

Anne Stallkamp, Werner Hartung

**Winterernte**

*Keck trotz der Raps  
Wintergewitter und Graupel,  
der waagerecht  
ihn zu mähen trachtet.*

*Vier Fruchtfolgen  
auf ein Jahr, diesmal.  
Milde regiert den Dezember  
vor der Ernte der Rauhnächte.*

*Zu kalt der Frühling,  
zu trocken Sommer und Herbst.  
Kein Landregen tränkte,  
was nach Reife sich sehnte.*

*Greife nach der Frucht nun,  
wenn das Licht wiederkehrt.  
Dieses Jahr hat dich  
hungern und dursten lassen.*

*Mit dem Vollmond  
kommen Kälte und Klarheit.  
Wende dein Leben  
mit der Bahn der Sonne.*

WERNER HARTUNG

# RAUHNÄCHTE

*Zeit für mich*

NEUE  ERDE

# Inhalt

## TEIL 1

### 1. Zeit – Rhythmus des Seins 9

### 2. Die Bedeutung der Rauh Nächte 13

Die zwölf heiligen Nächte – Große Pause im Jahreslauf

Channeling von Minerva: Die Rauh Nächte

Die Zählweise – Beginn und Ende

Die Themen – Rückschau, Vorausschau und Zeitqualitäten

### 3. Rückschau 18

Rückschau und Altes loslassen

Persönliche Rückschau in den Rauh Nächten

### 4. Vorschau 19

Jahres-Vorschau und Neues erfahren

Persönliche Vorausschau in den Rauh Nächten

### 5. Trainingsprogramm der Rauh Nächte 22

Die Themen und Zeitqualitäten der zwölf Rauh Nächte

1. Rauh Nacht – 21./22. Dezember: Die Qualität der Zeit 24

2. Rauh Nacht – 22./23. Dezember: Demut und Hingabe 28

3. Rauh Nacht – 23./24. Dezember: Entdecke deine Herzenskraft 30

4. Rauh Nacht – 24./25. Dezember: Frieden finden 32

5. Rauh Nacht – 25./26. Dezember: Ins Vertrauen gehen 38

6. Rauh Nacht – 26./27. Dezember: Ruhe finden 40

7. Rauh Nacht – 27./28. Dezember: Für sich selbst sorgen 42

8. Rauh Nacht – 28./29. Dezember: Wahrheit und Klarheit 44

9. Rauh Nacht – 29./30. Dezember: Gelassenheit 46

10. Rauh Nacht – 30./31. Dezember: Reise in das neue Leben 49

11. Rauh Nacht – 31. Dezember/1. Januar: Sich selbst neu erfahren 51

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2014

Anne Stallkamp und Werner Hartung

*Rauh Nächte*

© Neue Erde GmbH 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Vorlage: W.A. Bentley und W.J. Humphreys, *Snow Crystals* (1931)

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Minion

Illustrationen aus W.A. Bentley und W.J. Humphreys, *Snow Crystals*

Gesamtherstellung:

Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-643-9

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de

12. Rauhnacht – 1./2. Januar: Kreatives Schöpfen üben 53  
Rückkehr in den Alltag – 2./3. Januar: Das Leben bewältigen  
und genießen 55

## **6. Lösungsritual für die Rauhächte 56**

### **TEIL 2**

Kurzanleitung für den Übungsteil 58

1. Rauhnacht: 21. - 22. Dezember 61  
2. Rauhnacht: 22. - 23. Dezember 69  
3. Rauhnacht: 23. - 24. Dezember 76  
4. Rauhnacht: 24. - 25. Dezember 83  
5. Rauhnacht: 25. - 26. Dezember 89  
6. Rauhnacht: 26. - 27. Dezember 95  
7. Rauhnacht: 27. - 28. Dezember 101  
8. Rauhnacht: 28. - 29. Dezember 107  
9. Rauhnacht: 29. - 30. Dezember 113  
10. Rauhnacht: 30. - 31. Dezember 119  
11. Rauhnacht: 31. Dezember - 1. Januar 126  
    12. Rauhnacht: 1. - 2. Januar 132  
Rückkehr in den Alltag: 2. - 3. Januar 138

Über die Autoren 143

## **TEIL 1**

# 1. Zeit – Rhythmus des Seins

Beginnen wir mit der Schlüsselfrage: Was ist Zeit?

Zeit ist ohne Rhythmus nicht wahrnehmbar.

Mit Rhythmus bezeichnet man im allgemeinen Sprachgebrauch den Wechsel von Spannung und Entspannung. Man spricht vom Herzrhythmus, vom Rhythmus der Gezeiten, vom Tages- oder Arbeitsrhythmus, aber auch vom Rhythmus eines Gemäldes.

