

Rituale



Viele Rituale begehen wir fast unbewusst. Sie sind zu einem bestimmten Zeitpunkt etwas Besonderes gewesen, etwas bei dem wir eine Handlung mit einer ganz bestimmten Absicht verbunden und/oder diese zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt ausgeführt haben. Diese Energie wohnt der Handlung weiterhin inne, auch wenn wir nicht jedes Mal bewusst in die Absicht gehen.

So kann das Bettenmachen am Morgen die Ordnung einladen, mit der du durch den Tag gehen möchtest. Das Anzünden einer Kerze kann bereits Ruhe in dein System bringen, wenn damit Quality-Time für dich oder eine Meditation verbunden sind. Zu dieser Jahreszeit begehen wir oft Rituale, ohne sie als solche hervorzuheben, wie das Entzünden der ersten Kerze im Advent und das Schmücken des Weihnachtsbaumes. Im Laufe des Jahres können es das Sushi zum Jahrestag sein oder den Schlüssel vor dem Urlaub bei der Nachbarin abzugeben.

Zu den Raunächten gehören Räucher-Rituale und natürlich das Wünsche-Ziehen – auch das Teilen von Essen oder das Herstellen einer Verbindung zur Natur sind typisch für diese Zeit.

Ich lade dich ein, DIE Rituale zu feiern, die sich für dich stimmig anfühlen – und natürlich die, die ich dir hier vorstelle um deine eigenen zu ergänzen. Und vielleicht magst du Handlungen, die eher Gewohnheiten sind, mit einer speziellen Absicht eine neue Bedeutung geben. Auch hier gilt – alles ist erlaubt. Spiele mit den Möglichkeiten. Es gibt kein richtig oder falsch.



** Alltagszeit



In dieser besonderen Zeit kehrst du immer wieder zu dir zurück. Vielleicht sind es nur die paar Minuten am Tag für das Wunschziehen. Vielleicht ist es ein langer Spaziergang, vielleicht eine Stunde mit deinem Journal. Nimm dieses Ritual mit in deinen Alltag nach den Raunächten.

Schaffe jeden Tag ein paar Minuten für dich – vielleicht mit dem bewussten Kochen einer Tasse Tee. Reserviere dir in der Woche ein paar Stunden, in denen du ganz frei bist – und ganz für dich. Oder trage dir einen Tag im Monat ein, an dem du dich in ein Café setzt (vielleicht mit deinem Journal zum Monatsanfang). Tue etwas FÜR DICH, etwas, das dir Freude macht, dich nährt und deine Akkus auflädt. Tue dies achtsam und in tiefer Verbindung mit dir selbst.

Kommuniziere diese „Alltagszeit“, dein Ritual, in dem du es ankündigst, in den Familienkalender einträgst, in deinem Bürokalender blockst oder einen großen Zettel an deine Zimmertür hängst. Sorge dafür, dass du selbst und dein Umfeld diese Zeit respektieren. Sei es dir wert, dir diese Momente selbst zu schenken.



Rituale



In den Raunächten – und jederzeit danach, wenn es dir passend erscheint

** Essen

Lasse vom (Silvester-) Essen etwas über Nacht auf dem Tisch stehen. Ehre damit alle Gäste, die sich im Laufe der Zeit an deinem Tisch einfinden.



Bereite einen Teller mit Essen zu und stelle ihn nach draußen.

Versorge so alle Wesen und Gestalten, die draußen unterwegs sind – und zeige ihnen damit dein Wohlwollen.

** Geschichten

Finde eine ruhige Zeit mit deinen Lieben und erzählt euch Geschichten.

Es können gruselige oder lustige Geschichten sein. Nehmt euch gegenseitig mit in eure Fantasie-Welten – und fragt euch, wo in jeder noch so fantastischen Geschichte das Echte und die Wahrheit verborgen sind.

Alternativ könnt ihr natürlich auch Geschichten vorlesen oder anhören.



