



Ein freier und unbeschwerter Start

Noch ist Zeit bis zum Start der Raunächte. Um bereits zur Wintersonnenwende frei und unbeschwert in die magische Zeit einzutauchen, darfst du dich bis zum 21.12. um Folgendes kümmern:

- ✓ Deine Wohnung aufräumen und sauber machen
- ✓ Geliehenes zurück geben
- ✓ Rechnungen bezahlen
- ✓ Ausstehende Gespräche führen
- ✓ Offene Aufgaben abschließen
- ✓ Dein Handy aufräumen und Nachrichten, Fotos etc. aussortieren
- ✓ Abos kündigen und Newsletter, die du sowieso nie liest, abbestellen
- ✓ Alles, was unerledigt ist, erledigen



Tatsächlich geht es dabei weniger darum, die Liste abzuhaken, als vielmehr um das **Bewusstsein**, was ins alte Jahr gehört und was du auf keinen Fall ins neue Jahr mitnehmen möchtest. Das können geliehene Bücher sein, alte Rechnungen oder das Chaos in der Sockenschublade. Überlege auch, ob es Gewohnheiten gibt, die du ablegen möchtest, wie ständiges Zuspätkommen, Mittagspausen durcharbeiten, Fernsehen bis 1.00 Uhr morgens, nie warm genug angezogen sein, Ungeduld mit dir selbst und ähnliches.

Zum anderen geht es darum, während der Raunächte selbst **„frei“ zu haben** und keine plötzlich doch noch so wichtigen Dinge mehr erledigen zu müssen. Dann können die Tage ganz ruhig verlaufen, dein Kopf muss sich nicht um den Alltag kümmern und du kannst dich unbelastet auf das Neue einlassen und die Zeit mit dir und für dich uneingeschränkt genießen.



Dein Raunacht-Raum

Richte dir auch deinen Raunacht-Raum ein. Kreiere dir einen Platz, an dem du jeden Tag einkehren und möglichst ungestört Zeit verbringen kannst: **deine gemütliche Höhle, dein Rückzugsort, dein Heiligtum.**

Du kannst dir zum Beispiele ein Tischchen neben deinen Lieblingssessel stellen. Oder du kannst deinem Nachtschränkchen eine neue Funktion geben. Wenn du schon einen Altar hast, kannst du ihn besonders herrichten oder ergänzen.

Wichtig ist, dass du an diesem Platz jeden Tag ungestört Zeit mit dir verbringen kannst. Idealerweise kannst du also die Tür hinter dir zu machen und so den Rest der Welt für einige Zeit sich selbst überlassen. Wenn die Küche dein Reich ist, findest du hier vielleicht eine Ecke für dich oder das ungenutzte Gästezimmer wird deine Oase.

Schmücke dein Heiligtum mit Lieblingsdingen, mache es dir super gemütlich: **Kissen, Decken, Kuschelsocken, ein Kuschtier, Kerzen, die Wärmflasche griffbereit, deine Lieblingstasse** daneben und einen großen Vorrat deines Lieblingstees. Vielleicht hast du besondere **Steine, Figuren, Blumen oder Urlaubserinnerungen**, die du um dich haben möchtest. Du kannst dich auch in den nächsten Tagen von der Natur beschenken lassen und Blätter, Federn, Steine und Hölzer sammeln und deinen Raum damit schmücken.

Wichtig ist, dass du gerne Zeit an diesem Ort verbringst, dass du ungestört bist und dich zu jeder Zeit auf die nächste Einkehr in deinen Raunacht-Raum freust.





Kerzenlicht ist ganz wunderbar und du wirst (mindestens) eine Kerze für das eine oder andere Ritual brauchen. Doch Sorge auch für ausreichend helles Licht, um bequem und ohne Anstrengung lesen und schreiben zu können.

Gerne kannst du das **Tagebuch oder Journal** benutzen, das dich bereits begleitet oder du beschenkst dich mit einem Büchlein, das du ganz speziell und ausschließlich für diese Zeit nutzt. Achte auch hier auf das Besondere und wähle etwas Schönes - für dich und für diese besondere Zeit - einfach ein Buch, das du wirklich gerne in die Hand nimmst.

Du hast noch eine Kladde in der Schublade liegen, die du schon ewig für etwas Besonderes aufbewahrt? Jetzt ist der Moment, diese herauszuholen. Vergiss deine Lieblingsstifte, Glitzerschreiber und Highlighter nicht und natürlich kannst du auch mit Aufklebern, Glitzer, Klebesteinchen oder Federn arbeiten. Das kleine Mädchen in dir wird sich darüber besonders freuen. Hab(t) Spaß mit den Vorbereitungen! Es gibt keinerlei Beschränkungen. Du bist für nichts zu groß oder zu alt. „Das bin ich nicht“ existiert erst einmal nicht mehr. **Probier' dich aus!** Wenn nicht jetzt – wann dann?!!

