

RAUH NÄCHTE

Reguliere dein Nervensystem

Tanja
Suppiger

EMF



Mit
24 Übungen
für mehr Körper-
bewusstsein

RAUH NÄCHTE

Tanja
Suppiger

Reguliere dein Nervensystem

Mit
24 Übungen
für mehr Körper-
bewusstsein



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

INHALT

Vorwort	6	Über die Autorin	9
---------	---	------------------	---

GRUNDLAGEN

TEIL 1	12	TEIL 3	36
Sperr- und Rauh Nächte – Abschluss und Neuanfang des Jahres	13	Sicher fühlen mit dem Nervensystem	37
Die alten Traditionen und das neue Bewusstsein	17	Sichere Rauh Nächte für Transformation	44
		Dein Körperbewusstsein stärken	48
		Die Sprache des Körpers verstehen	54
TEIL 2	22		
Was ist das autonome Nervensystem?	23		
Die Zustände des autonomen Nervensystems	26		
Das Stresstoleranzfenster	32		



UMSETZUNG

Bevor es losgeht: Dein Raum für die Reise durch die Rauh Nächte	60
---	----

SPERRNÄCHTE	61
Die Sperrnächte – Der Prozess	62
1.–12. Sperrnacht	66

Wintersonnenwende – Ein neues Jahr wird geboren	102
---	-----

RAUHNÄCHTE	107
1.–12. Rauh nacht	108



ABSCHLUSS

Abschluss – Die Reise geht weiter	156
Danksagung – Ein Dank aus tiefstem Herzen	158

VORWORT



Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch in den Händen hältst – vielleicht nicht zufällig, sondern weil ein Teil in dir spürt, dass jetzt die Zeit gekommen ist, dich auf eine feine, tiefgehende Reise zu dir selbst einzulassen.

Eine Reise durch die Sperr- und Rauhnächte – jene besonderen Tage zwischen den Jahren, die dich einladen, das Alte zu würdigen, das Vergangene zu integrieren und einen neuen Boden für das Kommende zu bereiten.

Diese Zeit ist keine gewöhnliche Zeit. Sie schenkt dir einen Zwischenraum. Eine Lücke im Getakteten. Einen Atemzug zwischen den Welten. Und sie erinnert dich: Du musst nicht perfekt sein. Du darfst einfach sein. In deiner Tiefe. In deinem Wandel. In deiner Wahrheit.

Vielleicht hast du dich auch schon gefragt, warum es manchen Menschen scheinbar so leichtfällt, ihr Leben zu verändern. Sie setzen sich ein Ziel, treffen eine Entscheidung – und gehen los. Und dann gibt es Menschen, die das ebenso tun, aber immer wieder an den gleichen inneren Grenzen scheitern. Obwohl sie wissen, was sie wollen. Obwohl sie Affirmationen wiederholen, Visionboards basteln und sich motivieren, bleibt die Veränderung aus.

Vielleicht kennst du das auch. Du möchtest dich endlich frei ausdrücken, mutig deinen Weg gehen, deine Wahrheit leben – und dennoch scheint etwas in dir zu zögern.

Es fühlt sich an, als würde eine unsichtbare Hand die Handbremse anziehen. Und du fragst dich: Was blockiert mich?

Wenn dich all diese Fragen schon länger begleiten, dann freut es mich von Herzen, dass du gerade jetzt auf dieses Buch gestoßen bist. Oder wer weiß, vielleicht hast nicht du es gefunden, sondern es hat dich gerufen. Ich habe jahrzehntelang nach diesen Antworten gesucht und sie nicht gefunden. Manchmal bin ich daran fast verzweifelt. Manchmal gab es Momente, in denen ich so wütend über mich und die Welt wurde, weil ich scheinbar ständig dieselben Schlaufen zog in meinem Leben und sich nichts wahrhaftig veränderte.

Weil mir niemand die Antworten liefern konnte, habe ich beschlossen, einen radikal anderen Weg einzuschlagen: Ich habe damit begonnen, das Suchen im Außen zu beenden und mir ganz fein zuzuhören, was mein System mir über mich erzählen wollte. Aus diesem Prozess ist feinSEIN entstanden: Mein Coaching-Angebot, mit dem ich meinen Klient*innen helfe, sich wieder ganz zu spüren und in Kontakt mit dem eigenen Körper zu treten. Und so habe ich mich selbst mitgenommen auf diesem Prozess und biete mit diesem Buch einen Raum, der dich einlädt, das Gleiche zu tun. Die Antwort liegt nicht im Kopf. Sie liegt tiefer – in deinem Körper. Genauer gesagt: in deinem autonomen Nervensystem.

Denn Transformation beginnt nicht mit dem Denken, sondern mit dem Spüren. Nicht mit Willenskraft, sondern mit Sicherheit. Nicht mit mehr Kontrolle, sondern mit Verbundenheit. Dein Nervensystem entscheidet darüber, ob du dich sicher genug fühlst, um neue Wege zu gehen. Es prüft jede Veränderung auf Sicherheit – und solange ein Teil von dir noch festhält, wird es dich zurückhalten.

Die Weisheit deines Körpers

Dein Körper trägt eine uralte Intelligenz in sich. Eine Weisheit, die nicht laut ist, aber beständig. Sie zeigt sich in deinen Empfindungen, in deinem Atem, in deiner Anspannung – in dem, was sich manchmal einfach „nicht richtig“ anfühlt, auch wenn der Verstand längst Ja gesagt hat. In unserer Gesellschaft haben wir gelernt, über den Körper hinwegzugehen. Ihn zu optimieren, zu trainieren, zu regulieren – aber nicht zuzuhören. Dabei ist er unser sicherster Kompass.

Auf dieser Reise wirst du eingeladen, diesen Kompass wiederzuentdecken. Dein Nervensystem wird nicht repariert – es wird erinnert. An Verbindung. An Sicherheit. An Selbstwirksamkeit. Die Sperr- und Rauhnächte sind der ideale Zeitpunkt dafür: Sie schenken dir einen Raum, in dem du deine innere Landschaft betrachten darfst – sanft, liebevoll, urteilsfrei. Sie laden dich ein, deine Wurzeln zu nähren, bevor du nach den Sternen greifst.

Seit Jahrhunderten gilt die Zeit zwischen den Jahren als eine Schwellenzeit – ein Raum, in dem die Grenze zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen innen und außen, zwischen deinem alten Selbst und dem neuen, das geboren werden möchte, durchlässig

wird. Unsere Ahnen nutzten diese Zeit, um in-
nezuhalten. Um zu lauschen. Um sich mit den Rhythmen des Lebens zu verbinden – nicht mit To-do-Listen, sondern mit Zeremonien, Geschichten, Träumen und Stille.

Heute leben wir in einer Welt, die laut und schnell ist. Eine Welt, in der wir oft funktionieren, statt zu fühlen. In der wir Lösungen suchen, bevor wir das Alte wirklich verstanden haben. Und dennoch: In dir lebt diese uralte Sehnsucht nach Rückverbindung. Nach einem Moment, der nicht von außen kommt, sondern aus deinem Innersten. Die Sperr- und Rauhnächte sind genau dieser Moment.

Die Qualität der Sperrnächte

Vom 8. bis 19. Dezember beginnt der Rückblick. Die Sperrnächte laden dich ein, Monat für Monat des alten Jahres liebevoll zu betrachten. Nicht um zu analysieren – sondern um zu spüren. Um deinem Körper zuzuhören. Um zu erfassen, was noch ungefühl, unverdaut, ungehalten in dir ruht.

Viele von uns möchten Neues in ihr Leben holen, ohne sich mit dem Alten zu versöhnen. Doch was passiert, wenn du einen Baum pflanzen möchtest, aber der Boden noch voller alter Wurzeln, Steine und trockener Erde ist? Dein Nervensystem braucht Vorbereitung. Es braucht ein inneres Fundament aus Sicherheit, damit Veränderung überhaupt als möglich wahrgenommen werden kann. In den Sperrnächten geht es also nicht ums Loslassen im klassischen Sinn – sondern ums Integrieren. Um das Anerkennen dessen, was war, damit es nicht länger aus dem Verborgenen heraus wirkt.

Die Kraft der Rauhächte

Wenn am 24. Dezember die Rauhächte beginnen, setzt auch die Zeit des Neubeginns ein. Jetzt darf das, was du in dir geklärt hast, in eine neue Richtung fließen. Jede Rauhacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres – und bietet dir die Möglichkeit, nicht nur zu träumen, sondern in deinem ganzen Wesen zu verkörpern, was du dir wirklich wünschst.

