

## Ein freier und unbeschwerter Start



Noch ist Zeit bis zum eigentlichen Start der Raunächte und wir starten bewusst so früh, damit du ganz in Ruhe Zeit für deine Vorbereitungen hast. Um bereits zur Wintersonnenwende frei und unbeschwert in die magische Zeit einzutauchen, darfst du dich bis zum 21.12. **um Folgendes kümmern:**

- ✓ Deine Wohnung aufräumen und sauber machen
- ✓ Geliehenes zurück geben
- ✓ Rechnungen bezahlen
- ✓ Ausstehende Gespräche führen
- ✓ Offene Aufgaben abschließen
- ✓ Dein Handy aufräumen und Nachrichten, Fotos etc. aussortieren
- ✓ Abos kündigen und Newsletter, die du sowieso nie liest, abbestellen
- ✓ Alles, was unerledigt ist, erledigen



Tatsächlich geht es dabei weniger darum, die Liste abzuhaken, als vielmehr darum, ein **Bewusstsein** dafür zu entwickeln, was ins alte Jahr gehört und was du auf keinen Fall ins neue Jahr mitnehmen möchtest. Das können geliehene Bücher sein, alte Rechnungen oder das Chaos in der Sockenschublade. Überlege auch, ob es Gewohnheiten gibt, die du ablegen möchtest, wie ständiges Zuspätkommen, Mittagspausen durcharbeiten, Fernsehen bis 1.00 Uhr morgens, nie warm genug angezogen sein, Ungeduld mit dir selbst und ähnliches.

Zum anderen geht es darum, während der Raunächte selbst **„frei“ zu haben** und keine plötzlich doch noch so wichtigen Dinge mehr erledigen zu müssen. Dann können die Tage ganz ruhig verlaufen, dein Kopf muss sich nicht um den Alltag bzw. Altes kümmern und du kannst dich unbelastet auf das Neue einlassen und die Zeit mit dir und für dich uneingeschränkt genießen.

## Dein Raunacht-Raum



Richte dir auch deinen Raunacht-Raum ein. Kreiere dir einen Platz, an dem du jeden Tag einkehren und möglichst ungestört Zeit verbringen kannst: **deine Kuschelecke, deine gemütliche Höhle, dein Rückzugsort.**

Du kannst dir zum Beispiel ein Tischchen neben deinen Lieblingssessel stellen. Oder du kannst deinem Nachtschränkchen eine neue Funktion geben. Wenn du sowieso einen Altar hast, kannst du ihn besonders herrichten oder ergänzen.

Dieser Ort ist für dich. Idealerweise kannst du also die Tür hinter dir zu machen und den Rest der Welt für einige Zeit sich selbst überlassen. Wenn die Küche dein Reich ist, findest du hier vielleicht eine Ecke für dich oder das Gästezimmer wird deine Oase. Natürlich kannst du auch deinen Schreibtisch entsprechend herrichten.

Schmücke deinen Ort mit Lieblingsdingen, mache es dir super gemütlich: **Kissen, Decken, Kuschelsocken, Kerzen, die Wärmflasche griffbereit, deine Lieblingstasse** daneben und einen großen Vorrat deines Lieblingstees oder der Pralinen für besondere Anlässe. Vielleicht hast du lieb gewonnen **Steine, Figuren, Blumen oder Erinnerungsstücke**, die du um dich haben möchtest. Du kannst dich auch in den nächsten Tagen von der Natur beschenken lassen und Blätter, Federn, Steine und Hölzer sammeln und deinen Raum damit schmücken.

Wichtig ist, dass du gerne Zeit an diesem Ort verbringst, dass du dort ungestört für dich sein kannst und dich auf die Zeit in deinen Raunacht-Raum freust.





**Kerzenlicht** ist ganz wunderbar und du wirst (mindestens) eine Kerze für das eine oder andere Ritual brauchen. Doch Sorge bitte auch für ausreichend helles Licht, um bequem und ohne Anstrengung lesen und schreiben zu können.

Nutze gerne du das **Tagebuch oder Journal**, das dich bereits begleitet oder beschenke dich mit einem neuen Buch ausschließlich für diese Zeit. Achte auch hier auf das Besondere und wähle etwas Schönes - für dich und für diese besondere Zeit - ein Buch, das du wirklich gerne in die Hand nimmst.

Du hast noch eine Kladde in der Schublade liegen, die du schon ewig für etwas Besonderes aufbewahrst? Jetzt ist der Moment, diese herauszuholen. Vergiss deine Lieblingsstifte, Glitzerschreiber und Highlighter nicht und natürlich kannst du auch mit Aufklebern, Glitzer, Klebesteinchen oder Federn arbeiten. Das Mädchen in dir wird sich darüber freuen. Hab(t) Spaß mit den Vorbereitungen! Es gibt keinerlei Beschränkungen. Du bist für nichts zu groß oder zu alt. „Das bin ich nicht“ existiert erst einmal nicht mehr. **Probier' dich aus!** Wenn nicht jetzt – wann dann?!!

