

# 12 Nächte geistvoll

Ein spiritueller Weihnachtsweg

25. Dezember 2020 bis 6. Januar 2021



## Zur Einstimmung

Herzlich willkommen zu unserem gemeinsamen Weihnachtsweg! Bald geht es los. Bitte nimm Dir Zeit, die folgenden Zeilen in Ruhe durchzulesen und Dich vorzubereiten.

### Rauhnächte – was ist das eigentlich?

Dass die Zeit rund um den Jahreswechsel eine besondere Qualität besitzt, ist seit alters her bekannt. Das Brauchtum, das sich mit diesen heiligen Tagen und Nächten verbindet, geht bis in die germanische Zeit zurück. Womöglich hängt das mit dem Übergang vom Mondjahr zum Sonnenjahr zusammen. Nach Mondmonaten besteht das Jahr aus 354 Tagen, das Sonnenjahr aber hat 365. So bleiben elf Tage oder zwölf Nächte, die gewissermaßen „zwischen den Jahren“ liegen – die sog. Rauhnächte. Sie gelten als Zeit, in der gute und böse Geister um die Vorherrschaft ringen, Im Krachmachen zu Silvester, um die Dämonen zu vertreiben, lebt etwas davon fort.

Wann diese Zeit ganz genau beginnt und wo sie endet – darüber gibt es verschiedene Auffassungen. Auch die Nacht vom 20. auf den 21. Dezember wird gelegentlich schon als Rauhnacht bezeichnet. Eine andere Auffassung ist, dass die erste „Nacht“ am 24./25. Dezember um Mitternacht beginnt und am 25./26. Dezember um Mitternacht endet. Die Zeit der Rauhnächte reicht in dieser Zählung bis zum 5./6. Januar um Mitternacht. Unser Weg wird sich an dieser Zählung orientieren.

Wie die Rauhnächte zu ihrem Namen gekommen sind, ist übrigens nicht eindeutig geklärt. Vielleicht hängt er mit der Sitte des Räuchern (s.u.) zusammen, vielleicht deutet er auch einfach auf das „Raue“ dieser Jahreszeit hin.

### Rauhnächte und Weihnachten

Es gibt m.E. gute Gründe, die Zeit der Rauhnächte als „spirituellen Weihnachtsweg“ zu gestalten: Sich Zeit nehmen – ausatmen – still werden – das alte Jahr bedenken, das neue Jahr begrüßen: das sind Dinge, die sich viele von uns für diese Tage wünschen. Es ist die vielleicht stillste Zeit im Jahr – und das gilt 2020 sogar in besonderem Maße. Immer aber trifft das für die Natur zu: Es wird noch immer früh dunkel. Viele Pflanzen und Tiere haben sich in den Winterschlaf verabschiedet. Ihr Wachstum ruht. Der Ruf nach innen, in die Tiefe, ins Dunkel ist selten so klar zu vernehmen wie jetzt.

Dass die Christ\*innen ausgerechnet um diese Zeit im Jahr ihr Lichtfest feiern, ist kein Zufall. Bei der Einführung des Christentums wurde auf alte Kalender und Traditionen und ihre Weisheit zurückgegriffen. So ist z.B. im Alpenraum ist eine Fülle an Bräuchen entstanden, die die Traditionen der Rauhnächte mit der Zeit zwischen Heiligabend und Dreikönigstag verbinden.

Und dennoch: Wer sich heute als aufgeklärte Zeitgenossin diesen Bräuchen nähert, wird auf manch Merkwürdiges, vielleicht auch Unzumutbares stoßen – wie z.B. Orakelpraktiken und strikte Verbote.

So habe ich für diesen Weg ausgewählt, was mich selbst anspricht und aus meiner Sicht zu unserem Leben und unseren Fragen heute passt. Drei Inspirationen aus der Tradition der Rauhächte sind mir dabei besonders wichtig geworden:

## Rituale

Darunter verstehe ich achtsam durchgeführte Handlungen, die nach bestimmten Regeln ablaufen. Die Morgen- und Abendzeiten gehören dazu (s.u.). Nimm dir die Zeit, um sie in guter Ruhe und in feierlicher Stimmung zu gestalten. Ab und zu gebe ich Dir Ideen für weitere Rituale mit auf den Weg. Du suchst davon aus, was Dir zusagt.

## Träume

Wir tragen eine Weisheit in uns, die tiefer reicht und mehr versteht, als uns meistens bewusst ist. Nirgendwo wird das deutlicher als in unseren Träumen. Daher: Nimm Dir während der *12 Nächte geistvoll* auch für Deine Träume mehr Zeit als sonst. Notiere sie. Lass Dich von ihren Bildern, Geschichten und Anstößen inspirieren. Wenn Du Dich schwer damit tust, Deine Träume zu erinnern: Oft hilft es schon, abends darum zu bitten und Schreibzeug neben das Bett zu legen.

