

Andrea Lammert

# Rituale für die Raunächte

Anleitungen,  
Tipps & Tagebuch

Schamanen  Garten

Andrea Lammert

# Rituale für die Raunächte

Andrea Lammert arbeitet als Autorin und Heilerin vor den Toren Hannovers. Seit ihrer Kindheit beschäftigt sie sich mit Spiritualität und geht den tiefen Fragen des Lebens nach. Schon bevor die Raunächte so populär waren wie sie heute sind, war es für sie die heiligste Zeit des Jahres, zwei kostbare Wochen, in denen sie sich für das Neue Jahr sammelte. Auf ihrem Blog [www.schamanen-garten.de](http://www.schamanen-garten.de) veröffentlicht sie Tipps zu Ritualen, Meditationspodcasts, spirituelle Lyrik und Kräutertipps.



# Vorwort

Mit den Raunächten beginnt eine magische Zeit. Es gibt wohl kaum eine Zeit in unserer hektischen Welt, in der man glauben könnte, jemand hätte an der Uhr gedreht und die Zeit ein wenig langsamer gemacht. Zwischen Heiligabend und den Heiligen Drei Königen steht die Welt fast still, es ist nur wenig los, bis auf das Großereignis Silvester.

Nichtumsonst bieten diese Nächte eine Zeit der inneren Einkehr und die Möglichkeit, sich zu sammeln und auf das Neue Jahr vorzubereiten. Diese zwölf Tage und Nächte sind seit jeher von den Weisen und Sehenden dazu benutzt worden, sich in Stille auf das Kommende vorzubereiten. Es sind Tage, die sich hervorragend für das Orakeln eignen, aber auch für das Revue-Passieren-Lassen des vergangenen Jahres. Jede dieser Nächte steht für einen Monat und gibt Zeichen, was im nächsten Jahr passieren könnte. Es sind Tage und Nächte voller Zeichen und Hinweise, auf das Kommende.

Es ist jetzt genau die richtige Zeit, in der wir wünschen, verzeihen, loslassen, uns bewusst werden und Kraft tanken. Kurz: Es sind magische und hochenergetische Tage. Es wäre schade, sie vorbeiziehen zu lassen wie ganz gewöhnliche Tage auch.

Was hinter diesen Bräuchen steckt und wie sie entstanden sind, lest Ihr auf den folgenden Seiten. Es sind Tage, in denen man sich täglich Zeit für sich nehmen sollte und sich Gedanken machen sollte, was das Neue Jahr bringen soll, aber auch, wie es momentan in einem selbst aussieht. Wo stecken Blockaden, Hindernisse? Wo geheime Wünsche und Träume?

Es gibt viele Deutungsmöglichkeiten, was in den Raunächten zu tun ist und viel Literatur. Ich habe mich einmal hingestellt und mir Gedanken gemacht, wie und was man an den einzelnen Tagen tun sollte. Wie bin ich darauf gekommen? Ich habe mir die Qualitäten der Monate bewusst gemacht und dahingehend die Herausforderungen, die Qualitäten aber auch die Schattenaspekte der Monate aufgeschrieben. Sie bilden das Gerüst für dieses Buch.

Dabei sollen die aufgelisteten Themen nur Anregungen sein, was man in den Raunächten machen kann. Es geht um das Prinzip und nicht um das haargenaue Abarbeiten dieser Aufgaben. Spiritualität ist für mich kein Abarbeiten und verläuft niemals starr. Sie fließt wie das Leben und wenn es einmal bunter und anders zugeht als in diesem Büchlein beschrieben, dann soll das unbedingt so sein. Hauptsache das Leben fließt. Alles fällt sowieso an den richtigen Platz.

Doch es hilft ungemein, Strukturen zu kennen oder, falls man sie selbst verloren hat, wieder in Strukturen zu kommen. So gesehen möchte dieses Buch seine Leser an die Hand nehmen und einen Fahrplan für die Raunächte anbieten.

Strukturen von außen sind gut, eigene Ideen und Inhalte aber noch besser. Deswegen empfehle ich, für die Raunächte ein eigenes Tagebuch anzulegen. Ein Tagebuch bietet die Möglichkeit, individuelle Themen zu verarbeiten und zu reflektieren. Das Raunachtstagebuch sollte unbedingt neben dem Bett liegen, denn in wohl keiner anderen Zeit im Jahr spielen Träume eine so wichtige Rolle. Das, was während der Raunächte geträumt wird, hat vielfach prophetischen Charakter. In dieses Raunachtstagebuch gehören auch auffällige Dinge des Tages: Personen, die man während der Raunächte trifft, können auf Themen hinweisen, die entweder im vergangenen Jahr am entsprechenden Monat Thema waren oder die im nächsten Jahr in diesem Monat in unserem Leben eine Rolle spielen werden.

Es können Begegnungen mit Tieren sein, mit Pflanzen – alles, was unser Herz berührt, ist wichtig und es wert, ins Tagebuch eingetragen zu werden.

Üblich ist es auch, an den Raunächten zu orakeln. Wer Tarotkarten hat, kann sich entweder immer eine Tageskarte ziehen, die für die Qualität des Monats steht, oder zieht zu den Aspekten: Familie, Liebe, Beruf, welche beliebig erweiterbar sind, noch Karten.

Es ist eine Zeit, in nicht nur orakelt wird, sondern in der wir auch noch einmal unsere Batterien aufladen, bevor wir einen Neustart mit dem Beginn des Neuen Jahres hinlegen. Es ist eine Zeit, in der Aufräumen, Säubern, Räuchern, Ausmisten aber auch Tagträumen, Meditieren und immer wieder die Kontaktsuche mit Naturwesen wie Feen oder Elfen auf unserem Plan stehen sollte.

Nur in der Ruhe kann man lauschen. Nur wenn es in einem selbst still ist, hört man die innere Stimme deutlich. Die gemütliche Tasse Tee mit sich selbst trinken, ein Bad einlassen und bei Kerzenlicht sitzen oder ins Flackern einer Kerze träumen – all das hilft in diesem Tagen der Seele, sich zu entspannen. Rückschau halten, Fotos vom vergangenen Jahr anschauen und vielleicht auch über das zu weinen, was gehen musste, das ist ebenso wichtig wie das Verzeihen. Letztendlich gibt es sowieso keine andere Möglichkeit als das anzunehmen, was kommt.

Mein Lieblingslied für die Raunächte ist übrigens: Es ist für uns eine Zeit angekommen. Ein uraltes, deutsches Weihnachtslied.

Vielleicht mag ja der eine oder die andere miteinstimmen.

Ich wünsche allen, die das kleine Büchlein lesen, zauberhafte und erkenntnisreiche Raunächte.

Andrea Lammert

# Was sind die Raunächte?

- Die Nächte zwischen Weihnachten und den Heiligen Drei Königen waren schon für unsere Urahnen etwas Besonderes. Auch damals schien die Zeit still zu stehen. Es ist eine Zeit, die gefüllt mit Bräuchen und Ritualen. Immerhin steht die Wintersonnenwende ebenso an wie der Jahreswechsel.
- Woher der Name Raunächte kommt, ist umstritten, die einen meinen, er gründet sich auf das Wort rûch, das im Mittelhochdeutschen für haarig stand. In vielen Gegenden dachte man damals, dass haarige Dämonen in diesen Nächten ihr Unwesen treiben.
- Für die Logiker gibt es eine schöne Erklärung für die Raunächte: Es ist die Lücke, die das Mondjahr vom Sonnenjahr trennt. Nach dem Mondjahr hätte unser Kalender nur 354 Tage, also genau 12 Tage weniger als das Sonnenjahr. Geschenkte Tage also, Tage jenseits der Zeit – so wurden die Raunächte seit jeher gesehen
- Es ist auch überliefert, dass in den Raunächten die Wilde Jagd stattfindet. Dabei soll ein Heer von Geistern aus dem Himmel hinab fahren und sich auf der Erde austoben. Es ist besser, ihm nicht in die Quere zu kommen, deswegen blieb man damals so gut es ging im Haus.
- Die Raunächte sind in vielen Kulturen magische Nächte. Nächte, in denen man mit der Anderswelt sprechen kann, mit den Tieren, mit Verstorbenen. In denen orakelt wird und Wunschrituale verwirklicht werden können.