- ✦ Was möchtest du ausstrahlen?
- ✦ Wie willst du dich erleben?
- ✦ Was braucht dein Nervensystem, um sich sicher und verbunden zu fühlen?

In kleinen Körperprozessen, Ritualen, Reflexionsfragen und feinen Impulsen wirst du in diesem Buch eingeladen, dich nicht nur kognitiv, sondern somatisch auf das Neue auszurichten. Denn Manifestation ohne Integration ist wie ein Haus ohne Fundament.

Was dich in diesem Buch erwartet

Dieses Buch ist keine Anleitung im klassischen Sinn. Es ist eine Einladung, dich selbst zu erforschen – mit sanfter Neugier, mit Mitgefühl, mit Präsenz. Vielleicht möchtest du ein Notizbuch zur Hand nehmen. Vielleicht einen kleinen Altar errichten. Vielleicht einfach jeden Tag ein paar Minuten der Stille genießen. Es gibt keinen „richtigen“ Weg. Es gibt nur deinen feinen Weg. Und du darfst dich einlassen: auf einen Weg fernab von Leistung. Einen Weg, der dich zurück in Verbindung zu dir bringt.

Dieses Buch schenkt dir einen sicheren Raum, um deinem Nervensystem liebevoll zu begegnen. Um zu verstehen, warum du so reagierst, wie du reagierst. Um neue Wege zu erproben, ohne dich zu überfordern. Um dich zu erinnern, dass Heilung nicht immer laut und spektakulär ist – sondern oft leise, sacht, still. Eine Rückkehr zu dir.

Am Ende dieser Reise wirst du vielleicht nicht sagen: „Ich habe mich verändert.“ Aber: „Ich bin bei mir angekommen.“

Jede Sperrnacht schenkt dir Integration. Jede Rauhacht schenkt dir Ausrichtung. Und dein Nervensystem hält und unterstützt dich dabei – in deinem Tempo, in deiner Tiefe.

Wenn du bereit bist, dich von alten Geschichten zu lösen, ohne sie zu verleugnen. Wenn du bereit bist, Neues zu empfangen, ohne dich selbst zu verlieren. Wenn du bereit bist, dir selbst auf eine neue, zärtliche Weise zu begegnen ...

Ich freue mich, dich durch diese besondere Zeit zu begleiten und dich mitzunehmen in die Welt der Sperr- und Rauhächte und der tiefen Weisheit deines Körpers, deines Geistes und deiner Seele.

In Liebe und Vertrauen,

Tanja



ÜBER DIE AUTORIN

Tanja Suppiger begleitet Menschen auf ihrem Weg zurück zu sich selbst – mit einer Mischung aus verkörperter Präsenz, traumasensibler Tiefe und liebevoller Klarheit.

Als Gründerin von feinSEIN® verbindet sie Nervensystemarbeit, zyklisches Bewusstsein, Beziehungspsychologie und traumasensible Astrologie zu einem Raum, in dem Heilung geschehen darf – still, echt, im eigenen Tempo.

Tanja lebt mit ihrer Familie im Luzerner Seetal. Sie ist Mama von drei frei lernenden Kindern, liebt es, barfuß durch den Wald zu streifen, und kann sehr schweigsam sein, wenn sie morgens noch nicht genug Raum für sich hatte.

Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie es sich anfühlt, sich im Außen zu verlieren – und wie kraftvoll der Moment ist, in dem man beginnt, sich selbst wieder zuzuhören. feinSEIN ist aus dieser Erfahrung entstanden – nicht als Methode, sondern als Haltung.

Mit diesem Buch schenkt sie Leser*innen einen sicheren Rahmen für Rückverbindung, Integration und innere Ausrichtung – jenseits von Selbstoptimierung, hin zu echter, verkörperter Beziehung zu sich selbst.



Wenn du die Sperr- und Rauhächte nicht nur lesen, sondern tief erleben möchtest, lädt dich Tanja Suppiger ein, gemeinsam mit ihr durch diese Zeit zu gehen.

Auf ihrer Website findest du ein kostenfreies, achtsam begleitetes Online-Retreat, das dich sanft durch die Sperrächte führt – mit täglichen Impulsen, Körperübungen und drei Live-Calls zum Innehalten, Lauschen und Loslassen.



bit.ly/RNSN-retreat



GRUNDLAGEN

TEIL 1

ALLES, WAS DU ÜBER DIE SPERR- UND
RAUHNÄCHTE WISSEN MUSST

SPERR- UND RAUHNÄCHTE – ABSCHLUSS UND NEUANFANG DES JAHRES

Zwischen dem 8. Dezember und dem 6. Januar entfaltet sich ein kraftvoller Prozess: Die Sperrnächte helfen uns, das alte Jahr bewusst abzuschließen, während die Rauhnächte uns einladen, die Samen für das neue Jahr zu setzen. Und zwischen diesen beiden Phasen liegt die Wintersonnenwende – der Moment des absoluten Stillstands, der Moment von Tod und Wiedergeburt.

Diese Zeit im Jahr fühlt sich an wie eine Schwelle – ein Übergang zwischen dem, was war, und dem, was kommt. Eine Zeit, in der wir noch nicht ganz im Neuen angekommen sind, aber das Alte schon nicht mehr hält. Ein Atemzug zwischen den Jahren.

In der heutigen Welt beginnt das neue Jahr offiziell mit dem 1. Januar, doch unsere Ahnen haben es anders empfunden. Für sie war der eigentliche Wendepunkt nicht das willkürlich gesetzte Kalenderdatum, sondern der tiefste Punkt des Winters – die Wintersonnenwende, jener heilige Moment, an dem die Sonne scheinbar stillsteht, bevor sie neu geboren wird.

Die Sperrnächte – Rückblick und Integration

Mit dem 8. Dezember beginnt eine Zeit der Reflexion. In den zwölf Tagen der Sperrnächte haben wir die Möglichkeit, bewusst zurückzuschauen. Nicht, um uns in der Vergangenheit zu verlieren, sondern um ihr mit Klarheit und Verständnis zu begegnen.

„Sperrnächte“ – der Name stammt aus alten bäuerlichen Traditionen, in denen die Menschen in diesen Tagen begannen, das alte Jahr sprichwörtlich „zu sperren“. Ställe wurden gereinigt und geschlossen, Werkzeuge weggeräumt, Felder ruhten. Äußerlich bedeutete das, das vergangene Jahr abzuschließen. Doch diese Zeit war nicht nur eine Phase des äußeren Aufräumens – sie war auch eine Einladung, die inneren Räume zu ordnen.



Jede Sperrnacht steht symbolisch für einen Monat des vergangenen Jahres. Wenn wir uns diesen Nächten bewusst widmen, können wir erkennen:

- welche Erfahrungen dieses Jahr geprägt haben.
- welche Herausforderungen uns geformt haben.
- welche Muster sich durch das Jahr gezogen haben.

Doch anders als oft gedacht, geht es hier nicht um ein bloßes „Loslassen“. Denn was wir nicht wirklich angesehen und integriert haben, wird uns auf andere Weise wieder begegnen. Die Sperrnächte laden uns ein, mit Mitgefühl auf unser Jahr zu blicken – nicht um das Alte wegzudrücken, sondern um es anzunehmen.

Manchmal hält uns nicht das Festhalten zurück, sondern das Unbewusst-Lassen. Veränderung beginnt dort, wo wir bereit sind, unsere Geschichte nicht nur zu erzählen, sondern auch zu fühlen.



Die Wintersonnenwende – Der Nullpunkt zwischen den Zeiten

Zwischen den Sperrnächten und den Rauh Nächten gibt es vier Tage, die eine besondere Qualität tragen: die Zeit um die Wintersonnenwende, die meist am 21. Dezember stattfindet.

In diesen Tagen geschieht etwas Einzigartiges: Die Sonne erreicht ihren tiefsten Punkt, und für einige Momente scheint sie stillzustehen. Die Nächte sind am längsten, das Licht ist am schwächsten. Und doch liegt genau hier der Wendepunkt – denn mit dem tiefsten Dunkel beginnt das neue Licht, sich seinen Weg zu bahnen.