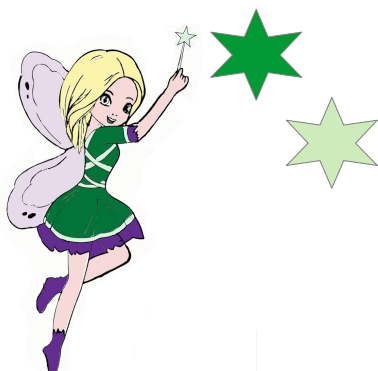
Räucherwerk gehört ebenfalls zu den Raunächten und in deinem Raum. Auch hier gilt: alles ist erlaubt! Wenn du schon Erfahrung mit dem Räuchern hast, nutze gerne deine Kohle, dein Stövchen, deine Mischungen. Wenn das Räuchern ganz neu für dich ist, beginne gerne mit **Duftkerzen, Räucherstäbchen oder Räucherkegeln**. Es gibt viele, viele Möglichkeiten und sicher gibt es auch bei dir in der Nähe einen Laden, in dem du gut beraten wirst. Räuchern ist ein wichtiger Bestandteil der Raunächte – die Handlung und der Rauch dienen der Reinigung und der Duft natürlich unserem Wohlbefinden.

Wenn du **Klangschalen, Zimbeln, eine Trommel** oder ein anderes Instrument hast, stell sie gerne dazu. Genauso kannst du mit **Agua florida, Rosenwasser und Ölen** arbeiten. Du kennst dich am besten und weißt, was dir gut tut. Dieser Raum gehört dir! Mach' es dir schön!







Schau, was sich richtig gut und wohlig anfühlt. Du kannst an jeder Stelle ergänzen oder weglassen. Mach' so viel oder so wenig, wie du möchtest. Freue dich an dem, was du erschaffst und betrachte schon die Vorbereitungen als etwas Heiliges, dem spezielle Aufmerksamkeit gebührt und das du mit einer ganz bestimmten Absicht tust: **Dir selbst bewusst Raum für dich zu schaffen.**

Und dann kuschle dich zurecht. Nimm deinen Raum ein. Lerne ihn kennen. Lege etwas hinzu, nimm etwas weg, bis es sich richtig anfühlt und du bereit bist für unsere magische Reise.

Wenn du nicht alleine wohnst, zeige deiner Familie oder Mitbewohner*innen deinen besonderen Ort und bitte sie, diesen zu respektieren. Erkläre ihnen, dass du bis Anfang Januar hier immer wieder Zeit alleine mit dir verbringen wirst und bitte sie, auch das zu respektieren und dich nicht zu stören.





-  Nun fehlt noch die Vorbereitung für unser Ritual zur **Wintersonnenwende**.
-  Du brauchst dafür einen ordentlichen Stapel **Notizzettel**, auf die du locker ein oder zwei Sätze notieren kannst (also nicht zu klein).
-  **Dreizehn** dieser Zettel sollten absolut identisch sein.
-  Diese dreizehn brauchst du auf jeden Fall. Alternativ kannst du dir statt weiterer kleiner Zettel auch ein paar leere große **Blätter** Papier bereit legen.
-  Es wird zur Sonnenwende eine **Feuerzeremonie** geben. Bereite auch diese bitte sorgfältig vor. Ich übernehme keine Verantwortung für deine Ausführung. Sorge für eine feuerfeste Schale und einen feuerfesten Untergrund. Am besten gehst du mit deinem Feuer natürlich nach draußen. Wenn das nicht möglich ist, finde einen sicheren Platz in der Wohnung – gerne in der Nähe von Wasser und weit weg vom Feuermelder.
-  Und dann brauchst du noch eine Schatulle, einen Beutel, ein Kästchen, eine **Schale** oder ähnliches – ungefähr so groß, dass du deine dreizehn Zettel gefaltet dort hineinlegen kannst.

Wir feiern die Wintersonnenwende am 21. Dezember – bis dahin stelle diese Dinge bitte bereit.

Vielleicht magst du sie an deinen Raunacht-Raum legen, sobald du diesen fertig hast, einfach einen schönen Ort für sie finden, an dem sie die besondere Energie dieser Zeit bereits in sich aufnehmen können.