# Tipps für die Raunächte

Nicht immer hat man die Zeit und die Muße, sich mit den Raunächten zu beschäftigen, manchmal dominiert der Alltag und die magischen Themen stehen hinten an. Das ist völlig normal. Doch es gibt einige Möglichkeiten, um gut durch die Raunächte zu kommen. Hier kommen meine Tipps:

1. Ich schenke meinen Träumen Aufmerksamkeit – und weiß meistens auch nach dem Aufstehen noch, was ich geträumt habe. Das ist wichtig und wie ich in den vergangenen Jahren feststellen durfte, ist vieles tatsächlich eingetreten, was ich geträumt habe. Also besser aufschreiben und jemandem mitteilen.
2. Ich nehme mir meine Zeit morgens um zu meditieren und mit klarem Geist den Tag zu beginnen.
3. Ich verbringe jeden Tag mindestens einmal eine lange Zeit draußen, allein, im Zwiegespräch mit dem, was mich gerade beschäftigt
4. Ich befasse mich bewusst mit den Themen der einzelnen Tage und stelle mir die Fragen: Wie will ich was im kommenden Jahr umsetzen?
5. Ich schreibe auf, was mich bewegt und was ich mir wünsche für den kommenden Monat.
6. Ich versuche, ganz besonders liebevoll mit mir selbst zu sein, denn so habe ich eine große Chance, genau so auch während des kommenden Jahres zu sein.
7. Ich spüre bewusst in mein Herz. Was tut sich da? Mit welchen Menschen verbindet es sich? Und welche Menschen möchte es gerade gar nicht sehen? Nach wem ruft es? Dem gehe ich nach und überlege, warum es so ist und was ich daraus im kommenden Jahr machen kann.



# Rituale & Co

- Diese Tage sind Frau Holle gewidmet. Nur in diesen 12 Tagen erlaubt sie, dass man sich ausruht – und es ist ausdrücklich erwünscht. Arbeit sollte auf ein Minimum reduziert werden. Man kann ihr auch Kleinigkeiten im Garten opfern, etwa Gebäck.
- Immer wieder sollte man sich der Liebe bewusst sein. Wo findet sie im Leben statt? Wo können wir sie verstärken.
- Das Haus sollte vor den Raunächten energetisch gereinigt werden.
- Das innere Licht sollte jeden Tag bewusst wahrgenommen werden und zum Leuchten gebracht werden.
- Was man jetzt sät, erntet man im Neuen Jahr. Wunschrituale und Visualisierungen sind ein gutes Mittel.
- Ein Traumtagebuch sollte man auf jeden Fall führen und nach dem Aufwachen kurz notieren, was man geträumt hat. So kann man sich auch später im Jahr noch erinnern, was man in welcher Raunacht geträumt hat.



# Rituale & Co

- Träume spielen eine große Rolle in den Raunächten, sie verraten, was in Zukunft passieren kann. Auch Tagträume gehören dazu.
- Was in diesen Tagen passiert, hat Einfluss auf das nächste Jahr. Also sollte man seine Handlungen gründlich überdenken.
- Märchen und alte Geschichten erzählen. Auch Geschichten aus der eigenen Familie werden jetzt an die Kinder weitergereicht
- Unsere Großeltern haben es strengstens vermieden, in dieser Zeit Wäsche aufzuhängen. Das geht darauf zurück, dass in dieser Zeit die Odins Wilde Jagd stattfinden soll. Seine Geister nehmen alles mit, was sich nicht geschützt hat – und können über die Wäsche auch die Träger der Kleidungsstücke mitnehmen auf ihren Zug. Dann irrt derjenige verloren in der Geisterwelt umher.
- Verliehenes sollte sich wieder an Ort und Stelle im eigenen Haushalt befinden. So hat man Altes abgeschlossen und kann sich gesammelt dem Neuen stellen.



# 1.

## Januar: Wurzeln (24. auf 25.12.)

### Die Nacht...

... vom 24. auf den 25. Dezember für den Januar steht unter dem Zeichen der Wurzeln. Wo kommen wir her? Womit fühlen wir uns verbunden? Und womit nicht? Es ist der Tag des Fundamentes, auf dem unser Handeln im nächsten Jahr aufbaut. Wir besinnen uns heute noch mal auf alles Alte und lassen es vorüberlaufen wie einen Film. Wir können nochmal unsere Blockaden und unsere eigenen Versteinerungen, vor allem unser Wollen, Begehren und unsere Ungeduld ansehen, die uns rückblickend alles vielleicht sogar schwerer gemacht oder Vorgänge verzögert haben.

Wo immer es möglich ist, wäre es sinnvoll und wichtig, bei der Rückschau an das Vergangene die Geschenke zu erkennen, die es uns gebracht hat und das Gefühl der Dankbarkeit in uns zu erwecken. Vor allem gilt dieses für familiäre Verstrickungen, denn das Ahnenthema bleibt sehr wichtig.

In dieser Raunacht ist alles auf das Wesentliche reduziert. Genauso geht es im Januar der Natur. Bevor wir loslassen, müssen wir uns in uns zurückziehen. Loslassen ist das Thema des Tages. Wir sollten uns erst einmal bereit machen. Dazu gehört das Aufräumen, Aussortieren und Säubern – auch in unserem Inneren. Wenn wir loslassen, dann sollte dieses immer in Dankbarkeit geschehen. Alles, was war, wollte uns etwas zeigen und hielt Geschenke parat. Nur wenn Altes geht, kann Neues kommen.

*Wer werden will, was er sein  
sollte, der muss lassen,  
was er jetzt ist.  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

1.

Welche Geschenke hast du im letzten Jahr bekommen?

Welche sind dir besonders ans Herz gegangen?

Wann und zu welchen Gelegenheiten bist du starrsinnig?

Woran hältst du fest? Wo befinden sich in dir Widerstände?

Hast du Löcher im Energiesystem? Wo entweicht dir deine Wärme immer wieder?

Wenn du Eigenschaften und immer wiederkehrende Schemen ablegen könntest, wie ein altes Kleid, welche wären das?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Die Chance, mit Mitgefühl und ohne Bewertungen andere zu verstehen lernen. Lerne dich selbst zu verstehen.

## Schatten:

Verallgemeinerung  
& voreilige  
Schlüsse ziehen





# Kräuter

## Heilkräuter:

Ackerschachtelhalm, Eiche, Kiefer, Teufelskralle

## Räucherwerk:

Eichenrinde, Eisenkraut, Mistel, Wermut

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Aufräumen, Erinnerungen aus dem alten Jahr sammeln, die Tiere draußen füttern

**Spirituelles:** Räuchere und reinige deine Wohnung und dein Energiefeld. Suche dir einen ruhigen Platz in der Natur und meditiere. Oder schau eine lange Zeit einfach in die Weite, lausche den Bäumen und dem Wind.

## Tierkreiszeichen:

Steinbock

## Edelstein:

Bergkristall, Diamant

## Farben

Schwarz, Dunkelblau, Anthrazit



# 2.

## Februar: Innere Stimme (25. auf 26.12.)

### Die Nacht...

... vom 25. auf den 26. Dezember für den Februar steht unter dem Zeichen eigenen Führung. Wo hören wir unsere innere Stimme? Wer hilft uns auf dem Weg? Was stärkt uns? Freiheit, Reisen und Unabhängigkeit sind ebenfalls Themen dieser Raunacht.

Heute herrscht das Luftelement, das Träumen, der Wunsch, ungebunden zu sein und fliegen zu können. Doch wenn man fliegen möchte, frei sein möchte, braucht man jemanden, der einen lenkt, die innere Stimme. Sie ist es, die oftmals sehr zart ist. Weil sie so zart ist und leicht überhört wird, hat sie sich einen Trick angeeignet: Sie ist schnell und immer die Erste, die spricht. Möchtest du eine Entscheidung treffen, ist die innere Stimme, die Erste, die die Antwort des Herzens preisgibt.

Die Raunächte geben uns eine gute Gelegenheit, Stille in uns zu finden. Es ist die Zeit, in der das Leben im Außen ebenfalls still zu stehen scheint. Nur wer sich traut, in die eigene Stille einzutauchen und sich dem zu stellen, was dort auftaucht, wird sie auch vernehmen, die eigene, innere Stimme. Begrüße sie und lausche ihr. Was möchte sie? Welche Rituale kannst du dir selbst im neuen Jahr erschaffen, um ihr besser zu lauschen?

*Die Liebe beginnt da, wo das  
Denken aufhört.  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

2.

Wo fühlst du dich in deiner Freiheit eingeschränkt?

Kommt der Käfig von außen? Wo baust du dir deine eigenen Mauern?

Wo steht dir deine Flatterhaftigkeit im Wege?

