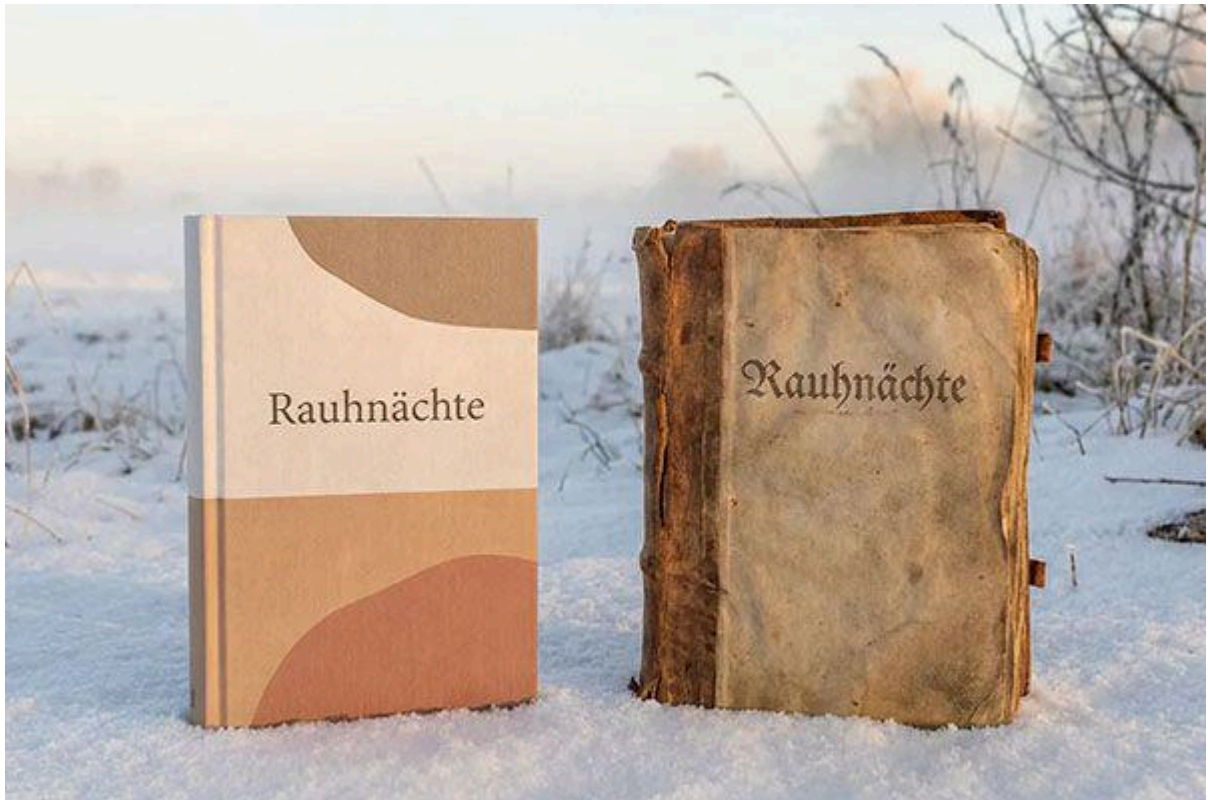




Ein Gruß aus der ZwischenWelt

Die ersten Lichtlein sind entzündet, die dunkelsten Nächte des Jahres sind nicht mehr fern. In unserer Gruppe **»12 Rauhnächte – 13 Wünsche«** merken wir es deutlich: das Engagement und die Postings sprudeln, täglich finden Dutzende neue Mitglieder den Weg zu uns.

Früher waren die Rauhnächte still. Heute: Hype, Kurse, Kommerz? Wir stellen uns einer Meinung, die uns auf Social Media immer wieder begegnet: Ist der neue Rauhnächte-Boom wirklich ein Problem – oder die Antwort auf unsere moderne Krise?

Die Rauhnächte: Ein zeitgemäßer Reset-Knopf

Noch vor rund 20 Jahren waren die Rauhnächte ein regional begrenztes Brauchtum. Heute, im Zeitalter von globaler Vernetzung, hat sich das geändert. Es gibt mehr Bücher, mehr Workshops, mehr Inspiration – und

ja, auch mehr Interessierte, die diesen besonderen Zeitraum für sich entdecken.