Dieser Moment ist mehr als eine astronomische Erscheinung. Er ist ein Symbol für die Rhythmen des Lebens selbst. Die Wintersonnenwende ist der absolute Nullpunkt. Der Moment zwischen dem letzten Ausatmen des alten Jahres und dem ersten Einatmen des neuen Jahreskreises. Ein kosmischer Stillstand, in dem Zeit nicht mehr vorwärtsdrängt, sondern für einen Atemzug innehält. Der Zeitpunkt, an dem Tod und Wiedergeburt miteinander verschmelzen.

Wenn wir in diesen Tagen in die Stille gehen, können wir diesen tiefen Moment spüren. Es ist, als ob sich alles für einen Augenblick ausdehnt, als ob wir in den Raum zwischen Vergangenheit und Zukunft eintreten. Die Wintersonnenwende lädt uns ein, bewusst in dieses Nichts einzutauchen. Denn aus der tiefsten Dunkelheit wird das neue Licht geboren.



Die Rauh Nächte – Samen für das neue Jahr setzen

Mit der Heiligen Nacht beginnt ein neuer Abschnitt: Die Rauh Nächte, die vom 24. Dezember bis zum 6. Januar dauern, öffnen einen Raum der Neuausrichtung.

Während die Sperrnächte das Alte integrieren, erlauben uns die Rauh Nächte, das Neue bewusst zu gestalten. Sie sind eine Einladung, nicht nur über das kommende Jahr nachzudenken, sondern es auf einer tieferen Ebene zu spüren.

Jede der zwölf Rauh Nächte steht für einen Monat des neuen Jahres. In dieser Zeit haben wir die Möglichkeit, die Samen für die kommenden Monate zu setzen. Wir können sie einerseits als Wünsche gedanklich formulieren. Andererseits können wir sie als Erfahrungen in unserem Körper verankern. Darum geht es in diesem Buch: Auf der körperlichen Ebene die Grundlage für ganzheitliches Wachstum zu schaffen.

Denn erst, wenn unser Nervensystem spürt, dass eine Veränderung sicher ist, kann sie sich

entfalten. Erst, wenn wir in den Rauhnächten nicht nur wünschen, sondern erleben, wie es sich anfühlt, unser Leben in neue Bahnen zu lenken, kann dieser Samen wirklich keimen.

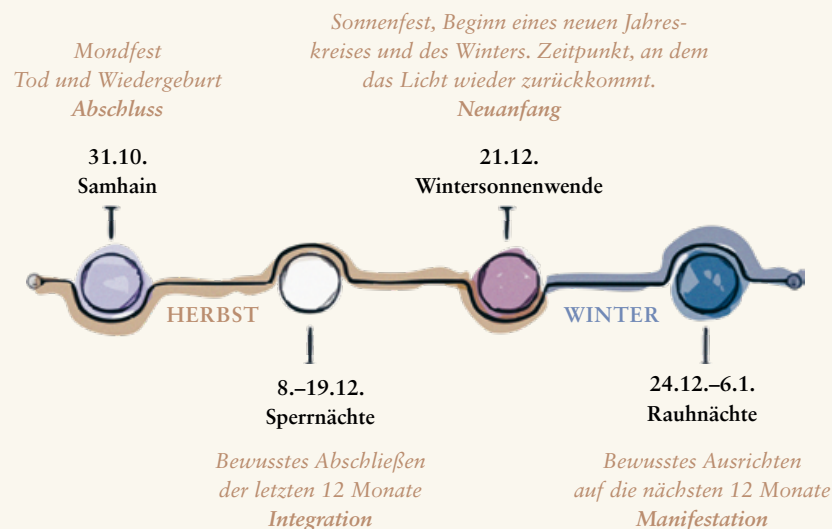
Der Übergang als bewusster Prozess

Die meisten von uns sind es gewohnt, von einem Jahr ins nächste zu hetzen – Adventszeit, Weihnachten, Silvesterfeiern, neue Vorsätze, ein schneller Sprung in den Januar. Doch wahre Veränderung geschieht nicht in Eile. Sie braucht einen Raum, um sich zu formen.

Die Sperrnächte, die Wintersonnenwende und die Rauhnächte sind dieser Raum. Sie laden uns ein, bewusst über die Schwelle zu gehen, nicht als bloßer Kalenderwechsel, sondern als tiefer Prozess von Integration, Stille und Neuausrichtung. Wir können uns fragen:

- Was aus dem alten Jahr darf in Frieden gehen?
- Welche Erfahrungen haben mich geformt, und wie kann ich sie in meine Essenz integrieren?
- Was sind meine innigsten Wünsche und Visionen für das kommende Jahr?

Dieser Prozess geschieht nicht nur in Gedanken, sondern in jeder Zelle unseres Seins. Die Qualität dieser Tage ist nicht dazu da, etwas zu tun, sondern etwas zu fühlen. Die Magie liegt darin, den Raum zwischen den Jahren als genau das zu erkennen, was er ist: ein heiliger Übergang. Ein Moment, in dem wir nicht mehr das Alte sind, aber auch noch nicht ganz das Neue. Ein Atemzug der Schöpfung. Ein Moment in der wahren Präsenz, im Nichts, in dem alles möglich wird.



DIE ALTEN TRADITIONEN UND DAS NEUE BEWUSSTSEIN

Jede Zeit hat ihre eigene Energie, ihre eigenen Herausforderungen, ihr eigenes Bewusstsein. Wir leben nicht mehr in der Welt unserer Ahnen, aber wir tragen ihr Wissen tief in uns.

Unsere Ahnen lebten im Einklang mit der Natur und den Jahreszyklen. Sie folgten nicht einem linearen Zeitverständnis, sondern einem zyklischen Rhythmus, in dem sich das Leben immer wieder erneuerte. Die Dunkelheit des Winters war nicht nur eine Phase des Rückzugs, sondern auch eine Einladung zur Besinnung und Neuorientierung.

Damals gab es weder künstliche Beleuchtung noch die ständige Erreichbarkeit, die unser heutiges Leben oft beschleunigt. Die Rauhnächte waren eine Zeit des Übergangs – von Dunkelheit zu Licht, von Altem zu Neuem. Die Menschen haben die Zeit zwischen den Jahren genutzt, um innezuhalten, das Vergangene zu ehren und sich auf das Kommende auszurichten. Die Rauhnächte, tief verwurzelt in alten Überlieferungen, dienten als Schwellenzeit – eine Phase außerhalb des gewohnten Rhythmus, in der das Leben langsamer wurde, sich nach innen kehrte und den Raum für Wandlung öffnete. In dieser Stille konnten sie die Stimmen ihrer Ahnen hören, Omen deuten und die Zukunft erahnen.

Doch die Welt hat sich verändert.

Heute müssen wir uns nicht mehr vor den Geistern der Dunkelheit schützen oder unsere Häuser mit Räucherwerk von bösen Energien befreien. Wir haben andere Herausforderungen – unser Geist ist oft überladen, unser Nervensystem im Dauerstress, unser Leben getrieben von äußeren Anforderungen. Die alten Rituale der Rauhnächte müssen nicht in ihrer ursprünglichen Form bewahrt werden, doch ihre Essenz bleibt dieselbe: Die Einladung, bewusst durch diesen Übergang zu gehen.

Wir können dabei auf die alten Traditionen zurückgreifen. Viele von ihnen haben einen zutiefst intuitiven Kern: Sie erinnern uns daran, dass das Alte gewürdigt werden muss, bevor das Neue wachsen kann. Sie helfen uns, uns selbst in einem größeren Rhythmus zu verorten und uns als einen kleinen Teil von etwas ganz Großem zu spüren.

Heute brauchen wir keine so starren Regeln oder festgelegten Rituale. Wir dürfen uns erlauben, die alten Traditionen in unser eigenes Leben zu übersetzen – nicht als etwas, das blind übernommen wird, sondern als etwas, das in uns lebendig wird. Es geht nicht darum, die Vergangenheit zu romantisieren oder sich zu streiten, ob und wie unsere Ahnen die Sperr- und Rauhnächte zelebriert haben, sondern darum, ihr Wissen in unser modernes Bewusstsein zu integrieren.

So wie sich unser Leben verändert hat, hat sich auch unser Zugang zur Spiritualität gewandelt. Früher wurden Knochen geworfen, um die Zukunft zu deuten – heute ziehen wir vielleicht eine Tarotkarte oder schreiben unsere Träume auf. Früher wurden die Nächte durch Räucherwerk gereinigt – heute setzen wir klare Intentionen und reflektieren, was wir in unser neues Jahr mitnehmen möchten. Die Tradition lebt nicht in den äußeren Formen weiter, sondern in der Haltung, mit der wir uns dieser Zeit widmen.