*Rhythmus in der Musik ist die zeitliche Gliederung des melodischen Flusses, die sich aus der Abstufung der Tonstärke, der Tondauer und des Tempos ergibt. In der Sprachwissenschaft ist es die Gliederung des Sprachablaufs durch Wechsel von langen und kurzen, betonten und unbetonten Silben, durch Pausen und Sprachmelodie. Rhythmus ist aber auch Gleichmaß, gleichmäßig gegliederte Bewegung, periodischer Wechsel, regelmäßige Wiederkehr. (Duden)*

Wie sind denn unsere Zeitrhythmen, was gliedert und rhythmisiert unsere Zeit, macht sie erlebbar?

Ein Atemzug währt drei Sekunden. Jeder Atemzug ist Rhythmus. Zwischen jedem Ein- und Ausatmen liegt eine kleine Pause. Ich kann nicht »voratmen« oder den Atem »nachholen«. Ein Atemzug ist Gegenwart: »Mein Atem ist jetzt.«

Ein Augenblick dauert sechs Sekunden. Der Lidschlag macht das Sehen rhythmisch, ist Atem der Seele.

Eine Stunde bildet die Dauer für eine tiefe Begegnung. Jemandem eine Stunde schenken.

Ein Tag hat  $2 \times 12$  Stunden: Tag und Nacht ( $3$  (Zahl des Himmels)  $\times 4$  (Zahl der Erde) =  $12$  (Zahl der Grundqualitäten der Schöpfung). Die Dämmerungen sind die Übergangszeiten, Schwellenzeiten des Tages. Sie verstärken die geistig-seelische Kraft und die Intuition (Blaue Stunde). Die Tore zur Anderswelt sind geöffnet.

Das entspricht vielen spirituellen Traditionen, in denen die Abende, die Abenddämmerung Zeiten sind, in denen man sich den eigenen Gefühlen und Stimmungen sowie den einwirkenden Kräften besser öffnen kann, als im Tagesbetrieb. Einschlafen und Wachwerden

sind ebenso Schwellenzeiten. Übergänge, in denen geistig-seelische Fragen und Antworten nahe sind.

Eine Woche entspricht mit ihren 7 Tagen (3 + 4) einer viertel Mondphase. Die gesamte Menschheit lebt diesen 7er-Rhythmus. Jede Woche wiederholt die Qualitäten der Schöpfungswoche. Die 6 oder der sechsstrahlige Stern entspricht dem vollkommenen Menschen, dem höchsten, was der Mensch erreichen kann (2 x 3 = 6 Tage + 1 Tag Schöpfungspause = 7 Wochentage). Mit dem Abend des vorhergehenden Tages beginnt der nachfolgende Tag.

Der Sonnabend ist der Vorabend zum Sonntag. Die Woche prägt den Rhythmus der Seele.

Ein Monat  $4 \times 7 = 28$  Tage entspricht einem Mondwechsel: einem Zyklus von Werden und Vergehen.

Ein Jahr hat 4 Jahreszeiten mit je 3 Monaten:  $4 \times 3 = 12$  Monate, unterteilt durch die Sonnenwendezeiten als Hoch-Zeiten und Übergangs- und Schwellenzeiten:

- |               |   |
|---------------|---|
| 21. März      | Frühlings Tag- und Nachtgleiche (Ostara/Alban Eiler, christl. Ostern)                                 |
| 21. Juni      | Sommersonnenwende, längster Tag des Jahres, Mittsommer (Litha/Alban Hefyn, christl. 24. Juni Johanni) |
| 21. September | Herbst Tag- und Nachtgleiche (Mabon/Alban Elved, Erntedank, christl. 29. September Michaeli)          |
| 21. Dezember  | Wintersonnenwende, längste Nacht des Jahres (Yule/Alban Artahn, christl. 24. Dezember Weihnacht)      |

Die christlichen Festtage sind, wie wir sehen, um drei oder mehr Tage im Verhältnis zu den eigentlichen Hoch-Zeiten versetzt. Das sind die Sonnenfeste, bestimmt vom Sonnenlauf.

Entsprechend diagonal dazu im Jahreskreis liegen die keltischen Mondfeste:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. - 2. Februar           | (kelt. Imbolc, christl. 2. Februar Maria Lichtmess)                 |
| 30. April - 1. Mai        | (Walpurgisnacht, kelt. Beltane)                                     |
| 31. Juli - 1. August      | (Schnitterfest, kelt. Lughnasadh)                                   |
| 31. Oktober - 1. November | (kelt. Samhain, christl. 1./2. November Aller-seelen/Allerheiligen) |

**Die zwölf heiligen Nächte oder auch Rauh Nächte stellen die zeitliche Differenz dar zwischen dem Sonnen- und dem Mondjahr, es ist die Zeit »zwischen den Jahren«. Es ist die große Pause im Rhythmus des Jahres. Eine einzige große Hoch-Zeit, Schwellen- und Übergangszeit, Zeit innezuhalten (früher mussten alle Räder still stehen) und zugleich eine Zeit der Vorausschau auf das kommende Jahr.**

Seit der Erfindung des künstlichen Lichtes (1880), also erst seit gut 130 Jahren, sind wir nicht mehr an die Rhythmen von Tag und Nacht, von Sonne und Mond gebunden. Gerade die Rhythmen von Sonne und Mond im Jahreslauf, ihre Hoch- und Wendezeiten, sind uns nicht mehr nah.

