

„Das ist pure Magie“

Was die Rauhnächte so besonders macht

„Zeit zwischen den Jahren“ nennt man im uralten Volksglauben die 12 Nächte zwischen Heiligabend und dem Dreikönigstag. Viele Mythen, Legenden und Rituale ranken sich darum. Die Zwillinge Anne-Mareike und Wibke-Martina wissen mehr

Schon als Kinder können Anne-Mareike und Wibke-Martina Schultz die Weihnachtsnacht kaum abwarten. Nicht nur weil dann glitzernde Geschenke und ein riesiger Weihnachtsbaum auf die Zwillinge warten.

„Für uns hatten diese dunklen Tage bis Anfang Januar immer einen ganz besonderen Zauber“, sagt Anne-Mareike. „Unsere Großmutter hat uns dann alte Geschichten von Gott Odin und seiner wilden Truppe, die durch die Lüfte toben, erzählt.“

Ihre Schwester ergänzt: „Genau, er jagt die Sonne, sagte unsere Oma Elfie dann. Er will uns das Licht zurückbringen. Durch sie wussten wir schon früh, was die Rauhnächte bedeuten.“

Diese magische Zeit zwischen den Jahren mit vielen

Sogar die Natur steht still in der besonderen Zeit zwischen den Jahren

Ritualen und Traditionen. „Unsere Oma war eine richtige Märchentante, die viele Sagen und Legenden kannte. Von ihr haben wir viel fürs Leben gelernt“, sagt Wibke-Martina. Die 44-Jährige lachelt ihrer Zwillingsschwester zu. Und die erzählt weiter: „Ja, die Rauhnächte gelten für viele Menschen heute als Hokuspokus. Dabei waren sie früher vor allem auf dem Land eine tief verwurzelte Tradition. Es war eine Zeit, in der man sich Geschichten erzählte. Weit vor Radio, Fernsehen oder YouTube. Leider haben viele Menschen vergessen, dass erst nach Weihnachten die wirkliche Magie beginnt.“

Die beiden Heilpraktikerinnen aus Neumünster (Schleswig-Holstein) geben ihr Wissen über die Rauhnächte in Seminaren weiter (s. Kasten). Jährlich kommen Hunderte, um von den fröhlichen Frauen Besinnliches und Magisches zu erfahren. „Darum geht es doch. Dass wir uns am Ende des Jahres auf uns **besinnen und etwas zur Ruhe kommen**. Dabei helfen kleine Rituale.“

Eins davon ist übrigens das Aufstellen des Weihnachtsbaums. „Das ist für die meisten selbstverständlich, darüber lacht keiner“, erklärt

Anne-Mareike. „Der Baum steht für das Immergrüne, das uns in der Dunkelheit Hoffnung schenkt.“ Und auch die Kugeln hängen wir aus altem Glauben an den Baum. „Sie

erinnern uns an die wiederkehrende Sonne. Und Kerzen spenden uns Licht in der Dunkelheit.“ Doch die zwölf magischen Tage zwischen dem

24. Dezember und dem 6. Januar können noch mehr. „In dieser Zeit sollen Körper und Seele neue Energie gewinnen. Innere Einkehr und Muße waren früher in der dunkelsten Zeit des Jahres selbstverständlich, besonders auf dem Land“, sagt Anne-Mareike. „Heutzutage herrscht auch im Winter Trubel, Hektik und Stress. Wer es schafft, dem zu entgehen, sich bei einem Winterspaziergang zu entspannen oder zu Hause einzukuscheln, kann aus dieser Zeit mit frischer Kraft ins neue Jahr starten.“ ERIKA KRÜGER

Auf dem Land sind die Rauhnächte verwurzelt



Mögen Magie: Wibke-Martina (l.) und Anne-Mareike Schultz

Die besten Tipps der Zwillinge Unsere Lieblingsrituale für die Rauhnächte

1 Räuchern, aber entspannt

Mit einer feuerfesten Schale, in der z. B. Kiefernharz, Myrrhe, Salbei oder Weihrauch glühen, von Raum zu Raum gehen, dann den Rauch im Uhrzeigersinn in jede Ecke fächeln. So reinigt man am Ende des Jahres seine Wohnung von allem Alten, Überflüssigen. **Extra-Tipp:** Geht auch mit einem Lieblingsduft, mit dem man die Räume absprüht. Oder mit einer Duftkerze.



2 Tagebuch light

An den Tagen zwischen dem 25.12. und dem 5. Januar täglich die Gedanken, Gefühle oder Träume aufschreiben. Stichworte reichen. Nach altem Glauben entspricht jede Rauhnacht einem Monat des kommenden Jahres. Der 25.12. steht für Januar, der 26.12. für Februar usw. Die Notizen in diesen Tagen lassen erkennen, was im entsprechenden Monat des kommenden Jahres ein wichtiges Thema sein könnte.

3 Wünsche ans Universum

Auf zwölf Zetteln die Wünsche für das kommende Jahr notieren. Anschließend die Zettel zusammenfalten und bis zur ersten Rauhnacht am 25.12. in einem Säckchen aufbewahren. Nun jeden Tag einen Wunschzettel draußen in der Dunkelheit verbrennen, ohne vorher noch einmal draufzuschauen. So sollen sie in Erfüllung gehen ...



4 Orakeln mit der Familie

Ein schönes Spiel für die ganze Familie: An Weihnachten (es geht auch jeder andere Tag!) eine Karte aus einem Tarot- oder einem anderen Kartendeck ziehen und sich gemeinsam von der Impulskarte inspirieren lassen. Man kann auch drei Karten ziehen: für die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft.

Karten-Tipp: Anne-Mareike Schultz, „Avalon. Spüre das Licht der Kelten in dir“, Schirner Verlag, 19,95 Euro



5 Kerzenlicht mit Botschaft

Mit einer Nadel in den Boden einer Wachskerze die persönlichen Glückssymbole wie z. B. ein Kleeblatt oder ein Herz ritzen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Zum Mitmachen: Die Zwillinge bieten am 22.12. und 28.12. Online-Seminare (ab 25 Euro) zur Magie der Rauhnächte an. Infos und Anmeldung: www.events.wrage.de