den Feiertag der Erscheinung des Herrn (Epiphania), heute das Fest der Heiligen Drei Könige am 6. Januar, benennt.

Die Perchten verkörpern zwei Gruppen. Zum einen die „guten“ Schönperchten und zum anderen die „bösen“ Schiechperchten. Eines der wichtigsten Utensilien der Perchten ist die Glocke. Mit dieser soll der Winter bzw. sollen die bösen Geister ausgetrieben werden. Nach altem Volksglauben ist der Besuch von Perchten ein Glück bringendes Omen für das neue Jahr. In einigen Regionen Bayerns oder in Österreich finden während der Raunächte insbesondere am Tag der Heiligen Drei Könige lärmende Perchtenumzüge mit Masken dämonischer Weiber, heidnischer Göttinnen sowie wilder und zahmer Tiere statt. Wer von den Perchten berührt wird, soll im neuen Jahr besonders viel Glück haben.





Zeit für Dich

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, bedeutet für viele Menschen in unserer Leistungsgesellschaft absoluten Luxus. „Ich habe keine Zeit, ich habe zwei Kinder“, „Ich muss meine Mutter pflegen“, „Ich halte meinem Mann den Rücken frei“ sind nur einige Aussagen unserer Patienten, mit denen sie sich bei unserem gut gemeinten Ratschlag versuchen zu rechtfertigen.

Uns ist durchaus bewusst, dass sich nicht jede oder jeder zwölf Tage auf eine Hütte in den Bergen oder in ein Ferienhaus am Meer zurückziehen und die Familie möglicherweise sich selbst überlassen kann. Zeit für sich selbst beginnt aber gar nicht mit ganzen freien Tagen, sondern mit Kleinigkeiten, alltäglichen Ritualen, die Du ausüben kannst, um zu zelebrieren, wie wertvoll und wichtig Du bist und für wie liebenswert Du Dich hältst. Das nennt man auch Selbstliebe leben – jeden Tag Dinge zu tun, die einem selbst und der Seele guttun. Das kann eine halbe Stunde Stricken am Abend sein, ein Vollbad mit Entspannungsmusik, das Kochen Deines Lieblingsgerichts, sich Zeit für ein gutes



Buch zu nehmen, ein Spaziergang, auf dem Du bewusst Schritt für Schritt gehst und Dich und Deinen Körper neu spürst, eine Meditation und vieles mehr. Für diese kleinen Streicheleinheiten für die Seele findest Du immer Zeit, wenn Du es wirklich willst. Alles andere sind Ausreden.

Im Folgenden stellen wir Dir unsere Lieblingsübungen und -rituale für die Raunächte vor. Wenn Du viel Zeit allein hast, dann wähle mehrere Übungen und Rituale oder führe alle aus. Du wirst sehen, die Zeit für Dich allein wird noch kostbarer und noch intensiver, wenn Du Dich bewusst dafür entscheidest.

Vielleicht hast Du aber auch jeden Tag nur eine halbe oder ganze Stunde Zeit, die Du für Dich allein nutzen kannst. Dann suche Dir ein oder zwei Rituale aus und führe diese für zwölf Tage durch. Erinnerung Dich dann täglich daran, dass Du der wichtigste Mensch in Deinem Leben bist.

Bitte Deine Familie, Deine Partnerin oder Deinen Partner, Deine Kinder oder Deine Eltern um diese Stunde Auszeit nur für Dich. Danach kannst Du ja mit Deinen Lieben



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

tauschen und Dich im Anschluss mit ihnen austauschen. Sprich offen und ehrlich über Deine Bedürfnisse und erkläre liebevoll, dass Du gern für alle da und erreichbar bist, aber dabei selten Zeit für Dich hast. Deine Lieben werden es verstehen, wenn Du ihnen offen Deine Bedürfnisse gestehst. Erlaube Dir diese Zeit vor allem für Dich selbst. Gerade Frauen, die immer für alle da sind, sich aufopfern und oft über ihre Grenzen gehen, haben Schwierigkeiten, für sich einzustehen. Zum einen, weil sie es nicht kennen, zum anderen, weil sie es sich oft nicht wert sind.

Denke daran, es ist Deine Lebenszeit und die solltest Du immer wieder so für Dich nutzen, wie es Dir gerade guttut. Sei in dieser Stunde für niemanden erreichbar. Lasse das Telefon zur Not klingeln, reagiere nicht auf Fragen und bitte Dein Umfeld um Ruhe und Achtung Deines Wunsches.

