

Anleitung für Advent, Weihnachten und Raunächte

Jahreszeiten und das Wetter. Sie sorgt für Ruhe unter dem Schnee und nimmt Menschen, Tiere und Pflanzen mit sich unter die Erde, um dort Kräfte zu sammeln und sich zu erneuern. In der Zeit um die Wintersonnwende haben die Menschen in ihr die Göttin gesehen, die die Natur schützt und die Erde erneut fruchtbar macht, um neues Leben zu bringen. In den Raunächten werden die Parallelen zu den Nornen, den Schicksals-Spinnerinnen der germanischen Mythologie deutlich, denn auch Frau Holle hält die Schicksalsfäden zum Weben und Spinnen in den Händen.

In den 12 Raunächten zeigt sich die ursprüngliche Tradition einer 12 -tägigen Mittwinter-Festdauer noch deutlich. Dieser Zeitraum, der den Tagen nach der Wintersonnwende folgt, öffnet in jeder Mythologie einen magisch-mystischen Zeitraum. Bei den Germanen sind es die Schicksalsgöttinnen die Nornen Urd, Verdandi und Skuld, zuständig für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die die Schicksalsfäden der Menschen spinnen. Im keltischen Kult finden sie ihre Entsprechung in den drei Bethen unter den Namen Ambeth, Wilbeth, Borbeth. Im Christentum wurden aus ihnen die „drei heiligen Madln“ Barbara, Katharina und Margarethe, wobei die Raunächte keine christliche Entsprechung finden. Beachtenswert ist, dass alle diese Erscheinungen gemeinsame Aspekte haben: Sie sind mit der Natur verbunden oder sind Hüterinnen der Natur. Sie haben einen engen Bezug zum Weiblichen bzw. haben eine besondere Schutzfunktion für Frauen und Kinder. Sie können das Schicksal der Menschen beeinflussen.

Im Römischen Reich existierte seit dem 1. Jahrhundert n. Chr. der Mithraskult, zu dessen Entstehung unterschiedliche Ansichten kursieren. Interessant ist jedoch dessen mythologische Auslegung: Der Sonnen- und Lichtgott Mithras tötet einen Stier und opfert diesen zur Erneuerung der Welt. Aus dessen Blut und Samen entstehen die Erde und das Leben neu. Das höchste Fest im Mithraskult wurde am 25. Dezember gefeiert.

Da die Erscheinung Christi auf Erden mit dem Symbol des Lichtes einhergeht, war es naheliegend, den bestehenden Sonnenkult mit Christus Geburt zu kombinieren, auch wenn dazu dessen Geburtstermin vom Frühjahr in den Winter verlegt werden musste. Außerdem ließen sich dadurch gleich noch andere, im Volk existierende Kulte wie eben Mittwinter, integrieren. Diese Verschmelzung zeigt auch, dass die im Naturgeschehen verwurzelten Bräuche aus vorchristlicher Zeit sich nicht so einfach ausmerzen ließen. Die meisten unserer Weihnachtsbräuche sind sogar heidnischen Ursprungs (Weihnachtsbaum, Adventskranz, Lebkuchen, uvm.)

So war es Brauch, in der Mittwinterzeit den sogenannten Wintermaien ins Haus zu holen, ein immergrüner Zweig, der den ewigen Kreislauf des Lebens symbolisierte

oder einen Obstzweig, der bei Zimmertemperatur zu blühen begann und damit die wiederkommende Fruchtbarkeit verdeutlichte. Der Wintermaien ist also der direkte Vorfahre unseres Weihnachtsbaumes.

Sogar im Begriff Weihnachten zeigt sich der Zusammenhang mit der Wintersonnwende. Etymologisch geht Weihnachten auf „zu wi-hen nahten“ zurück, was „in den heiligen Nächten“ bedeutet und auf die Mittwinternächte schließen lässt. „Weihnachtsbaum“ ist demnach heidnisch, Christbaum weist auf die christliche Tradition hin.

