

Ein Beitrag von:

Bärbel Lehmer
Naturcoach und Geopark-Rangerin
An der Beune 27
64853 Otzberg
0170-4374612
www.baerbel-lehmer.de



Zwischen den Jahren

Zauber der Raunächte



Es gibt sie noch – die Zeit der Stille und des Rückzugs, die Zeit des Alleinseins ohne Einsamkeit, die Zeit der Rückbesinnung auf sich selbst. Es ist die Zeit zwischen den Jahren von Heiligabend bis zum Dreikönigstag am 6. Januar, die Zeit der Raunächte. Eine Schwelgenzeit – wie der Moment, wenn man die Schwelle zwischen Alt und Neu überschreitet. Hinter uns liegen Hektik und Festtagsrummel, vor uns das neue Jahr mit seinen Möglichkeiten.

Heilige Nächte voller Geschichten

Schon unsere Vorfahren kannten die Magie dieser Tage. Sie nannten sie die „heiligen Nächte“,

die wijhen nachte. An dunklen Winterabenden, ohne elektrisches Licht, ohne Ablenkung, saß man beisammen, erzählte Geschichten und lauschte in die Stille. Es war eine Zeit, um zurückzuschauen, Bilanz zu ziehen und die Zeichen der kommenden Monate zu deuten. Traditionell steht jede der zwölf Nächte für einen Monat des neuen Jahres. Was man träumt, erlebt oder spürt, galt als Hinweis darauf, wie dieser Monat werden könnte.

Räuchern und Reinigen

Das Räuchern reicht weit in die vorchristliche Zeit: Die Menschen erlebten die längsten Nächte des Jahres ohne elektrisches Licht, ohne TV oder andere Beschallung, welche die Nacht zum Tag machte. Stattdessen erinnerte das Geheul von Winterstürmen an die „wilde Jagd“ von Wotan oder Frau Holle. Man räucherte, um Haus und Hof zu reinigen – von Krankheit, Streit oder schweren Gedanken. Mit heimischen Kräutern, Harzen oder getrockneten Blüten zieht man von Raum zu Raum, lässt den duftenden Rauch sanft aufsteigen und öffnet danach die Fenster. Es ist ein schönes Ritual, um Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.



Foto: © Andy Imlinger – stock.adobe.com

Anzeige

Natur und Seele im Einklang



Workshop Einstimmung auf die Raunächte
20.12.2025 | 22.12.2025 | 30.12.2025 jeweils 16 – 19 Uhr

Raunächte und Märchen – für Kinder
02.01.2026 von 15 – 18 Uhr

Energetische Hausreinigung in Ihrem Zuhause
Termine nach Absprache, Dauer ca. zwei Stunden



Bärbel Lehmer
NaturKörperSeele

Naturcoach,
Pflanzenheilkunde

An der Beune 27 · 64853 Otzberg · 0170-4374612
info@baerbel-lehmer.de · www.baerbel-lehmer.de

Kleine Rituale für Familien

Wer die Raunächte bewusst erlebt, spürt schnell ihren besonderen Zauber: die Einladung zum Loslassen, Staunen und Neuorientieren. Mit der Familie könnt ihr sie bewusst gestalten – ganz ohne Mystik, dafür mit Herz und Achtsamkeit. Bei einem Spaziergang im Wald, ein kurzes Innehalten am Abend, ein paar Minuten Stille, vielleicht mit einem duftenden Räucherbündel oder einer Kerze.