Wo bist du zu ungeduldig? Denke daran: Ungeduld ist ein Zeichen von fehlendem Vertrauen!

Welche Luftschlösser möchtest du bauen und in Wirklichkeit umsetzen?

Wenn dir Flügel wachsen würden, welche schweren Aspekte würdest du am Boden lassen?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Lerne, in den Situationen zu bleiben. Was könnte Ausdauer dir schenken?

## Schatten:

Unruhe, Ungeduld,  
Flatterhaft,  
voreiliges Abbrechen  
von Dingen und  
Prozessen





# Kräuter

## Heilkräuter:

Malve, Waldmeister, Minze, Eichenrinde, Eisenkraut, Mistel, Wermut

## Räucherwerk:

Lavendel, Myrrhe, Pfefferminze, Alanth

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Trenne dich von Dingen, die du nicht mehr brauchst, Brauche ich das, macht mich das glücklich? Heute ist ein guter Tag, um zu tanzen!

**Spirituelles:** Suche dir eine Feder, hauche deinen Wunsch hinein und übergib sie dem Wind. Schauge in die Wolken so lange es geht, genieße die Weite des Sternenhimmels und finde Weite und Himmel in dir.

## Tierkreiszeichen

Wassermann

## Edelstein:

Aquamarin, Türkis

## Farben

Luftige Farben, eisblau, metallisches Grün



# 3.

## März : Tiefe Gefühle (26. auf 27.12.)

### Die Nacht...

... vom 26. auf den 27. Dezember für den März diese Raunacht steht für den Neubeginn. Nach dem kalten Winter zeigen sich im März die ersten bunten Blüten. Unsere Liebe für uns und die Menschen in unserem Herzen. Wo sind sie? Wo brauchen sie Stärkung? Wie verbunden sind wir mit dem eigenen Herzen? Was bringt unser Herz zum Leuchten? Diese Raunacht steht im Zeichen der tiefen Gefühle. Wasser ist das Element der Gefühle, heute wird es sehr emotional. Vielleicht tauchen plötzlich Dinge auf, die du schon lange vergessen glaubtest, vielleicht spürst du heute eine tiefe Sehnsucht, ein Ziehen. Was nimmt diese Sehnsucht, dieses Ziehen in den Focus? Was ist es, was du so stark begehrt?

Zur Liebe und zu Gefühlen gehört leider auch immer das Begehren, das sie hervorrufen. Heute ist der Tag, sich diesem zu stellen und zu schauen, was hinter dem Begehren steht.

Bevor Wünsche sich erfüllen, ist es wichtig, das Gefühl der Dankbarkeit zu wecken. Heute ist ein wunderbarer Tag, um eine Dankbarkeitsmeditation durchzuführen. Denn sie ist es, die das Licht in unserem Inneren zum Strahlen bringt.

Es ist das wiederkehrende Licht, das heute Thema ist. Wo kehrt das Licht nach der Zeit der Dunkelheit in dir wieder?

In dieser Raunacht haben wir die großen Feiertage hinter uns gebracht, sind satt und vielleicht auch ein wenig voll von allem. Es ist gut, sich heute auf die Fülle zu besinnen, die uns immer umgibt – egal wo wir sind. Oftmals meinen wir, etwas anderes zu brauchen. Doch das Leben gibt uns stets das, was wir in dem Moment brauchen. Es ist wie ein Fluss, der die Starrheiten unserer Ufer wieder aufweicht und uns neu formt. Kannst du darauf vertrauen, dass alles immer richtig läuft? Wo findest du dieses Urvertrauen wieder?

*Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige. Immer ist der wichtigste Mensch, derjenige, der dir gegenübersteht. Immer ist die wichtigste Tat die Liebe.  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

3.

Was erfüllt dein Herz?

Was ist dein größter Herzenswunsch im kommenden Jahr?

Was wohnt ganz tief in meinem Herzen? Warum fällt es so schwer, dort hinzusehen?

Was tue ich am liebsten und wie kann ich das öfter tun im kommenden Jahr?

Wo ist dein Urvertrauen? Kannst du es spüren und wachsen lassen? Was bringt es zu Wachsen?

Was bringt dein Herz zum Leuchten? Wie fühlt sich das an? Heute ist ein guter Tag, tiefe Sehnsüchte zu finden.

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Lerne allein sein, ohne Einsamkeit zu fühlen. Themen: Transzendieren, Eins sein mit allem, Aufgehen in der Schöpfung.

## Schatten:

Flüchte dich nicht in Illusionen, um der Realität zu entgehen. Betäube dich nicht selbst





# Kräuter

## Heilkräuter:

Passionsblume, Kakao, Bärlauch, Giersch

## Räucherwerk:

Eichenrinde, Eisenkraut, Mistel, Wermut

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Visualisiere deine Wünsche.: Mache eine Mind Map, fertige eine Collage oder schreibe sie auf, als wären sie bereits wahr.

**Spiritueller:** Heute ist ein Tag, um alles in Fließen zu bringen. Vielleicht kannst du darüber meditieren, wie du im Fluss bist, bis sich alles auflöst. Alles, was du brauchst, ist in dir! Bringe Verhärtungen, die in den letzten Jahren entstanden sind, zum Fließen.

## Tierkreiszeichen:

Fische

## Edelstein:

Jade, Alabaster, Amethyst, Türkis

## Farben

Silber, wässriges Türkis, wässriges Blau

# 4.

## April: Liebe für andere (27. auf 28.12.)

### Die Nacht...

... vom 27. auf den 28. Dezember steht für den April. Es ist auch die Raunacht „Tag der Kinder“. Sie steht im Zeichen der Liebe für andere. Heute ist ein guter Tag für Rituale für Verliebte und für alles, was verspielt ins Leben kommen soll. Aber auch für alles, was erdverbunden ist. Es ist ein guter Tag, um Verbindungen aufzunehmen – mit sich selbst und mit anderen. Und um zu vergeben und zu klären.

Es ist ein Tag, der launisch ist, mal kommt Sonne, mal Regen, mal Hagel im Inneren. Wechselbäder der Gefühle sind nicht selten. Es hilft, sich darüber klar zu werden, dass alles nur eine Phase und ein Übergang ist. Das Leben ist wie die Natur den Wettern ausgesetzt und alle diese Wetterlagen sind wichtig. Meistens sind es die Tränen, die uns tiefer mit uns in Verbindung bringen, das ist ebenso wichtig, wie die Sonne der Liebe, die alles wärmt. Jetzt bricht überall die frostkalte Erde auf und kostbar zeigen sich Wildkräuter wie Bärlauch oder Giersch mit ihren immensen Vitalstoffen. Es geht an diesem Tag um Vitalität – und die sitzt immer im Herzen.

Wofür möchtest du dein Herz öffnen? Wie soll sich das kommende Jahr anfühlen im Herzen? Welche Saat möchtest du säen?

Heute ist der Tag des Uranfangs. Alle Zeichen stehen auf Neubeginn. Heute kannst du mit Ritualen und Visualisierungen helfen, dir deine Träume für das kommende Jahr ins Leben zu rufen. Wo es möglich ist, wären Feuerzeremonien gut an diesem Tag. Das Alte, das in dir ruht, hat immer zwei Möglichkeiten: Es bildet das Fundament für das, was du aufbaust oder es stört und muss ausrangiert werden. Es ist an dir, heute deine Wahl zu treffen.

Denke aber daran: Der Samen für das Neue wächst nur auf dem Kompost des Alten, das sich hingibt. Es ist die Magie der Transformation.

*Und plötzlich weißt du: Es  
ist Zeit, etwas Neues zu  
beginnen und dem Zauber des  
Anfangs zu vertrauen..  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

4.

Wie soll die Blume deines Inneren aussehen, die in diesem Jahr erblüht?

Wo löst du dich in anderem auf anstatt bei dir selbst zu bleiben?

Wo verrennst du dich in Durchsetzungskraft, anstatt die Dinge fließen zu lassen?

Wie möchtest du Liebe leben?

Wo kannst du mehr durch Loslassen und Lösen erreichen anstatt durch Festhalten?

Wie möchtest du Liebe leben? Wo findet sich deine Schöpferkraft?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Uranfang. Der Samen bricht auf. Schöpferkraft. Alle zur Verfügung stehenden Kräfte sind bereit, altes aufzubrechen

## Schatten:

Zorn, Rastlosigkeit, Aggression, Zwang zu Höchstleistungen





# Kräuter

## Heilkräuter:

Eichenrinde, Eisenkraut, Mistel, Wermut

## Räucherwerk:

Drachenblut, Eisenkraut, Nelke, Zimt, Wacholder

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Räume auf, entsorge den Müll der letzten Tage, trenne dich von Altem und Kaputten, schaffe Platz für Neues. Säubere dein Haus.

