Die Rauhnächte

Ein kleiner Begleiter für Deine 12 magischen Nächte

Themen · Rituale · Räuchermaterialien

Alles kann, nichts muss.
Eine stille Zeit zum Innehalten und Ausrichten.



Die Bedeutung jeder Rauhnacht

Jede der 12 Rauhnächte steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres – mit eigenen Themen, Qualitäten und Energien. In vielen spirituellen Traditionen gelten die drei Haupt-Rauhnächte (1., 8. und 12. Nacht) als besonders kraftvolle Portaltage.

Diese Zuordnung bietet Dir eine mögliche Orientierung – Du darfst jederzeit auch Deinem eigenen Gefühl folgen.

Nacht	Datum	Zeichen	Monat	Thema	Impuls
1. ★	24./25.12.	Steinbock	Januar	Basis, Grundlagen, Wurzeln	**Was gibt mir im Leben Halt und Stabilität?**
2.	25./26.12.	Wassermann	Februar	Höheres Selbst, innere Stimme	Wie kann ich meiner inneren Stimme mehr Raum geben?
3.	26./27.12.	Fische	März	Herzöffnung	Was öffnet mein Herz für Freude und Liebe?
4.	27./28.12.	Widder	April	Auflösung, Transformation, Neubeginn, Aufbruch	Was darf sich auflösen, damit etwas Neues entstehen kann?
5.	28./29.12.	Stier	Mai	Freundschaft & Selbstliebe	Wie kann ich heute liebevoll mit mir selbst und meinen Beziehungen umgehen?
6.	29./30.12.	Zwillinge	Juni	Bereinigung, Loslassen	Was möchte ich in meinem Leben bereinigen?
7.	30./31.12.	Krebs	Juli	Öffnung für das Neue, Seele, Gefühle, Weiblichkeit	Welche Träume meines inneren Kindes möchte ich wiederbeleben?
8. ★	31.12./1.1.	Löwe	August	Neubeginn, Verwirklichung	**Welchen ersten Schritt kann ich heute verwirklichen?**
9.	1./2.1.	Jungfrau	September	Ordnung, Neuorientierung, Geduld, Struktur	Wo darf ich mehr Klarheit und Struktur schaffen?
10.	2./3.1.	Waage	Oktober	Wissen, Vision, Weisheit, Balance, Harmonie	Wo brauche ich mehr Balance?
11.	3./4.1.	Skorpion	November	Wandlung, Tod, Abschied, Loslassen	Welches Kapitel in meinem Leben darf ich jetzt abschließen?
12. ★	4./5.1.	Schütze	Dezember	Aufbruch, Entfaltung, Weisheit	**Was möchte ich im neuen Jahr entfalten und leben?**

★ = *Haupt-Rauhnacht (gilt als besonders kraftvolles Portal)*
Tipp: Wähle intuitiv oder folge der Reihenfolge – Du musst nicht jede Nacht bewusst begehen. Folge einfach dem, was Dich ruft.

Rituale für Deine Rauhnächte

Alles kann, nichts muss – wähle, was sich für Dich stimmig anfühlt.

Mini-Altar & Kerzenritual

Gestalte einen kleinen Altar mit Dingen, die Dich stärken – eine Kerze und vielleicht ein Heilstein reichen völlig aus. Ergänze gern, was Dich sonst noch berührt: ein Symbol, ein Foto, ein Naturfund.

Zünde jeden Abend die Kerze an, widme Dich dem Thema der jeweiligen Rauhnacht und notiere Dir ein, zwei Sätze dazu.

Alternative: Statt der 12 wechselnden Themen kannst Du auch ein durchgehendes Thema für die gesamten Rauhnächte wählen, das Dich gerade besonders beschäftigt.