Auch ist hier bei uns in der westlichen Welt jederzeit alles verfügbar. Wir müssen nicht mehr auf eine gute Ernte hoffen und darum bitten, dass sie uns über den Winter bringt. Um so mehr haben wir die Möglichkeit und sind gefordert, uns dem Geistigen zuzuwenden. Die Frage lautet heute: Trägt mich das geistige Licht, die geistige Ernte auch durch *die* dunkle oder *eine* dunkle Zeit? Dazu bedarf es der Rückbesinnung auf die Kräfte der Schöpfung, nicht nur im Raum, sondern in Raum und Zeit und ihren Hoch-Zeiten.

## Die Zählweise – Beginn und Ende

Wie schon im Kapitel »Zeit« beschrieben: Mit dem Abend des vorhergehenden Tages beginnt der nachfolgende Tag. Die Rauhächte beginnen also entsprechend Minervas Hinweisen mit der ersten Rauhnacht am Abend des 21. Dezembers, mit Einbruch der Dämmerung, der Dunkelheit, mit der längsten Nacht des Jahres, die mit der Abenddämmerung des 22. Dezembers in die zweite Rauhnacht übergeht.

Wenn wir genau nachzählen, fällt auf, dass es sich tatsächlich um eine Spanne von 13 Tagen handelt: Die zwölf »Rauhächte« und die ihnen zugeschriebenen Qualitäten enden mit der 12. Rauhnacht, die am Abend des 1. Januar beginnt, schon mit dem 2. Januar.

Die 13. »Nacht« vom 2. auf den 3. Januar bezeichnet die Schwelle zur Rückkehr des Menschen aus der »angehaltenen« Zeit in den Prozess der Mitschöpfung, der aktiven Mitgestaltung des Lebens, wobei auch an diesem Tag die Zeit noch »still steht«.

Die 13 ist die Zahl Gottes (Drei in Eins und Eins in Drei), seiner Schöpfung im Dreischritt von Gedanke, Wort und Tat. Die Meditation in dieser Nacht dient somit noch einmal der abschließenden Selbstvergewisserung vor dem Schritt zurück in den Alltag.

Vielen unter uns mag gerade der Beginn dieses Zeitraumes mit der Hektik der letzten Vorbereitungen der Weihnachtsfeiertage überaus ungünstig erscheinen, um sich die Zeit zu nehmen, sich selbst zu erspüren. Vielleicht ist das auch der Grund, warum bei vielen anderen der Beginn der Rauhächte erst am 24. Dezember angegeben und begangen wird. Und dennoch ist gerade diese Zeitspanne überaus günstig dafür. Jeder möge es am Ende bitte halten, wie es für ihn stimmig ist – wir können nur die Empfehlungen der geistigen Welt weitergeben, so wie wir sie bekommen und selbst erspüren.

## Die Themen – Rückschau, Vorausschau und Zeitqualitäten des Tages als Selbstfindungsprogramm

Drei wesentliche Bereiche sind es, denen wir unsere Aufmerksamkeit in dieser Zeit widmen dürfen:

Der Zeitraum von zwölf Tagen, den wir als »Rauhächte« bezeichnen, bietet uns auf der einen Seite Möglichkeiten, in der »**Rückschau**« Altes abzuschließen. Auf der anderen Seite können wir eine »**Vorschau**« auf Themen und Ereignisse des kommenden Jahres erhalten – sogar für das Wetter, wobei jede Rauhnacht einem Monat des kommenden Jahres zugeordnet ist.

Weniger geläufig ist, dass die zwölf Nächte/Tage eine eigene Zeitqualität, ein »**Thema**« haben, das wir für uns in dieser Zeit in besonderer Weise erspüren können und das wie ein Trainingsprogramm der eigenen Selbstvergewisserung dient.

Hier eine Übersicht der zwölf »Rauhächte in Beziehung zu den Themen des Trainingsprogrammes, den Monaten und den Schwellenzeiten des Jahres für die Rück- und Vorausschau:

Rauhnacht	Thema	Datum	Fest / Schwelle
1 21.12./22.12.	Zeitqualität	Januar	
2 22.12./23.12.	Demut, Hingabe	1. Februar	Imbolc
3 23.12./24.12.	Herzenskraft	21. März	Frühlingstagundnachtgleiche
4 24.12./25.12.	Frieden	30. April	Beltane
5 25.12./26.12.	Vertrauen	1. Mai	
6 26.12./27.12.	Ruhe	21. Juni	Sommersonnenwende
7 27.12./28.12.	Für sich selbst sorgen	31. Juli	Lughnasadh
8 28.12./29.12.	Wahrheit / Klarheit	1. August	
9 29.12./30.12.	Gelassenheit	21. September	Herbsttagundnachtgleiche
10 30.12./31.12.	Neues Leben	31. Oktober	Samhain
11 31./12./01.01.	Sich selbst fühlen	1. November	
12 01.01./02.01.	Kreativ schöpfen	21. Dezember	Wintersonnenwende



