

## ***Martina´s Rauhächte Empfehlung***

Die **Rauhächte** (auch *Rauhächte* oder **Rauchaächte**), **zöwlf Nächte**, **Glöckelnächte**, **Innernächte** oder **Unternächte** sind einige Nächte um den Jahreswechsel, denen im europäischen Brauchtum eine besondere Bedeutung zugemessen wird. Meist handelt es sich um die Zwölf Weihnachtstage vom Weihnachtstag (25. Dezember) bis zum Fest der Erscheinung des Herrn (6. Jänner), gelegentlich um andere Zeiträume, beispielsweise jenen zwischen dem Thomastag (21.12.) und Neujahr. In manchen Gebieten wird die Thomasnacht nicht hinzugezählt.

Nach dem Volksglauben zogen sich die stürmischen Mächte der Mittwinterzeit in der Nacht auf den 6. Januar zurück, „die Wilde Jagd“ begab sich am Ende der Rauhächte zur Ruhe.

Die zwölf Rauhächte (und Tage) sollen lt. der Bauernregeln auch das Wetter der zwölf Monate des neuen Jahres voraussagen.

### ***Magische Rauhächte***



Русские суеверия. — Гадания.  
(Рисунок К. И. Щукина.)

Wahrsagen in den Rauhächten, russisches Bild 1885

Bildquelle: Von Autor/-in unbekannt - <http://zidanio.livejournal.com/16525.html>, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=30569701>

Wenn am Heiligabend der Weihnachtsstress vorüberzieht, dann ist es nicht nur Zeit für Geschenke, sondern für eine ganz magiereiche Zeit im Jahr: Die Rauhächte beginnen. Kaum eine Zeit im Jahr sollte so bewusst erlebt werden, wie die Rauhächte. Galten sie schon bei Kelten als magisch. Auch unsere Großeltern wussten noch, dass das Wäsche aufhängen während dieser Zeit im Freien verboten ist. Und dass die Rauhächte als Boten des künftigen Jahres stehen, macht sich heute noch im Bleigießen (oder anderen Ritualen) bemerkbar. Die zwölf Tage zwischen Heiligabend und den Heiligen Drei Königen stehen dabei symbolisch für die Monate des kommenden Jahres.

### **Du benötigst:**

Etwas zu Schreiben, 13 Stück Papier, Feuerfestes Gefäß, Feuerzeug, Kleine Box oder Säckchen, Kerze(n), je nach Empfinden Karten, Kristalle, Pendel und ein Büchlein für Notizen.

Wenn du auch nicht so erfahren mit dem Räuchern bist kann man als Einstieg auch Räucherstäbchen verwenden.

## ***Die einzelnen Rauhächte und ihre Bedeutung***

### **Beginn am 21.Dezember**

Am 21.12. ist Julnacht = Wintersonnwende ist die dunkelste und längste Nacht des Jahres. Und doch spürt man bereits den Neubeginn (Altgermanisch-keltisches Fest). Zaubernacht. Räuchere mit Weihrauch oder/und mit etwas grünem (gegen negative Muster, wirkt auflösend) im ganzem Haus, in jeder Ecke, jede Ritze, jedes Stockwerk aus. Das Räuchern kannst du unterstützen mit einem Gebet.

### **Beispiel Dankes Gebet:**

Möge alles Dunkle, alles was mir nicht mehr dient aus mir und dem Raum jetzt verschwinden. Ich lade Liebe, Segenslicht, Vergebung und Glück ein. Möge es mich und den Raum in einem neuen frischen leuchtenden Glanz erstrahlen und mir und meinen Lieben Friede, Ruhe und Kraft schenken.  
Danke Danke Danke

### **22.& 23.Dezember**

Gönne Dir einen Moment der Stille und Ruhe, meditiere tu Dir was Gutes und nimm Dir Zeit für Dich. Überlege dir, welche Dinge du in diesem Jahr noch zum Abschluss bringen möchtest. Welche unerledigten Dinge warten noch darauf, erledigt zu werden, welche Rechnungen beglichen, welches wichtige Gespräch geführt, usw.? Auch das Haus reinigen und in Ordnung

bringen, sowie den Garten Winterfest machen und alle weg räumen zählt zu den Uralten Bräuchen zur Vorbereitung auf die Rauhächte.

Schreibe dir **13 deiner tiefsten Wünsche** auf **13 Zettel** auf. Falte diese Zettel zusammen und bewahre sie in einer schönen Schachtel oder einem Säckchen auf. Du kannst sie dir in einem Heftchen für dich notieren, um am Ende des nächsten Jahres zu staunen, wie deine Wünsche alle in Erfüllung gegangen sind (man vergisst diese nämlich im Laufe des Jahres und so kannst du dann Reflektieren und Staunen).