Winterzeit – Ruhezeit

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Monate Dezember, Januar und Februar dem Winter zugeordnet. Der Winter steht allgemein für die Zeit des Rückzugs,



des Innehaltens und der inneren Einkehr. Die Natur lebt es uns vor und kann, sofern wir es zulassen, auf den menschlichen Organismus und auf unser Leben einen positiven Einfluss haben.

Erinnerst Du Dich noch an den letzten Winter? Der Volksmund spricht von einer besinnlichen Zeit rund um die Weihnachtsfeiertage. Wann hast Du, liebe Leserin, lieber Leser, diese Tage wirklich als besinnlich erlebt? Viele Menschen geraten vor Weihnachten noch so richtig in Stress. Den Arbeitgebern fällt kurz vor Weihnachten noch ein, dass sie Besprechungen und Konferenzen abhalten müssen, damit die Aufgabenverteilung für das neue Jahr geregelt ist. Was bisher nicht erledigt wurde, soll am besten noch in den letzten Tagen des alten Jahres abgearbeitet werden. Viele Menschen zehren gerade in dieser Zeit, in der sie selbst ausgepowert und erschöpft sind von den Tätigkeiten des Jahres und vom zusätzlichen Einkaufsstress für besondere Geschenke, nur noch von ihren Reservekräften. Sie kommen irgendwie durch den Tag, schleppen sich bis zu den Feiertagen hin und sind dann verwundert und verärgert zugleich, wenn sie in den



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

wohlverdienten Urlaubstagen krank werden. Der Körper sehnt sich nach Ruhe und Erholung. Vielleicht gelingt es einigen, sich über die Feiertage zu entspannen, doch spätestens mit Arbeitsbeginn im Januar prasseln neue Erwartungen auf den Menschen ein und der Kreislauf beginnt von vorn. Viele gehen zurück in den alten Trott, verbringen fünf Abende in der Woche im Fitnessstudio, um Gewichtsprobleme zu vermeiden, und wundern sich, wenn sie spätestens im Februar erneut erschöpft sind.

Wir möchten Dich einladen, Dich mal in der Natur umzuschauen. Was passiert dort? Die Natur zieht sich zurück! Tiere halten ihren Winterschlaf und Pflanzen halten sich mit ihrem Wachstum zurück. Das ist der natürliche Verlauf. Wenn sich der Mensch diesen Gegebenheiten anpasst und von der Natur lernt, dann können erste Symptome zu Beginn des Jahres möglicherweise vermieden werden. So ist es ratsam, während der Winterzeit, von Dezember bis Februar, mehr Auszeiten in den Alltag einzubauen, wenn möglich weniger zu arbeiten, für mehr Schlaf zu sorgen, sich in dieser Zeit von Menschenmassen fernzuhalten und die Zeit wirklich für sich zu



nutzen, für innere Einkehr. In diesem Zeitraum können alte Verhaltensweisen überdacht und neue Lösungsansätze gefunden werden.

Unterstützende Maßnahmen

- ✿ Sorge für ausreichend Schlaf. Gehe im Winter eher ins Bett und schlafe länger.
- ✿ Reduziere Deine Arbeitstätigkeiten, wenn Dir das möglich ist.
- ✿ Nimm Dir täglich mindestens eine Stunde Zeit für Dich.
- ✿ Vermeide Menschenmassen. Ziehe Dich zurück und komme wieder in Kontakt mit Dir, Deinen ganz eigenen Bedürfnissen sowie Deinen Herzenswünschen.
- ✿ Halte zwischendurch immer wieder inne. Nimm Dir bewusst Zeit für ein gutes Buch, höre einfach mal entspannt Musik, genieße ein heißes Bad und schalte die Gedanken ab. Tue einfach nichts.
- ✿ Lasse das alte Jahr Revue passieren und wirf allen alten Ballast von Dir. Du brauchst ihn nicht mehr.
- ✿ Basische Fußbäder oder Fußbäder mit Lavendelblüten oder Ölen sorgen für einen guten Schlaf.



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

- ❁ Gehe in den Wintermonaten bewusst spazieren anstatt fünfmal die Woche ins Fitnessstudio.
- ❁ Spare Deine Kräfte, schone Deinen Körper und verausgabe Dich nicht, dann steht Dir im Frühjahr mehr Energie zur Verfügung.

Ernährung

Mit der richtigen Ernährung kannst Du im Winter Deinen Organismus schonend und leicht unterstützen, sodass Dein Immunsystem stark bleibt.