Die Rauhnächte und Sperrnächte sind also kein Relikt vergangener Zeiten – sie sind eine lebendige Möglichkeit, unser eigenes Bewusstsein zu vertiefen. In einer Welt, die uns oft nach außen zieht, schenken sie uns die Gelegenheit, wieder nach innen zu lauschen. Sie lehren uns, dass Wandlung ein bewusst gestalteter Prozess ist. Sie zeigen uns, dass Stille nicht leer oder beängstigend ist, sondern voller Antworten. Sie erinnern uns daran, dass jeder Jahreswechsel eine neue Einladung an unser eigenes Sein ist.

Die alten Rituale und das neue Bewusstsein müssen sich nicht widersprechen – sie können sich ergänzen. Denn am Ende geht es nicht darum, wie wir diese Zeit begehen, sondern darum, dass wir sie bewusst erleben. Und so können wir die alte Weisheit mit neuer Klarheit verbinden: Indem wir uns erlauben, bewusst loszulassen. Indem wir spüren, was wirklich in uns lebendig werden möchte. Indem wir den Wandel nicht nur im Außen erwarten, sondern ihn in uns selbst vollziehen. Indem wir die Antworten auf unsere wichtigsten Fragen nicht im Außen, Konzepten oder Strategien suchen, sondern lernen, die Stimme in uns wahrzunehmen, ihr zu vertrauen und zu lauschen.

Die Magie dieser Zeit liegt nicht in den Ritualen selbst, sondern darin, dass wir uns erlauben, in diesen Übergang bewusst einzutauchen. Denn nicht die Rauhnächte sind magisch, sondern unser Bewusstsein, mit dem wir sie durchschreiten.

Integration und Neuanfang – Let's get started

Die Rauhnächte sind eine Einladung. Eine Einladung, in eine tiefere Stille einzutauchen als jene, die wir sonst in unserem Alltag finden. Eine Einladung, die Zeit nicht als etwas zu erleben, das uns durch die Finger rinnt, sondern als einen Raum, der sich öffnet, wenn wir bereit sind, ihm zu lauschen. In diesen besonderen Nächten spricht die Stille mit uns.

Wir nehmen Impulse wahr, die eigentlich immer da sind, doch die im lauten Rhythmus des Alltags überhört werden. Es sind leise Ahnungen, feine Zeichen, die Hinweise darauf geben, was sich durch uns entfalten möchte.

Doch um wirklich mit dieser inneren Stimme in Verbindung zu kommen, braucht es mehr als den Wunsch nach Veränderung. Es braucht einen Zustand von innerer Präsenz, von tiefem Lauschen, von echter Verbindung mit sich selbst. Und genau darin liegt die Magie dieser Zeit: Sie bringt uns zurück in den Moment.

Warum die Rauhnächte so machtvoll sind

Nie ist die Welt stiller als in diesen Tagen. Während das Jahr sich schließt, fällt eine natürliche Ruhe über die Zeit. Die meisten von uns haben ein paar Tage frei, die Geschäftigkeit des Alltags ebbt ab, und mit ihr das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen.

Diese Tage sind kostbar, denn sie schenken uns eine Pause – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. In der Entspannung beginnt etwas in uns aufzutauen, unsere Gedanken dürfen zur Ruhe kommen, unser Körper darf sich ausdehnen, unser Nervensystem darf sich neu ausrichten. Aus dieser Ruhe heraus geschieht etwas Magisches: Wir beginnen, feiner wahrzunehmen.

Dort, wo sonst Lärm ist, entsteht Klarheit. Dort, wo sonst Druck ist, entsteht Raum. Dort, wo sonst Zweifel sind, entsteht ein Wissen – nicht aus dem Kopf, sondern aus der Tiefe.

Doch diese Magie braucht einen Nährboden. Sie kann sich nicht entfalten, wenn unser System noch voller Unruhe, ungelöster Themen oder alter emotionaler Spannungen ist. Deshalb sind die Sperrnächte so essenziell.



Die Sperrnächte – Den Boden bereiten, bevor du säst

Stell dir einen Acker vor, auf dem die Erde hart ist, auf dem altes, vertrocknetes Pflanzenmaterial liegt, auf dem der Boden ausgelaugt ist. Würdest du hier Samen aussäen, würden sie kaum Wurzeln schlagen. Genauso ist es mit unseren inneren Prozessen.

Die Sperrnächte helfen uns, den Boden vorzubereiten – ihn zu lockern, zu nähren, das Alte bewusst zu betrachten, damit Neues überhaupt wachsen kann.

Viele Menschen möchten sofort ins Manifestieren gehen, ihre Visionen erschaffen, sich neue Ziele setzen. Doch wenn wir nicht vorher einen bewussten Abschluss mit dem Vergangenen finden, bleibt Veränderung oberflächlich. Die Sperrnächte bieten uns die Möglichkeit:

- ✦ innere Blockaden zu erkennen und sanft zu lösen, bevor wir neue Wege gehen.
- ✦ alte Glaubenssätze bewusst in unser Nervensystem zu integrieren, anstatt gegen sie anzukämpfen.
- ✦ unser Körpersystem in einen Zustand zu bringen, der echte Veränderung erst möglich macht.

Die Integration geschieht nicht im Kopf – sie geschieht in jeder Zelle unseres Körpers. Erst wenn unser Nervensystem begreift, dass das Alte verarbeitet ist, entsteht echter Raum für das Neue.

Vielleicht spürst du nach den Rauh Nächten einen zarten Impuls, etwas in deinem Leben zu verändern. Und vielleicht möchtest du wissen, wie du diese innere Ausrichtung mitnehmen kannst – über die Schwelle hinaus, hinein ins neue Jahr. Die Impulse, die dir in den Rauh Nächten begegnen, sind keine To-dos. Sie sind Samen. Feine Hinweise. Und wie jeder Samen brauchen sie Zeit, Raum, Pflege. Sie sind nicht dazu da, sofort umgesetzt zu werden, sondern begleiten dich in deinem Tempo. Deshalb kann es wertvoll sein, diese neue Routine mit kleinen, bewussten Schritten ins Jahr mitzunehmen:

- Zum Monatsanfang oder Neumond kannst du deine Notizen lesen. Was hat sich gezeigt? Welche Themen sind jetzt präsent?
- Spüre dann, wie sich deine Wünsche anfühlen. Manches, was sich in den Rauh Nächten groß anfühlte, verliert an Bedeutung – anderes wird noch klarer.
- Eigne dir außerdem eine Routine an, um dein Nervensystem zu unterstützen. Kleine

Rituale, bewusste Atmung, Momente des Innehaltens – all das hilft, den inneren Wandel sanft zu begleiten.

Die Rauh Nächte im Sinne von feinSEIN bedeuten, dass wir Integration und Transformation nicht als Gegensätze, sondern als zwei Seiten eines sanften Veränderungsprozesses verstehen.

- Integration ist die Basis. Ohne sie bleibt Veränderung oberflächlich, denn unser Nervensystem hält uns in alten Mustern zurück. Nicht, weil wir zu dumm oder zu wenig bewusst wären, sondern weil unser Nervensystem gelernt hat, uns zu schützen.
- Transformation geschieht erst, wenn unser System sich sicher fühlt. Kein Druck, kein erzwungenes Manifestieren, sondern eine innere Bewegung, die sich entfaltet, wenn dein Körper bereit dazu ist.

Wenn wir in dieser Zeit tief lauschen, erlauben wir uns, mit uns selbst in eine ganz neue Verbindung zu treten. Nicht nur durch Gedanken, sondern durch Spüren.

Ein Raum für dein feines Nervensystem

Diese Zeit gibt uns die Möglichkeit, neue Wege nicht nur zu denken – sie erlaubt uns, Veränderung im Körper zu verankern. Denn wenn wir unser Nervensystem nicht mitnehmen, bleibt Transformation eine einfache Idee, die nicht umgesetzt (manifestiert) werden kann. Wenn unser Körper in Anspannung ist, wird er jedes neue Vorhaben als Bedrohung empfinden und aus einem Flucht- oder Kampfmodus heraus agieren.