** Innere Anteile

Wenn du das Haus verlässt, vor einem wichtigen Meeting, für ein schwieriges Gespräch ... visualisiere eine wunderschöne, funkelnde Krone – ein Unikat, nur für dich gefertigt. Nimm dieses Juwel in die Hand und setze es auf dein bezauberndes Haupt; fühle ihr Gewicht und die Kraft, die von ihr ausgeht – und wie du dich automatisch aufrichtest, den Kopf hoch erhoben hältst, die Schultern straffst und den Blick hebst. Sei achtsam mit deiner Krone, so dass sie nicht verrutscht, wenn du weiter durch deinen Tag schreitest (und richte sie einfach, falls es nötig ist).

Dies ist ein Beispiel. Schaffe dir für andere Innere Anteile ein entsprechendes Bild und schlüpfte in sie hinein, wenn du ihre speziellen, individuellen Qualitäten und Stärken brauchst. Oder lade dir je nach Situation die entsprechende „Schwester“ ein, dich zu begleiten und an deiner Seite zu sein.

** Inneres Kind

Verbinde dich mit dem kleinen Wesen in dir. Halte dein Inneres Kind – ganz fest – ganz liebevoll. Das kleine Mädchen, das die Welt (nicht mehr) versteht, das verängstigt und verwirrt ist oder sich verletzt und alleine fühlt, ist immer noch dir. Schenke ihr Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Frage sie, was sie braucht – und gib es ihr. Tolle Beschäftigungen sind: Springen & Hüpfen, Schaukeln, Seifenblasen pusten, sich verkleiden, albern sein, kuscheln, lachen!

Das kleine Mädchen hatte nicht die Möglichkeit, sich für ihre Einzigartigkeit, ihre Individualität, ihre Authentizität zu entscheiden, wenn gleichzeitig die Verbindung und Nähe zu ihren engsten Bezugspersonen in Frage gestellt waren. Als Erwachsene heute ist dir das absolut möglich - auch wenn es manchmal immer noch ungemütlich anfühlt. Versichere der Kleinen in dir, dass du immer für sie da bist und es okay ist, eigene Entscheidungen zu treffen und eigene Wege zu gehen.





Rituale

In den Raunächten – und jederzeit danach, wenn es dir passend erscheint

**** Kinder**

Höre einem Kind wirklich zu – ganz egal, ob es du es gut kennst, du vielleicht gerade bei ihm zu Besuch bist, ob du es in der Bahn siehst oder es beim Hotelfrühstück am Nebentisch sitzt. Es steckt nicht nur unglaublich viel Liebe in dem, was Kinder tun und sagen, sondern auch ein tiefes Vertrauen und eine stille Weisheit. Es lohnt sich, zuzuhören und nachzufragen.

Gib einem Kind das Gefühl, wirklich gesehen und gehört zu werden.



**** Klärung**

Mit klarem Kopf (ins neue Jahr) zu starten, eröffnet dir viele Möglichkeiten.

Säubere dazu deine Bürsten und räuchere deine Mützen, Hauben, Hüte und Kappen und/oder zelebriere ein besonderes Haar-Wasch-Ritual.



**** Licht und Dunkelheit – Dunkelheit und Licht**

Verfolge in Ruhe und Stille, wie sich das Licht des Tages verabschiedet. Begleite die Sonne bei ihrem Untergang, lasse das Licht ausgeschaltet bis es ganz dunkel ist – spüre das tiefe Wissen und Vertrauen, dass sie am nächsten Tag – an jedem Tag – wieder aufersteht.

Du kannst auch in einem dunklen Raum sitzen und in das Licht einer Kerze schauen. Wenn dir der Zeitpunkt stimmig erscheint, puste die Kerze aus und achte auf die Regungen und Gefühle in dir.

Verdunkle einen Raum, so dass möglichst kein Licht mehr hinein dringt – oder stelle dir den Wecker auf eine Zeit vor Sonnenaufgang. Verweile in der Dunkelheit, horche auf deine Umgebung und höre in dich selbst hinein. Nimm bewusst wahr, wie sich deine Augen an die Verhältnisse gewöhnen. Fließe mit dem heller werdenden Licht in den Tag oder entzünde eine Kerze und beobachte, was sich verändert.

