

KATHRIN BLUM



Raunächte

Mein Journal



Jan Thorbecke Verlag

INHALT

Einleitung

11	Wie du dieses Journal nutzen kannst
13	Naturverbindung und Resonanz
17	Inner Nature Journaling
18	Free Writing
19	Morning pages
22	Dankbarkeit
24	Inner Tracking

Journal

31	Vorbereitungen
32	Die zwölf Raunächte (Überblick)
34	Naturgang
35	Sitzplatz
38	Terminplaner
40	Die zwölf Tage und Nächte
122	Abschluss
125	Schlusswort
126	Dank
127	Literaturverzeichnis



Einleitung

Die Sonne schien durch mein Fenster und ließ mich blinzeln. Das Licht kam zurück, die dunkle Zeit des Jahres war beendet.

Ich schüttelte mich, wie nach einem langen Schlaf. Die Raunächte waren am Wochenende zu Ende gegangen, damit auch der Kreis, den ich gehalten hatte.

So viel hatte ich diesmal miterleben und -nehmen dürfen, die gemeinsame Erfahrung hatte auch mein eigenes Leben unendlich bereichert.

Doch nun war es Zeit für die Rückkehr in den Alltag. Ich öffnete mein Mailprogramm, das ich vernachlässigt hatte, und wartete, bis sich alles aktualisiert hatte. Der grüne Tee auf meinem Schreibtisch dampfte, an dem Meisenknödel vor meinem Fenster zankten sich eine Blau- und eine Kohlmeise. Dieses Scharmützel würde bestimmt die Kohlmeise gewinnen, war sie doch viel aggressiver als ihre blauen Verwandten.

Als ich schließlich – leicht widerwillig, wie ich zugeben muss – den Blick auf den Bildschirm warf, traute ich meinen Augen kaum.

Es waren so viele wunderschöne Mails mit Feedback zu meinem Kurs und zum Buch gekommen.

„Du hast uns mit deinem Buch einen Weg vorbereitet, den ich nur noch gehen musste, um ganz einfach ganz tief einzutauchen und große, große Schätze zu heben.

Ich bin dir sehr dankbar für dieses Geschenk.“

„Ich möchte dir DANKE sagen, für dein wunderbares Raunachtsbuch. Es kam für mich zur genau richtigen Zeit. Während ich in den letzten Jahren gefühlt an jedem Tag von Thema zu Thema gerast bin (natürlich mit passender Räuchermischung für jeden Tag), habe ich mir dieses

Jahr die Erlaubnis gegeben, in meinem Tempo die Raunächte zu begehen.

Dein Buch war dabei ein wertvoller Begleiter. Besonders die beiden Naturgänge und das Free Writing sind so tolle Werkzeuge, um in Verbindung zu kommen und den Blick auf das zu richten, was dran ist“.

Diese und andere Stimmen von Leserinnen haben mich zutiefst berührt zurückgelassen. Was für ein Glück, dass mein Buch seine Leser*innen gefunden hatte. Was für ein Geschenk, dass sie so viel daraus mitnehmen konnten! Darauf hatte ich gehofft.

Gleichzeitig waren diese vielen Stimmen für mich auch eine Motivation, weiterzumachen und mehr von meinen Erfahrungen zu teilen.

Dazu kam ein anderer Gedanke: Schon beim Raunächte-Buch hatte ich davon geträumt, ein Journal zu entwerfen, in dem alle Gedanken und Geschichten an einem Ort ihren Platz finden könnten. Daraus wurde im ersten Anlauf nichts, es blieb bei einem Journal, das ich für die Teilnehmerinnen an den Kursen entwarf.

Der Erfolg des Raunächte-Buchs (das dieses Jahr in die zweite Auflage geht), macht es nun möglich, dass das Journal erscheinen kann und ich diesem Thema noch einmal viel Platz widmen darf.

Das freut mich besonders, auch weil ich hier nochmal ausführlicher auf die Methode des *Inner Nature Journaling*, wie ich es nenne, eingehen kann.

Auch dazu habe ich nämlich sehr viele positive Rückmeldungen bekommen.

Das Inner Nature Journaling ist eine Kombination aus Methoden der Schreibtherapie und des Naturcoaching. Es besteht aus verschiedenen *Free-Writing*-Übungen und Naturgängen, eine Kombination, die es dir ermöglicht, noch tiefer in Verbindung mit dir selbst und in Resonanz mit der Natur zu gehen. Daraus kann nämlich wahre Veränderung und somit Transformation entstehen.

Damit du weißt, was ich damit meine, erzähle ich dir zunächst meinen Weg dazu.

