

**Mit inspirierenden Impulsen, gewachsen aus dem Hier und Jetzt
mit der QLB Atemmeditation zum Jahreswechsel 2025/2026
durch die Zeit der Rauhnächte.**



Täglich vom 25.12.2025 - 6.1.2026 im Haus Amperdeilen.

Donnerstag	25.12.2025	11:00 – 12:30 Uhr	Weihnachten
Freitag	26.12.2025	11:00 – 12:30 Uhr	Stephanstag
Samstag	27.12.2025	11:00 – 12:30 Uhr	
Sonntag	28.12.2025	11:00 – 12:30 Uhr	
Montag	29.12.2025	11:00 – 12:30 Uhr	
Dienstag	30.12.2025	11:00 – 12:30 Uhr	
Mittwoch	31.12.2025	11:00 – 12:30 Uhr	Silvester
Donnerstag	01.01.2026	11:00 – 12:30 Uhr	Neujahr
Freitag	02.01.2026	11:00 – 12:30 Uhr	
Samstag	03.01.2026	11:00 – 12:30 Uhr	
Sonntag	04.01.2026	11:00 – 12:30 Uhr	
Montag	05.01.2026	11:00 – 12:30 Uhr	
Dienstag	06.01.2026	11:00 – 12:30 Uhr	

Eine Anmeldung ist erforderlich bis spätestens 2 Tage davor. Die Platzzahl ist jeweils auf sieben Teilnehmer beschränkt.



Ich freu mich, wenn du an einem oder allen Rauhnächte Spezial QLB Terminen mit dabei bist.

Die Kosten pro Person und Sitzung belaufen sich auf 25 CHF.

Weiterführende Angaben sind ersichtlich unter
<https://www.hanseggenberger.ch/atemeditation>

Ich grüsse dich herzlich und wünsche dir vorab schöne Festtage sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr 2026.
Hans Eggenberger

Erweiternder Text zu den Rauhnächten

Der folgende Text ist mit freundlicher Genehmigung von Dietmar Hohn der Internetseite <https://pronatur24.eu> entnommen, sowie durch mich leicht angepasst worden.

Zur Schreibweise

Es gibt verschiedene Schreibweisen für die Rauhnächte, Raunächte oder Rauchnächte, doch gemeint ist immer das Gleiche. Die geistige und spirituelle Vorbereitung auf das neue kommende Jahr. 12 Nächten zwischen Weihnachten und dem Tag der Heiligen Drei Könige bereiten uns auf die kommenden 12 Monate des neuen Jahres vor.

Mindestens 12 Rauhnächte – es können jedoch auch 13 Rauhnächte sein!

Haben Sie sich auch schon gefragt, weshalb es Nächte heißt obwohl es ganze Tage sind? Dies hängt mit dem keltischen Jahreskreis zusammen, nachdem wir uns im Dezember in der Jahresnacht befinden.

Somit: Hallo in der Nacht die einen ganzen Tag lang dauert!

Eine Rauhnacht geht immer von Nacht zu Nacht. So beginnt die erste Rauhnacht in der Mutternacht, d.h. um 24 Uhr am Heiligen Abend und dauert bis um Mitternacht am 25. Dezember.

Die Rauhnächte waren bei unseren Vorfahren Heilige Nächte. In den Rauhnächten wurde möglichst nicht gearbeitet, sondern nur gefeiert, wahrgenommen und in der Familie gelebt. In der Variante von 12 Rauhnächten enden diese am 5. Januar um 24 Uhr. Danach ist Heilig-Drei-König, das Fest, das auch Epiphaniea, „Erscheinung“, genannt wird.

Und was ist mit der Variante von 13 Rauhnächten und da ist doch auch noch die Wintersonnwende?

Es ist komisch das bei der Zählung der Rauhnächte irgendwie die Nacht vom 5. auf den 6. Januar fehlt und dies dennoch als wichtige Rauhnacht genannt wird. Nun dies hängt mit alten keltischen Stämmen zusammen, die sich nach dem Mond richteten und 13 Mondmonate hatten.

Und dann wäre da noch die Thomasnacht zur Wintersonnwende, auch das ist in manchen Gebieten gelebte Tradition, das in dieser Nacht die erste Rauhnacht beginnt und damit mit entsprechend kürzerer Dauer ins neue Jahr gestartet wird.

Grundsätzlich ist es schwierig bezüglich des Datums ein richtig und ein falsch zu definieren. Vermutlich kann man die Rauhnächte als Brauch mit dem Weihnachtsbaum vergleichen. Ursprünglich ein heidnischer Brauch - wurde dieser zum Sinnbild von Weihnachten. So steht die grüne Farbe des Weihnachtsbaums für Fruchtbarkeit und Lebenskraft. Im Christentum versinnbildlichte der Tannenbaum ursprünglich als „Paradiesbaum“ die Vertreibung von Adam und Eva aus dem

Paradies. Weil viele Menschen zu dieser Zeit weder lesen noch schreiben konnten, übernahm die Kirche vermutlich diesen heidnischen Brauch und bildete diese Geschichte symbolisch dar. Dafür brauchte sie einen Baum, der auch am 24. Dezember noch grün war: Nadelbäume wie Tanne und Fichte, aber auch Buchsbaum, Rosmarin und Wacholder boten sich an. Immergrüne Pflanzen symbolisieren auch die Hoffnung darauf, dass die Natur wieder erwachen wird.

