

Zwischen den Jahren - Winterschlaf für die Seele – Zeit der Besinnung*

Für unsere Vorfahren war die Zeit um die Wintersonnenwende und die geheimnisvollen „Rauhnächte“ eine absolute Ruheperiode – vergleichbar mit dem Winterschlaf bei Tieren. Wenn wir uns wieder mehr auf diese naturgegebene stille Zeit besinnen, kann der Geist zur Ruhe kommen und auch der Körper bekommt seine wohlverdiente Auszeit.

Wie kommen wir gestärkt und ohne die gefürchteten Erkältungs- und Grippeanzeichen nun durch diese Zeit, können sogar noch von dieser Zeit profitieren?

Wenn das Jahr ruht – Bräuche unserer Vorfahren zwischen den Jahren

Schauen wir zurück, wie haben unsere Vorfahren diese Zeit verbracht? Interessante Hinweise liefert hier das traditionelle Brauchtum, welche sich um die Wintersonnenwende am 21. Dezember und die anschließenden „Rauhnächte“ vom 24. Dezember bis 6. Januar rankt. Unsere Vorfahren waren der Überzeugung, dass es mit diesen zwölf Nächten eine besondere Bewandnis hat: Sie glaubten, dass in dieser Zeit die emotionale Sensibilität höher ist und das Gleichgewicht der Energien labiler.

Rauhnächte – ihr Name bezieht sich auf „raue“ Witterung. Aber auch „Rauch“, bezogen auf den Brauch des Räucherns oder Ausräucherns von Haus und Ställe.

Gehen wir zurück in die alte Zeit, in der der matriarchalische Mondkalender die Zeitrechnung bestimmte: dieser umfasste 12 Mondzyklen, die sich auf 354 Tage addierten. Als nun der patriarchalische Sonnenkalender mit 12 Monaten und 365 Tagen über diese alte Tradition gestülpt wurde, ergab sich eine Differenz von 11 Tagen und 12 Nächten: Diese „Rauhnächte“ (die Tage wurden ebenso als Nächte bezeichnet. Winter= Nacht des Jahres,) lagen sozusagen außerhalb der Zeit und waren somit für unsere Vorfahren besonders durchlässig für die Geisterwelt. Dies konnte sich durch Alpträume oder den Spuk der „bösen Geister“ bemerkbar machen, aber auch durch erfüllte Wünsche oder Zukunftsvoraussagungen. Jeder der zwölf Tage nach Weihnachten galt zudem als Abbild eines der zwölf Monate des kommenden Jahres. Was z. B. am 25. Dezember geschah, war ein Orakel für den Januar des kommenden Jahres. Also waren unsere Ahnen in dieser Zeit besonders umsichtig und vorsichtig. Durch Gebete, Schutzrituale, Räucherungen hielten sie die andrängenden Geister in „Schach“.

In dieser Zeit beherrscht die Dunkelheit zum größten Teil den Rhythmus von Tag und Nacht, das Licht ist nur kurz und weniger intensiv. In der „Nacht des Jahres“, also in der dunkelsten Jahreszeit, können wie in der Nacht auch am Tag verstärkt negative (Wach-)Träume, quälende Gedanken auftauchen. Themen, die das ganze Jahr verdrängt wurden, treten in dieser dunklen Zeit als innere „Dämonen“ in den Vordergrund. Wer sich mit seinen dunklen Seiten aber schon vor Anbruch des Winters auseinander gesetzt hat, der hat entsprechend weniger zu befürchten, dass ihm das Unterbewusstsein einen Streich spielt, sobald die Kräfte und Aktivitäten des Tagesbewusstseins nachlassen.

Genauso wie wir unseren Feierabend und das Wochenende brauchen, braucht der Mensch eine Art „Feierabend des Jahres“. Vor allem in diesen Tagen zwischen den Jahren, also Weihnachten bis Heilige Drei Könige wäre absolute Ruhe oberstes Gebot. „Die Alten“ glaubten, bei übermäßiger Aktivität in dieser Zeit bringt dies Unglück. Spätestens im Januar und Februar kann sich dies bemerkbar machen durch Erschöpfung, Depression und Immunschwäche.