Vielleicht sind viele der kommerzialisierten Weihnachtszeit überdrüssig und suchen nach etwas Tieferem. Oder sie spüren einen inneren Ruf, der über Lichterketten und Geschenkpapier hinausgeht – einen Wunsch, sich mit der eigenen Spiritualität auseinanderzusetzen.

Wer sich den Rauhnächten zuwendet, suchst in der Regel nach Sinn, Ruhe und Unterstützung – nach Wegen, mit dem Chaos unserer Zeit besser umzugehen.

Jahrhunderte alt, sind die Rauhnächte ein erstaunlich zeitgemäßer Wegweiser. Sie wirken wie ein starker Hoffnungsträger für eine bessere Zukunft.

Wir leben seit Jahren in einer Dauerkrise: Kriege, Klimaangst, Krankheiten, wirtschaftliche Unsicherheit, technologische Überforderung. In solchen Zeiten suchen Menschen nach Möglichkeiten, die sie auffangen.

Ist das etwas Schlechtes? Überhaupt nicht! Die Rauhnächte sind genau das: eine klar umrissene Zeit, in der man endlich einmal zur Ruhe kommen darf.

Unser Alltag ist schnell, laut und always on. Die Rauhnächte sind das Gegenteil: entschleunigt, still, bewusst. Wir erleben sie als willkommenen Gegenpol – eine Art Reset-Knopf.

DIE VIELFALT DER RAUHNÄCHTE

Deine Meinung zählt! Was denkst du über den Rauhnächte-Hype? Kommentiere auf [Seelenstrom.de](https://www.seelenstrom.de).

Was hinter der Kritik am »Hype« steckt

Hinter der Reaktion »Das war früher anders, besser, echter« steckt nicht selten das Ego. Es geht um den Wunsch nach Exklusivität: »Ich war zuerst hier. Ich habe es entdeckt, bevor es populär wurde.«

Diese Haltung kann ein Gefühl von Überlegenheit vermitteln – ein moralisches Recht, das uns von den »Neulingen« abheben soll. Aber ist derlei Denken wirklich hilfreich?

Tatsächlich verbirgt sich hinter mancher kritischer Stimme sogar ein kommerzielles Interesse. Diese Stimmen machen dann selbst Angebote, die sie unter dem Deckmantel der Authentizität bewerben: »nach alter Tradition« oder »so, wie es uns die Alten lehrten«.

Veränderung ist Stärke: Die Essenz bleibt erhalten

Versteh uns nicht falsch: Es ist enorm wichtig, das Alte zu ehren. Aber wir haben eben auch das Recht, Überliefertes so zu interpretieren, wie es in unser modernes Leben passt.

Traditionen entwickeln sich. Das war schon immer so. Die Rauhnächte haben sich über die Jahrhunderte verändert, je nach Region und Kultur.

Seit einigen Jahren erleben sie nun einen neuen Aufschwung, weil die Menschen sich wieder mit dem Ursprünglichen verbinden wollen – mit der Natur, mit sich selbst, mit dem Zyklus des Lebens. Wer sich über diesen »Hype« ärgert, übersieht ganz gewiss das Positive dieser Entwicklung: Mehr Menschen interessieren sich für Spiritualität, es entsteht mehr Bewusstsein für altes Wissen und mehr Offenheit, neue Wege zu gehen. Veränderung bedeutet nicht, dass die Essenz der Rauhnächte verloren geht. Im Gegenteil: Sie kann sich auf neue Weise entfalten.

Die eigentliche Frage ist: Warum stört es einige so sehr, wenn andere etwas für sich entdecken, das ihnen schon lange vertraut ist?

Lassen wir uns den Wandel mit Offenheit begrüßen. Die Welt dreht sich weiter. Wie langweilig wäre es, wenn alles immer gleich bliebe?

Von Herzen
Corinna & Oliver

Jetzt sichern: Dein Kalender-Duo für Innenschau und Klarheit



Diese Zeit ist der perfekte Reset-Knopf. Um dich sanft durch die 12 Dunkelnächte (8. bis 19. Dezember) und die 12 Rauhnächte (25. Dezember bis 5. Januar) zu begleiten, haben wir auch dieses Jahr unsere zwei beliebten Kalender aktualisiert und neu aufgelegt.

Sie liefern dir tägliche Impulse und essenzielle Reflexionsfragen, die dir helfen, das Jahr bewusst abzuschließen und die Weichen für 2026 zu stellen.