# 1. RAUHNACHT

21./22. Dezember

**Spüre die Qualität der Zeit: den Tages-Rhythmus erspüren, sich ihm angleichen; die Zeitqualität des Tages erkennen und nutzen.**

»Alles hat seine Zeit«, so beginnt eine gern zitierte, doch im Alltag selten beherzigte Bibelstelle des Predigers Salomo\*:

*Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:*

*geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit;  
pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;  
töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit,  
bauen hat seine Zeit;  
weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit,  
tanzen hat seine Zeit;*

\* Prediger 3, zitiert nach der Übersetzung Martin Luthers

*Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit;  
herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit;  
suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit,  
wegwerfen hat seine Zeit;  
zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit; schweigen hat seine  
Zeit, reden hat seine Zeit;  
lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede  
hat seine Zeit.  
Man mühe sich ab, wie man will, so hat man keinen Gewinn davon.  
Ich sah die Arbeit, die Gott den Menschen gegeben hat, dass sie sich  
damit plagen.  
Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit  
in ihr Herz gelegt; nur dass der Mensch nicht ergründen kann das  
Werk, das Gott tut, weder Anfang noch Ende.*

Gemeint ist also nicht die Tageszeit, nicht unser Terminkalender. Hier geht es um die Qualitäten der Zeit, um dasjenige, was an der Zeit ist, wofür die Zeit »reif« ist. Und es geht darum, das Gespür genau dafür zu entwickeln, zu üben, im Alltag zu spüren, ob die Schwingung der Zeit für ein bestimmtes Vorhaben günstig ist oder eben nicht.

Viele Menschen benutzen dafür Hilfen wie Horoskope, Karten, Pendel oder Ruten. Einfacher wäre es, sich der Intuition zu fügen oder das Gespür, den ersten Impuls, zuzulassen.

Übe dich in jeder der kommenden Rauhnächte darin, zunächst die Tagesqualität zu erspüren und deine Schlussfolgerungen daraus zu ziehen. Dazu lasse den Kopf aus dem Spiel. Lege deine Hände auf das Herzchakra, spüre einen Moment deine Energie, dich selbst – unbeeinflusst durch quälende Gedanken oder Ängste. Stelle dir einige Fragen und erspüre die Antworten deines Herzens.

Freilich, es ist nicht leicht, diese ungewohnte Übung ausgerechnet im vorweihnachtlichen Trubel vorzunehmen. Doch gerade das schult dich darin, auch unter Druck dich selbst und die Zeitqualität zu erspüren.

Wie das Bibelzitat besagt, geht es keineswegs nur um Tagesqualitäten, sondern vor allem um Zeiträume, um Zeitspannen – kurzum:

»Zeitfenster«, die für bestimmte Vorhaben günstig oder ungünstig sind. Liegt zum Beispiel Bewegung »in der Luft«? Oder eher Stillstand, Blockade? Im ersten Fall bewege dich selbst, im zweiten Fall fasse dich in Geduld, warte, bis die Schwingung günstig scheint, etwas zu beginnen. Erwarte nichts in dieser Zeit, wenn es offenkundig die »Unzeit« ist. Die Tagesthemen sind von nun an immer Ausdruck einer Zeitqualität, eines Themenfensters, das du nutzen kannst. Auch in deinem Leben gibt es spezielle Zeitfenster, bezogen auf einen groben Lebensplan, den du selbst vor Beginn dieser Inkarnation mit beschlossen hast! Nutze diesen Tag und die folgenden »Rauhnächte«, um zu erspüren, ob du »auf Kurs« bist. Denn: »Erlaubt« ist, was dein Herz begehrt, was sich dort »richtig« anfühlt.

Das aber ist keine Aufgabe nur für diesen Tag allein, sondern für die folgenden und ihre Themen. Der Auftakt am 21.12. möge dich sensibilisieren für die Qualitäten in der Raumzeit, dem Raum-Zeit-Kontinuum deines Lebens.

Der Text des Predigers Salomo zur Zeitqualität endet:

*Da merkte ich, dass es nichts Besseres dabei gibt als fröhlich sein und sich gütlich tun in seinem Leben.*

*Denn ein Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinem Mühen, das ist eine Gabe Gottes.*

*Ich merkte, dass alles, was Gott tut, das besteht für ewig; man kann nichts dazutun noch wegtun. Das alles tut Gott, dass man sich vor ihm fürchten soll.*

*Was geschieht, das ist schon längst gewesen, und was sein wird, ist auch schon längst gewesen; und Gott holt wieder hervor, was vergangen ist.*

Sein ist Gegenwart. Vergangenheit mag uns prägen, Zukunft uns ängstigen oder Projektion unserer Hoffnung und Wünsche sein. Die Schöpfung und das Leben erfahren und genießen wir stets nur im Gegenwärtig-Sein. Ohne Gegenwarts-Bezogenheit gibt es keinen Lebensgenuss. Und nichts sollte in der kurzen Spanne des Augenblicks so drückend sein, dass es uns davon abhält, ihn bewusst zu erleben.