Natürlich kannst du auch deine Staffelei aufstellen, den Fotoapparat oder das Notenpapier bereit legen, je nachdem wie du dich am liebsten ausdrückst. Und ich kann dir aus Erfahrung sagen: Du kannst dir auch eine „**Reise-Variante**“ erschaffen.

**Räucherwerk** gehört ebenfalls zu den Raunächten und in deinem Raum. Auch hier gilt: alles ist erlaubt! Und nichts muss. Wenn du schon Erfahrung mit dem Räuchern hast, prima. Wenn das Räuchern ganz neu für dich ist, beginne gerne mit **Duftkerzen, Räucherstäbchen oder Räucherkegeln**. Es gibt viele, viele Möglichkeiten und sicher gibt es auch bei dir in der Nähe einen schönen Laden, in dem du gut beraten wirst. Räuchern ist ein wichtiger Bestandteil der Raunächte – die Handlung des Räucherns und der Rauch dienen der Reinigung und Klärung.

Wenn du **Klangschalen, Zimbeln, eine Trommel** oder andere Instrumente hast, stell sie gerne dazu. Genauso kannst du mit **Agua florida, Rosenwasser und Ölen** arbeiten. Du kennst dich am besten und weißt, was dir gut tut. Dieser Raum gehört dir! Mach' es dir schön! Und es gibt so viele Möglichkeiten, dass ich hier nicht alle vorschlagen kann.

Schau, was sich richtig gut und wohlig anfühlt. Du kannst an jeder Stelle ergänzen oder weglassen. Mach' so viel oder so wenig, wie du möchtest. Freue dich an dem, was du erschaffst und betrachte schon die Vorbereitungen als etwas Heiliges, dem spezielle Aufmerksamkeit gebührt und das du mit einer ganz bestimmten Absicht tust: **Dir selbst bewusst Raum für dich zu schaffen.**

Und dann kuschle dich zurecht. Nimm deinen Raum ein. Lerne ihn kennen. Lege etwas hinzu, nimm etwas weg, bis es sich richtig anfühlt und du bereit bist für unsere magische Reise.

Wenn du nicht alleine wohnst, zeige den anderen deinen besonderen Ort und bitte sie, diesen zu respektieren. Erkläre ihnen, dass du bis Anfang Januar hier immer wieder Zeit alleine mit dir verbringen wirst und bitte sie, das zu respektieren und dich nicht zu stören.





Last, but not least fehlen die Vorbereitung für unser Ritual zur **Wintersonnenwende**. Bitte stelle sicher, dass du diese auf jeden Fall bis zum 21. Dezember gemacht hast.

Du brauchst:

★ Einen dicken Stapel Notizzettel, auf die du locker ein oder zwei Sätze notieren kannst, oder gleich **mehrere DIN A4 Blätter**, die auf beiden Seiten leer sind.

★ **Dreizehn** absolut identische kleinere (Notiz-) Zettel – am besten unbedruckt. Denn alles ist Energie und du möchtest hier wirklich nur deine eigene Energie einfließen lassen.

★ Einen Beutel, ein Kästchen, eine **Schale** oder ähnliches für die dreizehn dann gefalteten Zettel, die du dort hineinlegen und während der Raunächte dort aufbewahren wirst (bitte ggf. so, dass du das Behältnis bequem mit auf Reisen nehmen kannst).

Wir feiern zur Sonnenwende eine **Feuerzeremonie**.



Bereite auch diese bitte sorgfältig vor.

Ich übernehme keine Verantwortung für deine Ausführung. Sorge für eine feuerfeste Schale und einen feuerfesten Untergrund. Am besten gehst du mit deinem Feuer natürlich nach draußen. Wenn das nicht möglich ist, finde bitte einen sicheren Platz in der Wohnung – gerne in der Nähe von Wasser, wie dem Spülbecken, und weit weg vom nächsten Feuermelder.



Wir feiern die Wintersonnenwende am 21. Dezember – bitte stelle diese Dinge bis dahin bereit.

Vielleicht magst du sie in deinen Raunacht-Raum legen oder einfach einen würdigen Ort für sie finden, an dem sie die besondere Energie dieser Zeit in sich aufnehmen und verbreiten können.

Und dann bist du bereit und es kann losgehen! Vielen Dank für deine Vorbereitung.

Wir sehen und hören uns in der Signal-Gruppe und alles Weitere zur Sonnenwende findest du **am 21. Dezember auf den Webseiten**.

