



## Ein freier und unbeschwerter Start

Noch ist Zeit bis zum eigentlichen Beginn der Raunächte und wir starten hier bewusst so früh, damit du ganz in Ruhe Zeit für deine Vorbereitungen hast und bereits zur Wintersonnenwende frei und unbeschwert in die magische Zeit einzutauchen kannst.

### Kümmere dich dafür um Folgendes:

- ✓ 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 nicht darum, die Liste abzuhaken, sondern vielmehr, ein **Bewusstsein** dafür zu entwickeln, was für dich 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 im Laufe des nächsten Jahres 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 bzw. Altes 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 gerne einen Raunacht-Raum ein. Kreiere dir einen Platz, an dem du jeden Tag einkehren und möglichst ungestört Zeit verbringen kannst: **deine Kuschelecke, deine gemütliche Höhle, dein Rückzugsort.**

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

Dieser Ort ist für dich. Idealerweise kannst du also die Tür hinter dir zu machen und 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 Gästezimmer wird deine Oase. Natürlich kannst du auch deinen Schreibtisch entsprechend herrichten.





Schmücke deinen Ort mit Lieblingsdingen, **mache es dir super gemütlich**: Kissen, Decken, Kuschelsocken, Kerzen, die Wärmflasche griffbereit, deine Lieblingstasse daneben und einen großen Vorrat deines Lieblingstees oder der Pralinen für besondere Anlässe. Vielleicht hast du lieb gewonnen Steine, Figuren, Blumen oder Erinnerungsstücke, 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 dort ungestört für dich sein kannst und  
dich auf die Zeit in deinen Raunacht-Raum freust.

**Kerzenlicht** ist ganz wunderbar. Doch Sorge bitte auch für ausreichend helles Licht, um bequem und ohne Anstrengung lesen und schreiben zu können.

Nutze gerne das **Tagebuch oder Journal**, das dich bereits begleitet oder beschenke dich mit einem neuen Buch ausschließlich für diese Zeit. Achte auch hier auf das Besondere und wähle etwas Schönes - für dich und für diese besondere Zeit - ein Buch, das du wirklich gerne in die Hand nimmst ... auch im Laufe der nächsten Monate für Reflexionen, Ergänzungen, Referenzen.

Du hast noch eine Kladde in der Schublade liegen, die du schon ewig für etwas Besonderes aufbewahrst? 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 Mädchen in dir wird sich mega darüber freuen. Hab(t) Spaß mit den Vorbereitungen! Es gibt keinerlei Beschränkungen. Du bist für nichts zu groß oder zu alt, zu erwachsen oder irgendwas. „Das bin ich nicht“ existiert hier erst einmal nicht mehr.

**Probier' dich aus!** Mach' was Neues. Mach' was anders. Wenn nicht jetzt – wann dann?!!

Natürlich kannst du auch deine Staffelei aufstellen, den Fotoapparat oder das Notenpapier bereit legen, je nachdem wie du dich am liebsten ausdrückst. Falls du in der Zeit bis Anfang Januar unterwegs bist, schaffe dir eine „**Reise-Variante**“ – deinen Raunacht-Raum to go. Funktioniert auch super.

**Räucherwerk** gehört ebenfalls zu den Raunächten und in deinem Raum. Auch hier gilt: alles ist erlaubt! Und nichts muss. Wenn du schon Erfahrung mit dem Räuchern hast, prima. 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 schönen Laden, in dem du gut beraten wirst. Räuchern ist ein wichtiger Bestandteil der Raunächte – die Handlung des Räucherns und der Rauch dienen der Reinigung und Klärung.

Wenn du Klangschalen, Zimbeln, eine Trommel oder andere Instrumente hast, stell' sie gerne dazu. Genauso kannst du mit Agua florida, Rosenwasser und Ölen arbeiten.

Es gibt so viele Möglichkeiten, dass ich hier nicht alle vorschlagen kann.



**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 den anderen 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, das zu respektieren und dich nicht zu stören.

**Dieses Jahr mehr denn je,  
appelliere ich an deine Eigenverantwortung.**

Du „brauchst“ keinen besonderen Raum, keine Glitzerstifte, Kerzen, Klangschalen oder Rauchermischungen. Du kannst dich an den Küchentisch setzen oder ins Treppenhaus – mit deinem Handy oder deinem Rechner „ohne alles“ and that's it. It's up to you!

**Spüre die Zufriedenheit,  
wenn du das tust,  
was sich FÜR DICH stimmig anfühlt!!!**

Und wenn da sowas wie ein schlechtes Gewissen auftaucht, okay. Nimm's wahr, beobachte es, frage „wovor möchtest du mich gerade beschützen“, erkenne das liebevoll an, danke ihm und ... wahrscheinlich sagt es dann von selbst „adieu“ oder „never mind“.





Last, but not least kommen wir zu den Vorbereitung für unser Ritual zur **Wintersonnenwende**.

Bitte stelle sicher, dass du diese angesehen hast, bevor du die Wintersonnenwende feierst (traditionell am 21. Dezember).



Du brauchst:



Einen dicken Stapel Notizzettel, auf die du locker ein oder zwei Sätze notieren kannst, oder gleich **mehrere DIN A4 Blätter**, die auf beiden Seiten leer sind.



**Dreizehn** absolut identische kleinere (Notiz-) Zettel – am besten unbedruckt.

Denn alles ist Energie und du möchtest hier wirklich nur deine eigene Energie einfließen lassen.

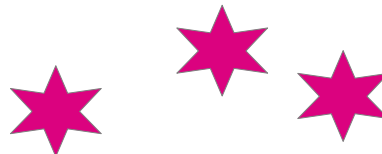
Einen Beutel, ein Kästchen, eine **Schale** oder ähnliches, um die dreizehn Zettel, hineinzulegen und während der Raunächte dort aufzubewahren (denke ggf. an die „to go“-Variante).



Wir feiern zur Sonnenwende eine **Feuerzeremonie**.

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 bitte einen sicheren Platz in der Wohnung – gerne in der Nähe von Wasser, wie dem Spülbecken, und weit weg vom nächsten Feuermelder.



Und dann bist du bereit und es kann losgehen! Vielen Dank für deine Vorbereitung.

**Ab 19. Dezember sind alle Inhalte online.**

Schaue bitte einmal rein, um sicher zu gehen, dass du den vollen Zugriff hast. Danke.

