

# Rauhnachtszauber im Zeichen der Weiblichkeit

Katrin Sander

Rauhnächte  
Räuchern  
Weiblichkeit  
Rauhnachts-Reise  
Pflanzenportraits

© 2021 Katrin Sander  
Alle Rechte vorbehalten

Fotografien: Katrin Sander, Milena Bonstingl

Layout: Katrin Sander

Umschlaggestaltung: Katrin Sander

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.com](http://www.buchschmiede.com)

ISBN:

978-3-99129-518-1 (Paperback)

978-3-99129-469-6 (Hardcover)

978-3-99129-470-2 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.





# Widmung

„Rauhnachtszauber  
im Zeichen der Weiblichkeit“

... ist für alle Frauen, die die Rauhnächte gerne aktiv leben und sich selbst dadurch ein Stück besser kennenlernen möchten.

... ist für alle Liebhaberinnen des Räucherns.

... ist meiner Tochter Sajana und  
meinen Söhnen Neo und Darian gewidmet,  
die mich in der Erarbeitung ganz besonders unterstützt haben.

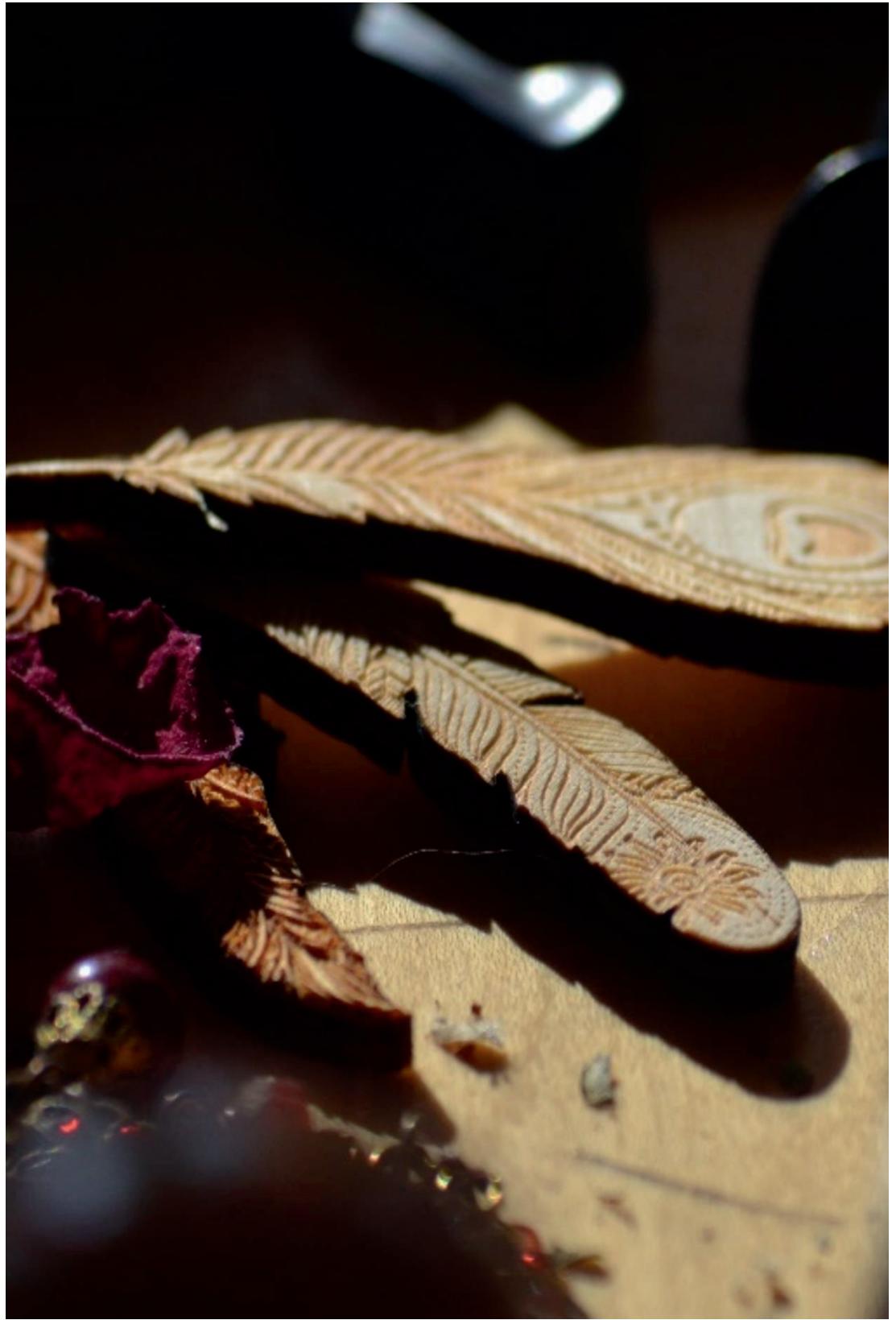


# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
Einleitende Worte .....	13
12 magische Tage .....	15
Jahreskreis und Weiblichkeit.....	17
Überblick .....	19
Tipps für einen guten Jahresübergang.....	20
Rauhnachtszauber und Weiblichkeit.....	23
Magie des Rauches .....	27
1. Räuchersträußchen, Räucherbüschel .....	29
2. Räucherkohle oder Glutstücke aus der Feuerstelle .....	30
3. Räucherstövchen .....	31
4. Räucherutensilien.....	31
Räucherpflanzen und ihre Nutzung .....	32
Räucherpflanzen und ihre Wirkung.....	33
DEINE Rauhnachts-Reise.....	37
1. Rauhnacht .....	41
2. Rauhnacht.....	44
3. Rauhnacht .....	48
4. Rauhnacht.....	52
5. Rauhnacht.....	56
6. Rauhnacht.....	59
7. Rauhnacht .....	62
8. Rauhnacht.....	65
9. Rauhnacht.....	68

10. Rauhnacht.....	70
11. Rauhnacht .....	74