Die übliche Deutung der Winterbräuche wie der Perchtenläufe mit ihren lauten, furchterregenden Gestalten besteht vor allem darin, die Geister und Dämonen des Winters zu vertreiben. Forschen wir tiefer im Brauchtum, so zeigt sich, dass die Seelen im Gefolge der Frau Holle erst in der christlichen Auslegung zu bösen Wintergeistern abgestempelt wurden. Davor waren es die Ahnen und Ahninnen, die unter Frau Hollers Aufsicht in den Raunächten ihre Familien besuchten. Sie wurden mit Speiseopfer begrüßt, denn sie sollten als wiedergeborene Seelen im kommenden Jahr in die Familie einziehen. Ursprünglich hatten also die lärmenden Perchtengestalten die Aufgabe, unter möglichst lautem Getöse die Fruchtbarkeit von Mensch und Tier zu wecken, hauptsächlich die der jungen Frauen. Deswegen waren die Teilnehmer an diesen Umzügen auch immer nur junge Männer, die dank ihrer körperlichen Konstitution langanhaltenden Lärm erzeugen konnten. Erst in neuerer Zeit sind diese Umzüge gemischt geschlechtlich.

Die einstige Ausrichtung der Perchtenbräuche setzt sich in den originären Orakelthemen der Raunächte fort: Es wurde nach dem Wetter gefragt, das in direktem Zusammenhang mit der Fruchtbarkeit des kommenden Jahres stand. Ganz wichtig war zudem beim Blick in die Zukunft, etwas über Gesundheit, Liebe, Heirat, Geburt und Sterben zu erfahren. In unserem modernen Alltag sind das immer noch wichtige Themen, aber sie bestimmen das Leben nicht mehr ganz so raumgreifend wie einst. Kulturelle und gesellschaftliche Veränderungen prägen Orakelfragen, Rituale und die Ausgestaltung von Jahreskreisfesten und Raunächten.

Persönliche Fragestellungen

In den Tagen zwischen dem 21. und dem 25. Dezember stehen die Themen Rückzug, Stille, Besinnung, Reflektion und Innenschau im Vordergrund. In dieser mit Vorbereitungen überfrachteten Zeit mag das für manchen eine Herausforderung darstellen. Vielleicht liegt hierin bereits die Erkenntnis von Wintersonnwende für den Alltag: In Zeiten von Stress und Hektik, die durchaus als dunkle Stunden erlebt werden können, sich Licht zu schaffen im Sinne von Auszeit nehmen und sich Fragen zu widmen wie

- Was habe ich vollendet in diesem Jahr?
- Was ist überholt und passt nicht mehr in mein Leben, was möchte ich verabschieden, wovon möchte ich mich befreien? Welches Thema möchte ich sterben lassen? Was möchte ich nicht mit in das Neue Jahr nehmen (störende Gedanken, blockierende Verhaltensweisen, lähmende Freundschaften und Beziehungen, usw.)

- Was hindert mich noch daran, starre und alte Muster, Werte, Glaubenssätze loszulassen?
- Wo ahne ich, dass ich eine Erneuerung, eine Neuorientierung brauche?
- Welcher (neue) Keim beginnt sich in mir zu regen? Welches Licht zeigt sich in mir?
- In welche Bereiche möchte ich meine Fruchtbarkeit verströmen?

Räuchern und Ritual

Folgende Räucherstoffe passen jetzt: Alantwurzel, Myrrhe/Opoponax, Zimtblüte oder -rinde, Nelken, Mistelkraut, Johanniskraut, Guajakharz, -holz, Sandelholz weiß, Adlerholz.

Nacht der Mütter-Räuchermischung: Apfelblüten (Achtung: Im Frühjahr selbst sammeln, da es diese nicht zu kaufen gibt), Myrtenblätter, Myrrhe, Labdanum, Sternanis.

Was noch gebraucht wird: Bereiten Sie alles für einen Aufenthalt im Dunklen vor, entweder im Zimmer oder im Freien. Kerze, Ahnenfotos, fingerdicker Ast mit ca. 30-40 cm Länge, rosa- oder fliederfarbene Fäden, Geschenkbänder oder Schnüre in 15 cm lange Stücke geschnitten.

- Ritualeröffnung: Abräucherung mit Salbei oder reinigendem Räucherwerk nach Wahl. Sie können die Kräfte rufen, die Ihnen wichtig oder nahe sind: Die vier Elemente, die vier Himmelsrichtungen oder zu diesem Zeitpunkt besonders die weiblichen Ahnen.