**** Lichter**

Stelle ein Licht in dein Fenster und lasse es über Nacht brennen – und zwar nur, wenn das absolut gefahrlos möglich ist. Es muss auch überhaupt keine echte Kerze sein. Es kann eine elektrische Kerze, eine Taschenlampe, eine kleine Stehlampe o.ä. sein. Das Licht symbolisiert deine Verbundenheit zu allen Menschen und dem Frieden auf der Welt.

Traditionell wurden die Lichter auf dem Hof oder an den Ecken der Gebäude aufgestellt – und wenn sie erloschen, musste jemand in die dunkle Nacht und sie wieder entzünden, damit ihre schützende Wirkung erhalten blieb.



Rituale



In den Raunächten – und jederzeit danach, wenn es dir passend erscheint

**** Loslassen**

Besonders Neumond-Tage (30.12.) und ebenso die Raunächte am 25.12., 28.12. und 5.01. laden uns ganz besonders ein, los zu lassen. Schreibe hierfür alles, was in der letzten Zeit nicht rund war, was schief oder aus dem Ruder gelaufen ist, was es zu verändern auf. Übergib die Blätter mit dem Aufgeschriebenen mit dem tiefem Wunsch nach Transformation ins Feuer. Tue dies vorsichtig und achtsam – sowohl was deine Formulierungen und Wünsche als auch das Feuer betrifft.



**** Masken**

Bastle dir eine Maske. Mache sie schön schaurig oder schön lieblich. Es gibt jede Menge Vorlagen im Internet. Es kann jede Art von Maske sein, einfach ausdrucken, bemalen, bekleben, modellieren ... Schauge gerne auch nach Perchten- oder Krampusmasken. Kreiere ein Ritual mit deiner Maske zum Jahresbeginn und vertreibe Ungemach und das Böse oder umgarne und locke das Leichte, Gute.



**** Perspektivwechsel**

Gehe deinen üblichen Spazierweg zu einer anderen Tageszeit, wechsele die Straßenseite, trage deine „Sonntagsjacke“ oder ein Kleid, einen Hut ... spürst du einen Unterschied?

Gehe nachts (achtsam) in den Wald oder durch die Felder.

Stelle dich spät abends auf deinen Balkon und höre auf die Geräusche um dich herum.

Es gibt viele Arten, die Perspektive zu wechseln. Du könntest dich auch anders herum in dein Bett legen, auf die Couch statt den Sessel setzen oder auf einen anderen Stuhl am Esstisch. Putze dir mit der anderen Hand die Zähne. Mix it up – und mache das zu einer regelmäßigen Praxis.

**** Räuchern**

Räuchere deine Wohnung, einen Raum, deinen Kleiderschrank, deinen Schreibtisch, dein Auto, dich selbst ... Nutze dazu Räucherstäbchen oder -kegel, Kräuter(-bündel), Harze ... was du gerade zur Hand hast. Öffne dazu ggf. die Fenster (das Alte braucht einen Weg, um entweichen zu können) und achte bitte auf das Befinden deiner Familienmitglieder – und die Rauchmelder.

Auch Raum- und Aroma-Sprays eignen sich großartig zum Reinigen von Räumen oder Gegenständen (besonders in Hotels oder Zügen/Flugzeugen).

Besonders kraftvolle Tage zum Räuchern sind Neumond (30.12.) sowie die Raunächte 25.12., 28.12. und 5.01. - und immer wenn du das Gefühl hast, etwas Reinigen zu wollen.



**** Tiere**

Gib deinen lieben vierbeinigen, gefiederten oder gepanzerten Freunden etwas außergewöhnlich Leckeres, versorge sie besonders liebevoll und verbringe extra Zeit mit ihnen.

Wenn du selbst keine Tiere hast, schau dich in deiner Umgebung um. Vielleicht sind es die Vögel auf deinem Balkon, das Pony, an dessen Weide du beim Spaziergehen vorbei kommst oder die Tiere im örtlichen Tierheim, denen du etwas Liebe schenken kannst.