12. Rauhnacht.....	76
.....	80
Echter Alant ( <i>inula helenium</i> ) .....	81
Baldrian ( <i>valeriana officinalis</i> ) .....	83
Bärlapp ( <i>lycopodium clavatum</i> ).....	84
Beifuß ( <i>artemisia vulgaris</i> ).....	85
Blut ( <i>sanguis</i> ).....	88
Engelwurz ( <i>angelica archangelica</i> ) .....	89
Fichte(nharz) ( <i>picea abies</i> ) .....	91
Fliegenpilz ( <i>amanita muscaria</i> ).....	93
Frauenmantel ( <i>alchemilla vulgaris</i> ) .....	94
Holunder ( <i>sambucus nigra</i> ) .....	96
Hopfen ( <i>humulus lupulus</i> ).....	98
Johanniskraut ( <i>hypericum perforatum</i> ).....	99
Kakao ( <i>theobroma cacao</i> ) .....	100
Kamille ( <i>matricaria recutita</i> ).....	101
Lavendel ( <i>lavendula angustifolia</i> ) .....	102
Lorbeer ( <i>laurus nobilis</i> ).....	104
Mädesüß ( <i>filipendula ulmaria</i> ).....	106
Muskat-Blüte ( <i>macis</i> ) .....	108
Myrrhe ( <i>commiphora myrrha</i> ).....	109
Nelke ( <i>syzygium aromaticum</i> ).....	111
Rose ( <i>rosa</i> ).....	112
Patchouli ( <i>pogostemon cablin</i> ).....	114
Rosmarin ( <i>rosmarinus officinalis</i> ) .....	115

Salbei ( <i>salvia officinalis</i> ) .....	116
Salz .....	117
Sandelholz weiß und rot ( <i>santalum album</i> ) .....	118
Schafgarbe ( <i>achillea millefolium</i> ) .....	119
Schlangenhaut.....	121
Sternanis ( <i>illicium verum</i> ) .....	122
Styrax ( <i>styrax officinalis</i> ) .....	123
Thymian ( <i>thymus vulgaris</i> ) .....	124
Wacholder ( <i>juniperus communis</i> ) .....	125
Weihrauch ( <i>olibanum boswellia</i> ) .....	127
Zimt ( <i>cinnamomum verum</i> ) .....	129



## Vorwort

„Rauhnachtszauber im Zeichen der Weiblichkeit“ versucht alte Tradition, weibliches Ur-Wissen, Pflanzenkraft und die Veränderungen der Zeit miteinander zu verbinden.