Alles, was uns ängstigt und bedrückt, ist Ausdruck des in unserer Erinnerung verengten Gestern und in unserem selbstbegrenzten Blick nach vorn.

Alles hat seine Zeit in unzähligen Augenblicken – auch der Genuss. Lasse ihn dir nie nehmen, sondern nimm ihn dir. Mache dir immer wieder bewusst, mit welchem Reichtum du gesegnet bist, was dir geschenkt ist an Erleben göttlicher Liebe und Kraft, auch dann, wenn die Zeiten »dunkel« erscheinen. Nimmst du das alles an? Vorbehaltlos? Geschenke werden gemacht zum »Nießbrauch« – zum Gebrauchen und zum Genießen.



## 8. RAUHNACHT

28./29. Dezember

### Wahrheit und Klarheit

*Einen Menschen recht zu verstehen, müsste man zuweilen der nämliche Mensch sein, den man verstehen will. Wer versteht, was ein Gedanken-system ist, wird mir Beifall geben.*

Diese Erkenntnis, die der Philosoph und Experimentalphysiker Georg Christoph Lichtenberg (1742 - 1799) in seinen »Sudelbüchern« notierte, macht deutlich, wie schwer es ist, sich über Wahrheiten und Wirklichkeiten zu verständigen, sogar, zunächst einmal, sich seiner eigenen »Wahrheit« bewusst zu sein.

Dieses Universum mag nach Gesetzen funktionieren, die uns unabänderlich erscheinen, die wir als die Wahrheit oder die Wirklichkeit anerkennen. Doch auch unser physikalisch-technisches Weltbild ändert sich fortwährend. Was bleibt, sind von Menschen geschaffene Modelle, Abbildungen dessen, was ist. In diesem Sinne ist es schwer, vielleicht unmöglich und auch nicht erforderlich, sich ein Bild vom Schöpfer und seiner Schöpfung zu machen. Und so gesehen gibt es

Wirklichkeiten, aber nicht *die* Wirklichkeit, Wahrheiten, aber nicht *die* Wahrheit.

Wenn es ein allgemeines Gesetz gibt, nämlich das der Liebe, dann beinhaltet dieses auch dein Recht, dir deine Wirklichkeit zu schaffen und sie zu leben. Wahrheit ist also immer *deine* Wahrheit, *deine* Sicht der Wirklichkeit, *dein* Modell, *dein* Plan, *dein* Tun. Wahrheit ist, was *deinen* Herzenswünschen entspringt und entspricht. Das aber erfordert Klarheit: zuallererst bei dir selbst, um die Dinge aus deiner Warte, aus der Liebe zu dir selbst klar zu sehen, ohne Illusionen und fremde Glaubenssätze, ohne Ängste.

Und so gilt die Umkehrung deines existentiellen Grundrechts:

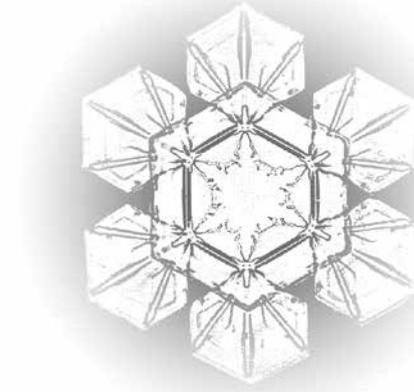
Wahrheit wird nur Wirklichkeit, wo du in Klarheit erkennst und handelst. Denn Liebe ist nur, wo Klarheit waltet. In diesem Sinne schaffe für dich Klarheit über deine Ziele und deinen Weg.

Klarheit vermag dich vielleicht zu erschrecken, zu ernüchtern, sobald du sie gewinnst. Aber sie ist eben ein Gewinn. Klarheit mag andere Menschen zunächst verstören, wenn du sie endlich äußerst und walten lässt. Finde den Mut, sie dennoch zu artikulieren. Fühle hinein, welche Konsequenzen deine Wahrheit für dich und andere nach sich zieht. Was willst du wann ändern? Mit wem solltest du reden, was tun, um Klarheit auch im Außen zu schaffen?

Einmal bei deinen Mitmenschen. Sie reagieren so auf dich, wie du für sie ausstrahlst. Entspricht ihre Reaktion nicht deinen Erwartungen, dann lasse den Gedanken zu, dass deine Schwingungen noch nicht so »rein« sind, wie du dir das wünschst, dass es da noch Dissonanzen gibt, vielleicht sogar Misstöne. Schauge hin, worin die Gründe liegen. Oder frage vertraute Personen, erbitte Rückmeldung.