Jede Nacht ziehst Du mit geschlossenen Augen einen Wunsch und verbrennst ihn. Du weißt also nicht welcher Wunsch es ist! Deshalb empfehle ich Dir auch die Zettel, worauf die Wünsche stehen neutral zu halten und alle ziemlich ähnlich zu falten. Verbrenne die Zettel ungelesen im Feuer. Lass die Asche vom Wind davon tragen oder vergrabe sie im Erdreich, wie es für dich stimmiger ist. Dieses Ritual wiederholst du in jeder Rauhacht. Den Zeitpunkt des Verbrennens kannst du natürlich selbst wählen. Zur zwölften Rauhacht sind dann noch 2 Zettel übrig. Wähle wieder einen Zettel und übergib ihm dem Feuer für den Monat Dezember. Den übrig gebliebenen Wunsch darfst du nun ansehen, diesen darfst/kannst du Dir selbst im neuen Jahr erfüllen. Bei allen anderen hilft dir das Universum 😊.

Ich möchte noch erwähnen, dass die Rauhächte nicht ohne Grund zu dieser Jahreszeit sind. Die Nächte sind lang (die längste Nacht am 21.12.), die Dunkelheit/die Schatten mächtig und wir sind auf Grund dessen gezwungen unsere Arbeiten in Freien nieder zu legen und ins Innere (Haus – Symbolisch für unser Innerstes) zu gehen und uns mit uns selbst zu beschäftigen.

Viel Erfolg und denke dran **ENERGIE FOLGT DEM GEDANKEN**

## Los gehts

### ***Bedeutung 1. Rauhacht: 24./25. Dezember***

Die Nacht vom **24. auf den 25. Dezember** steht für den Januar – diese Rauhacht steht unter dem Zeichen der **Wurzeln**. Wo kommen wir her? Womit fühlen wir uns verbunden? Und womit nicht? Es ist der Tag des Fundamentes, auf dem unser Handeln im nächsten Jahr aufbaut – das Ahnenthema ist sehr wichtig. Wir können nochmal unsere Blockaden und unsere eigenen Versteinerungen ansehen. Zünde eine Kerze an für die

Ahnen, Licht wird den Weg weisen und bedanke Dich bei den Ahnen für die Wurzeln, den Schutz und die Kraft. Wacholder schützt den Raum und beflügelt den Geist. Zerdrücke einige Wachholdern und stelle Sie auf. Geschenk für Mutter Erde, stelle ein Schälchen Milch und Honig unter Deinen Lieblingsbaum und / oder zünde im Garten ein Räucherstäbchen an und stelle Vogelfutter bereit. Vor oder nach dem Fest Festmahl räuchere mit Weihrauch oder **orange segnende Mischung** im Kreise deiner Familie als Geschenk ans Licht das wiederkehrt. Nimm Dir Zeit für Dich. Befasse Dich mit den oben genannten Themen und schreibe dir die Antworten auf. Wie war Dein Tag, Deine Erlebnisse, Deine Begegnungen ect... ?. Du kannst auch eine Karte ziehen. Ich bin auch ein großer Fan von Karten, sie helfen dir weiter und geben dir Antworten auf deine Fragen. Ziehe die Karte neutral und stell dir vor du siehst in einen Spiegel. Fühle welche Karte für den Monat Jänner passt. Achte auch in allen Nächten auf deine Träume, sie geben die Antworten, Hinweise oder zeigen dir etwas 😊.

### ***Bedeutung 2. Rauhacht: 25./26. Dezember***

Die Nacht auf den **26. Dezember** steht für den Februar – diese Rauhacht steht unter dem Thema der **eigenen Führung**. Wo hören wir unsere innere Stimme? Wer hilft uns auf dem Weg? Was stärkt uns? Freiheit, Reisen und Unabhängigkeit sind ebenfalls Themen. Die Tore zur Anderswelt stehen weit offen, zieh Dich zurück und fühle, räuchere Weihrauch und zünde eine Kerze an und lass Dich führen.

Nimm Dir Zeit für Dich befasse Dich mit den Themen und schreibe in Dein Büchlein (wenn du eines hast) wie Dein Tag war, wie Deine Erlebnisse waren und Deine Begegnungen des Tages ect... .