Das Buch beinhaltet mehrere Kapitel, welche sich beziehen auf:

- die Rauhnächte
- einen positiven Abschluss des alten Jahres
- einen erfolgreichen Übergang ins neue Jahr
- Weiblichkeit
- die Rauhnachts-Reise an sich
- Pflanzenportraits

Der erste Teil ist eine Einführung in die „5. Jahreszeit“, ihre Bedeutung und die Entstehung mancher Bräuche. Etwas geschichtlicher Hintergrund rundet die Erzählungen ab, bevor eine Verbindung zu Frausein und Weiblichkeit hergestellt wird.

Frauen gelten als Spiegel der Natur, durchleben sie doch jeden Monat sämtliche ihrer Facetten. So wie der Mond etwa 29 Tage für einen Zyklus braucht, dauert auch ein Menstruationszyklus ähnlich lange. Anhand der Jahreskreifeste wird diese Verknüpfung veranschaulicht und ein Bezug zur „Großen Göttin“ hergestellt.

Ein anderes Kapitel ist dem Räuchern gewidmet. Beschrieben werden verschiedene Räuchermethoden und Gedanken zur Wahl des richtigen Räucherwerks.

Der letzte Teil des Buches beinhaltet zahlreiche Rauch-Kräuter-Portraits. Manche davon sind vielleicht aus Garten oder Küche bekannt, andere Zutaten womöglich als Räucherstoff überraschend. Es werden vorwiegend Pflanzen der direkten Umgebung beschrieben, die selbst gesammelt und verarbeitet werden können.



Frau, Du zyklisches Wesen!

Du Spiegel der Natur!  
Trägerin des Mysteriums,  
Hüterin der Zeitenuhr.

In Dir die Kraft der Sonne liegt,  
als Körper Dir geschenkt,  
Im Zyklus liegt die Mondenkraft,  
die Deine Wege lenkt.

Nimm in die Hand Dein Leben  
und lass Dein Frausein zu,  
dass Du kannst Dich leuchten,  
wie die Sterne am Abendhimmel nur.

zauberband



## Einleitende Worte

In meinem Leben spielen die Rauhnächte seit bereits mehr als zehn Jahren eine Rolle. Während anfangs das Räuchern besonders wichtig war, hat sich über die Zeit die Persönlichkeitsreise in den Vordergrund entwickelt. Da ich generell gerne Dinge abschließe, ist es mir auch ein Anliegen, Jahresübergänge „erfolgreich“ zu gestalten. Es ist mir wichtig, Liegengebliebenes aufzuarbeiten, Frieden in meine Beziehungen zu bringen und persönlichen Ballast so gut wie möglich abzuarbeiten.

Die Rauhnächte bieten sich hierfür besonders gut an, denn sie sind genau zum Jahreswechsel und ein schön ausgedachtes System. Meine jahrelange Arbeit mit Frauen hat in mir den Wunsch reifen lassen, ein Rauhnachtsangebot speziell für Frauen zu schaffen. „Rauhnachtszauber im Zeichen der Weiblichkeit“ greift viele Themen auf, die Frauen beschäftigen, und gibt möglicherweise Starthilfe in ein neues Selbstwertgefühl und mehr Bezug zur eigenen Weiblichkeit. Außerdem besteht die Möglichkeit, das eigenen Familiensystem etwas besser kennenzulernen, die eigenen Gaben an die Welt zu erforschen und sich mit dem Begriff „Schwesternschaft“ zusammenzusetzen. Nicht zuletzt geben die Rauchpflanzen-Portraits und allgemeines Wissen über das Räuchern ein schönes Werkzeug in die Hand.