- Räucherkohle für die Wintersonnwend - Mischung vorbereiten.

- Löschen Sie alle Lichter im Raum oder gehen Sie zu Ihrem Platz im Freien und beginnen Sie mit der Räucherung. Fühlen und spüren Sie in die Dunkelheit hinein, geben Sie sich ihr hin. Spüren Sie eher die weiblichen, weichen, schützenden Seiten des Dunklen? Oder sind es eher unangenehme Schatten, die Ihnen begegnen? Nehmen Sie sich Zeit, diesen Urzustand, der ein großes Potential birgt, bewusst wahrzunehmen. Hier können wir zur Ruhe kommen, ins Schweigen gleiten und gedanklich Urquellen anzapfen, um aus ihnen das eigene Licht zu entfachen. Lauschen Sie Ihren Atemzügen und nehmen Sie den Räucherduft wahr. Schauen Sie dem aufsteigenden Rauch so lange nach, bis er sich auflöst. Es gibt nichts zu tun, es geht nur um die Wahrnehmung der Dunkelheit, des Duftes und des Rauches.

Wenn Sie für das Licht bereit sind, dann

- Zünden Sie eine Kerze an und beobachten Sie, was der Lichtschein mit Ihnen macht. Wo in Ihrem Inneren findet das Licht eine Resonanz? Welche Gedanken, welche Themen wollen beleuchtet und gesehen werden? Wenn Antworten kommen, können Sie sie notieren oder einfach nur ins Herz nehmen und bewahren.

Das Ritual kann hier beendet werden, in dem Sie den begleitenden Kräften bzw. Elementen danken. Wenn Ihnen danach ist, schließen Sie einen weiteren Schritt mit der Nacht der Mütter-Räuchermischung, in dem Sie sich Ihren blutsverwandten Ahnen zuwenden oder den Frauen, denen Sie für etwas dankbar sind, mit denen Sie

aufgewachsen sind, die Sie geprägt haben in Ihrem Leben. Es ist ein sehr guter Zeitpunkt, Ihre Mutter, der Mensch, aus dem Sie heraus geboren wurden, zu ehren.

Wenn Sie sich für diesen weiteren Ritualschritt entscheiden, knüpfen Sie jetzt die rosa- oder fliederfarbenen Bänder in den Ast, in dem Sie laut die Stärken Ihrer weiblichen Ahnen aussprechen und damit ehren. Jedes Band steht für eine besondere Eigenschaft oder Qualität Ihrer Ahninnen. Sie können den Ast mit den Bändern anschließend in den Rauch halten, um die Anbindung an die geistige Ebene zu veranschaulichen.

Schließen Sie das Ritual, in dem Sie Ihren Dank aussprechen. Ihren Weiblichkeits-Ast mit den Bändern bewahren Sie dort auf, wo Sie ihn im Blick haben. Wann immer es Ihnen danach ist, nehmen Sie ihn zur Hand und laden sich mit dessen Energie auf. Er ist der Zauberstab, um sich an Ihre weiblichen Uressenzen zu erinnern und sie zu aktivieren!

Die Adventszeit ist die Vorbereitungszeit auf die Ankunft des Lichtes:

Ab Wintersonnwende, dem 21. Dezember, wird – mythologisch betrachtet – das Licht neu geboren, die Tage werden wieder länger.

Am 24. Dezember wird im christlichen Glauben der Lichtbringer Jesus Christus geboren und wir feiern Weihnachten. Traditionell wird die Adventszeit dazu genutzt, das Licht und dem Lichtbringer ein herzliches Willkommen zu bereiten.

Themen der Mischungen 1. bis 24. Dezember

1. Advent - Räuchermischung Vertrauen: Sich vertrauensvoll auf kommenden 4 Wochen einlassen. Inneres Selbstvertrauen spüren.
2. Advent- Räuchermischung Hausreinigung: Die Schlacken des Winters vertreiben, eine reine, klare, frische Atmosphäre für das kommende Licht vorbereiten.
3. Advent- Räuchermischung Schutz&Hilfe: Sich umsorgt, behütet und beschützt fühlen in allen Lebenssituationen.
4. Advent – Räuchermischung Heilende Kraft: Die inneren Heilungskräfte aktivieren, sich tatkräftig, vital und gesund fühlen.
5. Advent – Lavendel: Harmonie und Balance spüren, sich für die geistigen Kräfte öffnen.
6. Advent – Alant: Die Energie des Herzens stärken.
7. Advent – Räuchermischung Märchentraum: Sich träumend dem Augenblick hingeben....
8. Advent – Räuchermischung Lebensfreude: Freude im inneren spüren und im außen verbreiten. Vorfreude auf das kommende Licht.