Verzichte bewusst in dieser Jahreszeit auf kalte und eisgekühlte Getränke. Um den Verdauungstrakt nicht unnötig auszukühlen und die Verdauung von schwer verdaulichen Speisen nicht zu erschweren, empfehlen wir Dir, überwiegend warme Getränke einzunehmen. Du könntest den Tag mit warmem Wasser oder einer heißen Zitrone beginnen. Tagsüber sorgen verschiedene Teesorten, heißer Ingwer oder verdünnter heißer Apfelsaft für eine Abwechslung bei der Flüssigkeitszufuhr. Wer mag, kann das warme Wasser auch den ganzen Tag über trinken. Im ersten Moment mag das ungewöhnlich



klingen, aber wenn Du die Wirkung des warmen Wassers mal kennengelernt hast, möchtest Du bestimmt nicht mehr auf sie verzichten.

Als wir vor vielen Jahren einige Wochen in China verbrachten, lernten wir von den Chinesen, dass sie gar nicht so viel Tee trinken, wie uns immer erzählt wird. Viele von ihnen trinken nur heißes Wasser und das über den ganzen Tag verteilt. Zugegeben, es war ein paar Tage ungewöhnlich und wir mussten unsere gewohnte Komfortzone verlassen, aber wir haben uns sehr viel klarer, wacher und reiner gefühlt als mit diversen Zusätzen. Außerdem regte das heiße Wasser den Stoffwechsel an und wir nahmen ganz nebenbei noch ein paar Kilo auf unserer Reise ab. Diese Erfahrung möchten wir heute nicht mehr missen und wir haben das warme Wasser längst in unseren Alltag integriert.

Bevorzuge regionale und saisonale Produkte und verzichte bewusst auf Lebensmittel, die einen langen Transportweg hinter sich haben und zur entsprechenden Jahreszeit nicht in unseren Gegenden geerntet werden. Im Winter solltest Du Gemüse wie Kürbis,



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

Kartoffeln, Fenchel, Chicorée, Wurzelgemüse (z. B. Karotten und Schwarzwurzeln), Radicchio und Kohl (z. B. Rot- und Grünkohl) in den Speiseplan integrieren. Daneben kannst Du Zwiebeln und Knoblauch in jeglicher Form einnehmen. Koche immer frische Suppen (z. B. Linsen-, Erbsen- und Kartoffelsuppe) oder probiere nach Herzenslust neue Pfannengerichte aus. Bringe Obstsorten der Saison auf den Tisch (z. B. Äpfel und Birnen). Tiefgekühlte Beerenfrüchte sind oft besser als ihr Ruf und können als Abwechslung im Müsli morgens für Vitalität sorgen. Achte hier auf die Verpackung und darauf, dass die tiefgekühlten Beeren nicht zusätzlich Zucker enthalten. Die Beeren selbst enthalten genug Fruchtzucker. Zum Abschmecken Deiner Gerichte kannst Du Ingwer, Zimt, Chili und Pfeffer verwenden.

Leber- und Nierenstärkung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Wintermonate dem Element Wasser zugeordnet. Dem Element Wasser wiederum werden in unserem Organismus die Nieren und die Blase zugeteilt. Es ist



daher sehr empfehlenswert, wenn Du insbesondere in der kalten Jahreszeit mit unterstützenden Maßnahmen Deine Nierenkraft stärkst, z. B. indem Du an kalten Tagen Brennnesseltee oder Brennnesselsaft trinkst. Der spült die Nieren durch und unterstützt außerdem die Ausscheidung von Giftstoffen.

Wenn Du über die Feiertage und in der Silvesternacht gern ein Glas Alkohol mehr zu Dir nehmen möchtest, ist es zusätzlich ratsam, die Leber und ihre Entgiftungsfunktion zu unterstützen.

Entlaste Deine Entgiftungsorgane, indem Du zum Beispiel nach dem Mittagessen gemeinsam mit der Familie oder mit Freunden eine Ruhepause einlegst und dabei einen Leberwickel durchführst. Du kannst dafür ganz bequem ein Kräuterkissen verwenden, das viele wertvolle Bitterstoffe enthält.

Außerdem wird Deine Leber es Dir danken, wenn Du zusätzlich noch Bitterstoffe wie Mariendistel oder Artischocke zu den Mahlzeiten einnimmst. Damit förderst Du die Fettverdauung und entlastest die Leber bei ihrer täglichen Arbeit. Gönn Dir und Deiner Leber täglich eine kurze Auszeit. Wenn



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

Du Deine Leber in der Zeit der Raunächte nämlich gut unterstützt, wirst Du Dich zu Beginn des Jahres nicht so müde und erschöpft fühlen.