## Draußensein

In der christlichen Tradition spielt die Natur eher eine Nebenrolle. Das ist schade, auch in spiritueller Hinsicht. Draußen zu sein hilft dabei, achtsamer zu werden und mich in den Rhythmus des Lebens einzuschwingen. Versuche deshalb während der *12 Nächte geistvoll*, jeden Tag eine Weile draußen zu sein. Gerne auch im Dunkeln.

## Räuchern: eine Geschmacksache

Gerade im Alpenraum ist mit der Zeit der 12 heiligen Nächte auch die Sitte verbunden, Haus und Hof zu räuchern. Wie in vielen Religionen hat das Räuchern auch im Christentum eine lange Tradition. Nur in den evangelischen Kirchen ist es nahezu unbekannt. Auch das ist durchaus schade: Dem Räuchern wird reinigende und sogar heilende Wirkung zugeschrieben. Wohltuende Gerüche können die Atmosphäre eines Raums und meine Stimmung verändern. Sie können helfen, den Kopf frei zu bekommen und sich auf neue Empfindungen einzulassen. Aber dieses Ritual braucht auch etwas Übung und eine kleine Ausstattung. Daher wird es kein Element unseres gemeinsamen Weges sein. Wenn Du Lust hast, es auszuprobieren, findest Du im Internet dazu gute Anleitungen.

## Ein Ort für mich

Für die *12 Nächte geistvoll* ist es wichtig, einen ungestörten Ort in Deiner Wohnung zu finden, an dem Du gut für Dich sein, ruhig werden und beten kannst. Vielleicht gibt es ihn schon. Vielleicht richtest Du ihn aber auch jetzt erst ein. Eine Kerze, ein Bild, das Dir gut gefällt, ein Zweig, ein markanter Stein – all das kann helfen, Deine kleine heilige Ecke zu gestalten.

## (Sich) frei machen

Wenn Du mit einer Lebensfrage oder einem Problem unterwegs bist: Gelingt es Dir, es fürs Erste ruhen zu lassen? *12 Nächte geistvoll* ist das Angebot, einen neuen Blick darauf zu werfen und frei zu werden für Unerwartetes, bisher Verborgenes.

Hilfreich ist es, einen Ausdruck für das zu finden, was Du in diesen Tagen erlebst – z.B. indem Du Tagebuch schreibst. Oder liegt es Dir näher zu fotografieren, zu malen, zu musizieren? Nur zu! Nimm Dir in diesen Tagen und Nächten Zeit für das, was sonst zu kurz kommt. Aber plane luftig.

## Täglicher Impuls per Email

Als Teilnehmer\*in der *12 Nächte geistvoll* bekommst Du täglich eine Email von mir (mit verborgenen Empfänger\*innen). Ich verschicke sie immer vor Anbruch der Dämmerung. Der Impuls ist jeweils für den folgenden Tag bestimmt – am besten gleich für die Morgenzeit. Am 6. Januar wird es noch eine Email zum Ausklang geben.

## Morgenzeit

Ab 25. Dezember nimmst Du Dir morgens etwa 20 bis 30 min Zeit – zu einer Uhrzeit, die zu Deinen Plänen und Pflichten passt. Zur Morgenzeit eignen sich folgende Elemente:

- Stell Dich ins offene Fenster. Atme. Dehne und strecke Dich. Begrüße den Tag und die Welt – da draußen und hier drinnen.
- Zünde eine Kerze an.
- Singe oder höre Musik. gerne auch verbunden mit Bewegung (s.u.).
- Lies Dir den Impuls für den Tag durch – zunächst ganz, dann noch einmal Stück für Stück.
- Beschließe Deine Morgenzeit mit einem kurzen Gebet, z.B.:

Gott, du heilige Geistkraft:  
Die Nacht schwindet, das Licht kehrt zurück.  
So weck mir die Sinne. Weck mir das Herz.  
Öffne mich für Dich. Amen.

Falls Du bereits eine wohltuende Weise gefunden hast, Deinen Tag zu beginnen, bleibe dabei. Oder verbinde sie mit den genannten Elementen. (Dasselbe gilt für die Abendzeit.)

## Abendzeit

Für die Abendzeit nimmst Du Dir ebenfalls etwa 20 bis 30 Minuten Zeit. Folgende Elemente passen:

- Zünde eine Kerze an.
- Sitze eine Weile in Stille. Lass den Tag los. Nimm Deinen Atem wahr.
- Singe oder höre Musik, gerne auch verbunden mit Bewegung.
- Schau noch einmal zurück auf den Tag:  
Wie bist Du durch den Tag gegangen?  
Wozu haben Dich Tagesimpuls und Ideen angeregt?  
Wofür sagst Du heute DANKE? Was kommt in Dein Schatzkästchen?
- Schreibe etwas davon auf.