**Spirituelles:** Sonnenaufgang und Bewegung sind Themen des Tages und lassen sich gut umsetzen. Vielleicht gehst du heute mal zum Sonnenaufgang spazieren, vielleicht machst du eine Runde Sport draußen? Ganz bewusst: Achte drauf, was dabei in deinem Inneren geschieht.

## Tierkreiszeichen:

Widder

## Edelstein:

Rubin, heller Granat

## Farben

Feuerfarben, hellrot, leuchtend orange, Flammenfarben

# 5.

## Mai: Verbindung (28. auf 29.12.)

### Die Nacht...

... vom 28. auf den 29. Dezember steht für den Monat Mai. Diese 5. Raunacht hat die freundschaftliche Liebe zum Thema. Wo fühlen wir uns gestärkt und verbunden. Womit verbinden wir uns generell gern? Welche Freundschaften wollen wir pflegen? Was ist uns zwischenmenschlich wichtig? Heute ist der Tag, sich mit den Menschen zu verbinden, aber auch wieder um zu klären und zu verzeihen. Heute ist es Zeit für den Genuss, denn immerhin ist der Mai der Wonnemonat. Die Sonne steigt unaufhörlich und damit auch unsere Kraft. Es ist die Zeit, sich um die eigene Form Gedanken zu machen? Wo ist die Frau/ der Mann in dir erwacht, was sind seine Qualitäten? Welche Einzigartigkeiten und Geschenke bringst du mit deinem Sein in diese Welt? Was würde fehlen, wenn es dich nicht gäbe?

Jetzt ist der Zeitpunkt, den Samen in die Erde zu bringen und gezielt anzubauen, was man später säen will. Du hast deine Beete ausreichend vorbereitet, der Kompost des Alten ist aufgebracht, nun ist es Zeit, das Neue zu rufen und zu bemuttern. Was wird es sein, was dir Freude bringt dieses Jahr? Was lässt dein Herz juchzen? Welche Projekte möchtest du starten? Wo möchtest du dein Potential und deine Talente ausleben? Es ist ein guter Tag, zu planen und dir das, was kommen soll, genau vorzustellen, Vielleicht machst du dir eine Collage, eine Mind Map oder schreibst es detailliert auf? Vielleicht kannst du auch mit einer Freundin/ einem Freund gemeinsam besprechen, was Ihr euch für das Neue Jahr wünscht und dann so konkret wie möglich die Schritte beschreiben, um dahin zu finden.

Heute ist ein guter Tag, um zu singen, zu tanzen und in Freude das Neue zu rufen. Alles Schwere, Alte sollte nun gegangen sein. Mantras sind ein guter Begleiter für diesen Tag, ebenso wie das Sich-Selbst-Verwöhnen.

*Es gibt keinen besseren Maßstab  
der Liebe als das Vertrauen.  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

5.

Wo bist du stolz auf dich? Was hast du schon Tolles erreicht?

Wo bist du in Groll zu anderen? Kannst du es schaffen, Ihnen zu vergeben?

Ist dein Herz offen?

Wie kann Liebe in meinem Leben erblühen wie eine prächtige Blume?

Was möchte ich aussäen und später ernten?

Wenn du ein Lied über deine Zukunft singen solltest, wie sollte es klingen?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Sozialer Sinn, Zärtlichkeit, Frieden, Erdung, Bodenständigkeit.  
Beweglichkeit lernen. Genuss, Ausdauer

## Schatten:

Unbeweglichkeit,  
Rastlosigkeit,  
Sturheit, Trägheit, Gier,  
Ansehen zu wichtig nehmen







## Heilkräuter:

Rhabarber, Hirtentäschel, Knoblauchrauke, Waldmeister

## Räucherwerk:

Jasmin, Kardamom, Palo Santo, Quittensamen, Rose, Sandelholz, Thymian, Tonka

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Es ist der Zeitpunkt, um das zu säen, was du ernten willst, Vielleicht hast du noch Blumenzwiebeln, die du mit Wünschen ausgestattet in Blumenerde geben kannst und dann zum Wachsen bringst.

**Spirituelles:** Ein guter Tag, um das Herz zu reinigen von Altem und Schweren, zudem lässt sich Liebe heute gut erneuern und segnen.

## Tierkreiszeichen:

Stier

## Edelstein:

Blauer Saphir, Smaragd, Karneol

## Farben

Braun, Lehn, Terrakotta, rostrot, Erdfarben

# 6.

## Juni : Heiterkeit (29. auf 30.12.)

### Die Nacht...

... vom 29. auf den 30. Dezember steht für den Monat Juni. Es ist der Monat, in dem die Tage am längsten sind und am meisten Licht herrscht. Gehe in dich und nehme dein eigenes Licht wahr. Wo leuchtet es hell? Wo wärmt es? Wo ist deine Quelle, die dich ständig mit Energie versorgt? Heute ist der Tag der Heiterkeit, des Sommers, der erwachenden Kräfte. Du fühlst dich stark, frei und vital. Musst weder Winter noch Kälte und Dunkelheit fürchten, du kannst ganz im Vertrauen sein, auf das, was kommt.

Es ist Zeit, sich auf die eigenen Qualitäten zu besinnen und des Lichtes, das in dir selbst schlummert.

Es ist ein guter Zeitpunkt, das zu segnen, was in dir schlummert und das, was du in die Welt bringen möchtest, Hülle das, was Schutz braucht, ein in goldenes Licht und schaue dir an, was du im Mai gesät hast: Wo treiben deine kleinen Samen aus, wo brauchen sie noch Schutz und Zuwendung? Kümmere dich intensiv um die Saat und gib deinen Vorhaben die Zuwendung und Starthilfe, die sie brauchen, um stark ins Leben zu kommen. Überall um uns herum ist Licht im Juni, Glühwürmchen schwirren, Feuer knistern, Mitternachtssonne.

Es ist aber auch eine Zeit, in die innere Balance zu kommen. Die eigene Kraft zu tanken und sich damit aufzufüllen, denn ab nun werden die Tage wieder kürzer und das Licht rückläufig. Doch der Sommer beginnt gerade erst. Kannst du es auch in dir fühlen? Das Neue, das gelebt werden will? Wie offen du alles in Empfang nimmst? Und wieviel kindliche Freude sich in dir ausbreitet?

*Die Liebe beginnt da,  
wo das Denken aufhört.  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

6.

Was in dir darf heilen? Wie sollen die Narben aussehen?

Wenn du deine Vielseitigkeit erfassen müsstest, was wären deine liebsten Eigenschaften?

Bist du dir deines inneren Lichtes bewusst?

Wo stehst du für dich ein?

Wo kann ich die Fesseln meiner Ängste lösen?

Was weckt deine Neugier?

Was möchtest du im Neuen Jahr entdecken?

Welches ist dein stärkstes, inneres Licht und wer/was bringt es stärker zum Leuchten?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Vielseitigkeit, aber auch lernen, den eigenen Standpunkt zu finden.  
Neugier, Vertrauen

## Schatten:

Oberflächlichkeit,  
Unehrllichkeit  
Überheblichkeit





# Kräuter

## Heilkräuter:

Hopfen, Muskat, Petersilie, Lavendel

## Räucherwerk:

Fichtenharz, Anis, Lemongras, Muskatnuss, Myrrhe, weißer Salbei

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Umgib dich mit Licht, entzünde Kerzen, spiele Gesellschaftsspiele, schaue Komödien, höre energetisierende Musik. Wenn die Sonne scheint, tanke Sonnenkraft so viel du nur kannst. Rosmarin ist das Kraut des Tages

**Spirituelles:** Es ist ein Tag der Heilkräfte, wo kannst du Heilung in dir finden? Wo ist die Quelle in dir, die sprudelt? Es ist Zeit, für sich selbst zu sorgen. Es ist Zeit, für sich selbst zu sorgen und die Fesseln deiner Angst zu lösen.

