Im Rauch der zwölf Nächte



BILDER: PRIVAT (2), SHUTTERSTOCK (1)

Rituale rund um die Raunächte sind Hunderte Jahre alt – aktuell aber erleben sie eine Renaissance. Warum diese Transformationszeit um die Jahreswende vor allem Jugendliche anspricht, verrät Raunacht-Begleiterin Naomi Kircher (29, i.B.) aus Brixen – und erklärt, was die zwölf Nächte mit ihr selbst machen.

Räuchern, Meditieren, Wünsche verbrennen: Social Media ist voll mit Ritualen rund um die Raunächte von Weihnachten bis zum 6. Jänner. Warum bekommt die alte Tradition so viel Aufmerksamkeit?

Naomi Kircher: Das Bewusstsein der Menschen ist in den vergangenen Jahren generell gestiegen – und auch die Suche nach einem tieferen Sinn im Leben. Ich glaube, vor allem junge Menschen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten von der Kirche etwas abgewandt und den Weg zurück in die Spiritualität gefunden. Man merkt gerade jetzt, wie viele junge Menschen diese zwölf Raunächte um die Jahreswende wieder zelebrieren und der Manifestation und Spiritualität Raum geben.



Naomi Kircher (@naomiswayoflife) ist Mentorin und Coach für ein erfülltes Leben. Zum zweiten Mal bietet sie heuer eine Begleitung durch die Raunächte an.

Welche ist Ihre erste Erinnerung daran?

Ich komme aus einer Familie, in der diese Zeit „zwischen den Jahren" immer schon sehr bewusst genutzt wurde und in der auch geräuchert wurde, aber nicht unbedingt in Form von Raunachtritualen. Erst vor etwa zehn Jahren habe ich Bücher darüber gelesen und sie für mich entdeckt. Mittlerweile begleite ich als Mentorin andere Menschen durch diese Zeit.

Was macht diese zwölf Tage bzw. Nächte „zwischen den Jahren" so besonders?

In unseren Breiten haben die Raunächte eine lange Tradition, denn bereits unsere Vorfahren nutzten diese dunkle Winterzeit, um sich zurückzuziehen und auf das abgelaufene Jahr zu blicken, etwa auf die Ernte oder das Wetter. Auch das Säubern und Desinfizieren von Räumen durch das Räuchern mit Harzen und getrockneten Kräutern reicht weit über die Zeit meiner Großeltern zurück. Meine Mentorin Astrid Schönweger, die mit alten Bräuchen vor allem in Südtirol aufgewachsen ist, hat mich viel über diese Traditionen gelehrt. Modern interpretiert sind die Raunächte zu einer Zeit geworden, in der Menschen bewusst Altes loslassen, Dinge transformieren, sich neu fokussieren und ausrichten – und Positives sowie Visionen und Wünsche für das neue Jahr einladen.

Auf Instagram sprechen Sie davon, dass Sie dank der Manifestation in den Raunächten Ihr Traumleben verwirklichen konnten. Eine gewagte These.

Für Social Media wurde sie bewusst überspitzt formuliert, was ich in meinen Beschreibungen oder Storys stets ausführlicher erkläre und einordne. Klar, man darf sich jetzt nicht vorstellen, zwölf Tage lang Vollgas seine Wünsche zu manifestieren und dann gehen sie nacheinander in Erfüllung. So funktioniert das natürlich nicht. Man muss auch handeln und Schritte oder Möglichkeiten wahrnehmen, um das Wunschziel zu erreichen. Wir bewegen uns hier im ähnlichen Bereich wie bei den Neujahrsvorsätzen. Man muss dranbleiben und handeln. Es reicht nicht, einen Monat Sport zu machen und zu glauben, man sei bereit für den Marathon.

Wünschen allein funktioniert also nicht ...

