



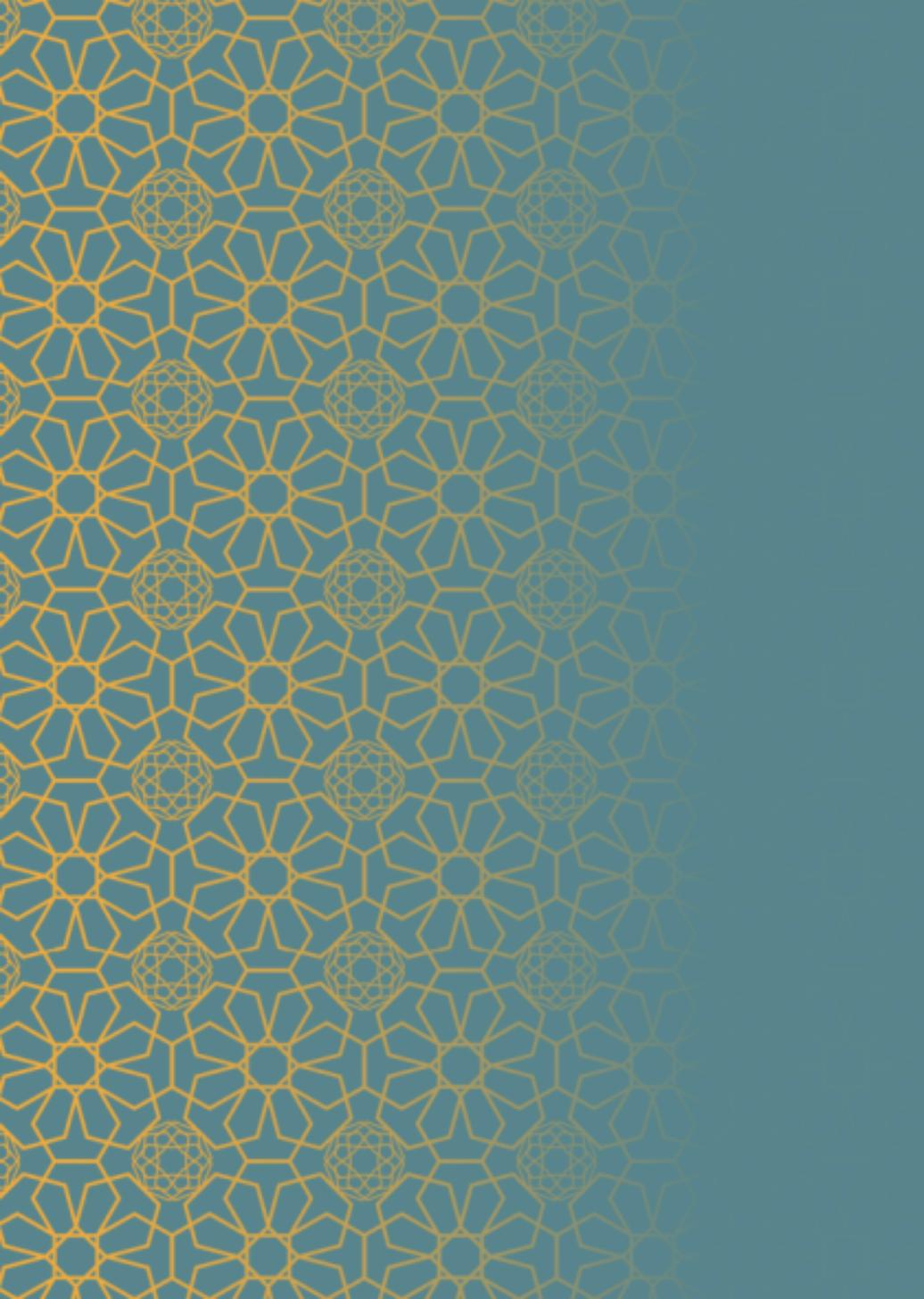
Handwritten signature

12 Rauhnächte

.....

EDITION B SINN · WO SPRACHE
WACHST







12 Rauhnächte

.....

.....



Herzlich willkommen

Die Rauhnächte sind eine besondere Zeit zwischen den Jahren – zwölf Nächte, in denen das Alte vergeht und das Neue noch nicht begonnen hat. Schon unsere Vorfahren spürten, dass diese Tage aus dem gewohnten Rhythmus fallen: Es war, als öffnete sich ein Zwischenraum, in dem die Grenzen durchlässiger werden zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen Ordnung und Chaos, zwischen dieser Welt und der anderen.