Wenn unser Nervensystem nicht reguliert ist, fühlen sich selbst gewünschte Veränderungen instabil an und bieten Nährboden für Zweifel, Unsicherheiten und Prokrastination. Wenn wir versuchen, gegen uns selbst zu arbeiten, bleibt die Veränderung ein harter Kampf, den wir auf Teufel komm raus gewinnen müssen, statt ein natürlicher, leichter Fluss. Die Magie der Rauh Nächte liegt genau hier: Wir erschaffen einen Raum, in dem wir uns selbst in der Tiefe erfahren können. Ohne Druck, denn Wandel geschieht nicht durch Zwang, sondern durch sanfte Öffnung. In Verbindung mit unserem Körper, damit Veränderung nicht nur gedacht, sondern gespürt und manifestiert wird. Mit dem Wissen, dass alles, was sich in dieser Zeit zeigt, genau zur richtigen Zeit in unser Leben tritt. Wenn wir in den Rauh Nächten neue Samen setzen, beginnt sich unser Leben zu wandeln – nicht auf einmal, sondern in einem feinen, lebendigen Prozess.

Die Magie der Rauh Nächte liegt nicht nur in den Tagen selbst, sondern darin, dass sie einen roten Faden für das gesamte Jahr weben. Sie helfen dir, Samen zu setzen, die sich über Monate entfalten. Sie zeigen dir, wie tief du deine Veränderung wirklich verankern kannst. Sie verbinden dich mit einer feineren Wahrnehmung für deine innere und äußere Realität.

Die Rauh Nächte sind eine Zeit der bewussten Schöpfung. Lass diesen Prozess nicht am 6. Januar enden. Lass ihn den Beginn einer neuen Art sein, mit dir und deinem Leben in Verbindung zu stehen. Denn wenn du dich wirklich einlässt, wenn du die Stille durch dich sprechen lässt, wenn du deine innere Welt mit Bewusstsein gestaltest – dann erschaffst du nicht nur ein neues Jahr. Dann erschaffst du dich selbst ganz neu und ganz fein.

Vielleicht spürst du es schon: Die Rauh Nächte sind nicht nur eine Einladung nach innen – sie öffnen auch einen Raum für echte, spürbare Veränderung. Doch damit diese Veränderung nicht im Geist stecken bleibt, sondern sich in deinem Leben verankern kann, braucht es mehr als gute Vorsätze oder schöne Rituale. Dein Körper – und vor allem dein Nervensystem – spielt dabei eine zentrale Rolle.

In den kommenden Kapiteln schauen wir gemeinsam darauf, wie du mit deinem Körper arbeiten kannst, ohne dich zu überfordern. Wie du dein Nervensystem einlädst, sich sicherer, weiter, verbundener zu fühlen – damit das, was du in den Rauh Nächten gespürt hast, Wurzeln schlagen darf.



UMSETZUNG



Sperrnächte:
8. bis 19. Dezember
Seite 66–101

Rauhnächte:
24. Dezember bis 6. Januar
Seite 108–155

BEVOR ES LOSGEHT: DEIN RAUM FÜR DIE REISE DURCH DIE RAUHNÄCHTE



Vielleicht möchtest du dich auf deine Reise durch die Sperr- und Rauhnächte noch bewusster vorbereiten, indem du dir einen ganz eigenen Ort für deine innere Arbeit schaffst. Richte dir eine kleine Ecke oder einen besonderen Platz ein – vielleicht einen Lieblingssessel, eine kleine Ecke am Fenster oder einen liebevoll gestalteten Tisch. Es geht nicht darum, einen perfekten Raum zu erschaffen. Vielmehr darum, dir selbst zu signalisieren: Hier darf ich mir begegnen. Hier ist Raum für mein Sein.

Vielleicht möchtest du dir auch ein schönes Tagebuch oder Notizbuch besorgen – eines, das dich schon beim Ansehen daran erinnert, dass deine inneren Erfahrungen wertvoll sind.

Dieses Tagebuch wird dein stiller Begleiter sein: ein Ort, an dem du alles, was in dieser besonderen Zeit auftaucht, liebevoll aufschreiben kannst. Nicht, um es zu bewerten. Nicht, um es zu analysieren. Sondern, um Zeugnis abzulegen von deiner Reise. Um den feinen Spuren deines Erlebens eine Form zu geben. Wenn du später im neuen Jahr zurückblätterst, wirst du vielleicht staunen, wie vieles, was zunächst leise in dir auftauchte, sich auf wundersame Weise entfaltet hat.

Vielleicht möchtest du während der Sperr- und Rauhnächte jeden Tag ein paar Momente nehmen, um folgende Fragen zu bewegen:

- Was habe ich heute in mir wahrgenommen?
- Welche Zeichen, Träume oder inneren Bilder haben sich gezeigt?
- Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich in mich hineinlausche?
- Welche Sehnsüchte, Ängste oder Visionen tauchen auf?

Dein Aufschreiben wird zu einem lebendigen Dialog mit deinem inneren Wissen. Es wird zu einer Form der Verkörperung – einer sanften Einladung an dein Nervensystem, dich selbst bewusster zu spüren und tiefer zu verstehen.

SPERRNÄCHTE

8. BIS 19. DEZEMBER



BEWUSSTES ABSCHLIESSEN
UND INTEGRIEREN

DIE SPERRNÄCHTE – DER PROZESS

Die Sperrnächte sind eine Schwelle, ein Raum zwischen Vergangenheit und Zukunft. Sie laden uns ein, nicht einfach ins neue Jahr hineinzustolpern, sondern bewusst innezuhalten, zurückzublicken, zu ehren, was war, und zu integrieren, was noch in uns arbeitet.

In einer Welt, die ständig nach vorne drängt, in der alles immer schneller geht, vergessen wir oft, dass wahre Veränderung nur geschehen kann, wenn wir das, was bereits da ist, bewusst annehmen. Wir können nichts Neues erschaffen, wenn wir das Alte nicht verarbeitet haben. Und genau darum geht es in den Sperrnächten: Integration.

1. Integration bedeutet nicht, etwas loszuwerden, sondern es in uns aufzunehmen, es zu verstehen, es in unsere Geschichte einzufügen.
2. Integration bedeutet, nicht mehr gegen das Vergangene anzukämpfen, sondern es als einen Teil von uns anzunehmen.
3. Integration bedeutet, den Boden zu bereiten, damit das Neue Wurzeln schlagen kann.

Denn das, was wir nicht bewusst integrieren, bleibt als unbewusste Last in uns bestehen. Es taucht auf in Form von wiederkehrenden

Mustern, emotionalen Flashbacks oder einer unbestimmten Schwere, die uns daran hindert, wirklich vorwärtszugehen.

Die Sperrnächte sind also nicht einfach eine Zeit des Rückblicks. Sie sind eine bewusste Einladung, das Alte zu ehren, es in unser System aufzunehmen und uns dadurch für eine neue Schwingung, eine neue Ausrichtung zu öffnen.

Stell dir vor, das Jahr wäre ein einziger, großer Atemzug:

- ✦ Die Sperrnächte sind das Ausatmen des alten Jahres – eine Phase des bewussten Loslassens, des Ehren dessen, was war.
- ✦ Die Wintersonnenwende ist der Nullpunkt, der Moment der absoluten Stille zwischen Ein- und Ausatmen, in dem Vergangenheit und Zukunft aufeinandertreffen.
- ✦ Die Rauhnächte sind der erste bewusste Atemzug des neuen Jahres – der Moment, in dem wir unsere neue Energie setzen.

Doch dieser natürliche Zyklus wird oft ignoriert. Wir hetzen von einem Jahr ins nächste, ohne wirklich einen Abschluss zu machen. Und genau hier setzen die Sperrnächte an: Sie geben uns den Raum und die Zeit, das Alte bewusst auszuatmen, bevor wir das Neue einatmen.

In dieser Zeit geht es darum, sich zu fragen: Welche Erfahrungen habe ich in diesem Jahr gemacht? Welche Herausforderungen habe ich gemeistert? Welche ungeheilten Wunden tragen noch Spuren in mir? Welche Erkenntnisse möchte ich tiefer in mein Wesen integrieren?

Während dieser Tage und Nächte tauchen wir tief ein in die Energie der vergangenen Monate. Jeder Abend ist eine Einladung, einen Monat des vergangenen Jahres noch einmal bewusst zu reflektieren und zu spüren, was er in uns hinterlassen hat. Was war im Januar präsent? Welche Themen haben mich dort

beschäftigt? Wie habe ich mich im Februar gefühlt? Was hat mich herausgefordert? Welche Entwicklungen habe ich durchlebt? Welche alten Muster haben sich gezeigt?