Sodann im Universum: Die Kraft deiner Liebe und deiner Gedanken und die Umsetzung sind es, die Wirklichkeiten aus der Urmaterie der zwölf Grundkräfte schaffen. Besteht Klarheit bei dir und Deckungsgleichheit von Gedanke, Wort und Tat, dann wird dir das Universum alles zuspielden, was du für deinen neuen Herzensweg benötigst.

Deshalb nutze diese letzte Rauhacht, dich zu »sortieren«, den Dreischritt des Schöpfungsaktes in deinem Bewusstsein in letzter Konsequenz einzupflanzen. Denn schon morgen geht es zurück über die Schwelle in den Lebensalltag.



## RÜCKKEHR IN DEN ALLTAG

2./3. Januar

### Das Leben bewältigen und genießen

12 Grundkräfte kennt das Universum, 12 Monate das Jahr. Über 12 Tage und in 12 Schritten bist du dir selbst nahe gekommen, dir begegnet, hast dich wiedergefunden, neu erfunden oder bestätigt gefunden. Die 13 ist die Zahl des Einen (3 in 1 und 1 in 3), wenn aus der Einheit ent-zweit die Drei entsteht, in dem die 1 ihren Spiegel, ihre Manifestation findet. Die Schöpfung ist ein Dreischritt, bestehend aus Gedanke, Wort und Tat, symbolisiert durch Dreieck oder Pyramide.

Auch du bist in dem Rahmen, den der Schöpfer dir eröffnet, ein schöpfendes Wesen. Richte deinen Blick wieder nach außen, manifestiere, was deinem Herzen entspringt.

Mit dem heutigen 13. Tag tauchst du wieder ein in die gewohnte »Wirklichkeit«. Rufe dir noch einmal in Erinnerung, was du in den Rauhächten erfahren, durchfühlt und gelernt hast. »Beherzige« es noch einmal und gib dich dann dem Alltag hin.

## 6. Lösungsritual für die Rauhächte

Was tun, wenn in der Zeit der Rauhächte etwas schief läuft? Wenn es Streit gibt oder Handeln als verletzend empfunden wird? Dann ist es in dieser besonderen Zeit wichtig, die bindenden Energien unverzüglich zu lösen, da sie sonst Einfluss auf den Verlauf des kommenden Jahres und den Monat gewinnen, für den die jeweilige Rauhacht steht. Das Auflösungsritual können am besten die beiden betroffenen Personen miteinander vollziehen:

Setzt euch einander gegenüber oder nebeneinander hin. Legt dem Gegenüber eure rechte Hand auf das Herzchakra und bittet die andere Person, dasselbe zu tun. Dann sprecht im Wechsel:

*Ich bitte dich, mir zu verzeihen (Anlass oder Vorfall kurz benennen).*

*Ich verzeihe mir selbst, gebe mich und dich aus allem frei, was uns dadurch bindet.*

*Gelöst sei nun im Lichte des Einen, was gebunden hat, und wieder vereint, was getrennt war. So sei es.*

*Ich danke dir, dass du dich mit mir versöhnst und wünsche dir, dass du in der Liebe sein mögest.*

*Sei gesegnet.*

Ist die/der andere Betroffene nicht anwesend, so öffne deine Hände, sende ihm Energie und sprich an ihn gerichtet die obigen Worte.

TEIL 2

In diesem Teil geben wir Fragen und Übungen für jede einzelne der zwölf Rauh Nächte und Raum für eigene Notizen, Fotos oder Bilder.

## Kurzanleitung für den Übungs teil

Beginnen kannst du bei Einbruch der Dämmerung, wenn dein Tagesablauf es zulässt. Vielleicht machst du ein festes Ritual, eine kleine Feier daraus: Du zündest dir eine Kerze an, machst es dir gemütlich, schaffst eine schöne Atmosphäre, räucherst mit Blüten, Kräutern und Harzen. Lies zuerst an jedem Abend das Kapitel zur Tagesqualität der anbrechenden Rauh nacht.

Beginnen darfst du dann mit einer kurzen Rückschau. Nimm dein Rauh nacht-Tagebuch zur Hand. Notiere die wesentlichen Ereignisse. Finde heraus, ob und welche Muster sich hinter den unschönen Erfahrungen verbergen, und notiere sie, schreibe eine Affirmation dazu. Formuliere dein Schlussgebet: Wem oder was verzeihst du und wem oder für was dankst du, seien es besondere Begegnungen mit Menschen oder hilfreiche und schöne Ereignisse und Situationen, die dir widerfahren sind. Du kannst in dein Rauh nacht-Tagebuch auch ein Foto einkleben oder ein Bild malen.

Widme dich nun ganz dem Jetzt, der besonderen Tagesqualität. Erspüre sie zuerst für dich.