Manche erzählten von Geistern und einer wilden Jagd, andere entzündeten Räucherwerk, um Segen und Schutz ins Haus zu holen. Vor allem aber waren die Rauhnächte eine Einladung, innezuhalten. Arbeit ruhte, und die Menschen lauschten den Zeichen, die diese Nächte in sich trugen.



Auch heute können wir diese Zeit nutzen – nicht als Rückkehr zu alten Bräuchen, sondern als stillen Begleiter in einer Schwellenzeit, die uns allen vertraut ist: das Ende eines Jahres und der Anfang des Nächsten. Jede Nacht trägt dabei ein eigenes Thema, das wie ein Schlüssel sein kann.

Die Erstellung dieses Journals bereitet mir viel Freude. Möge dich dieses Journal durch die Rauhnächte tragen und dir Türen öffnen. Die Schreibimpulse sollen dir für die kommenden Tage kleine Wegweiser sein – durch die dunklen Nächte hindurch in das neue Jahr hinein.

Für das neue Jahr wünsche ich dir Licht, Freude und gute Weggefährten.

Jasmine Böhm

12 Nächte



25. 12. Ankommen im Dazwischen
26. 12. Erkennen, was trägt
27. 12. Den eigenen Weg sehen
- 27.12. Schwere ablegen
29. 12. Die leise Freude suchen
30. 12. Mut sammeln
31. 12. Das Feuer hüten
01. 01. Dem Neuen die Hand reichen
02. 01. Verbindungen ehren
03. 01. Unbekannte lauschen
04. 01. Rhythmus finden
05. 01. Das Geschenk – Abschliessen
und segnen.

Vorbereitung



- Du brauchst
- **Stift und Papier**
- *Nimm dir ein Heft oder lose Blätter, damit deine Texte und Gedanken Raum haben. Was immer du gerne magst zum Schreiben. Es geht selbstredend auch mit dem Computer. Allerdings wissen wir aus der Forschung, dass handschriftlich verfasste Texte eine ganz andere Halbwertszeit und Wirkung haben als Texte, die mit einer Tastatur verfasst wurden.*

- Notizzettel
- Streichhölzer und feuerfeste Schale

Für die Rauhacht vom 27. 12.

- Kieselstein (nicht zu gross, ungefähr 3cm)
- 1 grosses Papier

Für die Rauhacht vom 31. 12.

- Notizzettel
- 1 Stück Holz (Ast, Schwemmholz oder ähnliches)

12 Wünsche



Schreibe zwölf Wünsche für das neue Jahr, falte sie gut zusammen, so dass Du sie nicht einsehen kannst und lege sie beiseite.

In jeder Rauhnacht verbrennst du einen – ungelesen.

Elf Wünsche gibst du so in die Hände des Lebens.

Jeder Wunsch steigt mit dem Rauch hinauf – wohin, ist für Dich nebensächlich.

Der letzte bleibt. Um ihn kümmerst du dich in der letzten Rauhnacht vom 05. 01.

25. 12. ANKOMMEN IM DAZWISCHEN

Die Rauhnächte gelten als Zeit „ausserhalb der Zeit“ – ein Zwischenraum zwischen dem alten und dem neuen Jahr, in dem man stiller wird und sich neu ausrichtet. Die erste Nacht lädt ein, still zu werden und das alte Jahr sanft loszulassen.

Vielleicht magst du eine Tasse warmen Tee dazu nehmen und ein paar Mal tief durchatmen. Durch die Nase einatmen und den Mund ausatmen. Das entspannt den Vagusnerv und fördert innere Ruhe.

Collage aus Erinnerungen

Versuche, das alte Jahr Monat für Monat an dir vorbei ziehen zu lassen und für jeden Monat ein passendes Wort zu finden.

Die 12 Wörter auf einzelne Zettel schreiben, mischen, dann in zufälliger Reihenfolge anordnen. Aus dieser Reihenfolge entsteht ein freier Text.

So wird das Jahr neu zusammengesetzt, nicht chronologisch, sondern nach inneren Verbindungen.