Viele Menschen nehmen den Jahreswechsel und das neue Jahr als Anlass zur Lebensemstellung, haben viele Vorsätze und große Motivation. Leider bricht jene jedoch oftmals wieder ab und es kommt zu Enttäuschung, Selbstzweifel oder Versagensgefühl. Die Rauhnächte sind geeignet, diese Motivation hochhalten zu lernen, um nicht in alte Muster zurückzufallen. Durch die eingehende Beschäftigung mit verschiedenen Themen entsteht Klarheit und es wird genau das sichtbar, was im kommenden Jahr wirklich wichtig ist. Mithilfe der Rauhnachts-Reise werden persönliche Ziele gesteckt und deren Umsetzung visualisiert.

Für mich ist ganz klar, dass sich nur etwas verändert, wenn ich selbst aktiv werde und Verantwortung übernehme. Die Voraussetzung dafür ist zu wissen, was ich wirklich will.

*In diesem Sinne wünsche ich Dir kraftvolle Rauhnachtstage und -nächte  
und eine besondere schöne Reise zu Dir selbst!*



## 12 magische Tage

Es gibt unterschiedliche Ansichten darüber, wann die Rauhnächte genau beginnen. Manche beziehen bereits den Advent mit ein, andere starten ihre Rauhnachts-Reise mit der Wintersonnwende am 21. Dezember. Wieder andere, und dazu gehöre auch ich, starten am 25. Dezember, dem Christtag. Dieser Tag eignet sich besonders, weil dadurch die ersten sechs Rauhnächte ins alte und die siebente bis zwölfta bis ins neue Jahr fallen. So gelten die ersten sechs Nächte dem Abschied des alten Jahres und die zweiten sechs Nächte dem Willkommenheißen des neuen.

Die zwölf Rauhnachts-Tage ergeben sich aus einer einfachen Rechnung:

Ein Sonnenjahr (wie wir es kalendarisch leben) hat 365,5 Tage, ein Mondjahr (29,5 Tage x 12 Monate) etwa 354 Tage. Daraus ergibt sich eine Differenz von etwa zwölf Tagen – „die Zeit zwischen den Zeiten“.

Um dem Ganzen etwas mehr Sinn geben zu können, ist es hilfreich, gedanklich kurz in die Vergangenheit zu reisen: lange bevor es Papier gab, lebten Menschen im Rhythmus der Natur. Es gibt viele Funde, die darauf schließen lassen, dass sich die frühere Menschheit am Lauf des Mondes orientiert hat. Immer wieder wurden Eintritzungen oder Malereien gefunden, die von den Zahlen her mit dem Rhythmus des Mondes zusammenpassen. Der Lunar(Mond)-Kalender war einer der ersten festgehaltenen. Erst viele Jahrhunderte später setzte sich der heute bekannte gregorianische Kalender durch. Ein Zeit-Mess-System, das vom Lauf des Mondes Abstand nahm und die natürliche Verbundenheit des Menschen zur Natur dadurch beeinträchtigte. Ein Jahr dauerte zuvor 13 Monde (28 Tage x 13 Monate = 364), durch die Einführung des gregorianischen Kalenders gab es nur noch zwölf Monate und die unterschiedlich lang. Auch Schwangerschaften wurden ursprünglich „in Monden“ gerechnet – das waren zehn (28 Tage x 10 Monate = 280 Tage = 40 Wochen). Erst durch die Umstellung wurden daraus neun Kalendermonate.