### ***Bedeutung 3. Rauhacht: 26./27. Dezember***

Die Nacht auf den **27. Dezember** steht für den März – diese Rauhacht steht für das, was uns durch unser Leben trägt – unsere **Liebe für uns und unser Herz**. Wo sind sie? Wo brauchen sie Stärkung? Wie verbunden sind wir mit dem eigenen Herzen? Was bringt unser Herz zum Leuchten? Diese Rauhacht steht im Zeichen der tiefen Gefühle.

Meine Ziele, meine Pläne, was ist noch zu tun für meine Ziel? Räucherung (**rot Kraft Mischung**) Geh in die Stille und gib dabei Deine Wünsche in den Rauch ab da bekommen Sie nötige Kraft. Bedanke Dich am Schluss für die Hilfe bei der geistigen Welt.

Nimm Dir Zeit für Dich befasse dich mit den Themen und schreibe in Dein Büchlein wie Dein Tag war, Deine Erlebnisse Begegnungen ect... .

Wenn Du hast ziehe eine Karte für Dich.

#### ***Bedeutung 4. Rauhnacht: 27./28. Dezember***

Die Nacht auf den **28. Dezember** steht für den April (Tag der Kinder) – Diese Raunacht ist im Zeichen der **Liebe für andere**. Heute ist ein guter Tag für Rituale für Verliebte und für alles, was verspielt ins Leben kommen soll. Aber auch für alles, was erdverbunden ist. Es ist ein guter Tag, um Verbindungen aufzunehmen – mit sich selbst und mit anderen. Und um zu vergeben und zu klären. Es ist eine sehr feurige Nacht.

Tag der Kinder und der verrückten Ideen, Räuchere und oder zünde eine Kerze an und lass die letzten Rauh Nächte Revue passieren.

Was möchtest Du löschen? Finde eine Vorschlag zum Ändern und er wird Einklang finden. Kleine Gabe an Frau Holle und Perchter. Brot Pilze, Obst zu Ehren Frau Holle unter einen Holderbaum legen für Sie und Ihre Kinderschar. Räuchere wenn du magst mit einer **orangen segnenden Mischung**. Nimm Dir Zeit für Dich und schreibe in Dein Tagebuch wie war Dein Tag Deine Erlebnisse Begegnungen ect... Wenn Du hast ziehe eine Karte für Dich.

#### ***Bedeutung 5. Rauhnacht: 28./29. Dezember***

Die Nacht auf den **29. Dezember** steht für den Mai – die 5. Rauhnacht hat die **freundschaftliche Liebe** zum Thema. Wo fühlen wir uns gestärkt und verbunden. Welche Freundschaften wollen wir pflegen? Heute ist der Tag, sich mit den Menschen zu verbinden, aber auch wieder, um zu klären und zu verzeihen. Heute ist es Zeit für den Genuss.

Das Fest der Liebe, schaffe einen Ausgleich mit der männlichen und weiblichen Seite männlich = Durchsetzung, Kraft, Logik, Analytik weiblich = Intuition, Sanftheit, Nähren, Güte

Verbringe wenn möglich Zeit mit Deinem Partner, wenn Du Baden magst, lass ein Bad ein und gib Natron oder Apfelessig rein (Neutralisiert).

Nimm Dir Zeit für Dich befasse Dich mit den genannten Themen und schreibe in Dein Tagebuch/Büchlein. Wie war Dein Tag? Deine Erlebnisse Begegnungen etc....?

#### ***Bedeutung 6. Rauhnacht: 29./30. Dezember***

Die Nacht auf den **30. Dezember** steht für den Juni – diese Rauhnacht steht für das Loslassen und Reinigung. Heute ist ein guter Tag, um sich von **Altem zu befreien**. Diese Rauhnacht hat eine sehr große Geschwindigkeit, aber auch des inneren Zwiespaltes.

Räuchern für eine geheiligte Atmosphäre geh in die Stille und lass Dir Dein Jahr durch den Kopf gehen.

Was war nicht gut?

Wo bist Du verletzt worden?

Wo hast Du verletzt?

Was braucht Heilung?

Übergib Deine Bilder dem Rauch uns vergib dir selbst und allen anderen.

### **Beispiel für ein Dankes Gebet:**

Möge alles Dunkle, alles was mir nicht mehr dient aus mir und dem Raum jetzt verschwinden. Ich lade Liebe, Segenslicht, Vergebung und Glück ein. Möge es mich und den Raum in einem neuen frischen leuchtenden Glanz erstrahlen und mir und meinen Lieben Friede, Ruhe und Kraft schenken.  
Danke Danke Danke

Nimm Dir Zeit für Dich befasse dich mit den Themen und schreibe in Dein Tagebuch wie war Dein Tag Deine Erlebnisse Begegnungen etc.... Wenn Du hast ziehe eine Karte für Dich.