26. 12. ERKENNEN WAS TRÄGT

Früher prüfte man in diesen Tagen Vorräte und Werkzeuge – ein Sinnbild dafür, zu schauen, was uns im Leben nährt und stützt. Heute geht es darum, die Wurzeln zu spüren, die uns durch das Jahr getragen haben.

Steh auf und versuche, die Füße fest im Boden zu verankern. Als hätten deine Füße starke Wurzeln, die tief in den Boden reichen. Dann den Kopf gerade auf dem Atlasgelenk ruhen lassen und einen Seidenfaden spannen von der Mitte des Oberkopfes bis hinauf zum Himmel. Als ob Du von oben und unten gehalten wirst. Spüre einem Moment dem Gefühl nach.

Schreibe ein paar Sätze, was die Körperwahrnehmung mit Dir machte. Wenn Du magst, kannst du dich auch an einen Moment erinnern im vergangene Jahr, in dem Du dich stark verwurzelt fühltest.

Wer Du magst, kannst du aus dem Text einen Dreizeiler kondensieren. Dreizeiler müssen sich nicht reimen, sie müssen gar nichts.

Lass die Worte fließen, so wie sie erscheinen.

27. 12. DEN EIGENEN WEG SEHEN

In alten Bräuchen wurden Träume dieser Nächte als Wegweiser gedeutet – ein Spiegel für die Richtung, die das neue Jahr nehmen kann. Eine Nacht für Klarheit über die Richtung, die dich ruft.

Nimm ein grosses Blatt Papier und lege einen Kieselstein darauf. Mit einem Stift stösst du den Stein über das Papier – möglichst ohne den Stift abzusetzen – und zeichnest so einen Weg. Folge der Bewegung, ohne zu planen, wohin sie führt.

Schreibe anschliessend ein Akrostichon zum Wort WEGSPUR. Ein Akrostichon ist ein Gedicht oder eine Folge von Sätzen, bei denen jede Zeile mit den Buchstaben des gewählten Wortes beginnt.

W _____

E _____

G _____

S _____

P _____

U _____

R _____

Denk daran, täglich einen Zettel
aus der Box zu verbrennen!

and us. Th

art in creating enoiv

go the vibrant colors of

intricate details of a handcrafted piece of furniture, or the

A song, art enriches our daily lives.

It is immeasurable, yet it often struggles to fin

my artists face financial instability, and

entral element of artistic creation. The the arts is treasurately vulnerable to budget cuts. Despite th

28. 12. SCHWERE ABLEGEN

Schwere ablegen. Räuchern, Reinigen, Lüften – schon früher nutzte man diese Tage, um das Alte hinauszutragen und Platz zu schaffen. Was nicht mehr zu dir gehört, darf leicht aus deinen Händen fallen.

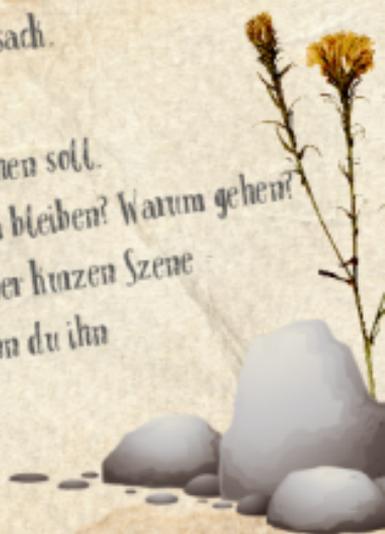
Der Weg war lang, und der Rucksack auf deinen Schultern hat längst sein Eigengewicht entwickelt. Du bleibst stehen, atmest aus, und spürst, wie deine Muskeln die Last festhalten.

Dann setzt du dich hin und löst die Riemen. Der Moment, in dem der Rucksack zu Boden gleitet, ist fast ein leises Fest.

Du spürst den Nacken, der wieder frei wird. Die Schultern, die sich senken.

Wenn es Zeit ist, weiterzugehen, öffnest du den Rucksack. Es liegen Steine da – grosse und kleine. Nicht alle müssen wieder mit.

*Schreibe eine Liste der Steine in deinem Rucksack.
Dinge, Gedanken, Sorgen, Erwartungen.
Markiere, was bleiben darf. Streiche, was gehen soll.
Schreibe neben jeden Stein ein Wort: warum bleiben? Warum gehen?
Wenn du magst: Vertiefe einen Stein in einer kurzen Szene
wie kam er zu dir, was verändert sich, wenn du ihn
zurücklässt oder mitnimmst?*



29. 12. DIE LEISE FREUDE SUCHEN

Zwischen den Festtagen kehrte oft Stille ein; kleine Freuden, Lieder und Geschichten hielten die Wärme lebendig. Diese Nacht erinnert daran, die kleinen Quellen des Glücks zu pflegen.