Nein. Aber ich nutze die Raunächte schon bewusst, um zu definieren, welche Wünsche und Sehnsüchte ich tief im Herzen trage. Dazu zählten in der Vergangenheit der Wunsch, einen Partner zu finden oder von meiner Berufung leben zu können. Man setzt in den Raunächten gewissermaßen die Samen für eine Pflanze. Wenn man sich um sie kümmert, dann trägt sie auch Früchte, so wie es bei mir war. Ich habe meinen Traummann gefunden und meine Berufung zum Beruf gemacht.

Als Mentorin begleiten Sie momentan online die Menschen durch die Raunächte. Wie kann man sich das vorstellen?

Jede Nacht steht symbolisch für einen Monat und ein bestimmtes Thema im neuen Jahr. So steht etwa die erste Raunacht für den Jänner, dem wir das Thema Dankbarkeit zugeordnet haben. Meine Begleitung ist so aufgebaut, dass ich dazu verschiedene Coaching-Tools und Rituale einfließen lasse – darunter Räuchern, Meditationen sowie Reflexions- und Manifestationsübungen. Jeder Teilnehmer bringt dabei sein eigenes Fokusthema mit. Meine Begleitung versteht sich als Einladung, sich auch im neuen Jahr bewusst mit diesen individuellen Themen auseinanderzusetzen und dranzubleiben. Deshalb begleite ich alle, die möchten, über die Raunächte hinaus weiter – in Form einer Jahresbegleitung.

Wer sind Ihre Kunden?

Meine Kunden haben eine gewisse Offenheit für die spirituelle Welt und fühlen eine Resonanz zu mir und meiner Arbeit. Es sind Frauen wie Männer, von jungen Menschen ab 17 bis über 60 Jahren.

Braucht es aber wirklich Rituale – oder reicht innere Achtsamkeit?

Rituale erleichtern die innere Ausrichtung, man nimmt sich einen achtsamen Moment für etwas, das einem guttut und einen weiterbringt. Wichtig ist, dass einem klar wird: Wer bin ich, wer möchte ich sein und was entspricht meinem wahren Wesen? Ein Teil meiner Begleitung besteht darin, zu Beginn 13 Wünsche auf 13 Zettelchen aufzuschreiben. In jeder Raunacht wird fortan eines verbrannt. Für den einen Wunsch, der am Ende übrig bleibt, für den ist man dann selbst zuständig, der Rest wird Gott und dem Universum übergeben.

Und das funktioniert?

Ich habe vergangenes Jahr etwa den Wunsch formuliert, mit meiner Arbeit mehr Menschen erreichen zu wollen. Im nun endenden Jahr 2025 hat sich meine Social-Media-Präsenz verdoppelt, und auch die Medien sind auf mich aufmerksam geworden.

Wem empfehlen Sie Raunachtrituale?

Persönlich empfehle ich jedem – unabhängig von den Raunachtritualen – Zeit für sich selbst zu finden und sich zu fragen: Wer bin ich? Welche sind meine tiefsten Wünsche und Sehnsüchte? Was möchte ich in diesem Leben erleben, erreichen, hinterlassen? Das sind Fragen, die sich im Grunde wohl jeder Mensch stellt, egal ob er spirituell ist oder nicht. Leider ist die Weihnachtszeit für viele Menschen mit großem Stress verbunden. Und darum sind solche Momente der Ruhe, Momente, in denen man sich mit sich selbst verbindet, noch wichtiger geworden. Ob man diese dann mit Ritualen zelebriert oder auf eine andere Weise, ist dann jedem selbst überlassen.

Kann man etwas falsch machen bei den Raunachtritualen oder gar böse Geister heraufbeschwören?

Nein, im Glauben wie in der spirituellen Welt gibt es nichts Falsches, solange es im Einklang mit dem Guten im Menschen steht, der daran glaubt und es zelebriert. Jeder Mensch ist unterschiedlich und hat andere Erlebnisse, Hobbys und Themen, für die er sich interessiert, so auch in den Raunächten. Ich versuche darum immer, einen Fahrplan vorzugeben, den aber jeder nutzen kann, wie er möchte. Ich will jeden inspirieren, auf seine eigene Reise zu gehen.

