

Ritual der Sperr- und Raunächte

❖ Die **Sperrnacht** am 21.12. markiert die Wintersonnenwende

- den kürzesten Tag und
- die längste Nacht des Jahres.

In dieser Zeit wird symbolisch die Dunkelheit verabschiedet und das Licht begrüßt. So verabschieden wir uns von alten Energien, erbitten Schutz vor negativen Einflüssen, um uns innerlich auf die bevorstehende Zeit der Transformation und Einkehr vorzubereiten.

❖ Die **Raunächte** vom 24. Dezember bis 6. Januar sind eine sehr besondere Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag . Diese Zeit gilt die in vielen Traditionen als Schwellenzeit.

Jede der zwölf Nächte repräsentiert einen Monat des kommenden Jahres, und es gibt zahlreiche Bräuche und Rituale, die mit dieser Zeit verbunden sind. Das Ritual am **21. Dezember**, der Wintersonnenwende, ist ein wunderschöner Auftakt für die Raunächte. Dabei geht es oft darum, sich auf die Zeit der inneren Einkehr vorzubereiten und sich mit den eigenen Wünschen und Zielen auseinanderzusetzen.



Ritual der Sperrnächte am 21.12.

Vorbereitung

Finden Sie einen stillen Moment am Abend des 21. Dezember, schaffen Sie eine stimmungsvolle Atmosphäre. Räuchern Sie Ihren Raum mit reinigenden Kräutern wie Salbei, Wacholder oder Beifuß, um alte Energien zu klären. Zünden Sie eine Kerze an, die das Licht der Wiederkehr symbolisiert.

Die Sperrkräfte benennen

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier alles, was Sie im alten Jahr loslassen möchten: Ängste, Zweifel, belastende Beziehungen, negative Gedanken oder hinderliche Muster. Diese symbolisieren die „Sperrkräfte“, die Ihren Weg blockieren könnten.

Verbrennen und loslassen

Falten Sie das Papier, halten Sie es kurz in den Händen, und stellen Sie sich vor, wie Sie all diese hinderlichen Kräfte loslassen.

Verbrennen Sie das Papier anschließend in einer feuerfesten Schale und danken Sie für die Unterstützung der Kräfte, die Sie schützen und begleiten.

Ein Schutzkreis ziehen

Visualisieren Sie einen schützenden Kreis aus Licht um sich und Ihre Umgebung. Sprechen Sie einen persönlichen Wunsch für Schutz und positive Energie während der kommenden Raunächte.

Dieses Ritual hilft, die Dunkelheit zu verabschieden und innerlich Platz für das Licht und die Klarheit der kommenden Zeit zu schaffen.

Direkt im Anschluss nehmen Sie sich Zeit für das 13 Wünsche Ritual



Das 13 Wünsche Ritual startet am 21.12. bis 05.01.

Vorbereitung

Suchen Sie sich einen ruhigen Moment am 21. Dezember und nehmen Sie sich 13 kleine Zettel und einen Stift und einen blickdichten kleinen Beutel oder eine schöne Dose.

Wünsche aufschreiben

Schreiben Sie auf jeden Zettel einen Wunsch, den Sie sich für das kommende Jahr wünschen. Das können materielle, emotionale oder spirituelle Wünsche sein. Wichtig ist, dass sie aus deinem Herzen kommen.

Falten und sammeln

Falten Sie die Zettel so, dass Sie sie nicht mehr lesen können, was darauf steht, und mischen Sie sie gut. Sammeln Sie sie in dem blickdichten kleinen Beutel oder der schönen Dose.

Ab 24. Dezember

In jeder der zwölf Raunächte (vom 24. Dezember bis 5. Januar) ziehen Sie einen der Zettel – ohne zu schauen, welcher es ist. Verbrennen Sie diesen Zettel anschließend (z. B. in einer feuerfesten Schale) so wird der Wunsch auf diesem Zettel symbolisch in die Hände des Schicksals gelegt.

Der 13. Wunsch

Nach den zwölf Nächten bleibt ein Wunsch übrig – den Sie am Ende nicht gezogen haben. Dieser Wunsch liegt in Ihrer eigenen Verantwortung. Es wird gesagt, dass es Ihre Aufgabe ist, ihn im neuen Jahr bewusst und aktiv umzusetzen.



Beobachtungen während der Raunächte

Eine weitere wunderbare Übung im Rahmen der Raunächte ist es, am Ende eines jeden der 12 Tage aufzuschreiben, wie dieser Tag für Sie war:

- Wovon war dieser Tag geprägt?
- Wie haben Sie sich gefühlt?
- War der Tag hektisch oder ruhig?

„Man“ sagt, dass so, wie der Tag der Raunacht war, der entsprechende Monat im darauf folgenden Jahr sein wird (z. B. der 25. Dezember steht für den Januar, der 26. Dezember für den Februar usw.). Vielleicht möchten Sie es einmal ausprobieren? 😊

Für mich und viele andere bedeutet diese Kombination aus den Ritualen der Sperrnächte und den 13 Wünschen eine Mischung aus Reinigung, Fokussierung, Intuition, Loslassen und Manifestation – und damit eine inspirierende Einstimmung auf das neue Jahr.