DIY-KALENDER FÜR DIE DUNKELNÄCHTE 2025

HOL DIR DEIN JOURNAL FÜR DIE DUNKELNÄCHTE

Was Gelassenheit in den Rauhnächten bedeutet

Wer sich von dem Gedanken befreit, dass nur die »Alten« und »Perfekten« die wahre Magie der Rauhnächte erleben dürfen, öffnet den Weg für eine eigene, unverfälschte und tiefgreifende Erfahrung.

Die Rauhnächte kann jeder erleben, der bereit ist, sich einzulassen. Ihre Wirkung entfaltet sich genau dort, wo du sie frei von »So-muss-es-sein« oder dem Diktat anderer in deinen Alltag holst – egal, ob du seit Jahrzehnten dabei bist oder gerade erst beginnst.

Es gibt kein »Ich war zuerst da« im Bereich der Spiritualität. Die Essenz der Rauhnächte geht nicht verloren, wenn viele danach suchen. Im Gegenteil: Sie gewinnt an Kraft.

Beobachte, was sich in dir verändert, wenn du Frieden und Weite in dir zulässt.

Genau dort beginnen die wahren Rauhnächte.

**Tradition ist nicht die Anbetung der Asche,
sondern die Weitergabe des Feuers.**

Gustav Mahler



Foto: Manfred Herrmann / Adobe Stock

Rauhnächte oder Raunächte – welche Schreibweise ist richtig?

Beide Schreibweisen sind korrekt. Der Duden empfiehlt zwar seit einiger Zeit die Variante »Raunächte«, doch die alternative Schreibweise bleibt weiterhin gültig.

Die Bezeichnung hat wahrscheinlich zwei mögliche Ursprünge:

- **Der Ursprung in »rauh/haarig«:** Wenn der kalte, raue Wind ums Haus pfeift, ist der Weg zum Geisterglauben nicht weit. Schon seit Jahrhunderten vertreibt man in dieser Zeit mit furchteinflößenden Masken und Verkleidungen die bösen Geister. Dieser Brauch legt nahe, dass sich der Name von dem mittelhochdeutschen Wort *rûch* ableitet, was »haarig« oder »rau« bedeutet. Im alpenländischen Brauchtum etwa vertreiben die Perchten – gehörnte Gestalten in Fellgewändern – mit Schellen und Trommeln die Wintergeister. Auch die alten Begriffe »Rauhware« oder »Rauchware« für Pelzwaren (Kürschnerei) passen zu diesem Ursprung.
- **Der Ursprung in »Rauch/Räuchern«:** Es ist ebenso denkbar, dass sich der Name auf den Brauch des Räucherns bezieht. Diese Tradition ist besonders in ländlichen Gegenden bis heute erhalten geblieben. In manchen Regionen werden diese Tage daher auch tatsächlich »Rauchnächte« genannt.

Moment der Reflexion: 3 Fragen – für deine Woche

Zwischen all dem Geschehen des Alltags tauchen Momente auf, die uns ehrlich sehen lassen.

Diese Fragen helfen dir, schon jetzt das innere Fundament der Gelassenheit zu legen, das dich durch die magischen Nächte tragen wird.

An welcher Stelle halte ich mich zurück, weil ich Verletzbarkeit fürchte?

Welche Art von Beziehung möchte sich erneuern – zu mir selbst oder einem anderen Menschen?

Auf welche Weise kann Nähe mir Kraft geben, ohne meine Freiheit zu berühren?

Unsere Empfehlung



Unser Kartenset DUNKELNÄCHTE
mit täglichen Ritualen und stillen Momenten – erhältlich bei

Amazon

moses.

Foto: © Colette Krefft

liminara – Briefe aus der ZwischenWelt
Ein Projekt von [12 Rauhnächte](#) – [13 Wünsche](#)

Copyright 2025 Corinna Harder. Alle Rechte vorbehalten.

Du bekommst diesen Newsletter, weil du dich auf rauhnachtskalender.de mit deiner E-Mail-Adresse für Neuigkeiten von uns angemeldet hast. Unsere [Datenschutzerklärung](#) und das vollständige [Impressum](#) findest du auf unserer Website. Wenn du keine weiteren Newsletter mehr erhalten möchtest, kannst du dich hier abmelden:

[Newsletter abbestellen](#)