## Tierkreiszeichen:

Zwilling

## Edelstein:

Goldtopas, Gold-Beryll

## Farben

Gelb, luftig blau, grau, weiß

# 7.

## Juli: Altes loslassen (30. auf 31.12.)

### Die Nacht...

... vom 30. auf den 31. Dezember steht im Zeichen des Juli. Wir verabschieden uns noch einmal in Liebe und Dankbarkeit vom Alten und genießen die Hochzeit des Jahres. Es ist in der Mitte des Sommers und du stehst an einer Schwelle. Mit dieser Raunacht beginnt zugleich der letzte Tag des Jahres. Es ist immer wie ein Tor, vor dem wir stehen. Es heißt, sich noch einmal im alten Raum umzusehen und Abschied zu nehmen und dann mutig über die Schwelle zu treten. Es kann sein, dass heute noch einmal die alten Themen an die Oberfläche kommen. Dass sich noch mal alles zeigt, was wir loslassen, bevor wir über die Schwelle zum Neuen treten. Das Leben folgt den ganz eigenen Rhythmen und Kreisläufen und wenn noch nicht Beendetes noch einmal in Liebe angeschaut werden möchte, dann wäre es jetzt die ideale Zeit dazu. Trotz allem aber sollte man nicht die Vorfreude vergessen, die sich ankündigt und die einem so Lust auf den Aufbruch und das Neue macht. Es ist wie vor einer großen Reise, die Aufregung gehört ebenso dazu wie der Mut, das Alte hinter sich zu lassen.

In der Natur beginnen nun die trockenen Monate, die Sonne hat zu viel Kraft. Sonne steht für Leidenschaft, Wasser für tiefe Gefühle. Es geht also darum, die Ausgewogenheit zu finden und nicht im Begehren und Habenwollen zu verharren. Ein Thema dabei ist heute die Annahme von allem, was ist, so wie es ist. Hingabe ist eine der großen Qualitäten dieses Tages, der ganz im Zeichen des Loslassens, des Verabschieden des Alten steht.

*Schaut auf den Glanz, den  
ihr in euch selbst tragt.  
(Meister Eckhart)*

Freiheit

# Fragen

7.

Wo hast du das Gefühl, auf der Stelle zu treten und einen Schritt vorwärts und zwei zurück zu gehen?

Kannst du die Fülle und den Reichtum erkennen, die dich umgibt?

Wo stehen Begierde und Habenwollen der tiefen Liebe im Weg?

Wo gehst du selbstständig durch dein Leben? Wo kannst du das noch erhöhen?

Kannst du die Dinge annehmen, wie sie sind?

Was möchtest du in Liebe und Dankbarkeit verabschieden?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Gefühlstiefe und Hingabe gehören zu den Themen dieses Tages. Selbstständigkeit ist die Lernaufgabe.

## Schatten:

Ängstlichkeit,  
Antriebslosigkeit,  
Selbstmitleid,



## Heilkräuter:

Holunder, Erdbeerblätter, Rosenblüten, Baldrian

## Räucherwerk:

Baldrian, Eukalyptus, Holunder, Iriswurzel, Kalmus, Patschouli, Myrrhe

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Ausräuchern und Reinigen der Wohnung ist heute ideal, um noch mal alles Alte hinter sich zu lassen. Naturwesen zu beschenken mit Lebensmitteln ist ebenso eine gute Idee.

**Spirituelles:** Einen Schritt vor, zwei zurück ist das Thema des Tages – und das kennen wir alle, wenn wir verzagen und doch lieber zurück in die Sicherheit gehen anstatt uns in das Neue zu stürzen. Aber haben wir eine Wahl? Nein, es ist das Alte, was uns begrenzt. Wenn wir den Schritt zurück wählen, dann um aufzuräumen und denn den Blick wieder nach vorn zu richten.

## Tierkreiszeichen:

Krebs

## Edelstein:

Mondstein,

heller Opal, Perle

## Farben

Silber, Eierschale,

wässrige Töne



# 8.

## August: Neues begrüßen (31.12.. auf 1.1.)

### Die Nacht...

... vom 31. Dezember auf den 1. Januar steht im Zeichen des August. Es ist eine besondere Nacht, denn sie symbolisiert nicht nur das Neue Jahr, sondern sie bringt uns auch ins Neue Jahr. Silvester lässt sich auf verschiedene Arten feiern. Wichtig für die Raunächte ist dabei, dass wir im Kreis unserer Lieben sind, denn sie sind es, die uns Kraft und Halt für das Neue Jahr geben.

Es ist eine Nacht der Entscheidungen. Jetzt ist es an uns, durch die Tür zu treten und das Neue zu begrüßen und uns aus vollem Herzen darauf einzulassen. Es ist der Zauber des Neuanfangs, der uns schnell vergessen lässt, woran wir gelitten haben, was uns traurig gemacht hat. Jetzt liegt es vor uns, das Neue, wir müssen nur noch die ersten Schritte gehen. Am besten tun wir das in Schönheit und ganz spielerisch.

Wie die Augustsonne auch leuchtend klar am Himmel steht, steht diese Raunacht für sonnige Momente, für das Aufgehobensein, dafür, die Wärme zu fühlen und sich versorgt zu fühlen. Wie ein Löwe, der sich in der Sonne ausstreckt, wohligh, warm, ohne Angst, weil er nichts zu befürchten hat, sollte unser Monat nun sein. Wir haben viel geleistet, unsere Saat ist aufgegangen und trägt nun die ersten Früchte. Ab und ab mussten wir Unkraut jäten und Wildwuchs stutzen, aber wir können zufrieden sein mit unserem Werk. Es ist die Zeit, sich selbst anzuerkennen, die Vollkommenheit in und hinter allem zu spüren. Es ist die Zeit der Macht. Sich selbst ermächtigen ist ein Thema dieses Tages.

Es ist die Zeit der Entscheidungen. Der klaren Schlussstriche unter das, was dir nicht gut tut. Es ist Zeit, dich selbst zu verwirklichen aus einer Liebe heraus, die du nirgends findest außer in dir selbst. Nur wenn du die Quelle deiner eigenen Liebe gefunden hast, bist du bereit, Neues zu beginnen. Was soll es sein? Was soll dich erfüllen? Was wird die Ruhm und Ehre bringen, so dass du stolz auf dich selbst blicken kannst?

*Willst du den Kern haben,  
so musst du die Schale  
zerbrechen..  
(Meister Eckhart)*





# Fragen

8.

Was kann ich verschenken, um anderen eine Freude zu bereiten?

Was wirst du dir erschaffen, um Stolz auf dich zu blicken?

Was bringt dir Erfüllung und tiefe Anerkennung von dir selbst?

Kann ich mich in meiner ganzen Größe erkennen?

Wo leuchtet meine innere Sonne?

Wo bin ich auf mich selbst stolz? Wo verbirgt sich meine größte Kraft?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Erfüllung, Anerkennung der eigenen Größe, differenzieren lernen

## Schatten:

Narzissmus, Stolz, Risikofreude, Größenwahn, Überheblichkeit





# Kräuter

[www.schamanen-garten.de](http://www.schamanen-garten.de)

## Heilkräuter:

Annikablüten, Beifuß, Rosmarin, Johanniskraut, Königskerze

## Räucherwerk:

Kurkuma, Sternanis, Rosmarin, Weihrauch, Zimt, Zeder, Lorbeer

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Genieße, wenn es geht, die Sonne. Mache, wo du kannst, ein Feuer, entweder als Kerze oder im Kamin. Kümmere dich um deine Schönheit, vielleicht möchtest du etwas für deine Haare tun?

**Spirituelles:** Nimm dir Zeit und formuliere deine Segenswünsche für deine Liebsten – und immer dabei auch für dich. Poliere deine innere Schönheit.

## Tierkreiszeichen:

Löwe

## Edelstein:

Diamant, Tigerauge

## Farben

Gold, Orange

# 9.

## September: Visionen (1.1. auf 2.1.)

### Die Nacht...

... vom 1. auf den 2. Januar steht im Zeichen des Septembers. Der September, ein Monat, in dem das Neue sich schon gesetzt hat und Alltag geworden ist. Der nächste Neuanfang ist näher als der letzte. Deswegen ist es Zeit, weitere Pläne zu schmieden, Visionen zu festigen oder neue zu finden. Es ist ein Monat, des goldenen Lichts, es scheint fast so, als feiere der Sommer noch einmal gehörig Abschied, bevor er in den Herbst wechselt. Es gilt, diese Zeit der Ernte, des goldenen Lichts zu genießen, ganz im Hier und Jetzt zu sein, denn das ist sowieso nur das einzige, was zählt.