### ***Bedeutung 7. Rauhacht: 31. Dezember (Bauernsilvester)***

Die Nacht auf den **31. Dezember** steht für den Juli – heute steht alles im **Zeichen des Neuen**. Orakeln, wünschen, all das sollte in dieser Nacht passieren. Heute bereiten wir uns auf das Neue vor und formulieren unsere Wünsche noch einmal ganz klar. Wir schauen zurück und bereiten uns auf den großen Schritt vor.

Räuchern (**blau klärende & reinigende Mischung**) alles Räume und alle Ecken, nach ca. 15-20min lüften. Unterstütze das Räuchern mit Deinen Gedanken. Lege Dir ein Jahresorakel bevor das neue Jahr beginnt und unterstütze es mit dem Räuchern (**gelbe Orakel Mischung**) genieße die spannende Reise. Male mit einer Kreide ein Pentagramm (= Sehr altes



Schutzsymbol ) beim Hauseingang unter die Fußmatte.

Schenke der Natur eine Gabe in Form von Reis, Muskatnuss und Vogelfutter.

Nimm Dir Zeit für Dich befasse dich mit den Themen und schreibe in Dein Tagebuch/Büchlein wie Dein Tag war, Deine Erlebnisse, Begegnungen etc.....

### ***Bedeutung 8. Rauhacht: 31. Dezember Silvester***

Die Nacht auf den **1. Januar** steht für den August – heute heißen wir in den Rauhächten das **Neue willkommen**, das wir annehmen möchten. Neue Kraft und Stärke erwächst in uns. Löwen gleich. Heute könnten wir für unsere Ideale Bäume ausreißen. Wir feiern sowieso – Silvester. Also warum nicht heute alles Neue umarmen und Glücksrituale machen?

Teile Deine Glückwünsche mit Deiner Familie und Freunden. Achte auf Deine Gedanken und Träume mach Notizen und schreibe es auf.

Nimm Dir Zeit für Dich befasse dich mit den Themen und schreibe in Dein Tagebuch wie war Dein Tag Deine Erlebnisse Begegnungen etc.... Wenn Du hast ziehe eine Karte für Dich.

### ***Bedeutung 9. Rauhacht: 01./02. Jänner***

Die Nacht auf den **2. Januar** steht für den September – Verinnerlichen ist heute Thema. Sich mit dem **Neuen bekannt machen**, freudiges Annehmen und alles wachsen lassen, wie bei einem Baby, das geboren ist und nun gestärkt wird. Wir geben uns den Veränderungen hin, die das Neue mit sich bringt und schauen dennoch genau auf unsere Freiheit.

Nimm Kontakt auf mit Naturgeistern, mach einen ausgiebigen Waldspaziergang, fühle horche, schmecke die Natur nimm sie mit allen Sinnen wahr. Lass Dich inspirieren und überraschen. Wenn du möchtest, nimm eine **orange segnende Mischung** zum Räuchern.

Nimm Dir Zeit für Dich befasse dich mit den Themen und schreibe in Dein Büchlein/Tagebuch wie Dein Tag war, Deine Erlebnisse, Begegnungen etc.... Wenn Du hast, ziehe eine Karte für Dich.

### ***Bedeutung 10. Rauhacht: 2./ 3. Jänner***

Die Nacht auf den **3. Januar** steht für den Oktober – heute ist **Wachsen** Thema, wir entdecken das Neue, kreativ und geduldig. Dabei schauen wir noch mal auf das Thema Gerechtigkeit., Wo fühlen wir uns richtig behandelt, wo nicht? Wo stecken wir fest?

Nimm einen Bergkristall und reinige ihn unter dem fließenden Wasser ca. 5min. Nimm ihn in die Hände und segne dabei Mutter Erde mit guten Wünschen. Diesen Kristall kannst du dann im Garten oder im Wald vergraben oder natürlich auch aufbewahren.

Nimm Dir Zeit für Dich befasse dich mit den Themen und schreibe in Dein Tagebuch wie war Dein Tag, Deine Erlebnisse, Begegnungen etc.... ?

### ***Bedeutung 11. Rauhacht: 3./ 4. Jänner***

Die Nacht auf den **4. Januar** steht für den November – **Loslassen** – eine sehr intensive Nacht liegt vor uns. Sie korrespondiert mit dem November, dem tiefgründigen Skorpionmonat. Mystik, Hellsichtigkeit, Grundsatzfragen haben heute ihren Höhepunkt. Und auch immer wieder ist Thema des Sterbens, des Loslassens.