Diese bewusste Innenschau ist wie das Sortieren einer Schatzkiste: Wir entscheiden, welche Erfahrungen wertvoll sind und uns weiter begleiten dürfen – und welche wir in Frieden abschließen wollen. Es ist ein sanfter, aber kraftvoller Prozess: kein radikales Abschneiden, sondern ein liebevolles Integrieren. Und genau das macht ihn so transformierend.



Integration statt loslassen – Warum wir das Alte nicht einfach abstreifen können

Oft denken wir, dass Veränderung bedeutet, etwas loszulassen. Wir wollen alte Ängste hinter uns lassen, negative Muster „abschneiden“ und uns von dem befreien, was uns begrenzt. Doch unser Nervensystem funktioniert nicht auf diese Weise. Alles, was wir „loslassen“ wollen, ohne es zu integrieren, bleibt als unbewusstes Muster bestehen.

Unser Gehirn arbeitet in Geschichten. Und wenn wir eine Geschichte einfach abschneiden, bleibt sie als Fragment in uns zurück – ungelöst, unfertig, immer wieder anklopfend. Deshalb geht es in den Sperrnächten nicht darum, etwas loszuwerden. Es geht darum, es zu verstehen. Jede Angst, jede Herausforderung hatte einen Zweck. Jede Erfahrung hat eine Botschaft hinterlassen. Jeder Rückschlag hat uns etwas gelehrt.

Sobald wir diese Perspektive einnehmen, beginnt unser Nervensystem, sich zu entspannen. Wir kämpfen nicht mehr gegen unsere Vergangenheit – wir nehmen sie als Teil unserer Reise an. Und genau dann geschieht wahre Transformation.

Wie du dich auf die Sperrnächte vorbereiten kannst

Um diese Zeit wirklich für dich zu nutzen, kannst du dir jeden Abend bewusst Raum nehmen, um einen Monat des vergangenen Jahres genauer zu betrachten:

- **Rückblick:** Welche Themen waren in diesem Monat präsent?
- **Wahrnehmung:** Wie fühlt sich dieser Monat in deinem Körper an?
- **Integration:** Was möchte ich in Dankbarkeit mitnehmen? Was braucht noch Aufmerksamkeit?

Diese Fragen helfen dir, den Prozess nicht nur mit dem Verstand zu durchlaufen, sondern auch mit deinem Körper, deinem Nervensystem, deiner Intuition. Denn die tiefste Weisheit liegt nicht in Gedanken – sie liegt in der Art, wie du dein Erlebtes in dein Wesen aufnimmst.

Und vielleicht spürst du genau jetzt, dass etwas in dir bereit ist, sich zu bewegen.

Nicht sprunghaft, sondern ganz sanft. Denn immer dann, wenn wir uns tiefer mit unserem Erleben verbinden, taucht etwas auf, das wir oft übersehen: der Moment dazwischen.

Dieser feine Zwischenraum – zwischen dem Alten und dem Neuen – ist mehr als nur eine Phase. Es ist ein Übergang. Und genau hier beginnt der nächste Schritt.

Übergänge sind oft die schwierigsten Phasen im Leben. Ob es der Wechsel in einen neuen Lebensabschnitt ist, das Ende einer Beziehung, der Abschied von einer alten Version von uns selbst – all diese Momente können Unsicherheit auslösen. Und doch liegt genau darin eine große Kraft.

Die Sperrnächte lehren uns, dass Übergänge nicht einfach Phasen sind, die wir überbrücken müssen – sie sind ein Raum der tiefen

Erkenntnis und Neuordnung. Sie helfen uns, bewusster in unsere Vergangenheit zu blicken. Sie geben uns die Möglichkeit, uns mit uns selbst zu versöhnen. Sie schaffen die Grundlage für das Neue, das kommen darf.

Diese Zeit lehrt uns, dass wir nicht einfach von einem Zustand in den nächsten springen können, sondern dass es einen bewussten Raum dazwischen braucht. Wenn wir diesen Raum ehren, erlauben wir uns, in unsere volle Kraft zu kommen. Wenn wir bewusst integrieren, können wir bewusst erschaffen.

Willkommen in den Sperrnächten – Deiner Zeit der inneren Klarheit

Nun beginnt dein Prozess. Jede Nacht ist ein neuer Blick zurück – ein Geschenk, das du dir selbst machst, um mit mehr Klarheit, mehr Frieden und mehr Bewusstsein ins neue Jahr zu treten.

In den nächsten zwölf Nächten begibst du dich auf einen nächtlichen Rückweg zu dir selbst. Jede Sperrnacht steht für einen Monat des vergangenen Jahres – ein inneres Tor, durch das du noch einmal hindurchgehen darfst, um zu spüren, was dort in dir gelebt hat. Welche Erfahrungen dich geformt haben. Welche Spuren noch fühlbar sind. Welche Erinnerungen Frieden suchen. Du wirst dabei liebevoll begleitet – durch Texte, die dich erinnern, und durch Reflexionsfragen, die dich tiefer lauschen lassen. Vielleicht möchtest du dir für diese Reise ein Journal zur Seite legen. Einen Raum, in dem du festhalten kannst,

was in dir auftaucht – nicht um zu analysieren, sondern um Zeuge deiner eigenen Tiefe zu werden.

Am Ende jeder Nacht findest du eine feine Körperübung – einen Anker für dein Nervensystem. Sie helfen dir, das, was sich zeigt, nicht nur zu denken, sondern auch zu verkörpern. In deinem Tempo. In deiner Tiefe. Damit das Vergangene nicht in dir stecken bleibt, sondern sich integrieren darf. Die Sperrnächte sind keine lineare Aufgabe. Sie sind ein Kreis, der sich schließt. Ein Nachhausekommen. Still. Wahr. Und ganz bei dir.

- Du wirst erleben, wie sich dein Nervensystem beruhigt, wenn du das Alte nicht bekämpfst, sondern in Dankbarkeit integrierst.
- Du wirst spüren, wie sich emotionale Lasten lösen, wenn du bewusst auf das schaust, was du mitnehmen möchtest.
- Du wirst merken, dass Veränderung dann am tiefsten geschieht, wenn sie in einem sicheren Rahmen eingebettet ist.

Die Sperrnächte sind deine Gelegenheit, dir diesen Rahmen zu schenken. Für dich, für deinen inneren Frieden, für die Wurzeln, aus denen du wachsen willst.

Atme tief ein – und dann aus.

Lass dich auf diesen Prozess ein.

Denn du bereitest gerade den Boden für das neue Jahr – und für all das, was in dir wachsen möchte.

DIE MAGIE DER RAUHNÄCHTE



Die Rauhnächte sind nicht nur eine alte Tradition, sie sind ein lebendiger Prozess. Jede Nacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres – und zugleich für einen Aspekt unseres inneren Seins. Während die Sperrnächte uns in die Integration geführt haben, führen uns die Rauhnächte in die große Transformation. In diesen Nächten setzen wir Samen. Doch nicht mit Druck, nicht mit der Erwartung, alles sofort zu wissen, sondern aus einer tiefen, feinen Verbindung mit uns selbst heraus. Es ist eine Zeit, in der die Welt stiller wird. Vielleicht hast du es schon bemerkt: Die Grenzen sind durchlässiger. Die Grenze zwischen Tag und Nacht. Zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Zwischen dem Sichtbaren und dem, was in dir wirkt. Träume werden klarer, Zeichen berühren tiefer, die Intuition wird lauter. Die Schleier zwischen den Welten sind dünner – und dein inneres Wissen rückt näher an die Oberfläche. Die Weisheit in dir spricht – und in diesen Nächten schenken wir ihr unsere volle Aufmerksamkeit.

Diese Rauhnächte sind eine Einladung, deine Visionen nicht nur mit dem Kopf zu erfassen, sondern mit deinem ganzen Sein zu spüren. Deshalb verweben wir diesen Prozess mit deinem Körper. Jede Rauhnacht schenkt dir eine innere Tür – zu einem neuen Thema, zu einer neuen Facette deines Lebens. Und jede Nacht gibt dir eine Körperübung oder ein Ritual an die Hand, um diese Tür sanft zu öffnen. Die Magie der Rauhnächte liegt nicht darin, große Antworten zu erzwingen, sondern dich dem Prozess anzuvertrauen.