Rituale

In den Raunächten – und jederzeit danach, wenn es dir passend erscheint

** Violette Flamme

Starte mit der Bitte um Hilfe und Unterstützung. Richte diese Bitte an dein Höheres Selbst, das Universum, die geistige Welt, Gott, die Engel oder wem du sie anvertrauen möchtest. Visualisiere eine meterhohe und meterbreite violette Flamme, die dich, deine Familie, deine Tiere, dein Grundstück, deine Wohnung, dein Büro oder oder oder umgibt und bitte um Reinigung, Erneuerung und Transformation. Lasse sie für einige Zeit brennen und gib alles hinein, was dir nicht mehr dienlich ist. Bedanke dich für den Prozess, bevor du die Flamme erlöschen lässt. Wiederhole dies, so oft es sich stimmig anfühlt.

** Wandlung

Welche Glaubenssätze behindern dich, schränken dich ein, halten dich zurück?

Notiere die limitierenden Glaubenssätze auf einem Blatt Papier, das du vorher in zwei Spalten geteilt hast, in der linken Spalte. Finde dann zu jedem limitierenden Glaubenssatz eine positive Formulierung und schreibe sie in die rechte Spalte. Füge der linken Spalte einen Dank hinzu, denn es gab eine Zeit, zu der dir diese Überzeugungen einen großen Dienst erwiesen haben. Zerschneide dann das Papier und verbrenne die linke Spalte. Finde zu jedem Satz in der rechten Spalte eine konkrete Aktion, die du in ihrem Sinne, ihrer Energie tun kannst. Integriere die neuen Überzeugungen mit Hilfe dieser Aktionen in dein Leben. Bleibe geduldig und liebevoll mit dir und richte dich immer wieder auf das Neue aus – vielleicht gibt es ein anderes Ritual, das du zur Unterstützung und für mehr Kraft ebenfalls nutzen kannst.



Rituale



Zu Silvester und Neujahr

Silvester – Same procedure as every year...

- ☞ Fege die Stube aus, um das Unglück aus zu kehren – besonders in den Ecken.
- ☞ Iss Berliner, Krapfen, Kreppel oder Pfannkuchen.
- ☞ Trage rote Unterwäsche für Leidenschaft; rosa für die Liebe; weiße für den Frieden; grüne für Glück; gelbe für Geld und blaue für Gesundheit – und bestimmt gibt es auch Unterwäsche in Regenbogen-Farben für das ganze Paket ...
- ☞ Orakel mit Blei gießen, Karten ziehen, Kaffeesatz lesen, dem Pendel oder Gummibärchen, um die Zukunft zu schauen.
- ☞ Mache (achtsam) Krach mit Knallern und Böllern, um Unheil abzuwenden und gute Geister zu wecken.
- ☞ Springe über sieben Wellen (real oder imaginär) – der Brauch kommt aus Brasilien und die Brasilianer*innen wünschen sich mit jedem Sprung etwas für das neue Jahr.
- ☞ Finde heraus, welche Bräuche es sonst auf der Welt gibt und schaue (mit deiner Familie oder Freund*innen), was ihr sofort umsetzen könnt.
- ☞ In Dänemark wird auch ins neue Jahr gesprungen – von einem Stuhl o.ä. (bitte vorsichtig!).
- ☞ Mache eine Tradition daraus, jedes Jahr ein neues, internationales Ritual zu praktizieren.



Neujahr

- ☞ Hänge keine Wäsche auf, um Unglück zu verhindern.
- ☞ Iss gut, um das ganze Jahr genug zu haben.
- ☞ Iss auf, um dein Geld zusammen zu halten.
- ☞ Schüttele Müllmännern die Hand, um Glück zu haben (auch noch gültig am nächsten Werk-/Mülltag).
- ☞ Drehe den Jackenknopf eines Schornsteinfegers, um Glück zu haben (auch noch gültig im Laufe des Januars).
- ☞ Hänge oder stelle Hufeisen, Schweinchen und/oder Kleeblätter auf, um noch mehr Glück zu haben.
- ☞ Teile Gebäck mit Freunden und Nachbarn, um richtig viel Glück zu haben.
- ☞ Bade an, um bei guter Gesundheit zu bleiben (oder mache einen langen Neujahrs-Spaziergang bei Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang – was auch an anderen Tagen ein schönes Ritual sein kann).