Meditiere mach dir Gedanken wer bin ich? Was ist meine Bestimmung? Wo hin will ich?

Lass altes bewusst los Räuchere (**grün Negative Muster auflösend Mischung**), lass Dir Zeit dabei. Eventuell noch Strichmännchen Technik.


(Kannst du auf Youtube googeln – eine tolle Technik um dich von Abhängigkeiten zu lösen).

Nimm Dir Zeit für Dich, befrage dich mit den Themen und schreibe dir die Antworten in dein Büchlein. Ebenso wie Dein Tag war, Deine Erlebnisse und Begegnungen ect.... . Wenn Du hast ziehe eine Karte für Dich. Achte wieder speziell auf deine Träume.

### ***Bedeutung 12. Rauhacht: 4./5. Jänner***

Die Nacht auf den **5. Januar** steht für den Dezember (Hoher Frauentag) – heute ist ein Tag, sich mit den Rauhächten zu befassen und noch mal Revue passieren zu lassen, was besser hätte laufen sollen. Das kann heute nachgeholt werden. Ansonsten ist das Thema des Tages Reinigung und der Weiblichkeit. Alles, was die **Weiblichkeit** stärkt, ist heute gut. Aber auch die Suche nach dem Neuen, nach Visionen und neuen Wegen kündigt sich in dieser Rauhacht an.

Räuchern (**blau klärende & reinigende Mischung**) nach ca. 15min lüften und Räuchern (**Gelb Orakel Mischung**).

Wieder das Pentagramm (  ) unter die Fußmatte am Eingang mit Kreide zeichnen und oben an der Haustür oder seitlich C+M+B 2023 (kein Übel in diesem Haus, Christus segne diese Haus) zeichnen. Auch du selbst kannst dein Haus/deine Wohnung segnen und musst nicht auf die Sternsinger warten. Eine Kerze anzünden und brennen lassen über Nacht (bitte Feuersicher aufstellen!!!!) soll dich dabei unterstützen, dass deine Träume in Erfüllungen gehen in dieser Nacht.

Nimm Dir Zeit für Dich, befrage dich mit den Themen und schreibe in Dein Tagebuch/Büchlein. Wie war Dein Tag, Deine Erlebnisse, Begegnungen ect... ? Wenn Du magst ziehe eine Karte für Dich.

### ***Bedeutung 13. Rauhacht: 5./ 6. Jänner***

Die Nacht auf den **6. Januar** ist die Nacht der Wunder. Sie ist eine Zusatzoption und steht für das ganze kommende Jahr, eine Möglichkeit, noch einmal alles komprimiert zu machen. Die Nacht steht für den **Abschluss** der Rauhächte – es ist Zeit für Ganzheitlichkeit. Heute ist ein guter Tag, die Süße des Lebens willkommen zu heißen, zu feiern und zu segnen was ist und was kommen wird.

Was in diesen Nächten geträumt wird, sollte unbedingt aufgeschrieben werden, ebenso wie die Ereignisse des Tages, sie gelten als Hinweise für die Ereignisse im nächsten Jahr. Räuchern und Meditation sind besonders wichtig in diesen Tagen, ebenso wie innere Einkehr. Spaziergänge sind wichtig während der Rauhächten. Räuchern (Rote Kraft Mischung),



Meditieren und in Ruhe und Gelassenheit die 12 Tage Revue passieren lassen. Bedanke dich bei Wotan, Perchten, Frau Holle für alle Wohltaten und Erkenntnisse. Nimm Dir Zeit für Dich und befasse Dich mit deinen Themen und schreibe Sie dir wieder in dein Büchlein. Wie war dein Tag, Deine Erlebnisse, Deine Begegnungen, etc.. ?

Nun darfst Du dir deinen letzten Wunsch ansehen und ihn dir selbst erfüllen 😊.

Ich wünsche Dir eine viel Freude beim Orakeln und Manifestieren, und eine entspannte, besinnliche und erkenntnisreiche Zeit, dein  
Wohlfühlcoach Martina

**Wohlfühlcoach Martina**

*Dipl. Lebens- und Sozialberaterin*

*Dipl. Ernährungstrainerin*

*Energetikerin*

*Payer-Walprecht-Straße 33-35 Tür 22*

*8020 Graz*

*Tel. 0664/8896 3750*

*[www.lifecoach-martina.at](http://www.lifecoach-martina.at)*