Die Lehren des Christentums verbreiteten sich, doch hielten viele Menschen noch am „alten Glauben“ fest. Die auch heute noch bekannten Jahreskreisfeste hielten Stand und vermischten sich mit christlichen Feiertagen. So ergaben sich Rituale, welche sich dann zu Bräuchen und Traditionen entwickelten. Die damaligen Ziele

der Rauhnächte waren klar – nämlich Haus, Hof und Vieh zu schützen und um Segen für das kommende Jahr zu bitten. Viele Bräuche stammen aus einer Zeit der eisigen Winter, welche nicht von allen mit Sicherheit überstanden wurden. Zudem war das damalige Menschenbild ein unterstelltes und die Menschen brauchten neben Glaube und Hoffnung auch Rituale, die ihnen (scheinbare) Sicherheit gaben und das Gefühl, selbst positiv beitragen zu können.

Gegebenheiten, die noch nicht erklärt werden konnten, wurden häufig höheren Mächten zugeordnet. Die Unaufgeklärtheit der Menschen und strenge dogmatische Vorgaben schränkten das Individuum stark ein und zwangen oftmals zum Gehorsam. Der Stand des technischen Fortschritts war ein bedeutend anderer als heute und auch Fragen der persönlichen Freiheit waren nicht so frei lebbar wie heute. Die Menschen lebten (daher) tiefer verwurzelt mit den Rhythmen der Natur, waren sie darauf doch viel mehr angewiesen als wir heute. Sie setzten alles daran, Haus und Hof gesund zu halten und die „Geistwesen positiv zu stimmen“.

Die Rauhnächte sind voller Geschichten und Erzählungen rund um Frau Holle, Frau Percht, Odin und Wotan. Die Percht war die mächtigste Unterweltgöttin und sie herrschte über Leben und Tod. Sie holte die Seelen der Verstorbenen, welche sich an Wegkreuzungen und verwunschenen Plätzen sammelten, und führte sie ins Jenseits. Je nachdem, wie die einzelnen Leben verbracht wurden, zeigte sie sich entweder mit gütigem oder schrecklichem Gesicht, wodurch sie auch stark mit „dem Schicksal“ verbunden ist. Ihr großes Heer bestand aus Geistern, Gnomen und Kobolden und die Menschen fürchteten sich davor, ihr zu begegnen und mitgenommen zu werden. Daraus entstand der Usus, dass vor allem Frauen und Mädchen abends nicht mehr das Haus verließen und auch die Sitte, keine (weiße) Wäsche über den Jahreswechsel hängen zu lassen, damit sich die Geister nicht darin verfangen und Streiche spielen konnten. Es gibt viele Geschichten um lebende Menschen, die der Frau Percht begegnet waren und deren Herz geprüft wurde (zB im Märchen von Frau Holle).

Um ihre Gunst zu erstehen, wurden Opferspeisen vor die Tür gestellt (Brot, Kuchen), in der Hoffnung, sie würde Hof, Familie und Vieh im kommenden Jahr vor Schicksal und Plage verschonen. Der ihr geweihte Holunderbusch gilt als Schweltenbaum (Eintrittsort in die Anderswelt) und ist ein beliebtes Schutzgewächs an Höfen. Wollte der Holler nicht am Hof anwurzeln und wachsen, so galt dies als Warnhinweis, sich des Schutzes von Frau Holle nicht gewiss sein zu können.

Weiter nördlich streifte den Sagen nach Wotan mit seinen Wölfen und Raben (einer für die Zukunft, einer für die Vergangenheit) umher. Auch eine Begegnung mit ihm galt es außerordentlich und besonders.

## Jahreskreis und Weiblichkeit

Neben den Rauhnächten gibt es über das Jahr verteilt auch noch andere besondere Feste. Dazu zählen vor allem die bereits erwähnten Jahreskreisfeste. Es handelt sich um je vier Feste zu Ehren der Sonne und vier Feste zu Ehren des Mondes, die sich abwechseln. Da die Frau ein direkter Spiegel der Natur ist, kann ihr hormonell bedingtes, emotionales und seelisches Erleben mit dem Zyklus des Mondes verglichen werden. Denn der natürliche Rhythmus der Frau ist geprägt von Hoch- und Tiefphasen, welche in ihrem Zusammenspiel ein wahres Wunder ergeben.