Aber baut es nicht erneut Stress und Druck auf, wenn man jetzt auch noch die Raunächte zelebrieren sollte, um gut ins neue Jahr zu starten?

Leider bauen auch Themen, bei denen es eigentlich um Intuition und Ruhe gehen sollte, in unserer Leistungsgesellschaft gerne Druck auf. Ich rate darum jedem, sich das rauszunehmen, was in seinen Alltag passt, und Rituale wie die Raunächte nicht wie eine To-do-Liste abzuarbeiten.

Was kann jemand tun, der heute, am 28. Dezember, noch einsteigen möchte in die Raunachtrituale?

Jeder, der noch anfangen möchte, kann sich natürlich die 13 Wünsche aufschreiben und jeden Abend einen Zettel mit einem Wunsch verbrennen. In der Nacht auf den 6. Jänner werden einfach mehrere verbrannt, sodass nur noch der eine Wunschzettel übrig bleibt. Wer möchte, kann sich gerne noch weiter einlesen, meine Webinare zum Beispiel sind aufgezeichnet. Viel wichtiger ist es jedoch, sich frühzeitig auf das kommende Jahr vorzubereiten bzw. sich immer wieder mit diesen Themen zu beschäftigen.

Und welche großen Wünsche haben Sie sich auf Ihre Zettelchen notiert?

Die behalte ich für mich. *(lächelt)* So viel kann ich dazu sagen: Ich beschäftige mich immer wieder mit diesen Themen, um mein Leben zu reflektieren und mich neu auszurichten, sodass meine Herzenswünsche Wirklichkeit werden. Denn wie gesagt: Die Raunächte sind eine Einladung, tiefer in das eigene Potenzial einzutauchen und den eigenen Weg bewusst zu gehen.

INTERVIEW: MARTINA HOFER

Was hinter den Raunächten steckt

Die Raunächte (auch die Schreibweise „Rauhnächte" ist verbreitet) sind zwölf Nächte, üblicherweise zwischen dem kürzeren Mondjahr (354 Tage) und dem Sonnenjahr (365 Tage), die traditionell in Südtirol in der Nacht vom 25. Dezember beginnen und in der Nacht vom 5. auf den 6. Jänner enden, wobei es je nach Region unterschiedliche Traditionen gibt (manche beginnen bereits am 21. Dezember). Die Raunächte gelten als eine besondere Schwellenzeit, in der die Tore zur geistigen Welt offenstehen, und sind eine Zeit der Besinnung, des Räucherns (Raunächte) und der Weissagung für das neue Jahr, die auf alten germanischen und keltischen Traditionen basiert. Ihnen wird nachgesagt, dass in diesen Nächten die Grenzen zwischen innen und außen, Vergangenheit und Zukunft durchlässiger sind. Deshalb werden die Raunächte oft für Rückschau, Loslassen, Stille, Träume und die Ausrichtung auf das kommende Jahr genutzt. Jede Nacht wird dabei symbolisch einem Monat des neuen Jahres zugeordnet. Historisch wurzeln die Raunächte in vorchristlichen Bräuchen, später wurden sie mit christlichen Ritualen vermischt. Heute erleben sie eine neue Bedeutung als bewusste Auszeit in einer sonst lauten, beschleunigten Zeit. Das Räuchern ist eines der zentralen Rituale der Raunächte und dient der Reinigung sowie dem Schutz. Dabei werden getrocknete Kräuter und Harze verbrannt, deren aufsteigender Rauch alte Energien vertreiben und eine Verbindung zur spirituellen Welt herstellen soll. Das Räuchern an Dreikönig, wie es in Südtirol gemacht wird, steht in direktem Zusammenhang mit den Raunächten und bildet traditionell deren Abschluss.

Quelle: Wikipedia



SHUTTERSTOCK