Vollkommenheit und Perfektion sind Themen dieses Tages. Kannst du auf dein Leben schauen und sehen, dass alles perfekt ist, so wie es ist? Dass nichts hätte anders laufen können, weil du dann einen wichtigen Schritt deiner Persönlichkeitsentwicklung entbehrt hättest? Erkenne das an und sei dankbar für das, was du bekommen hast.

Es geht an diesem Tag darum, um ins Vertrauen zu kommen. Tiefes Vertrauen zu finden, in sich und die Welt. Dass alles gut wird, egal, wie es ausgeht. Themen des Septembers sind auch Kontrolle, Ordnung und Rigidität.

Das Neue, was kommt, bringt auch immer Veränderungen. Diese Raunacht fordert uns auf, uns den Veränderungen hinzugeben, ohne Widerstände. Freudig das annehmen, was das Leben dir schenkt und das Neue wie ein Baby in den Armen halten, wäre das passende Bilder zu diesem Tag.

*Liebe kann nicht misstrauen. sie  
gewärtigt nur Gutes.  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

9.

Schaffe ich es immer, im Hier und Jetzt zu sein, ganz präsent? Wenn nicht, was lenkt mich ab?

Wie kann ich Ordnung und Struktur erschaffen?

Was habe ich in diesem Jahr geerntet, auf was kann ich zurückblicken?

Wohin führen mich meine nächsten Schritte?

Wie kann ich mein Licht auch in der Dunkelheit bewahren?

Wo steht mir die Kontrolle im Weg, um ins Vertrauen zu kommen? Was gibt mir Sicherheit?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Sorgsam und bedacht, sehr pflichtbewusst, genauer Beobachter

## Schatten:

Kontrollsucht, Angst,  
Kritiksucht, Pedanterie,  
Skepsis





# Kräuter

## Heilkräuter:

Fenchel, Kümmel, Rainfarn

## Räucherwerk:

Lavendel, Pfefferminze, Weihrauch, Zeder

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Pläne schmieden, vielleicht sogar zeitlich eingeordnet, das bietet sich an. Wer noch nicht entrümpelt hat, macht es heute.

**Spirituelles:** Das ist ein guter Tag für Achtsamkeitsübungen: Gehe in die Natur und schaue dir alles bewusst an. Schreite langsam und nimm mit allen Sinnen auf, was dir begegnet. Kannst du in den Bäumen Gesichter sehen? Wo verstecken sich die Tiere? Schau genau hin und spüre, wie du dabei immer mehr im Hier und jetzt ankommst.

## Tierkreiszeichen:

Jungfrau

## Edelstein:

Zitrin, Bernstein, Achat, Jaspis

## Farben

Sand, hellbraun, Beige, hellgrün

# 10.

## Oktober: Geduld (2.1. auf 3.1.)

### Die Nacht...

... vom 2. auf den 3. Januar steht im Zeichen des Oktobers. Es ist die Zeit, in der unser Jahr sich dem Ende zuneigt. Es werden noch einmal große Ernten eingefahren, bevor sich die Natur zurückzieht. Auch die Bäume feiern noch einmal ein buntes Fest, bevor sie ihre Blätter abwerfen. So ist es auch in uns: Wir sollten stolz auf das zurückblicken, was wir uns erschaffen haben, aber auch bereit loszulassen. Denn mit erfüllten Wünschen kommen auch immer Aspekte ins Leben, die ungünstig sind, die wir nicht unbedingt haben möchten oder die uns eher Nach- als Vorteile bringen. Es ist Zeit, sich von diesen Dingen zu trennen und sich weiter zu fokussieren auf das, was uns voranbringt. Du hast dich in den vergangenen Tagen von Vielem gelöst, hast dich in dich versenkt und aus deiner Kraft heraus Neues gerufen und gefunden, das du im Leben integrieren möchtest. Jetzt ist es Zeit, geduldig damit zu sein. Du bist auf deinem eigenen Weg angekommen. Finde Wärme und Sicherheit in dir.

Es ist heute an der Zeit, Harmonie, Ausgleich und Frieden in dir zu finden. In dieser Raunacht liegt aber auch die Chance zu entdecken, wo du feststeckst. Wo halten dich alte Strukturen und Denkmuster, wo kannst du nicht loslassen? Loslassen ist schwer, ebenso schwer, wie Entscheidungen zu fällen. Doch wenn wir es getan haben, dann fühlen wir uns leicht und befreit und erst dann sind wir offen für das, was kommt.

*Je einfacher etwas ist,  
desto mehr Kraft und  
Stärke liegt darin.  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

10.

Wo zögerst du, Entscheidungen zu treffen? Was gärt schon lange in dir und möchte gelöst werden?

Kannst du die Schönheit des Lebens erkennen?

Was muss du in dir verändern, wenn du die Welt verändern willst?

Gibt es Aspekte, die du besser loslassen solltest?

Kannst du deine eigene Tiefe spüren und anerkennen?

Wenn du eine Waage in dir hättest, wo müsstest du mehr in die Waagschale legen, um Gerechtigkeit zu verwirklichen?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Triff klare Entscheidungen! Hohes Ästhetikempfinden, Diplomatie, Eleganz

## Schatten:

Verzagtheit, Unehrllichkeit, Verrat





# Kräuter

## Heilkräuter:

Mädesüß, Schafgabe, Veilchen, Lavendel

## Räucherwerk:

Beifuß, Kardamom, Majoran, Vanille, Weihrauch

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Heute steht alles im Zeichen der Ästhetik und Schönheit. Du kannst heute deinen Kleiderschrank durchgehen und dir schöne Kombinationen zusammenstellen, du kannst deine Wohnung mit Ästhetik schöner machen oder dich selbst verwöhnen. Falls du jemanden ungerecht behandelt hast, ist heute der Tag, um das auszugleichen.

**Spirituelles:** Den Weg deines eigenen Herzens zu finden, das ist heute deine zentrale Aufgabe. Am besten schaffst du dir eine schöne Umgebung, legst leise Musik auf und forschst in dir, was der Weg deines Herzes eigentlich ist.

## Tierkreiszeichen:

Waage

## Edelstein:

Rosenquarz, Rauchquarz, Rauchtopaz

## Farben

Hellblau, Blaugrau, taubenblau, himmelblau



# 11.

## November: Phoenixkräfte (3.1. auf 4.1.)

### Die Nacht...

... vom 3. auf den 4. Januar steht im Zeichen des Novembers. Es ist der Monat des Rückzugs und der Tiefe. Während es bei den vorhergehenden Raunächten vor allem darum ging, Neues zu rufen und aufzupäppeln, geht es jetzt wieder an die Substanz, das eigene Ich. Nur aus der Zurückgezogenheit kann die eigene Tiefe gefunden werden und nur aus der eigenen Tiefe entsteht Neues, Schönes. Ziehe dich so weit es geht in dein eigenes Schneckenhaus zurück und visualisiere Dinge, die du in dein Leben ziehen möchtest oder die du ordnen möchtest. Was wünschst du dir? Wie soll es konkret aussehen? Wie wäre es, wenn du einen Tag in deinem neuen Leben verbringst, kannst du dir den Tag von Anfang bis Ende vorstellen und durchträumen?

Es ist der Tag der Tiefe, kein Monat bringt uns so sehr zurück zu uns selbst wie der November. Das Thema des Tages ist Sterben und neu geboren werden. Es ist aber auch der Tag der tiefen Gefühle, heute kann es sein, dass noch mal ganz Altes, Unerlöstes hochkommt und dich mit Trauer oder Wut überrennt. Verliere dich nicht in den Projektionen und Geschichten, sondern sei dankbar, dass sich dir die Dinge zeigen und dass du sie lösen kannst.

Heute ist der Tag, an dem du über dich selbst hinauswachsen kannst. Das, was dich runterzieht, lässt du einfach beiseite und konzentrierst dich ganz auf das Neue. Denn in dir stecken Phoenixkräfte! Doch denke daran, der Phoenix wird erst aktiv, wenn das Feuer alles vernichtet hat und er wieder von vorne anfangen muss. Also: Bist du bereit für den Neustart?

*Nimm dich selber wahr und wo  
du dich findest, da lass von  
dir ab. Das ist das allerbeste.  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

11.

Wo stecken die Kreativkräfte in mir? Was kann ich tun, um sie besser zu pflegen?

Welche Kraft in mir bringt mich dazu, große Krisen zu überwinden und trotzdem weiterzumachen, auch wenn es schwer ist?

Wenn die Wandlung ein Feuer wäre, was möchte ich hineingeben? Und wie soll es wieder auferstehen?

Wo musst du dich von alten Moralvorstellungen und Strukturen lösen?