Im alten Glauben beginnt das Jahr mit dem Ahnenfest **Samhain**, welches an den Tagen zwischen 30. Oktober und 2. November gefeiert wird. Mit Allerheiligen legen die Bauern die Arbeit draußen nieder und kehren nach Hause. Die eingefahrene Ernte wird verarbeitet und gelagert, die Speicher gefüllt. Nun bekommen Boden, Pflanzen und Natur den natürlichen Rückzug. Die Säfte ziehen sich in die Wurzeln zurück und warten auf den Frühling, der alles zu neuem Leben erweckt. Das Samhain-Fest steht symbolisch für den Schwarzmond. Neumondnächte sind überaus dunkel, obgleich sie tief drinnen bereits neues Leben tragen. Auf das zyklische Frauenleben bezogen kommt Samhain der Menstruation gleich. Zu bluten bedeutet loszulassen und sich in gewisser Weise dem Sterben hinzugeben. Frauen befinden sich im zyklischen Winter.

Das nächste Fest, das erste Sonnenfest, ist die Wintersonnwende – oder „**Jul**“ – am 21. Dezember. Nun hat die Dunkelheit ihren Höhepunkt erreicht und es ist der Tag mit den wenigsten Licht-Stunden im Jahr. In die Zeit davor fällt der Advent – die Vorbereitungszeit auf Weihnachten, Vorbereitungszeit auf das Licht. Wer den Advent einmal anders erleben möchte, könnte das Licht entgegengesetzt nutzen und von Woche zu Woche immer eine Kerze weniger entzünden – um dann, am 21. Dezember oder direkt an den Weihnachtsfeiertagen, symbolisch das Licht wieder mit mehreren Kerzen heller werden zu lassen.

Zu Maria Lichtmess ist ein Lichtsprung spür- und sichtbar. Mit **Imbolc** regt sich langsam wieder der Boden und die Sonnenstrahlen ziehen erstes Leben aus der Erde.

Auf den Rhythmus des Mondes bezogen steht diese Zeit für den zunehmenden Mond. Mit dem zweiten Mondfest im Jahreskreis baut sich im übertragenen Sinne die Schleimhaut in der Gebärmutter wieder auf. Sie bereitet fruchtbaren Nährboden für eine etwaige Befruchtung. Die Frau befindet sich im zyklischen Frühling.

Aus dem Sonnen-Frühlingsfest „**Ostara**“ hat sich das christliche Osterfest entwickelt. Zur Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche am 21. März sind Tag und Nacht gleich lang. Der mythologische Frühling beginnt und es wird spürbar wärmer. Mit diesem Fest sind viele Bräuche und Traditionen verbunden. Das Ei spielt hier eine besondere Rolle, beispielsweise als Weltenei, aus dem das Leben kommt, sowie als Symbol für Fruchtbarkeit.

**Beltane** ist das Fest der Verbindung von Weiblich und Männlich. Der Maibaum gilt hier als besonders symbolträchtig – steht er doch für den Phallus, der traditionell von einer Gruppe Männer aus dem Wald geholt und mit schönen Schnitzereien verziert wird, der sich mit dem von Frauen geschmückten Kranz vereint, welche die weibliche Liebeshöhle darstellt. Auch Beltane in der Walpurgisnacht ist ein Mondfest: im Mondzyklus der Vollmond und auf den weiblichen Zyklus übertragen die Zeit um den Eisprung. So wie es in der Natur sprießt und das Leben explosionsartig aus der Erde schießt, sind auch Frauen tendenziell um den Eisprung herum mehr nach Außen gerichtet. Die Freude an Kommunikation nimmt zu, das Interesse am anderen Geschlecht ist für viele stärker spürbar. In der Natur ist nun die Zeit der Paarung und des Samenstreuens. Je fruchtbarer der Boden, umso zahlreicher die Ernte. Frauen befinden sich im zyklischen Sommer.

Das nächste Sonnenfest ist die Sommersonnwende oder auch „**Litha**“. Neben den vielen Sonnwendfeuern nimmt auch die Sonnenwärme weiter zu. Viele Kräuter stehen nun zur ersten Ernte bereit. Erstes Räucherwerk kann gesammelt und zum Trocknen aufgelegt werden.