Setz dich an einen ruhigen Platz.

Schliesse die Augen und erinnere dich an drei Momente des vergangenen Jahres, die dich lächeln liessen. Es müssen keine grossen Ereignisse sein – vielleicht der Duft von frischem Brot, ein Blick in den Himmel, ein Satz, den dir jemand gesagt hat. Lass die Bilder kurz vor dir auftauchen, wie kleine Lichtpunkte.

POSTCARD

Schreibe eine Liste mit 10 kleinen Dingen,
die dir Freude machen – egal ob aus diesem Jahr
oder aus der Vergangenheit.
Wähle eines davon aus und beschreibe es so, dass
jemand, der es liest, die Freude miterleben kann:
Welche Farben, Geräusche, Gerüche oder Bewegungen
gehören dazu?

30. 12. MUT SAMMELN

In mancher Überlieferung hiess es, die Nächte könnten düstere Geister bringen – doch wer sich nicht fürchtete, gewann Kraft. Vor der Schwelle zum neuen Jahr ist Zeit, inneren Rückhalt zu spüren.

Wenn es möglich ist, geh heute für einen Moment barfuss hinaus – vor die Haustüre, auf den Balkon, in den Garten.

Spüre den Boden unter deinen Füßen: vielleicht nass, vermutlich kalt, vielleicht ganz ungewohnt. Bleib ein paar Atemzüge lang stehen oder gehe ein paar Schritte bevor du wieder ins Warme gehst. Was nimmst du wahr?

Schreibe von einem Moment in deinem Leben, in dem du Mut gebraucht hast. Beschreibe, wie es sich vorher, währenddessen und danach angefühlt hat – in deinem Körper, in deinen Gedanken, in deiner Stimmung.

Denk daran, täglich einen Zettel aus der Box zu verbrennen!



31. 12. DAS FEUER HÜTEN

Das Herdfeuer wurde in dieser Zeit nicht gelöscht – ein Bild für die innere Glut, die beständig bleiben soll. Inmitten des Lärms ist Raum für einen stillen Funken, der dich wärmt.

Stell dir vor, alles Vergangene liegt in deiner Hand wie das Stück Holz.

Betrachte seine Spuren – Kerben, Risse, glänzendes Stellen.

Dann leg es in deiner Vorstellung an einen Ort, wo es sich in Wärme und Ruhe verwandelt werden darf.