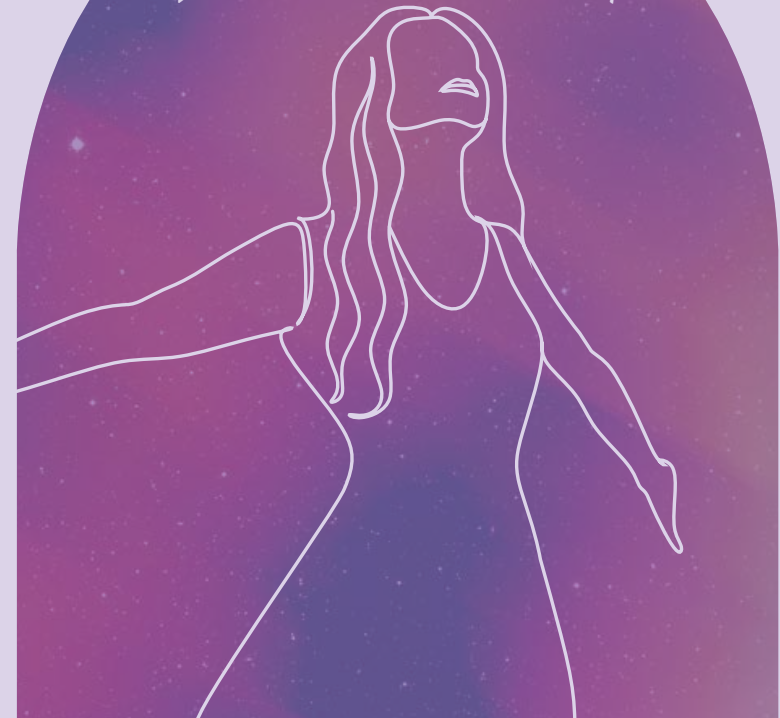
Wie du durch die Rauhnächte gehst

- Jeden Abend öffnest du eine neue Tür. Du tauchst in das Thema der Nacht ein und reflektierst das, was sich dir zeigt.
- Jede Rauhnacht steht für einen Monat des neuen Jahres. Was du heute in dir bewegst, kann sich in den kommenden Monaten entfalten.
- Das, was sich in diesen Nächten zeigt, ist wertvoll. Deine Träume, deine Gedanken, deine Gefühle – sie sind Wegweiser.
- Dein Körper ist Teil dieses Prozesses. Sanfte Übungen und Rituale helfen dir, nicht nur mit dem Kopf zu erkennen, sondern auch mit deinem Nervensystem zu integrieren.

Diese Rauhnächte sind mehr als ein Ritual – sie sind eine bewusste Entscheidung für dich. Eine Entscheidung, das neue Jahr mit Klarheit, innerer Verbundenheit und feiner Ausrichtung zu betreten. Bist du bereit? Dann lass uns gemeinsam eintauchen – in das, was jetzt geboren werden will.

RAUHNÄCHTE

25. DEZEMBER BIS 6. JANUAR



HEILIGE SCHWELLE INS NEUE

24. Dezember

1. RAUHNACHT

Januar des neuen Jahres

Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?
(Wurzelchakra)

Wurzeln • Basis • Sicherheit • innere Autorität • Rückzug

*Ich übernehme Verantwortung für mein Leben und
meine Ziele. Ich Sorge für ein sicheres Fundament.*

Die erste Rauhnaht trägt eine besondere Energie in sich. Sie ist der Beginn eines neuen Zyklus, der Übergang aus der Integration des Alten hin zur bewussten Neuausrichtung. Doch bevor wir nach vorne blicken, bevor wir Träume manifestieren und Visionen entfalten, braucht es einen stabilen Boden, auf dem Neues wachsen kann.

Sicherheit ist die Basis jeder Veränderung. Ohne ein Gefühl von innerer Stabilität bleibt jeder Schritt in die Zukunft wackelig, unsicher, getrieben von Ängsten oder Zweifeln. Wenn unser Fundament nicht stark ist, entstehen Entscheidungen aus einem Mangelbe-

wusstsein heraus – aus der Angst heraus, nicht genug zu sein, aus dem Bedürfnis, sich über Leistung oder äußere Bestätigung Sicherheit zu erkaufen. Doch wahre Sicherheit entsteht nicht im Außen. Sie ist eine innere Kraft, die aus unserer Verbindung zu uns selbst wächst.

In dieser ersten Rauhnaht geht es darum, dieses Fundament in dir zu erspüren. Wie ein Same, der nur dann keimt, wenn die Erde ihn wirklich hält, braucht auch deine innere Entwicklung ein nährendes Fundament. Ohne diese Tiefe verpufft jede Idee wie Staub im Wind – doch wenn du dich verwurzelst, wächst aus dir etwas Echtes. Welche Wurzeln nähren dich?

Welche Werte geben dir Halt? Wo in deinem Leben spürst du Stabilität – und wo fehlt sie dir noch? Die Energie dieser Nacht lädt dich ein, deinen Blick nach innen zu richten und zu erforschen, was du brauchst, um dich sicher zu fühlen.

Die Kraft der Wurzeln: Deine Basis für das neue Jahr

Jeder Baum wächst nur so hoch, wie tief seine Wurzeln in der Erde verankert sind. Er kann den Stürmen trotzen, weil er mit der Erde verwoben ist, weil er genährt wird von den tieferen Schichten, die ihn halten. Genau diese Qualität brauchen wir in unserem Leben – das Vertrauen, dass wir gehalten sind.

Doch oft haben wir dieses Vertrauen verloren. Vielleicht, weil wir früh gelernt haben, dass Sicherheit etwas ist, das im Außen liegt – in Strukturen, in Menschen, in Erfolgen. Vielleicht, weil wir uns selbst nie als sicheren Ort erlebt haben. Heute ist der Moment, diese Wurzeln in dir neu zu entdecken. Frage dich:

- Wo in meinem Leben fühle ich mich wirklich sicher?
- Was gibt mir Halt, wenn äußere Umstände sich verändern?
- Welche Menschen, Orte oder Rituale nähren meine innere Stabilität?
- Was brauche ich, um mich selbst als sicheren Ort zu erleben?

Die Beantwortung dieser Fragen ist keine schnelle Lösung, sondern ein tiefgreifender Prozess. Es kann sein, dass Unsicherheiten

aufzutauchen, dass du spürst, wo dein Boden brüchig ist. Doch genau das ist die Einladung dieser Rauhnaht: nicht wegzusehen, sondern bewusst hinzuspüren.

Innere Autorität finden – die Verantwortung für dein Leben übernehmen

Sicherheit ist nicht nur ein Zustand, sondern eine Haltung. Sie entsteht dort, wo wir Verantwortung übernehmen – für unser Denken, Fühlen und Handeln. Oft geben wir unsere Kraft unbewusst ab: an äußere Umstände, an Menschen, an Prägungen aus der Vergangenheit. Doch wahre innere Autorität bedeutet, sich selbst als Schöpfer des eigenen Lebens zu erkennen. Diese Nacht erinnert dich daran, dass du nicht warten musst, bis äußere Sicherheit dich trägt. Du darfst dich selbst zu deinem sicheren Fundament machen.

- Welche Entscheidungen kannst du heute treffen, um deine innere Stabilität zu stärken?
- Wo hast du deine Verantwortung bisher abgegeben – und wie kannst du sie zurückholen?
- Wie fühlt es sich an, die Autorität über dein Leben bewusst anzunehmen?

Die erste Rauhnaht ist ein Moment des Innehaltens. Ein Moment, in dem du bewusst die Erde unter deinen Füßen spüren darfst, in dem du dich daran erinnerst, dass du sicher bist – nicht weil das Außen perfekt ist, sondern weil du in dir selbst einen Raum erschaffen kannst, der dich trägt.

Ritual & Körperprozess

ORIENTIERUNG IM RAUM

Unser Körper speichert Erfahrungen von Sicherheit oder Unsicherheit tief in unserem Nervensystem. Wenn wir oft das Gefühl hatten, nicht gehalten zu sein – sei es durch instabile Lebensumstände, überfordernde Erfahrungen oder das Fehlen eines sicheren Bezugsortes – kann sich dies als ein Gefühl von

Unruhe, Getriebenheit oder innerer Unsicherheit zeigen. Ein einfacher, aber wirkungsvoller Weg, um das eigene Sicherheitsgefühl zu stärken, ist die bewusste Orientierung im Raum. Dies ist eine Technik, die in der traumasensiblen Arbeit genutzt wird, um das Nervensystem sanft in einen Zustand der Ruhe zu begleiten.