Meine Geschichte

Am Anfang waren kurze Skizzen, Wochenpläne. Der Versuch, mein Leben – das mit einem Vollzeitjob und drei kleinen Kindern überbordend voll war – zu organisieren. Dafür begann ich Wochenpläne zu schreiben, wer wann wo die Kinder abholen würde, was es zu Essen geben würde etc. Doch den Sprung zum Tagebuch schaffte ich nie, egal, wie viele schöne Notizbücher ich mir auch kaufte, das tägliche Schreiben blieb auf der Strecke.

Bis die Pandemie kam und mit ihr so gut wie alle Strukturen ins Schwanken gerieten. Als immer mehr Alltagsroutinen wegfielen, das Leben mit drei Kindern immer aufwändiger zu organisieren war, Gespräche mit Freundinnen immer kürzer und kryptischer wurden, da endlich begann ich das Zwiegespräch mit mir selbst. Ich schrieb nieder, was mich beschäftigte, und entdeckte bald, dass mir das Schreiben half, meine Gedanken zu strukturieren und meinen eigenen Mustern auf die Spur zu kommen.

Kurz zuvor hatte ich die MORNING PAGES, die Morgenseiten von Julia Cameron kennen gelernt und war dabei zum ersten Mal dem FREE WRITING, dem freien Schreiben begegnet. Das war für mich der Wendepunkt. Ich begriff, dass ich wirklich nur für mich schrieb, dass es nicht darauf ankam, schöne Wörter zu finden oder elegante Sätze, sondern einfach das zu schreiben, was tief in meinem Unterbewusstsein darauf wartete, an die Oberfläche zu kommen.

Seitdem schreibe ich jeden Tag. Mal nur drei Sätze, wofür ich dankbar bin – doch immer häufiger mindestens drei Seiten, die Morgenseiten. Damit ordne ich meine Gedanken, entdecke, was gerade in mir passiert und verbinde mich wieder

mit dem, was mir eigentlich wichtig ist. Das Schreiben hilft mir, das Leben zu führen, das ich mir wünsche – und nicht das, was gesellschaftliche Konventionen für mich vorsehen.

Das habe ich besonders in den letzten Jahren gespürt, als ich immer mehr begann, meinen Weg zu gehen und dafür auch so manche Denkmuster in mir selber erkennen und wandeln musste.

Während meiner Ausbildung zur *re:nature*-Coachin lernte ich dann die Naturgänge intensiv kennen. Mir wurde klar, dass beides zusammenpasste – die Naturgänge und das Schreiben.

Denn sowohl beim Schreiben als auch in den Naturgängen komme ich meiner inneren Natur auf die Spur.

Im Coaching werden diese Naturgänge durch den Vorgang des Spiegelns abgeholt, dabei erzählt man seine Geschichte, diese wird dann nochmal in der dritten Person „eine Frau geht durch den Wald“ von der Coachin gespiegelt.

Dadurch erlebt die Person, die gespiegelt wird, Resonanz. Das ist eine unheimlich schöne und heilsame Erfahrung.

Doch nicht immer kann man es sich leisten, eine Coach*in zu bezahlen, manchmal fehlt es auch einfach an der passenden Person. Auch ich habe diese Erfahrung gemacht.

Mitten in der Ausbildung geriet ich in einem Winter in eine Sinnkrise und verlor den Kontakt zu der Person, die mir meine Naturgänge bis dahin gespiegelt hatte. Ich war auf mich gestellt und musste selbst einen Weg aus der Krise finden.

In dieser Situation half mir das Schreiben ungemein. Während der Raunächte ging ich auf Naturgänge und fing an, im Anschluss darüber zu schreiben – so wie ich das bei den Morgenseiten auch getan hatte, im Free Writing. Diese Routine hielt ich jeden Tag ein, obwohl ich gerade an dem Buch über Vögel saß und dadurch bereits viel Zeit mit dem Schreiben verbrachte. Doch ich füllte Seite um Seite auf der Suche nach meinem Weg.

Mein Satz für das Jahr damals lautete „Sanft bin ich stark“. Und so versuchte ich auch sanft mit mir selbst zu sein und mit meinem Prozess. Ganz langsam, im Tempo des wiederkommenden Lichts lüftete sich dann der graue Schleier.

Zu Mariä Lichtmess konnte ich „Vögel verstehen“ abgeben, im März zur Frühlingstagundnachtgleiche entschied ich, ein Ritual zu Walpurgisnacht im Harz zu gestalten. Das war meine Saat für jenes Jahr, und ohne das Schreiben in den Raunächten hätte ich nicht den Mut gefunden, das Ritual zu initiieren.

