

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Sagenumwobene Raunächte



Als Gesundheitsberaterin erzählte ich Euch in den vergangenen Ausgaben schon viel über die artgerechte Bewegung im stressigen Alltag. Hier habe ich noch ein weiteres Thema, das ich Euch gerade jetzt in dieser schnelllebigen Zeit nicht vorenthalten möchte und in meinen Augen eine erhebliche positive, gesundheitliche Auswirkung hat.

Habt Ihr schon mal etwas von den sogenannten Raunächten gehört? Ich nämlich zunächst nicht. Ich las dieses Wort irgendwo und für mich klang es direkt nach einer einzigartigen und mystischen Magie. Das Wort „Raunächte“ nahm mich so in seinen Bann, dass ich erst einmal ordentlich recherchieren musste, worum es sich dabei eigentlich genau handelt. Teilweise waren die Recherchen in kleine Widersprüche gehüllt, sodass ich im Folgenden hoffentlich nichts Falsches erzähle.

Die Raunächte beschreiben einen alten germanischen Brauchtum, der sich durch christlichen Einfluss sozusagen zu Weihnachten vermischte. Es handelte sich um das alte Julfest und beschreibt erst mal grob den Zeitraum zwischen der Wintersonnenwende und den Heiligen-Drei-Königen. Da der Brauchtum sehr alt ist, sind die Überlieferungen etwas verschwommen, aber zumeist beginnen die 12 Raunächte zwischen der ersten Weihnachtsnacht und enden in der Nacht zum 6.1. des neuen Jahres.

Das Sonnenjahr hat 365 Tage, das Mondjahr nur 354 und so beschreiben die Raunächte die 11 fehlenden Tage bzw. 12 Nächte zwischen den „Jahren“. Man feierte damals zunächst am Tag der Wintersonnenwende die Rückkehr des Lichts, auch mit

dem Entzünden von Kerzen und Feuern, denn zu Urzeiten hatte man Sorge, dass das Licht bzw. die Sonne für immer verschwindet und eben nicht zurückkehrt.

Auch waren Angst vor Geistern und Seelen (in dieser mystischen Zeit waren die Tore zu anderen Welten weit geöffnet), die Furcht, den Winter nicht zu überleben, und die Angst vor feindlichen Überfällen während der langen Dunkelheitsperiode verbreitet.

Mit diversen Ritualen wurden Beschwörungen verrichtet, Räume und Ställe geräuchert, alte Zeiten bzw. das letzte Jahr abgeschlossen und dem neuen Jahr hoffnungsvoll entgegenglickt, Wünsche formuliert und reiche Ernten erbeten.

Nun gibt es durchaus verschiedene Herangehensweisen, wie man diese Raunächte in unserer Zeit sieht und für sich nutzen kann.

Ein pragmatischer Weg wäre, einfach an dem Tag der Wintersonnenwende seine Wünsche für das kommende Jahr auf zwölf kleine Zettel (ein Zettel bezeichnet jede Raunacht, denn diese steht auch für einen Monat) zu schreiben und sie anschließend in jeder Raunacht dem Feuer oder einer Kerze zu übergeben und damit der Natur, dem Universum, dem Schicksal, seinem Glauben...

Ich finde, das ist eine wunderbare Idee, das alte Jahr achtsam abzuschließen und das neue von Herzen willkommen zu heißen.

Wenn man einen spirituelleren Weg für sich wählen möchte, dann kann man in jeder Raunacht

(auch „Rauch-Nacht“ vom „Räuchern“) eine Meditation durchführen, kann Räume austräuchern, Geister vertreiben, Kerzen entzünden und ggf. Kontakt zur Anderswelt aufzunehmen versuchen.

Vor allem aber, und das finde ich besonders wichtig, soll man zur inneren Einkehr kommen, zur Ruhe und zur Besinnung. Denn auch das ist ein großer Teil, der die Gesundheit ausmacht – und diese besteht eben nicht nur aus gesunder Ernährung und Bewegung, sondern auch aus dem gesunden Stressmanagement, der Dankbarkeit, der Achtsamkeit und der Ruhe.

Nehmt Euch also die Zeit zur Reflektion, zur Erdung, zur Rast, zur Entspannung für die Seele. Seid somit dankbar: für alles, was war und für das, was noch kommen mag. Denn das lässt uns reifen, wachsen, entwickeln und macht uns stolz zu dem Menschen, der wir heute sind und welcher wir noch werden wollen.

Die Raunächte beginnen in der Nacht zum 25.12. und enden in der Nacht zum 6.1.

Die Nächte vom 21.12. bis 24. 12. könnt Ihr nutzen, um das alte Jahr achtsam und dankbar abzuschließen.

Herzlichst, Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

BRINJA WEIGLEIN

Foto: Norman Kläß