Raunächte

Geheimnis und Kraft zwischen den Jahren

Ausgewählt und zusammengestellt
von Ilka Osenberg-van Vugt

Verlag am Eschbach

Inhalt

Zwischen den Jahren	4
1. Nacht: Stille	8
2. Nacht: Frieden	12
3. Nacht: Neuanfang	16
4. Nacht: Neugier	20
5. Nacht: Eigener Weg	24
6. Nacht: Loslassen	28
7. Nacht: Gemeinschaft	32
Frau Holles Wagen	34
8. Nacht: Fülle	37
9. Nacht: Erkenntnis	40
10. Nacht: Ernte	44
11. Nacht: Dankbarkeit	48
12. Nacht: Weisheit	52

STERNENZELT

Als habe einer
Löcher gerissen
ins dunkle Todestuch der Zeit:

Durch die fällt leise nun
und leuchtend
ein Hoffnungsschimmer Ewigkeit.

Tina Willms

ZWISCHEN DEN JAHREN

Damit bezeichnen wir eine Zeit, die es eigentlich gar nicht gibt. Es geht um zwölf Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag. Eine Lücke im Kalender, die sich bei der Umstellung vom Mond- auf das Sonnenjahr ergeben hat. Mit 354 Tagen endete in weiten Teilen Europas das Mondjahr mit Heiligabend. Das neue Sonnenjahr begann aber bis zum 17. Jahrhundert erst am 6. Januar. Die Zeit dazwischen galt als tote Zeit. Hier war die Grenze zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt besonders dünn. Viele Brauchtümer ranken sich um sie, denn diese Zwischenzeit wurde früher als besonders bedrohlich und gefährlich empfunden. Geister und Dämonen konnten umherwandeln und die Welt der Menschen beeinflussen. Nach alten Erzählungen zogen Frau Perchta, Frau Holle, Wotan und die Wilde Jagd über das Land. Auch bekannte Märchen wie Christmas Carol, Frau Holle, Aschenputtel, die Schneekönigin oder Sterntaler handeln von der Zeit der Raunächte. Oftmals geht es in ihnen um den Weg der Erlösung durch den Kontakt mit der geistigen Welt.

Die Nächte waren lang und dunkel, das Wetter oft kalt und stürmisch. Man versuchte, sich zu schützen so gut es geht. Manche der alten Bräuche haben sich bis heute gehalten. So soll man auf keinen Fall Wäsche waschen. Denn in der Wäsche und in den Wäscheleinen könnten sich die Reiter der Wilden Jagd verfangen und den Menschen Unheil bringen. Auch werden noch heute gern Haus und Hof mit Weihrauch, Harzen und Kräutern geräuchert, um sie zu reinigen und zu schützen. Raunächte waren darum auch Rauchnächte.

Wo man sich damals wappnen wollte gegen die bösen Kräfte des Jahreswechsels, gibt es heute die Sehnsucht nach einem ruhigen Jahresausklang und -anfang. Viele haben den Wunsch nach Stille und Einkehr, nach Frieden und Innerlichkeit, der vielleicht in einer hektischen Vorweihnachtszeit zu kurz gekommen ist. Jetzt ist auch eine gute Zeit, um das Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen und sich neu auszurichten auf das Neue, das kommen mag. Zeit, um Belastendes loszulassen, Streit zu beenden, Ordnung zu schaffen, um unbelastet und mit neuer Kraft das neue Jahr zu beginnen.
Denn nach den dunkelsten Tagen im Jahr findet mit Weihnachten die Wiedergeburt des Lichts statt. Die Zeit der Dunkelheit nimmt ab, die Tage werden wieder länger. All das stärkt die eigene Befindlichkeit. Alles wird gut. Und Hoffnung ist möglich.

Die hier ausgewählten Texte, Gedichte und Gedanken begleiten durch diese ganz besondere Zeit und schenken inspirierende Impulse für einen erfüllten Jahresausklang und Jahresanfang.