Das 13-Wünsche-Ritual

Ein echter Klassiker unter den Rauhnächte-Ritualen – verbindet Magie und Selbstverantwortung:

1. Schreibe zur Wintersonnenwende (21./22.12.) 13 Herzenswünsche auf kleine Zettel und falte sie zusammen.
2. Ziehe ab dem 24. Dezember zu jeder Rauhnacht einen Wunsch, den Du zur Seite legst – ohne hineinzusehen.
3. Am 6. Januar, zum Abschluss der Rauhnächte, bleibt ein Wunsch übrig: der 13. Wunsch. Er symbolisiert, was Du selbst in die Hand nehmen darfst.
4. Verbrenne an diesem Tag auch die restlichen 12 Zettel achtsam (z. B. in einer feuerfesten Schale) und übergib sie dem Universum.

Ausführlich beschrieben in meinem separaten Blogartikel „13-Wünsche-Ritual".

12 Alltagsimpulse – eine Auswahl

1. Kerze anzünden & 3 Dinge notieren, für die Du heute dankbar bist	2. Eine Tarot- oder Orakelkarte ziehen und ihrer Botschaft lauschen
3. Einen Brief an Dein Zukunfts-Ich schreiben	4. Ein kleines Symbol aus der Natur mitnehmen oder fotografieren
5. Den Kleiderschrank ausmisten – Loslassen ganz praktisch	6. Einen Brief an das (noch) laufende Jahr schreiben
7. Eine Affirmation aufschreiben, die Dich stärkt	8. Überlegen, was Du im alten Jahr zurücklassen möchtest
9. (D)ein Jahresmotto finden	10. Etwas tun, das Dir jetzt Freude bereitet
11. Jemandem ein paar liebevolle Worte schenken	12. Einfach atmen – und Ruhe finden im Moment

Räuchermaterialien für die Rauhnächte

Räuchern ist eine schöne Möglichkeit – kein Muss. Du kannst die Rauhnächte genauso gut ganz ohne Rauch feiern oder es umfangreicher angehen (z. B. mit einem vorbereitenden Salbei-Ausräuchern der Wohnung vor dem 24.12.). Mal einfacher, mal ausführlicher – von Jahr zu Jahr darf sich das wandeln.

Der klassische Weg: eine Mischung pro Nacht

Für alle, die zu jeder der 12 Rauhnächte den Duft wechseln möchten: Das Räuchermischungen-Set für 12 Rauhnächte von SONNLICHT.de bietet 12 eigens abgestimmte Mischungen, eine für jede Nacht.
Mit dem Code DUFT2550 gibt es 5 % Rabatt auf die Bestellung.

Mein Weg dieses Jahr: eine Mischung, ein Thema

Ich greife mir eine Rauhnacht bzw. ein Thema heraus, das ich in dieser Rauhnachtszeit besonders zelebrieren möchte – und räuchere durchgehend mit genau dieser einen Mischung. Das bringt Kontinuität, Fokus auf ein Thema und Einfachheit.
Dieses Jahr habe ich mich für die Mischung der 3. Rauhnacht – Herzöffnung – entschieden (bei SONNLICHT.de auch einzeln erhältlich). Das darf jedes Jahr neu gewählt werden, ganz nach dem, was Dich gerade ruft.

Der Universal-Tipp: Weihrauch

Wenn Du unsicher bist oder es einfach halten möchtest: Weihrauch ist meine persönliche Empfehlung für einen Duft, der eigentlich immer passt. Damit bist Du immer gut ausgestattet – wenn Du den Duft magst.

Mehr dazu

Die ausführliche Grundlage für diesen Begleiter findest Du in meinem Blogartikel „Rauhnächte – Bedeutung & Rituale". Dort geht es um die Bedeutung der zwölf Nächte, ihre Themen und weitere Rituale.

Für Deinen Übergang ins neue Jahr

- Welches Thema begleitet mich durch diese Rauhnächte?
- Was möchte ich loslassen?
- Was möchte ich einladen?



Möge diese Zeit Dir Raum geben: zum Innehalten, Lauschen und Heimkehren zu Dir selbst.