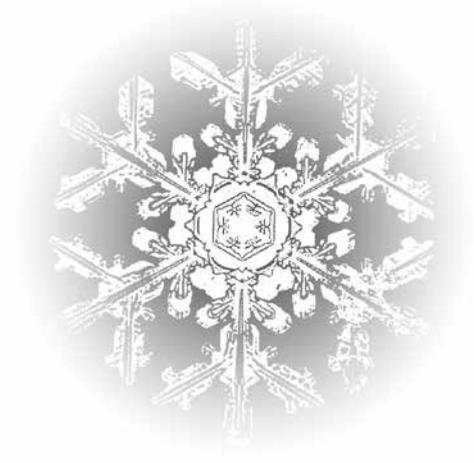
Zur Einstimmung in jeder Rauh nacht empfiehlt sich die Übung »Zeitqualität erspüren« der 1. Rauh nacht (*siehe Seite 26*). Wähle die eine oder andere Frage, Affirmation oder Übung aus dem Übungsteil für dich aus. Nimm sie mit in die Nacht, in deine Träume, meditiere beim Aufwachen darüber und erspüre, lebe und erlebe sie am kommenden Tag. Notiere deine Auswahl, deine Erkenntnisse und Empfindungen.

Sei aufmerksam und wach für dich, deine Träume und Wachträume. Notiere, male oder fotografiere, was du träumst und erträumst, wer und was dir begegnet.

Stelle dir bildlich vor, was du dir für den entsprechenden Monat des kommenden Jahres im allgemeinen und für das ganze kommende

Jahr in Bezug auf die Tagesqualität im besonderen wünschst. (Berücksichtige aber dabei, dass die Tagesqualität/das Thema der jeweiligen Rauh nacht dabei weder im abgelaufenen noch im kommenden Jahr eine Beziehung zu dem ihr zugeordneten Monat hat). Halte auch das Visualisierte in Notizen und/oder Bildern fest. Formuliere Affirmationen, mit denen du in den kommenden Monaten arbeiten kannst.

Dieses Buch lässt im zweiten Teil Raum für deine Gedanken, Bilder und Notizen. Vielleicht legst du dir aber auch ein schönes Rauh nacht-Tagebuch an? Aufzeichnungen, die du hervorholen kannst, können dir im kommenden Jahr eine wertvolle Hilfe sein. Du kannst dann im Laufe des Jahres in schwierigen Situationen immer wieder auf das Erfühlte und Erlebte zurückgreifen oder die ein oder andere Übung wiederholen.



# 1. RAUHNACHT

21. Dezember - 22. Dezember  
(Thomasnacht, Wintersonnenwende)

## **Januar – Spüre die Qualität der Zeit**

*Zeit ist wie Ewigkeit  
und Ewigkeit wie Zeit –  
So du nur selber nicht  
machst einen Unterscheid.*

ANGELUS SILESIVS

## Rückschau

Wie habe ich das Neujahrsfest erlebt?  
Wie bin ich in das neue Jahr gestartet?  
Welche Vorsätze und Pläne hatte ich?  
Gab es besondere Festtage, z.B. Geburtstage?  
Welche Menschen waren besonders wichtig?  
Habe ich Reisen unternommen?  
Was war besonders schön?  
Wer hat mich unterstützt?  
Was ist mir Gutes widerfahren?  
Bei wem oder für was möchte ich mich bedanken?

Was habe ich »Unschönes« erlebt?  
Habe ich Schicksalsschläge erlitten?  
Gab es Streit, Auseinandersetzungen, Enttäuschungen?  
Wem habe ich noch nicht verziehen?  
Welche Situation aus dem vergangenen Januar, welche Erlebnisse möchte ich jetzt bereinigen?

Wie bin ich im vergangenen Jahr mit meiner Zeit umgegangen?  
Habe ich mir Zeit genommen?  
War ich Herr/Herrin meiner Zeit?  
Habe ich Zeitfenster erkannt und genutzt?

## Tagesthema

### Übung: Meine Zeit heute - Zeitqualität erspüren

Ich lege meine Hände auf das Herzchakra, spüre einen Moment meine Energie, mich selbst – unbeeinflusst von quälenden Gedanken oder Ängsten. Ich stelle mir einige Fragen und erspüre die Antworten meines Herzens.

Wie fühlt sich dieser Tag für mich an?

In welcher Stimmung bin ich, wenn ich meine Gefühle zulasse?

Was fühlt sich heute für mich gut an?

Welches Gefühl habe ich zu all dem, was ich mir vorgenommen habe, was ansteht?

Was müsste ich »eigentlich« tun, doch wonach ist mir »in Wirklichkeit«?

Was kann ich hinzufügen oder weglassen, um mich auf die Tagesqualität zu konzentrieren, sie voll auszukosten?

Was wollte ich schon immer einmal tun – und passt das vielleicht eher zu dieser Tagesqualität?

Fühlt sich mein Tagesprogramm jetzt gut an?

Anmerkung: Diese Übung empfiehlt sich generell zur Einstimmung in die besondere Tagesqualität jeder Rauhnacht. Siehe dazu die Anleitung auf Seite 27.