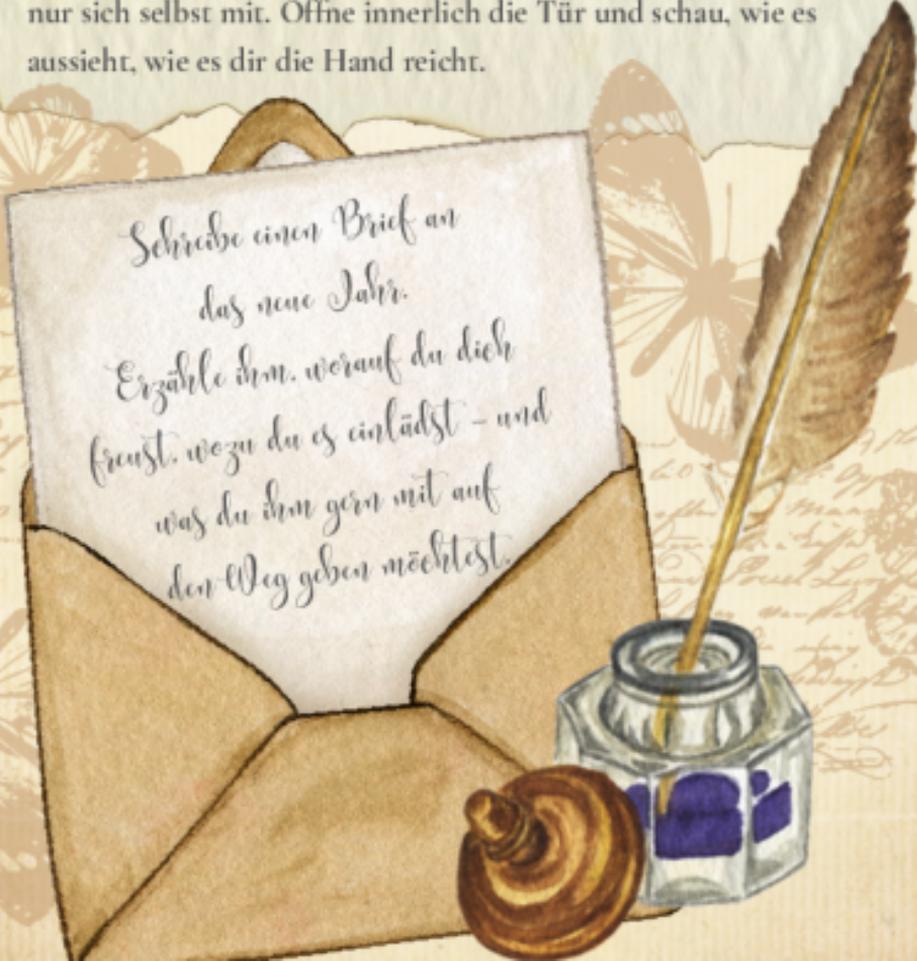


Schreibe einen
Abschiedsbrief an das
Jahr, das geht.
Erzähle ihm, was es dir
gegeben hat, was du
loslässt und was du als
warmen Funken
mitnimmst.

01. 01. DAS NEUE BEGRÜSSEN

Am Jahreswechsel öffnet sich der Blick nach vorn – ein Moment, um den Neubeginn zu begrüßen, auch wenn er noch unsicher ist. Die erste Nacht des Jahres schenkt Vertrauen in ungeschriebene Seiten.

Schliesse die Augen und stell dir vor, das neue Jahr steht vor deiner Tür. Vielleicht trägt es einen Koffer, vielleicht bringt es nur sich selbst mit. Öffne innerlich die Tür und schau, wie es aussieht, wie es dir die Hand reicht.



Schreibe einen Brief an
das neue Jahr.
Erzähle ihm, worauf du dich
freust, wozu du es einlädst – und
was du ihm gern mit auf
den Weg geben möchtest.

02. 01. VERBINDUNGEN EHREN

Familie, Nachbarschaft, Gemeinschaft – in den langen Winternächten war Zusammenhalt überlebenswichtig. Eine Nacht, um an das Netz der Menschen zu denken, das dich hält.

Schliesse die Augen und stell dir vor, du stehst in der Mitte eines grossen Kreises. Um dich herum die Menschen, die dich berühren – vielleicht nah und vertraut, vielleicht flüchtig, aber bedeutsam. Zwischen euch spannen sich unsichtbare Fäden. Manche sind zart wie Seide, andere stark wie Tauwerk.

Gehe innerlich einmal von Person zu Person, spüre die Verbindung, und nimm wahr, wie dieses Netz dich trägt.

Wähle drei dieser Fäden aus.

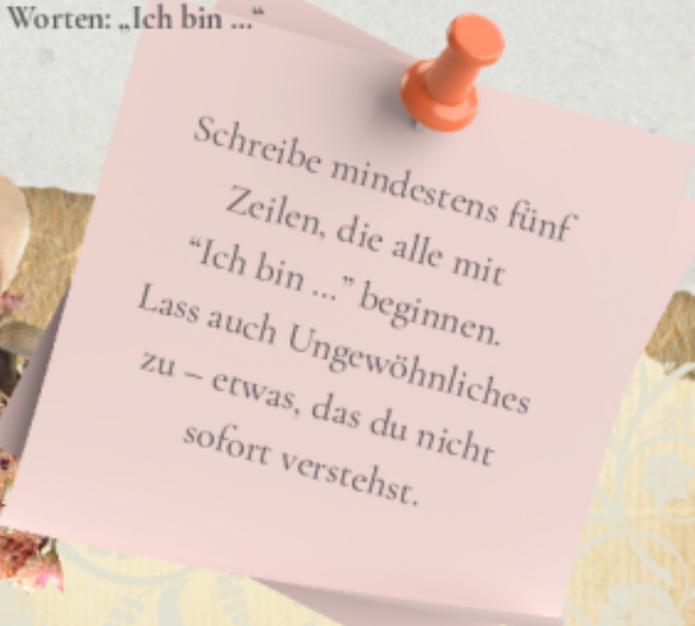
Schreibe zu jedem eine kleine Szene oder Erinnerung, die zeigt, wie diese Verbindung dich gestützt, inspiriert oder berührt hat.