1. Setze dich an einen ruhigen Ort. Spüre, wie dein Körper Kontakt mit dem Boden, mit dem Stuhl oder dem Kissen hat.
2. Lass deinen Blick langsam durch den Raum wandern. Beobachte mit sanftem, neugierigem Blick die Gegenstände um dich herum. Schaue nach oben zur Decke, zur Seite, nach unten zum Boden. Erlaube deinen Augen, sich wirklich zu orientieren.
3. Nimm bewusst wahr, wo du dich befindest. Welche Farben, Formen oder Lichtverhältnisse kannst du erkennen? Gibt es etwas, das dir ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt?
4. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie dein Atem ein- und ausströmt. Nimm wahr, wie dein Körper sich mit jedem Atemzug ausdehnt und wieder entspannt.
5. Lege eine Hand sanft auf deinen Brustkorb oder deinen Bauch. Fühle die Wärme deiner Hand, spüre den Kontakt mit dir selbst. Wiederhole innerlich oder laut: „Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich bin geerdet.“
6. Gähne, seufze, atme langsamer und tiefer oder bewege dich sanft, wenn dein Körper es verlangt. Dies sind Zeichen dafür, dass dein Nervensystem beginnt, sich zu regulieren.

Indem du dich bewusst im Raum orientierst, gibst du deinem Nervensystem die Information, dass du sicher bist. Diese Übung kann dir helfen, Unruhe oder Ängste zu beruhigen und dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

Sie ist besonders wertvoll, wenn du dich gestresst oder unsicher fühlst – oder wenn du bewusst einen Moment der Erdung brauchst.

Diese erste Rauhnacht ist dein Ankerpunkt. Ein Moment, in dem du tief durchatmen kannst. Ein Moment, in dem du dich daran erinnerst, dass du in dir selbst einen Raum erschaffen kannst, der dich trägt – unabhängig davon, was im Außen geschieht. Denn wahre Sicherheit beginnt immer in dir. Diese Übung kannst du mitnehmen auf deiner Reise durch die Rauh Nächte. Vielleicht beginnst du jedes Eintauchen in die nächsten Rauh Nächte mit dieser Orientierungsübung.



Wenn du im neuen Jahr beginnst, deinen Alltag wieder aufzunehmen, erinnere dich an diesen Moment: Sicherheit beginnt nicht im Außen, sondern in dir. Vielleicht möchtest du im Januar immer wieder innehalten und dich fragen: Was brauche ich, um mich heute geerdet zu fühlen? Jeder bewusste Schritt darf auf einem Fundament aus Ruhe und innerer Autorität ruhen.

Manifestationsimpuls

Was wäre, wenn dein Alltag selbst zu einem sicheren Raum wird? Vielleicht möchtest du ein Ritual erschaffen, das dich jeden Morgen mit deinem inneren Boden verbindet – ein Satz, ein Atemzug, eine Bewegung. Lass diese Rauh nacht und den kommenden Januar zur Manifestation von innerer Stabilität werden. Nicht durch Kontrolle, sondern durch Präsenz.

Lass diesen Monat zur gelebten Erinnerung daran werden, dass Sicherheit nicht von außen kommen muss. Vielleicht spürst du, dass jeder bewusste Atemzug, jede klare Entscheidung, jede kleine Geste der Selbstfürsorge ein Zeichen dafür sein kann, dass du dich selbst ernst nimmst. Du brauchst keinen großen Plan – manchmal reicht es, dich immer wieder an das zu erinnern, was dich trägt. Verwurzelung beginnt dort, wo du dich dir selbst zuwendest – still, klar, verbunden.

ABSCHLUSS – DIE REISE GEHT WEITER

Du hast eine tiefgehende Reise durch die Sperr- und Rauh Nächte hinter dir. 24 Nächte des Rückblicks, der Integration und des bewussten Neubeginns. Vielleicht fühlt sich etwas in dir anders an – klarer, ruhiger, verbundener. Vielleicht sind neue Fragen aufgetaucht oder alte Antworten verblasst. Nimm dir einen Moment, um bewusst auf diese Reise zurückzublicken:

- Wie hat sich meine Wahrnehmung in diesen Tagen verändert?
- Welche Erkenntnisse haben mich besonders berührt?
- Was nehme ich aus dieser Zeit mit – für mich, für mein Leben?

Jeder bewusste Zyklus hinterlässt Spuren. Auch wenn die Rauh Nächte nun enden, bedeutet das nicht, dass diese Erfahrungen vergehen. Sie sind in dir gespeichert – in deinem Körper, in deinem Nervensystem, in deinem Herzen. Doch die eigentliche Magie beginnt jetzt.

Integration – Das Erlebte ins neue Jahr tragen

Die Samen, die du in diesen Nächten gesät hast, brauchen nun Nahrung. Veränderung geschieht nicht nur in der Reflexion, sondern in den kleinen Entscheidungen des Alltags. Vielleicht möchtest du ein Ritual aus den Rauh Nächten in dein Leben integrieren, um dich immer wieder

mit deiner inneren Stimme zu verbinden. Vielleicht möchtest du achtsam mit deinem Nervensystem arbeiten, um mehr Ruhe und Sicherheit in dir zu verankern. Oder du möchtest bewusst beobachten, wie sich deine Intuition im Laufe des Jahres entfaltet, welche Zeichen sich zeigen und wie du deinen Weg gestaltest.

Doch mehr noch: Was, wenn das Ritual jetzt weitergeht? Was, wenn die wahre Magie sich erst in den kommenden 365 Tagen entfaltet? Die Rauh Nächte sind nicht nur eine abgeschlossene Zeit im Jahr – sie sind ein lebendiger Prozess, der sich Monat für Monat weiter entfaltet. Alles, was du in diesen Nächten erlebt, reflektiert und manifestiert hast, beginnt jetzt, seinen Platz im Leben zu finden.



Ein Jahr der bewussten Verbindung – Die Rauh Nächte als Wegweiser

Ich lade dich ein, diesen Zyklus bewusst weiterzuführen. Betrachte die kommenden zwölf Monate als Fortsetzung dieses heiligen Raumes, den du mit den Rauh Nächten geöffnet hast. Jeder Monat ist eine neue Tür – eine Einladung, das Erlebte zu vertiefen, Muster zu erkennen und deinen Weg klarer zu sehen. Wie kannst du das tun?

- Jeden Monat zum Neumond oder zu Monatsbeginn bewusst zurückblicken: Öffne dein Rauh Nächte-Tagebuch, lies nach, was du in der jeweiligen Rauh nacht gespürt und geschrieben hast. Vergleiche es mit dem, was dir gerade begegnet. Welche Themen sind präsent? Welche Samen beginnen zu keimen? Welche Erkenntnisse vertiefen sich?
- Beobachte, welche Rauh nacht sich besonders stark im jeweiligen Monat zeigt: Vielleicht erkennst du, dass die Themen, die du im Dezember für den kommenden Mai aufgeschrieben hast, nun ganz konkret in deinem Leben erscheinen. Vielleicht stellst du fest, dass deine damaligen Fragen Antworten gefunden haben – oder dass sich die Antworten verändert haben.
- Das Gesetz von Ursache und Wirkung erkennen: Die Rauh Nächte sind der lebendige Beweis dafür, dass jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Entscheidung eine Ursache ist, die später ihre Wirkung zeigt. Was du in diesen zwölf Nächten gesät hast, wird sich in den kommenden Monaten entfalten – manchmal offensichtlich, manchmal auf leisen Pfaden.



Die meisten Menschen leben, ohne zu erkennen, dass sie ihre Realität selbst gestalten. Die Rauh Nächte schenken dir das Bewusstsein, diesen Prozess zu beobachten – und aktiv zu lenken. Was, wenn dieses Jahr nicht einfach nur ein weiteres Jahr ist, sondern ein bewusster Raum für deine Verwirklichung? Was, wenn du die nächsten 365 Tage nutzt, um dein innerstes Wesen in die Welt zu bringen – Schritt für Schritt, mit Klarheit und Vertrauen?

Dieses Buch, dieser Prozess, ist keine abgeschlossene Reise. Es ist eine Tür. Eine Einladung, dein Leben mit neuen Augen zu sehen und bewusster durch die Zeit zu gehen. Die Rauh Nächte haben dir gezeigt, wie tief du dich selbst erfahren kannst, wenn du dir den Raum dafür gibst. Jetzt ist es an dir, diesen Raum im Alltag zu bewahren. Deine Reise endet nicht hier. Sie beginnt.

Möge das neue Jahr für dich ein Jahr des bewussten Wachstums, der tiefen Verbindung und der gelebten Magie sein.