## Fragen

### *Meine Zeit*

Wer oder was bestimmt meine Zeit?

Verfüge ich über meine Zeit?

Wie viel Zeit verwende ich wofür?

Wie ist der Rhythmus meiner Tage/des Jahres?

Habe ich Zeit, einfach zu sein?

Nehme ich mir Zeit?

Lasse ich mir Zeit?

Wie viel Zeit widme ich meinen Träumen und Zielen?

Stelle ich mir Bedingungen: Ich muss erst das und das tun, dann habe ich Zeit?

Weiß ich die Zeichen der Zeit zu erkennen und zu deuten?

### ***Meine Lebenszeit***

Bin ich in meinem Leben im »richtigen Film«?  
Ist mein Herz erfüllt von meinem Da-Sein, so wie es jetzt ist?  
Empfinde ich Freude bei allem, was jetzt in meinem Leben ist?  
Über Menschen, Beziehungen, Tätigkeiten, Rahmenbedingungen?  
Wovon träume ich?  
Welche Sehnsüchte habe ich?  
Wie fühlt sich die Diskrepanz zwischen Lebenstraum und Lebens-  
wirklichkeit an?  
Ist Veränderung »angesagt«?  
Wohin soll meine Lebensreise führen?

### **Vorausschau**

#### ***Begegnungen und Zeichen***

Was habe ich heute geträumt?  
Wie war das Wetter, die Stimmung, die Atmosphäre?  
Was hat sich heute ereignet?  
Wer oder was ist mir heute begegnet, an Situationen und Menschen,  
an Tieren und Pflanzen, in der Meditation?  
Welche Zeichen wurden mir heute gezeigt?  
  
Wie hat sich das heute angefühlt »Zeit für mich«?  
Ist die Zeit verfliegen oder hat sie sich hingestreckt?

## **Aufbruch**

*Längst schweigt  
die Nachtigall,  
bleichen die Gestirne.*

*Wenn der Sturm  
sich legt,  
hebt die Amsel  
an zu ihrem Solo.*

*Leise beginnt der  
Vogelwelt Kanon.  
Immer gleich.*

*Doch jedem Tag  
ein neuer Gesang.  
Zuversicht, aus der  
Du schöpfen mögest.*

WERNER HARTUNG

## **Anne Stallkamp**

geboren im Mai 1968 im Osnabrücker Land, ist gelernte Tischlerin und seit 1998 als diplomierte Innenarchitektin tätig. 2010 folgte eine Ausbildung in Geomantie und Geistigem Heilen bei Werner Hartung und die Gründung des eigenen Innenarchitekturbüros und der Innenarchitektonischen Praxis. Anne Stallkamp arbeitet als Innenarchitektin für eine ganzheitliche Raum- und Lebensgestaltung und energetisch in der Entstörung und Energetisierung von Gebäuden und Grundstücken, Wohn- und Arbeitsumfeldern und in der Heilung von Menschen. Sie bildet seit 2011 zusammen mit Werner Hartung in Geomantie aus und entwickelt und betreibt geomantische Astrologie. Sie ist Mutter eines erwachsenen Sohnes. Heilerin, Reiki-Meisterin und -Lehrerin sowie Mitbegründerin und Sprecherin der Gruppe für Geomantie. Seit 2013 ist sie mit Werner Hartung verheiratet.  
[www.anne-stallkamp.de](http://www.anne-stallkamp.de) | [www.innenarchitektonische-praxis.de](http://www.innenarchitektonische-praxis.de)

## **Werner Hartung**

geboren im Dezember 1954 an Werra, Fulda und Weser in Hannover-Münden. Nach Studium und Promotion zum Dr. phil. in verschiedenen Funktionen in der Kulturverwaltung und im Naturschutz tätig, Lehrbeauftragter bzw. Honorarprofessor an mehreren Hochschulen. 2004 Beginn der beruflichen Ausübung des Geistigen Heilens. 2006 Gründung der Atlantis Heilerpraxis Hannover. Werner Hartung arbeitet medial und energetisch in der Begleitung und Heilung von Menschen und Tieren und in der Entstörung und Energetisierung von Gebäuden und Grundstücken, Wohn- und Arbeitsumfeldern. Er leitet u. a. Meditationen und Channeling-Workshops. Seit 2008 bildet er begleitend in geistigem Heilen aus und seit 2010 in Geomantie. Er ist Vater von zwei erwachsenen Kindern; Heiler, Reiki-Meister und -Lehrer; Mitbegründer und Sprecher der Gruppe für Geomantie. Von Werner Hartung erschien bei Neue Erde das Buch »Heilen mit den Kräften der Geistigen Welt«.  
[www.atlantis-heilerpraxis.de](http://www.atlantis-heilerpraxis.de)

Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung  
oder im Internet unter [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter [www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de)

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Fax: 0681 390 41 02 · [info@neue-erde.de](mailto:info@neue-erde.de)

NEUE  ERDE