Falls dir danach ist, füge am Ende einen kurzen Dank an jede dieser Personen hinzu – leise, für dich selbst.“

03. 01. UNBEKANNTES LAUSCHEN

Man glaubte, die Tiere könnten in dieser Zeit sprechen – ein Sinnbild dafür, die Stimmen zu hören, die sonst überhört werden. Heute darfst du neugierig sein auf das, was noch keinen Namen hat.

Setz dich bequem hin und schliesse für einen Moment die Augen. Stell dir vor, irgendwo in dir gibt es eine Stimme, die leise und freundlich ist, der du aber nicht so gut zuhörst, die du noch nicht so gut kennst. Sie lächelt dir zu und wartet darauf, sich vorzustellen. Vielleicht bringt sie eine Erinnerung mit, die du bisher übersehen hast. Vielleicht eine Idee, die schon lange still bei dir sitzt. Vielleicht einen Teil von dir, den du jetzt erst entdeckst. Atme ruhig – und lausche. Was immer sich zeigt, darf sich in dir vorstellen mit den Worten: „Ich bin ...“



Schreibe mindestens fünf Zeilen, die alle mit „Ich bin ...“ beginnen. Lass auch Ungewöhnliches zu – etwas, das du nicht sofort verstehst.

04. 01. DEN RHYTHMUS FINDEN

Die alten Bauernregeln deuteten jede Rauhnacht als Vorausschau auf einen Monat – ein Hinweis, wie eng Zeit und Natur verbunden sind. Eine Nacht, um Tempo und Takt des neuen Jahres zu erspüren.

Setz dich an einen ruhigen Ort. Zünde, wenn du magst, eine Kerze an. Spiele ein Musikstück, das warm und gleichmässig klingt. Spüre, wie der Klang dich einhüllt. Stell dir vor, du sitzt am Feuer und hörst seinem Atem zu. Lass den Rhythmus der Musik zu deinem Rhythmus werden.

Wähle einen Anfangssatz, der dich heute anspricht - „Ich gehe...“ „Ich trage...“ „Ich lausche...“ - und schreibe 8-10 Zeilen, in denen jede Zeile mit diesem Satzanfang beginnt.

05. 01. ABSCHLIESSEN UND SEGNE

Mit dem Ende der Rauhnächte wurde das Jahr besiegelt – man segnete Haus und Hof, um gestärkt ins Neue zu gehen. Das Geschenk der letzten Nacht. Die letzte Nacht schließt den Kreis – und öffnet leise die Türen nach vorn.

Setz dich an einen ruhigen Platz.

Lege den letzten, verbliebenen Zettel vor dich hin, aber öffne ihn noch nicht. Schliesse die Augen und denke an die elf Wünsche, die du in den vergangenen Nächten dem Leben übergeben hast.

Du hast sie frei gelassen und sie gehen ihren Weg.

Atme tief ein und aus. Spüre, wie dein Atem ruhig wird. Wenn du bereit bist, öffne langsam den Zettel.

Lies den Wunsch und lasse die Worte erst einmal auf dich wirken, bevor du schreibst.

Beschreibe den Wunsch so,
wie er auf dem Zettel steht.
Was fühlst du beim Lesen?

Schreibe auf, was du im neuen Jahr
konkret tun möchtest, um diesem
Wunsch Raum zu geben. Du kannst es
als Plan, Brief an dich selbst oder als
kleine Geschichte formulieren.





2025

12 RAUHNÄCHTE

e-booklet

© Jasmine Blättler

Edition B SINN · Winterthur

www.b-sinn.ch

Gestaltung Atelier B SINN

Alle Rechte vorbehalten





12 RAUHNÄCHTE

ALTE ZWISCHENZEIT, NEU GEDACHT.
DIESES BÜCHLEIN BEGLEITET DICH MIT
ZWÖLF EINFACHEN SCHREIBIMPULSEN.
POETISCH, KLAR, OHNE ESOTERIK –
EIN STILLER FADEN DURCH DIE TAGE
ZWISCHEN DEN JAHREN.