Emotionale Reinigung

Die Raunächte sind optimal dafür geeignet, sich auf geistiger und emotionaler Ebene zu reinigen und für das neue Jahr neu auszurichten. Um sich aber frei von alten Gedanken und Gefühlen zu machen, loszulassen und neue Ziele zu setzen, bedarf es einen Moment der Reflexion des alten Jahres und des Vergangenen. Hierfür gibt es unterschiedliche Übungen und Rituale, die wir Dir im zweiten Teil unseres Buches gern ausführlicher vorstellen möchten und die uns über die Zeit der Raunächte eine wertvolle Hilfe sind.

Beginnen kannst Du damit, dass Du Dir eine halbe oder ganze Stunde Zeit nimmst und aufschreibst, was Du alles in diesem Jahr erlebt hast und was Dich sehr belastet hat. Spüre beim Schreiben in Dein Herz hinein. Womit bist Du im Reinen? Wo gilt es noch etwas zu vergeben oder zu verzeihen? Bei wem gilt es sich vielleicht noch für eine



Handlung oder für einen Ausdruck zu entschuldigen? Schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt, ohne es zu bewerten. Nimm nur wahr, wo es vielleicht noch etwas zu klären gibt.

Nachdem Du alles aufgeschrieben hast, lies Dir Deine Notizen noch einmal durch. Spüre dabei achtsam in Dich hinein. Wo gibt es noch Trauer oder Wut, Zorn oder Groll, der sich in Dir festgesetzt hat? Fühlt sich das Herz eng an und ist Deine Atmung eher flach oder ist Dein Herz weit und voller Freude?

Schreibe all Deine Emotionen auf. Zum Beispiel: „Da ist noch Wut auf meinen Partner/meine Partnerin, weil er/sie eine Affäre hatte.“ „Ich bin noch traurig, weil mein Hund gestorben ist.“ „Ich bin sauer auf meine Vorgesetzten, weil sie nicht anerkennen, was ich alles für die Firma tue.“ ...

Danach überlege Dir einen Moment lang, welchen Nutzen Du davon hättest, mit diesen negativen Emotionen und Gedanken ins neue Jahr zu starten. Es liegt nämlich in Deiner Hand, jetzt zu entscheiden, ob Du diese blockierenden Gedanken und Gefühle im alten Jahr und hinter Dir lassen oder ob Du sie



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

mit ins neue Jahr nehmen möchtest. Du hast die Wahl. Es geht nicht darum, die Affäre des Mannes schön zu reden oder Deine Chefin in ein besseres Licht zu rücken.

Um sich von den alten Gedanken und Gefühlen zu befreien, eignet sich ein Ritual ganz besonders, das wir als sehr kraftvoll empfinden und nicht nur in den Raunächten anwenden, sondern auch gern bei Bedarf im Laufe des Jahres wiederholen. Es ist das Verbrennungsritual, das wir ausführlich im zweiten Teil beschreiben werden.

Äußere Reinigung

Zum Jahresende eignet sich die Zeit auch, um mal richtig aufzuräumen. Vielleicht hat sich Dein Schreibtisch mehr zu einer Ablage entwickelt als zu einem Wohlfühlort, an dem Arbeiten Spaß macht. Vielleicht hast Du im Kleiderschrank Sachen, die nicht mehr ganz Deinem Geschmack, Deiner bevorzugten Farbe oder Deiner Größe entsprechen. Dann ist es Zeit, auch hier mal richtig auszumisten. Probiere nach Herzenslust Deine Kleidungsstücke an und verabschiede Dich von ein paar Sachen, die Du schon sehr lange nicht



mehr getragen hast. Das hat nämlich Gründe. Warum also sich nicht davon trennen? Das ist unglaublich befreiend, gleichzeitig steigt die Freude auf, sich bei Gelegenheit auch mal wieder ein schönes neues Teil zu gönnen.