Was nimmt dir die innere Freiheit, dein Leben so zu leben, wie du es dir wünschst?

Wer bist du?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Idealismus, Wandlungsfähigkeit, Lernaufgabe: Lerne in Liebe loszulassen

## Schatten:

Rache, Begehren,  
Opferbereitschaft,  
Extremismus, Besessenheit





# Kräuter

## Heilkräuter:

Brennnessel, Apfel, Minze

## Räucherwerk:

Basilikum, Drachenblut, Mohn, Nelke

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Vielleicht hast du Lust, dich über die Prozesse, die in dir in Gang gekommen sind, mit deinem besten Freund, deiner Freundin auszutauschen? Heute wäre ein guter Tag dafür.

**Spirituelles:** Krame Bilder deiner liebsten Vorfahren heraus und entzünde eine Kerze vor ihrem Bild. Meditiere und finde heraus, was sie dir als Geschenke mitgegeben haben.

## Tierkreiszeichen:

Skorpion

## Edelstein:

Dunkler Granat, Edelopal, Karneol

## Farben

Rot, giftgrün, schwarz, weiß, lila, blau

# 12.

## Dezember: Inneres Licht (4.1. auf 5.1.)

### Die Nacht...

... vom 4. auf den 5. Januar steht im Zeichen des Dezembers. Es ist ein Monat der Geschenke und der funkelnden Lichter. Obwohl die Tage so kurz sind, machen wir daraus einen Festmonat und leuchten hinaus ins Dunkle. Es gibt immer zwei Möglichkeiten: Entweder über die Dunkelheit zu klagen oder ein eigenes Licht zu entzünden. Während dieser Raunächte wirst du stark an deinem inneren Licht gearbeitet haben und es wird hell und freundlich brennen.

Jetzt ist es Zeit, das Neue zu integrieren und als festen Bestandteil deines Lebens anzuerkennen. Es ist die Zeit, das zu feiern, was du materialisiert hast.

Das Licht wird wiedergeboren in diesem Monat und auch das Licht in dir erneuert sich stetig

*Wo die Zeit nie hinkam, wo hinein nie ein  
Bild leuchtete, in dem Innigsten und Höchsten  
der Seele schafft Gott seine Welt.  
(Meister Eckhart)*

# Fragen

12.

Was hat mich durch das Jahr gebracht und begleitet?

Welche Verbindungen möchte ich stärken?

Welche neuen Erkenntnisse erfreuen mein Herz?

Was und wer hat mich unterstützt und gefördert?

Wo verliere ich Energien und wo bin ich aus Strukturen rausgewachsen?

Kann ich mein inneres Leuchten annehmen und fühlen?

Was bringt mein Herz zum Lachen?

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Stelle dich dir selbst, vor allem dort, wo es unangenehm wird

## Schatten:

Arroganz





# Kräuter

## Heilkräuter:

Ginkgo, Löwenzahn

## Räucherwerk:

Anis, Lorbeer, Ingwer, Löwenzahn, Ysop, Wacholder

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Der Tag steht im Zeichen der guten Taten. Es ist ein guter Tag, um etwas Schönes für andere zu tun, sie zu überraschen. Humor und Lachen sind heute auch an der Tagesordnung, ebenso wie Sport oder vielleicht Outdooraktivitäten.

**Spirituelles:** Heute ist ein prima Tag, um seine Kräfte zu sammeln, an keinem anderen Tag lässt dich der Geist leichter fokussieren. Vielleicht möchtest du noch mal eine ganz konzentrierte Reise machen zu dem, was du dir wünschst?

## Tierkreiszeichen:

Schütze

## Edelstein:

Lapislazuli, dunkler Amethyst

## Farben

Kardinalrot, Königsblau, herbstliches Gelb

# 13.

## Nacht der Wunder (5.1. auf 6.1.)

### Die Nacht...

... vom 5. auf den 6. Januar steht im Zeichen des ganzen Jahres. Es ist Zeit, die Wunder, die du ins Leben gerufen hast, zu begrüßen. Diese Nacht gehört eigentlich nicht mehr zu den Raunächten und doch schenkt sie uns etwas Besonderes, denn es ist die Nacht der Heiligen Drei Könige. Es ist Zeit, sich der Geschenke zu besinnen und zu empfangen. Siehst du den hellen Stern, der immer über dir leuchtet, egal, was du auch tust?

Lasse deine Träume und Wünsche Revue passieren. Was möchtest du in Schönheit empfangen? Heute liegt ein großes Leuchten und ein Zauber in allem. Lass dich einfach beschenken und genieß das, was das Leben dir beschert. Nehme die Heiligen Drei Könige als Sinnbild dafür, dass du es wert bist, Geschenke zu bekommen.

*Wer werden will, was  
er sein sollte, der muss  
lassen, was er jetzt ist.  
(Meister Eckhart)*



# Fragen

13.

Was hat mich durch das Jahr gebracht und begleitet?

Was ist mein Geschenk an die Welt?

Kann ich die Geschenke annehmen und mich ihrer voll und ganz wert fühlen?

Wo stelle ich mein Licht zu sehr unter den Scheffel?

Es ist Zeit, die Süße des Lebens  
willkommen zu heißen und zu segnen, was  
du bist!

## Lichte Aspekte & Lernaufgaben:

Annahme

## Schatten:

Das eigene Licht

unter den Scheffel stellen







# Kräuter

## Heilkräuter:

Johanniskraut, Tonka

## Räucherwerk:

Myrrhe, Weihrauch, Palo Santo, Salbei

## Das kannst du heute tun:

**Alltägliches:** Hast du etwas zu verschenken für andere? Dann halte dich nicht zurück. Nur wenn man Freude teilt, kann sie wachsen.

**Spirituelles:** Es ist ein guter Tag, um eine Meditationsreise zum inneren Licht zu unternehmen. Aber auch Rituale für das Neue Jahr oder Drei-Königsbräuche wären heute eine gute Idee.

## Tierkreiszeichen:

/

## Edelstein:

Bergkristall, Amethyst, Rosenquarz

## Farben

gold

# Rituale

## Für die Raunächte

### **Räuchern**

Das Haus oder den Garten zu räuchern, ist eigentlich immer eine gute Idee, in den Raunächten aber ganz besonders, da jetzt Reinigung und Lösung von Altem auch Thema sind. Salbei ist immer ein gutes Kraut zum Räuchern, aber in diesen Tagen sind Weihrauch und Myrrhe ebenso gut wie auch Beifuß, Eisenkraut. Wer Themen mit seinen Ahnen zu klären hat und damit Verbindung aufnehmen möchte, kann etwas Mistel hinzufügen, sie verstärkt unsere Hellsichtigkeit.

### **Für die Ahnen**

Übergänge zwischen Altem und Neuem eignen sich auch immer gut, mit den Menschen, die uns den Weg dafür bereitet haben, was wir jetzt sind, zu verbinden – also unseren Ahnen. Es ist ein guter Zeitpunkt, ihre Fotos für ein paar Tage aufzustellen, ihnen eine Kerze zu entzünden und sich bewusst zu fragen: Was habe ich meinen Ahnen zu verdanken? Wo hadere ich mit ihnen? Und wo kann ich auch etwas ändern? Wir können nicht ändern, was in der Vergangenheit war, wohl aber unsere Einstellung dazu. Wer allerdings größere Themen und Projekte mit seinen Ahnen laufen hat, sollte es vielleicht beim Foto aufstellen und Kerze anzünden belassen. Es empfiehlt sich nicht, mit ihnen allein energetisch Kontakt aufzunehmen, sondern am besten mit mindestens einer weiteren Person, mit der man seine Erlebnisse teilen kann.

### **Aufräumen**

Altes rauswerfen, damit neues reinpasst – das ist ein ganz selbstverständliches Prinzip und sollte nicht nur für Schränke gelten, sondern auch für das Leben, vor allem zu Silvester. Ich gehe vor dem Jahreswechsel noch einmal bewusst durch meine Räume und schmeiße weg, was ich nicht mehr brauche. Manches, was uns besonders beschäftigt oder runtergezogen hat, können wir auch verbrennen, indem wir es auf einen Zettel notieren und dann in die Flammen des Feuers draußen geben oder aber vergraben.

# Rituale

## Für die Raunächte

### **Wünschen**

Was soll das Neue Jahr mir bringen? Was wünsche ich mir in Liebe, Beruf, Familie, Freizeit? Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um seine eigenen Wünsche aufzuschreiben. Man kann sie auch in ein Glas geben als kleine, gefaltete Zettel und sich hinstellen. Am besten noch jeden Tag in die Hand nehmen und dann schauen, was passiert. Oftmals ist es nämlich so, dass wir uns erst einmal trauen müssen, die Wünsche zu formulieren.