- Beschließe Deine Abendzeit mit einem kurzen Gebet, z.B.

Gott im Dunkel, Gott im Licht:  
Der Tag ist vergangen, die Welt wird still.  
So schenke mir ein ruhiges Herz. Bleibe nahe.  
Behüte mich und Deine ganze Welt. Amen.

## Gebärde

In der spirituellen Praxis sind Gebärden, also bestimmte Bewegungsabfolgen, etwas für Menschen, die ihr körperliches Sensorium verfeinern wollen. Probiere sie einfach aus. Vielleicht wird sie Dich in den kommenden *12 Nächten geistvoll* begleiten – oder auch nicht:

Ich stehe aufrecht, die Beine etwa schulterbreit, die Knie leicht gebeugt. Meine Füße gründen fest auf der Erde. Mein Hinterkopf streckt sich dem Himmel entgegen. Die linke Hand ruht auf meinem Brustbein, die rechte auf dem Oberbauch (dem Sonnengeflecht).

Langsam öffne ich die Arme – erst den rechten, dann den linken. Wenn beide Arme auf Schulterhöhe sind, drehe ich mich behutsam um meine eigene Achse – erst nach rechts, dann nach links. Die Handflächen zeigen zum Himmel.

Dann schließe ich die Arme wieder, erst den linken, dann den rechten, so dass sie über der Brust gekreuzt sind. Ich lasse die Arme sinken, die Fingerspitzen zeigen zur Erde. Ich kehre zurück zur Ausgangsposition und beginne von vorne.

Übe die Gebärde so langsam oder schnell, wie es sich für Dich richtig anfühlt. Übe sie ganz und wiederhole sie – oder bleib in einer einzigen Position. Übe sie mit Musik (z.B. Evelyn Huber, Auroras Lächeln) oder in Stille.

## Miteinander unterwegs

Auf dem spirituellen Weihnachtsweg sind wir miteinander unterwegs. Jede\*r geht ihn für sich – und doch verbunden mit anderen. Wenn Du Fragen hast oder eine Erfahrung mit mir teilen möchtest, so schreibe mir gerne. Auch telefonisch bin ich die ganze Zeit über erreichbar. Am 4., 5. und 6. Januar besteht die Möglichkeit persönlicher Gesprächstermine. Wenn Du diese Gelegenheit nutzen willst, sag gerne Bescheid.

Ursprünglich sollte es parallel zu unserem Weg WeihNACHTstill-Andachten in der Wichmannsburger Kirche geben. Auf Grund der pandemischen Lage haben wir uns nun allerdings dazu entschließen müssen, sie abzusagen. Umso kräftiger bitte ich Euch: Sendet mir ein Signal, wenn Euch nach Austausch zumute ist.

## Heute

Aber noch bleiben ein paar Tage, bis wir uns auf den Weg machen. Heute, am 21. Dezember, ist die Wintersonnenwende. In diesem Jahr erreicht die Sonne gegen 11 Uhr ihren tiefsten Stand. Ab dann kehrt das Licht zurück. Die Nächte werden allmählich wieder kürzer, die Tage länger. Deshalb ist heute ein besonders passender Tag, um Dich auf die *12 Nächte geistvoll* einzustimmen.

Nachdem Du einen Einblick bekommen hast, was alles dazu gehört: Was ist noch vorzubereiten, damit Du den Weihnachtsweg gut mitgehen kannst? Vielleicht sind noch Absprachen mit denen zu treffen, die mit Dir leben. Vielleicht ist es eher eine Absprache mit Dir selbst.

Oder gibt es noch etwas, was Dich beschwert? Ein Streit oder eine Unordnung? Wenn es in Deiner Macht steht, dann kläre es.

Womöglich gelingt es Dir, schon jetzt etwas mehr Ruhe in Deine Tage und Nächte zu bringen? Gönn Dir einen Gang über die Felder, ein Bad, eine Stunde mehr Schlaf.

Und nimm Dir zum Abschluss Deiner Einstimmung JETZT noch einige Minuten für Dich. Sitze eine Weile in Stille. Schließe die Augen. Lausche auf Deinen Atem. Nimm wahr, wie Du jetzt da bist. (...)

- Wie gehst Du in die *12 Nächte geistvoll*?
- Was wünschst Du Dir für diese Zeit?

Schreibe etwas davon auf.



Komm gut und *geistvoll* ins Weihnachtsfest.  
Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit und grüße Dich von Herzen!

Deine Julia

Pastorin Julia Koll · Tel. 0581-97357608 · Mobil 0176-62887400 · [julia.koll@evlka.de](mailto:julia.koll@evlka.de)