9. Advent – Galgant: Sich verwurzelt fühlen, den Boden unter den Füßen spüren, alle Lebensenergien zum Fließen bringen.
10. Advent – Damiana: Fördert einen positiven Energiefluss in Raum und Mensch
11. Advent – Räuchermischung Lebensenergie: Belebend, erfrischend, um den dunklen Tagen voller Energie zu begegnen.
12. Advent – Wermut: Nochmal reinigen, klären, loslassen, was nicht mit in die Weih- und Raunachtszeit genommen werden möchte.
13. Advent – Dammar: Sich nach oben öffnen, die spirituellen Kräfte zur Begleitung in dieser Zeit einladen.
14. Advent – Räuchermischung Elfenzauber: Sich der begleitenden Naturkräfte bewusst werden.
15. Advent – Räuchermischung Nähe: Nähe spüren und zulassen, das richtige Maß für sich finden.
16. Advent – Angelikawurzel: Kräftigt und vitalisiert, lässt zuversichtlich nach vorne blicken.
17. Advent – Styrax: Aus dem Herzen heraus handeln, das Herz sprechen lassen.
18. Advent – Räuchermischung Winterstille: Sich der stillen Tage der kalten Jahreszeit bewusst werden, Rückzug und Innenschau genießen.
19. Advent – Rosenblüten: Die eigene Sinnlichkeit feiern
20. Advent – Räuchermischung Frau Holle: Sich der archaischen Kräfte in uns bewusst werden, einen Blick in andere Dimensionen unseres seelischen Innenraums wagen.
21. Advent – Räuchermischung Wintersonnwende: Das Licht wird in der tiefsten Dunkelheit neu geboren. Seine Ankunft wird gefeiert.
22. Advent – Räuchermischung Glückliches Miteinander: Freudiger und harmonischer Austausch in der Begegnung mit anderen.

23. Advent – Räuchermischung Nacht der Mütter: Alles weibliche, aus dem wir entstanden sind wird geehrt. Wir erinnern uns an die Qualitäten unser weiblichen Ahnenlinie.

24. Advent – Räuchermischung Weihrauch, Myrrhe, Gold: Die Geschenke der Heiligen Drei Könige an Jesus Christus symbolisieren die Kräfte des Himmels, der Erde und der Sonne.

Zutaten der oben aufgeführten Mischungen und Einzelstoffe der LAB.DANUM Adventsbox

<p>1. Dezember Räuchermischung mit Mammutbaum, Weidenrinde, Alantwurzel, Engelwurz, Beinwellwurzel, Gundermann, Mariengras</p>	<p>2. Dezember Räuchermischung mit Beifuß, Wermut, Bernstein, Weihrauch, Tannennadeln, Lavendel, Kampfer, Elemi, Wacholder, Salbei</p>	<p>3. Dezember Räuchermischung mit Alantwurzel, Fenchel, Fichtennadeln, Dammar, Myrte, Sandarak, Rosmarin, Tolubalsam</p>	<p>4. Dezember Räuchermischung mit Mastix, Kamillenblüten, Weißdorn, Dammar, Johanniskrautblüten, Ringelblumenblüten, Weißdorn</p>
<p>5. Dezember Lavendel</p>	<p>6. Dezember Alant</p>	<p>7. Dezember Räuchermischung mit Neemholz, Melisse, Lavendel, Sternanis, Tonkabohne, Orange</p>	<p>8. Dezember Räuchermischung mit Kakaoschale, Tonka, Kardamom, Opopaax, Damiana</p>
<p>9. Dezember Galgant</p>	<p>10. Dezember Damiana</p>	<p>11. Dezember Räuchermischung mit Ysop, Elemi, Thymian, Alant, Fichtenharz, Königskerze</p>	<p>12. Dezember Wermut</p>
<p>13. Dezember Dammar</p>	<p>14. Dezember Räuchermischung mit Minze, Sandelholz, Goldcopal, Rosenblüten, Grapefruit, Geranium</p>	<p>15. Dezember Räuchermischung mit Tiliablüte, Styrax, Sternanis, Benzoe, Moschuskörner, Zimt, Kalmus, Guggul</p>	<p>16. Dezember Angelikawurzel</p>
<p>17. Dezember Styrax</p>	<p>18. Dezember Räuchermischung mit Kardamom, Tonkabohne, Benzoe sumatra, Neemholz, Fenchel, Nelken, Kakaoschalen, Styrax, Palo Santo, Sternanis</p>	<p>19. Dezember Rosenblüten</p>	<p>20. Dezember Räuchermischung mit Holunderblüten, Holunderholz, Mistelkraut, Weidenrinde, Birkenrinde, Alantwurzel</p>
<p>21. Dezember Räuchermischung mit Mistelkraut, Nelken, Johanniskraut, Fichtenharz, Myrrhe, Weihrauch</p>	<p>22. Dezember Räuchermischung mit Süßgras, Tonkabohne, Zimt, Rosenblüten, Kardamom, weißem Copal</p>	<p>23. Dezember Räuchermischung mit Myrrhe, Myrte, Rose</p>	<p>24. Dezember Räuchermischung „Weihrauch, Myrrhe, Gold“</p>