Am 1. August wird Lughnasad gefeiert. Das dazugehörige „**Lammas**-“ oder „Schnitterfest“ markiert die erste große Ernte. Es ist mit bäuerlichen Tätigkeiten verbunden und ist ein erstes Vorzeichen auf den näher rückenden Herbst. Obst und Gemüse werden reif, geerntet und verarbeitet. Im weiblichen Monatszyklus kann dies zweierlei Dinge bedeuten: entweder es kam zu einer Befruchtung und es kommt zu einem eigenen neuen Zyklus des Reifens oder die Schleimhaut wird langsam abgebaut, die Frau befindet sich im zyklischen Herbst.

Zu **Mabon** ist der zweite natürliche Balance-Tag im Jahr – die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche, das vierte Sonnenfest. Erneut sind Tag und Nacht gleich lang bevor es nun langsam kühler und dunkler wird. Die zweite und letzte große Ernte wird

eingefahren und Erntedankfeste ausgerichtet. Es werden Samen für das kommende Jahr gesammelt, um das Leben weiterzutragen.

Nun schließt sich ein Kreis. Ein Erntejahr geht dem Ende zu. Die Felder werden bestellt, gedüngt und für die Winterruhe bereit gemacht. Pflanzen ziehen ihre Säfte zurück in die Wurzeln, speichern dort die Kraft zum Überleben.

## Überblick

1. November	<b>Samhain</b> Allerheiligen, Halloween, Ahnenfest	Mondfest, Schwarzmond
21. Dezember	<b>Julfest</b> Wintersonnwende, Winterbeginn, Advent, Weihnachten, Rauhnächte	Sonnenfest
2. Februar	<b>Imbolc</b> Maria Lichtmess	Mondfest, zunehmender Mond
21. März	<b>Ostara</b> Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche, Frühlingsbeginn, Fastenzeit, Ostern	Sonnenfest
1. Mai	<b>Beltane</b> Fruchtbarkeit, Maibaum, Heilige Hochzeit	Mondfest, Vollmond
21. Juni	<b>Litha</b> Sommersonnwende, Sommerbeginn	Sonnenfest
1. August	<b>Lughnasad</b> Schnitterfest, Johannistag, Räucherbüschel, erste Ernte	Mondfest abnehmender Mond
23. September	<b>Mabon</b> Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche, Herbstbeginn, zweite Ernte, Erntedank	Sonnenfest

*... ein ewiger Kreislauf,  
dem der Mensch innewohnt.*



## Tipps für einen guten Jahresübergang

### Vorbereitungen

Für eine „erfolgreiche“ Rauhnachts-Reise ist es von Vorteil, sich keinen Druck zu machen, doch zugleich auch von vornherein gut zu organisieren und etwas zu planen. Um die gewünschte Ritualzeit zu gewährleisten ist es gut, mit Mitbewohner\*innen zu kommunizieren und sie über das geplante Vorhaben zu informieren. Durch die gewonnene Klarheit können eventuelle Kinder in der Zwischenzeit beaufsichtigt und auf diese Art Zeitfenster geschaffen werden.

Weitere Tipps und eine Checkliste dazu gibt es im Kapitel „DEINE Rauhnachts-Reise“ zu lesen.

### Abschließen und neu beginnen

Versuche so viele Altlästen wie möglich noch im bestehenden Jahr abzuschließen. Es ist ohnehin von Vorteil, Dinge gleich zu erledigen, auch um nichts zu vergessen. Aber besonders zum Jahreswechsel fühlt es sich energetisch gut an, zu wissen, dass man im neuen Jahr (ganz) von vorn beginnen bzw. sorgenfreier weiter machen kann, weil alles erledigt wurde. Da die Weihnachtsfeiertage für viele voller Termine sind, ist es ratsam, bereits im Advent zu beginnen, um nicht die ganze Aufräum-