### **Vorsätze fassen**

Im Gegensatz zum Wunsch, den man ja den Kräften um uns herum übergibt, dass sie ihn erfüllen, können wir uns auch selbst Sachen erfüllen, indem wir gute Vorsätze fassen. Das ist eine alte Tradition zu Silvester – und eigentlich ein sehr schönes Ritual. Denn irgendwie gehört es auch wieder in die Kategorie Aufräumen und Altes loslassen. Also her mit den guten Vorsätzen.

### **Schutzzeichen finden**

Unter welchem Stern und Thema soll mein Neues Jahr stehen? Was will ich verändern? Diese Fragen haben wir alle geklärt. Jetzt macht es Sinn, sich ein Schutzzeichen dafür zu überlegen. Zeichen, egal, ob sie gezeichnet oder visualisiert sind, helfen uns dabei, auch in schwierigen Situationen bei uns zu bleiben. Also am besten mal über ein Schutzzeichen meditieren. Oder ein Krafttier zur Hilfe rufen, das passend erscheint.

### **Orakeln**

Kein Silvester oder Jahreswechsel ohne Bleigießsets in den Supermärkten. Es ist die perfekte Zeit zum Orakeln. Es muss nicht das Bleigießen sein, wir können auch Karten ziehen, Teebeutelprüche nehmen oder Glückskekse essen. Fortgeschrittene meditieren zu diesem Zweck.

# Rituale

## Für Silvester ...

Der Jahreswechsel ist einer der wenigen Anlässe, die wir tatsächlich noch mit einem großen Ritual landauf landab feiern. Auch wenn es uns nicht bewusst ist, Knallerei steht ursprünglich für das Vertreiben der bösen Geister und das Auflösen des Alten. Auch jenseits des Zündens von Silvesterböllern aber gibt es einige Silvesterrituale, die man in dieser Nacht tun kann.

### Schwimmkerzen

Die Buddhisten haben ein sehr schönes Ritual. Sie bauen kleine Bötchen und Flöße für Kerzen und Räucherwerk und lassen dieses in den Flüssen schwimmen. Das Licht ist unter anderem ein Symbol der Vergebung – sich selbst und anderen – für die Taten, die man mit hitzigem Kopf oder in Wut getan hat und die einem heute leid tun. Die brennende Kerze steht andererseits aber auch für die Erfüllung der Wünsche. Für das Loslassen und Vertrauen. Wie es geht? Einfach die Kerze länger in der Hand halten, ein Teelicht geht auch, aber dann bitte ohne die Metallhülle, insgesamt sind aber Schwimmkerzen schöner. Diese Kerze nimmt man also in die Hand und konzentriert sich einen Moment lang auf das, was man dem Licht mit auf den Weg geben will. Und dann baut man ihr entweder ein kleines Floß aus Papier oder anderen, natürlichen Materialien, denn wir wollen ja keinen Müll hinterlassen. Und dann sanft auf ein Gewässer, einen See oder Fluss setzen und zusehen, wie sie sich ihren eigenen Weg sucht. Das ist zugleich eine schöne Mediation.

### Rote Unterwäsche tragen

...gilt in Ländern als Glücksbringer, warum also nicht mitmachen?



# Rituale

## Für Neujahr ...

Das Alte ist gegangen, das Neue frisch erschienen – der Neujahrstag eignet sich perfekt für Rituale. Eine kleine Ideenliste für Neujahr. Welche Rituale passen zum Neujahrstag? Es gäbe viele Ideen dafür. Grundthema des Tages ist es, Altes zu entlassen und Neues ins das Leben einzuladen. Je spielerischer wir das tun, umso schöner (und erfolgsversprechender) ist es auch. Der 1. Januar ist der Tag, um Bilanz zu ziehen, sich über Vorsätze klar zu werden und Ziele neu zu stecken, am besten aufgeschrieben in ein Tagebuch. Es ist aber auch ein Tag, um den Menschen, die einem nahe stehen, alles Gute zu wünschen und ihnen einen Segen zukommen zu lassen.

**Räuchern:** Der Neujahrstag eignet sich wunderbar, um Haus, Garten und Nebengebäude auszuräuchern. Dazu nimmt man sich ein Räuchergefäß (eine Metallschale, eine Muschelschale oder Ähnliches, füllt sie mit Sand und legt darauf eine Räucherkohle. Achtung: Bei unsachgemäßer Anwendung kann die Schale extrem heiß werden, bitte Vorsichtsmaßnahmen in Form von Schutzhandschuhen oder so treffen). Auf diese Räucherkohle wird nun die Räuchermischung von Kräutern und Harzen gelegt, die dann qualmend vor sich hinglüht. Mit dieser Schale geht man dann durchs Haus, um jeden Raum auszuräuchern. Es eignen sich zum Reinigen vor allem: Salbei, Beifuß, Wacholder, Fichtenharz und Lavendel.

**Kerzen entzünden:** Kerzen anzünden ist auch ein Symbol für die Entzündung des Inneren Lichtes. Am besten sind in diesen Tagen weiße Kerzen (Reinheit) oder grüne Kerzen (Wachstum und Liebe). Schön ist es, wenn man beim Entzünden der Kerzen einen Spruch sagt oder denkt, wofür diese Kerzen stehen.

**Spaziergang machen und lauschen:** Es gibt kaum einen besseren Tag, um in die Natur zu gehen, die auch jetzt das Licht begrüßt. Geht hinaus und lauscht – dem Rauschen der Bäume, der Flüsse, schaut, welche Tiere sich euch zeigen oder welche anderen Zeichen in Wald, Wiese oder Park. Es gibt dazu ja auch einen neuen Trend, der sich Waldbaden nennt, ich finde das sehr passend beschrieben mit diesem Wort und habe es im Spessart ausprobiert.

# Rituale

## Für Neujahr ...

**Wunschzettel:** Es lohnt sich, an diesem Tag sich Zeit für sich selbst zu nehmen und seine Wünsche und Vorsätze aufzuschreiben und diese entweder in einem Tagebuch zu verewigen. Wer seine Wünsche loslassen will, kann sie auch in der Erde vergraben oder mit lieben Gedanken und Worten dem Feuer übergeben.

**Besinnung:** Altes gehen lassen und Neues aussäen, das ist auch das ureigene Prinzip der Natur. So bildet alles Alte den Boden, indem es vergeht und sich zu neuem Boden transformiert, den Nährboden für neue Ideen und neues Leben. Es ist jetzt der ideale Zeitpunkt, auszusortieren: Was soll sich transformieren, also auf den inneren Komposthaufen, wo es Nährboden für Neues bildet? Und was wollen wir in diesem Jahr hineinrufen? Einige Minuten Zeit an diesem Tag sollten wir uns nehmen, um uns darauf zu besinnen.

**Danke sagen:** Ohne Ereignisse und Helfer, die manchmal Verkleidungen getragen haben, die wir nicht auf den ersten Blick erkannt haben, stünden wir nicht an der Stelle im Leben, in der wir gerade stehen. Das muss nicht immer direkt sein, obwohl das der schönste Weg wäre, sondern man kann dieses auch still und leise für sich tun. Übrigens: Die Elementarwesen und Naturgeister, die uns umgeben, freien sich in diesen Tagen auch über ein Dankeschön und kleine Gaben.



- Wenn das Leben fragte tausend Jahre lang: "Warum lebst du?", wenn es überhaupt antwortete, würde es nur sagen: "Ich lebe, um zu leben!" Das rührt daher, weil das Leben aus seinem eigenen Grunde lebt, aus seinem Eigenen quillt; darum lebt es ohne Warum: es lebt nur sich selber! Und fragte man einen wahrhaften Menschen, einen, der aus seinem eigenen Grunde wirkt: "Warum wirkst du deine Werke?", wenn er recht antwortete, würde er auch nur sagen: "Ich wirke, um zu wirken!,"
- (Meister Eckhart, Theologe und Philosoph des Mittelalters, 1260-1328)

Verlag Schamanen-Garten  
Andrea Lammert, Am Hegebleck 2,  
31832 Springe,  
[www.schamanen-garten.de](http://www.schamanen-garten.de)

Schamanen  Garten

Erschienen im denkwürdigen Jahr 2020  
Lektorat: Gerhard von Kapff