Der Winterliche Rückzug - einige Vorschläge für Ihren Rückzug und Auszeit

- ✓ Es ist gut, zu Beginn der Ruhezeit ein Fest zu feiern (Weihnachten), so dass Ihr Bedürfnis nach feiern, trinken, essen und gemeinsamer Gemeinschaft erst einmal gestillt ist.
- ✓ Säubern Sie Ihre Wohnung möglichst vorher, besorgen Sie alle notwendigen Dinge, damit Sie eine gemütliche Atmosphäre über die Tage habe (z. B. Kerzen oder warme Decken).
- ✓ Sagen Sie möglichst vielen Menschen in Ihrem Umfeld, dass und warum Sie diesen Rückzug planen. Wenn Sie viel Freude am Treffen mit Freunden haben, sollte dies entspannend und gut geplant sein. Gehen Sie sparsam mit Terminen um.
- ✓ Hinterlassen Sie Abwesenheitsnachrichten auf Ihrem Anrufbeantworter und im Email-Postfach.
- ✓ Sie haben familiäre Verpflichtungen? Versuchen Sie trotzdem mit Ihrem Partner und den Kindern zumindest einen Teil der Ruhetage für sich zu reservieren oder sich darin abzuwechseln oder sogar gemeinsam in die Ruhe zu gehen. Sie werden alle davon profitieren.
- ✓ Wählen Sie ihre Leselektüre, Filme, Musik sorgsam aus.
- ✓ Schlafen Sie so lange wie Sie wollen und legen Sie nach Möglichkeit Ruhepause am Tag ein. Wenn Sie Müdigkeit verspüren, versuchen Sie diese nicht zu vertreiben.
- ✓ Essen Sie nach der ayurvedischen Ernährungslehre nach Möglichkeit viel warme Speisen und eher schwer und süß, als kalt. Auch ein heißer Punsch, ayurvedische Tees oder ein Glas Rotwein tun dem Körper und Ihrem Wohlbefinden gut.
- ✓ Falls Sie allein leben, empfehlen sich gelegentliche Anrufe oder Besuche bei Freunden und andere Aktivitäten, natürlich gut dosiert. Die Einsamkeit fördert bei manchen Menschen krankmachende Gefühle!
- ✓ Achten Sie auf Ihre Träume in der Nacht, auf Impulse, Eingebungen und Phantasien bei Tag. Notieren Sie sich wichtige Gedanken und Bilder, damit Sie ihnen nicht verloren gehen. Es sind gute Impulse für die Zukunft.
- ✓ Unternehmen sie viele Spaziergänge in der Natur. Gehen Sie aufmerksam, meditativ. Ihr Motto heißt nicht „Ankommen „sondern ich gehe, um zu gehen“.
- ✓ Versuchen Sie in ruhigen Stunden am Ende des Jahres Bilanz zu ziehen. Versuchen Sie herauszufinden, was für Sie im kommenden Jahr wirklich wichtig ist.
- ✓ Falls die Arbeitsbelastung sich nicht vermeiden lässt, versuchen Sie ein wenig von diesem Geist der besinnlichen Tage hinüberzuretten in den Januar und vielleicht bis in den Februar hinein. Vertrauen Sie darauf, dass ein Aktivitätsschub und Ihre alten Kräfte allein wieder kommen, ohne dass Sie diese extra anregen müssen.

Dies sind einige Rückzugs-Vorschläge für die Zeit zwischen den Jahren: die „Rauh-Nächte“.

Ein richtig gelebter Winter ist eine gute Voraussetzung dafür, dass Sie die kommenden warmen und heiteren Jahreszeiten des Jahresrades in vollen Zügen genießen können. So wie die Natur und die Tiere aus ihrem Winterschlaf erwachen, können auch wir darauf vertrauen, dass der Winterschlaf der Seele zu gegebener Zeit sein Ende findet und die Kräfte, die während der Rauh Nächte (auch die Tage werden in dieser Zeit zu diesen „Nächten“ gezählt, da der Winter gleichsam die Nacht des Jahres ist) verborgen in uns geschlummert haben, bald wieder in unsere Leben drängen werden.

Eine geruhsame Zeit und auf ein interessanten, freudiges Jahr

Ihr
Seminarhaus Vulkaneifel

**Quellen: Natur und Heilen, Dezember 2008; Wikipedia; Budapest, Das magische Jahr.*