ZWÖLF NÄCHTE

In der Nacht der Stille
den ureigenen Atem wiederfinden.
In der Nacht des Friedens
dem bangen Herzklopfen auf den Grund gehen.
In der Nacht des Neuanfangs
die Arme bis in die Fingerspitzen öffnen und beten.
In der Nacht der Neugier
barhäuptig den Himmel nach Ewigkeit absuchen.
In der Nacht des eigenen Wegs
die Liebe auf den ersten Blick im Spiegel wiederfinden.
In der Nacht des Loslassens
das Verbrauchte unter einem Regenbogen vergraben.
In der Nacht der Gemeinschaft
den Zerbrochenen die Tränen vom Gesicht küssen.
In der Nacht der Erkenntnis
sich nackt dem Leben weihen, um frei zu sein.
In der Nacht der Ernte
die Erinnerung an goldene Augenblicke zelebrieren.
In der Nacht der Dankbarkeit
dem schenkenden Göttlichen in den Schoß fallen.
In der Nacht der Weisheit
in den hohen Lobgesang der Schöpfung einstimmen.

Cornelia Elke Schray

ZWÖLF BITTEN

raue Nacht
schenk mir frische Träume
liebe meine verkrustete Seele weich
umarme das immer neu Unfertige in mir
lass das Gottschöne in meiner Seele wachsen
nimm fort das Geängstigte und bring das Ermutigte
führe mein Herz an seinen Ursprung, lass meine Lungen lachen
wache mit einer Kohorte Engel an den Pforten meines Hoffens
fülle dein Sternenlicht in die Fugen meiner Dunkelheit
pack an der Wurzel die Schmerzen trostlosen Erinnerns
gib deine Geheimnisse in die Glut meiner Asche
lehre mich fliegen wie ein junger Sonnenstrahl
wohne weise in meinen leeren Händen
raue Nacht

Cornelia Elke Schray

DEN NACHKLANG EINWEBEN

Noch schwingen sie in mir, die Melodien der Weihnacht.
Sie erzählen von Hoffnung und Liebe,
von Nähe und Neubeginn,
von Verheißung und Wahrheit.
Noch höre ich den Engel, der verkündet: Friede auf Erden.

Bilder und Gefühle klingen nach.
Wärme, Freude und Dankbarkeit.
Der lichtvolle Christbaum mit den bunten Kugeln,
die Gemeinschaft der Menschen in meinem Leben,
Karten mit lieben Wünschen und wertvolle Begegnungen.

Es sind Momente, die Kraft in sich tragen und Zukunft.
Darum bewahre ich diese Erinnerungen
und webe sie in die Melodie meines Lebens mit hinein.

Michaela Deichl

AM ENDE DES JAHRES

Am Ende des Jahres ruhig werden
Sich nicht anstecken lassen von dem, was angeblich sein muss
Am Ende des Jahres ruhig werden
Tag für Tag ruhiger
Eintreten in eine besondere Zeit
Stillhalten
Loslassen, was vorbei ist
Schweres ablegen
Eine Kerze anzünden
Sich vorbereiten
Am Ende des Jahres ruhig werden
Sich innen schön machen
Für das Kind und das Licht
Für den Anfang und den Frieden

Doris Bewernitz

DAS GROSSE AUSATMEN

In dieser Zeit,
in diesem Jahr
nicht immer weiter einatmen.

Sondern ausatmen,
ausatmen und zur Ruhe kommen lassen,
gut sein lassen, was ist und war.

Wieder ankommen bei dir,
deinen Atem spüren,
dein Hiersein spüren,
zu Hause sein in dir.

Sabrina Gundert

NACH DEM WIRBEL

Wenn die Stadt zu voll war,
die Lichter zu bunt,
zu schrill die Musik,
zu hektisch mein Schritt,
wenn sich Eindrücke
auf Eindrücke geschichtet haben
und die maximale Stapelhöhe
längst überschritten ist,

dann darf ich abtauchen,
eintauchen in die Ruhe
geheimnisvoller Raunächte,
Frieden finden in mir
und aufbrechen in
ein neues Miteinander.