Ebenso verhält es sich mit Büchern. Wir geben ungern Bücher weg, lieber bauen wir noch Schränke im Keller auf, um sie zu horten. Es bringt aber nichts, außer, dass man weniger Platz für andere Dinge hat. Schau doch mal das Regal nach Büchern durch, die Du vor längerer Zeit gelesen hast, und frage Dich ehrlich, ob Du das Buch wirklich noch besitzen musst. Du kannst gebrauchte Bücher ganz einfach über Internetportale (wie z. B. eBay oder momox) verkaufen und Dich daran erfreuen, dass Deine Mitmenschen sie auch noch nutzen können. Mit den Einnahmen kannst Du Dir im Laufe des Jahres etwas Schönes wie eine Massage oder ein neues Buch gönnen.

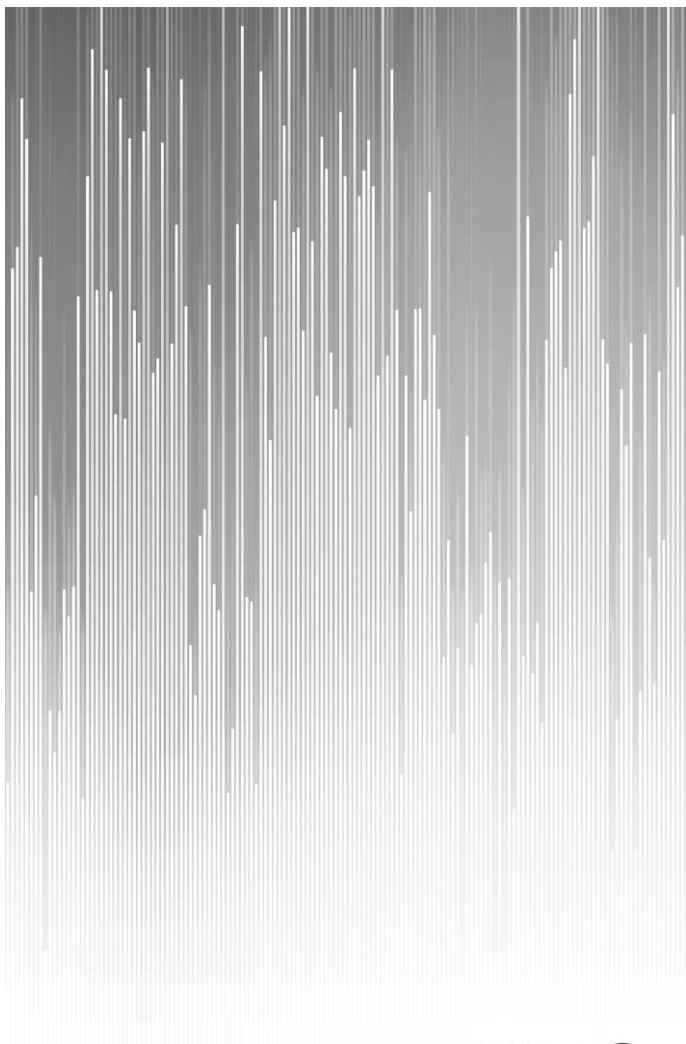
Vielleicht spürst Du aber auch in den heimischen vier Wänden das Bedürfnis nach Veränderung und überlegst schon länger, Bilder auszutauschen, zu renovieren oder Möbel zu verrücken. All Deine Gedanken



AUFBRUCH IN DEN RAUNÄCHTEN

dazu kannst Du beispielsweise in Deinem Raunachttagbuch festhalten, das wir Dir auch gleich vorstellen werden.





TEIL 2

RITUALE





Ruhe- und Kraftort

Um in tiefen Kontakt mit Dir selbst zu treten, Dich neu zu entdecken, um neue Entscheidungen treffen und Dich neu ausrichten zu können, dafür benötigt es einen persönlichen Ruhe- und Kraftort.

Fällt Dir spontan ein Ort ein, an dem Du bisher Kraft tanken konntest? Vielleicht ist es ein Ferienhaus am Meer, ein Gipfel hoch oben in den Bergen oder das Baumhaus in einem beliebigen Waldstück. Du kennst bestimmt einen Ort, den Du zu Deinem persönlichen Kraftort gemacht hast. Leider ist es nicht immer möglich, bei Bedarf schnell dorthin zu fahren und eine Woche Auszeit zu nehmen. Darum geht es auch nicht.

Vielmehr wollen wir Dich dazu einladen, Dir in Deiner unmittelbaren Umgebung einen Platz zu suchen, an den Du Dich für ein paar Minuten oder vielleicht eine Stunde zurückziehen kannst, um Deinen Träumen nachzuhängen und um Ruhe zu finden. Dieser Kraftplatz muss sich noch nicht einmal außerhalb Deiner Wohnung befinden.