Es war dann wunderschön im Harz; der Anfang einer intensiven Beziehung zur Landschaft, ihren Sagen und Legenden. Zwei Jahre später entwickelte sich daraus der „Raum für Geschichten“, indem ich seitdem meine Veranstaltungen bündele.

All das nahm mit den Naturgängen und dem Schreiben in den Raunächten seinen Anfang, und ich bin sehr dankbar dafür.

Und so möchte ich auch dich ermutigen, zu deiner Stimme und deinem Weg im Leben zu finden.

Mögen diese Raunächte ein erster Schritt dazu sein.



*„Ich gebe mir selbst die Erlaubnis,
die Raunächte zu feiern.“*

UNTERSCHRIFT

Die zwölf Raunächte

Hier findest du eine Übersicht über das Raunachtsritual. Genauere Informationen und Hintergründe dazu stehen in meinem Buch „Raunächte“.

1. Raunacht: Aufbruch

Meditation zum Start der Raunächte: Bau dir am Boden eine Schwelle aus einem Schal und stell dir vor, wie du die Raunächte begehen wirst. Gehe dann über die Schwelle und räuchere dich. Die Raunächte haben begonnen. Danach such dir einen Sitzplatz in der Natur.

2. Raunacht: Rückschau

Verbring Zeit auf deinem Sitzplatz und nimm die Natur um dich herum wahr. Danach erinnere dich zuhause an das vergangene Jahr und zeichne deine Lebenslinie dieses Jahres auf.

3. Raunacht: Naturgang zum Schmerz und Schatz des vergangenen Jahres.

Impuls: Geh hinaus und finde den Schmerz und den Schatz des vergangenen Jahres. Bringe für jedes von beiden ein Symbol mit.

4. Raunacht: Feuerritual

Beweg und schüttel deinen Körper für 15 Minuten, lass alle Anspannung dabei raus. Danach schreib auf kleine Zettel, was gehen und sich transformieren darf. Entzünde ein Feuer oder eine Kerze und verbrenne diese Zettel, sowie, wenn es geht, die beiden Symbole. Wenn sie zu groß sind, kannst du sie der Erde übergeben.

5. Raunacht: Dank

Bring ein bisschen Vogelfutter oder einen Apfel an deinen Sitzplatz und bedank dich bei den Lebewesen um dich herum.

6. Raunacht: Der leere Tag

Nimm dir diesen Tag, so gut es geht, frei. Bei Einbruch der Dämmerung geh an deinen Sitzplatz und nimm Kerze und Streichhölzer mit. Verweile dort in der Dämmerung, solange du dich wohlfühlst, zünde dann die Kerze an. Wenn es Zeit ist, geh nach Hause.

7. Raunacht: Orakeln

Zeit für das Ritual der 13 Wünsche, bei dem du diese Wünsche auf 13 kleine Zettel schreibst und 12 davon verbrennst. Diese Wünsche darfst du abgeben, den 13., der übrig bleibt, musst du dir selbst erfüllen.

Tarot: Zieh drei Karten aus einem Tarotdeck, die erste steht für die Ausrichtung des nächsten Jahres, die zweite verrät, was dir dabei helfen kann, und die dritte weist dich daraufhin, worauf du achten solltest.

8. und 9. Raunacht: Naturgang zum neuen Jahr

Impuls: Geh über die Schwelle und schau, was passiert. Mach den Naturgang an einem der beiden Tage. Wenn du ihn schon am ersten Januar machst, kannst du am zweiten auf deinen Sitzplatz gehen.

10. Raunacht: Deine Vision

Erstell dein Visionsboard für das neue Jahr.

11. Raunacht: Der erste Schritt

Dank und Abschied am Sitzplatz. Zuhause kannst du die Aufzeichnungen in die Hand nehmen, alles durchgehen und dir überlegen, was ist jetzt, nach den Raunächten, der erste Schritt?

12. Raunacht: Räuchern

Führ eine Hausräucherung durch und sprich deine Wünsche für die Lebewesen in Haus und Garten aus. Am Ende gehst du wieder über die Schwelle, die du dir auf den Boden legst: Das Ritual der Raunächte ist zu Ende.

Terminplaner:

Wann möchte ich welchen Naturgang machen?

1 RAUNACHT

2 RAUNACHT

3 RAUNACHT

4 RAUNACHT

5 RAUNACHT

6 RAUNACHT



7 RAUNACHT

8 RAUNACHT

9 RAUNACHT

10 RAUNACHT

11 RAUNACHT

12 RAUNACHT



A series of horizontal dotted lines for writing, starting from the first line below the circular image and extending across the width of the page.

Rückschau • Morning pages

Handwriting practice area consisting of 18 horizontal dotted lines.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben
Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstraße 12, 73760 Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Casey Horner, unsplash.com

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-7995-2126-0