Maria Sassin

TIEF HINEIN

In der heiligen Dunkelheit dieser Nacht
leuchtet die Stille
wie die Laterne eines Engels

Ich folge ihr tief hinein in mich selbst

Carola Vahldiek

IN DIE STILLE GESUNGEN

Ankommen in der Stille
das Singen der Sterne hören
das leise Klingen der taumelnden Flocken
das Wispern der kahlen Bäume
das Rieseln des Lebens in meine Hände

Stille tröpfelt hinter
jedem Laut der Nacht
ins Klopfen deines Pulses
sie lebt hinter jedem schattigen Licht
in jedem Wort jedem Ton

Wenn du sie in dir spürst
wird sie zum Lied der Sterne

Carola Vahldiek

Quellennachweis:
Doris Bewernitz: S. 10 © bei der Autorin. **Michaela Deichl**: S. 9, 22, 25, 39, 41, 42, 45, 47, 49, 50, 51, 53, 54 © bei der Autorin. **Sigrid Früh**: S. 34ff, aus: dies., Rauhnächte, Märchen, Brauchtum, Aberglaube, Verlag Stendel 1998, © 2017 Helmut Früh, www.sigrid-frueh.de. **Annedore Großkinsky**: S. 14, 26 © bei der Autorin. **Sabine Gundert**: S. 10 © bei der Autorin. **Jörn Heller**: S. 33, aus: ders., Ab heute: gut drauf! Gedichte zum Losleben, © 2024 Verlag am Eschbach; S. 38, 55 © beim Autor. **Thomas Knodel**: S. 23 © beim Autor. **Elisabeth Lebherz**: S. 30 © bei der Autorin. **Andreas Noga**: S. 14, 23, 27, 38, 42 © beim Autor. **Maria Sassin**: S. 11, 15, 27 © bei der Autorin. **Peter Schiestl**: S. 46 © beim Autor. **Marion Schmickler-Weber**: S. 46 © bei der Autorin. **Isabella Schneider**: S. 19, 26, 50 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray**: S. 6, 7, 14, 18, 30, 39, 43 © bei der Autorin. **Christa Spilling-Nöker**: S. 23 © bei der Autorin. **Anne Steinwart**: S. 45 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek**: S. 11, 13, 21, 22, 54, 55 © bei der Autorin. **Tina Willms**: S. 4 aus: dies., Momente, die dem Himmel gehören. Gedanken, Gedichte und Gebete für jeden Tag, 2. Auflage, Neukirchener Verlagsgesellschaft 2022, © bei der Autorin; 18, 19, 26, 29, 30, 31, 39, 42, 45, 46, 47 © bei der Autorin. **Angelika Wolff**: S. 17, 19 © bei der Autorin.

Bildnachweis:
iStock/Smitt (Umschlag), iStock/subjug (S. 2/3), iStock/iiievgeniy (S. 4/5), shutterstock/bogatyreva (S. 7), plainpicture/Holger Salach (S. 8), shutterstock/TairA (S. 11, 15, 19, 23, 27, 31, 39, 43, 47, 51, 55), iStock/borchee (S. 12, 37, 40), shutterstock/helgafo (S. 16), plainpicture/Heikki Tabell (S. 20, 52), shutterstock/SimonBear (S. 24), shutterstock/ChakrabortyDesign (S. 28), iStock/Viorika (S. 32), iStock/da-kuk (S. 34–36), shutterstock/luchioly (S. 44), shutterstock/Robusta (S. 48).
Grafische Elemente: Elena_Medvedeva, Gringoann.art, VerisStudio, alle shutterstock.

Alle Rechte vorbehalten
© 2025 Verlag am Eschbach,
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-98700-183-3