Übersicht über die Raunächte, deren Themen und die Inhaltsstoffe der Mischungen in der LAB.DANUM Raunächtebox

- 1. Raunacht: Ahnen, Familie, Wurzeln** --> Kalmus, Myrte, Opopanax, Dammar, Sternanis, Eisenkraut, Kiefernharz, Angelika, Yerba Santa
- 2. Raunacht: Öffnung nach oben, Spiritualität** --> Wacholderholz, -beeren, Lavendel, Weißer Copal, Ringelblume, Alant, Dammar, Lemongras
- 3. Raunacht: Herzebene, Herzöffnung, Herzenergie** --> Weißdornblüten, Tolubalsam, Weihrauch, Sandelholz weiß, Gänseblümchen, Zirbe, Zimtrinde, Rosenblüten, Kiefernharz
- 4. Raunacht: Im Hier und Jetzt** --> Lärche, Eisenkraut, Pfefferminze, Mistelkraut, Potenzholz, Haselnußholz/Blüten, Eichenmoos, Weihrauch, Mispelholz
- 5. Raunacht: Beziehung, Freunde, soziales Umfeld** --> Tolu, Kalmus, Galgant, Ingwer, Alantwurzel, Zedernholz, Iriswurzel, Gänseblümchen, Angelika, Baldrian, Sandarak
- 6. Raunacht: Loslassen, Abschied** --> Labdanum, Birke, Tonkabohne, Sandara, Linaloeholz, Lindenblüten, Styrax, Damiana, Guggul
- 7. Raunacht: Übergang, Neubeginn** --> Rosmarin, Elemi, Copal, Lemongras, Tejpatblätter, Wacholder Himalaya, Galgant, Eukalyptus, Himalaya Rhododendron
- 8. Raunacht: Zukunft, Vision, nach vorne blicken** --> Ringelblume, Goldcopal, Weihrauchzeder, Wacholder Himalaya, Copal, Eisenkraut, Dammar, Lorbeerblätter, Rosmarin, Myrtenblätter
- 9. Raunacht: Danke und Segen** --> Weihrauch, Myrrhe, Lorbeerblätter, Fichtennadeln, Narde, Ysop, Mistel, Zedernholz, Rosenblüten
- 10. Raunacht: Tatkraft, Handlung, Mut** --> Drachenblut, Wacholderspitzen, Muskatnuss, Minze, Thymian, Lebensbaum, Nelke, Kiefernharz
- 11. Raunacht: Sinnhaftigkeit, Kreis des Lebens** --> Galbanum, Königskerze, Fenchel, Eisenkraut, Kiefernharz, Frauenmantel, Mädesüß, Balsampappel, Sternanis, Rosenblüten
- 12. Raunacht: Hingabe, Annehmen, Vertrauen** --> Elemi, Goldcopal, Eibe, Johanniskraut, Weidenrinde, Angelika, Alantwurzel, Kornblume, Lavendel