Ähnlich verhält es sich mit den Rauhnächten, unabhängig davon ob dafür 12 Tage, 13 Tage genutzt werden, bzw. diese mit der Wintersonnwende begonnen werden. Schlussendlich geht es ums bewusste Wahrnehmen, annehmen und darum, die stille Zeit dafür zu nutzen. Unser Leitfaden richtet sich aus - auf 12 Rauhnächte, und ist als Unterstützung gedacht - als kleine Hilfe, durch eine sehr besondere, sinnliche Zeit der Rauhnächte zum Jahreswechsel.

Rauhnächte, Raunächte oder Rauchnächte? Egal, es wird geräuchert!

Räuchern ist ein alter Brauch der Germanen, ein durchaus bekannter Brauch und Ritual. Doch nicht nur Brauch - auch in der Religion hat räuchern eine sehr lange Tradition. Weihrauch ist ein Instrument im christlichen Gottesdienst, und an besonderen Festtagen sorgt er umgehend für einen ganz besonderen Flair im Raum. Beim Räuchern werden Teile der Pflanze, in der die Öle enthalten sind, auf glühende Kohle gelegt – beispielsweise Harze (Weihrauchharz). Dadurch wird das ätherische Öl dazu gebracht, die Pflanze zu verlassen und die Luft mit ihrem Duft zu erfüllen. Wer schon mal eine Kiefer- oder Tannennadel angebrannt hat, erkennt sogleich diesen besonderen Duft in der Lust. Es entsteht dabei sofort ein für uns typisch anmutender weihnachtlicher Duft. Auch zu den Rauhnächten ist das persönliche Ritual des Räucherns ein wesentlicher Bestandteil.

Rauhnächte als Vorbereitung fürs neue Kalenderjahr

Jede einzelne Nacht der 12 Rauhnächte stehen für einen Monat des neuen Jahres. Es wird überliefert, dass der Rauch in der Nacht dem Menschen Klarheit und Visionen für den zugehörigen Monat bringen, und das Räuchern unter Tags, das Haus und die darin wohnenden Menschen schützen und reinigen soll.

Natürlich stehen Bräuche wie das Räuchern in den Rauhnächten einer wissenschaftlichen Prüfung nicht stand. Dies ist auch gar nicht notwendig. Es ist und bleibt eine persönliche Sache. Wird die praktizierende, sensible und feinfühlige Person bezüglich der Rauhnächte befragt, so wird von eindeutigen Wirkungen durchs Räuchern berichtet.

Eines bleibt ohne Diskussion – es hat schon etwas Besonderes – das Räuchern und die Wirkung der ätherischen Öle auf die Raum-Atmosphäre.

Ein paar Tipps zur Vorbereitung auf die Rauhnächte:

- Bringe geliehene Dinge zurück.
- Begleiche Schulden und bezahle offene Rechnungen.
- Bereinige ungeklärte Angelegenheiten.
- Nutze die Zeit für einen gründlichen Hausputz, Wohnungsputz bzw. zum Aufräumen.
- Besorge Räucherwerk.
- Halte Rückschau.
- Bedanke dich bei lieben Menschen, die dich durchs Jahr begleitet haben.
- Schließe das alte Jahr ab.
-
-
-

Stelle dir bewusst Fragen zum vergangenen Jahr:

- Was war schön in diesem Jahr?
- Was ist in diesem Jahr geschehen, für das ich danken kann?
- Welche Erlebnisse waren besonders einschneidend?
- Was habe ich erfahren und gelernt?
- Was waren die Geschenke in diesem Jahr?
- Wer war an meiner Seite und hat mich durch das Jahr begleitet?
- Was hat sich verändert?
- Was war das Motto dieses Jahres?
- Was habe ich zu Ende gebracht?
- Was habe ich besonders gut gemacht?
- Was steht noch offen?
- Was lasse ich zurück, was nehme ich mit?
-
-
-

Die Rauhnächte 2025/2026 im Überblick

Die Zählung der Rauhnächte beginnt in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember 2022 um Mitternacht, um 0:00 Uhr. Die letzte Rauhnacht beginnt am 05. Januar 2025 um 0:00 Uhr und endet um 24:00 Uhr. Im Weiteren gibt es innerhalb der Raunächte **ein paar wichtige Haupt-Rauhnächte, die von spezieller Bedeutung sind**. Und dann gibt es ausserdem eine quasi Vor-Rauhnacht, die bereits früher – vor Weihnachten – zelebriert werden kann.

Wintersonnwende am 21. Dezember 2025

Wintersonnenwende (Thomasnacht), sie ist die **längste Nacht des gesamten Kalenderjahres und logischerweise der kürzeste Tag des Kalenderjahres**. Die Thomasnacht betrifft die Nacht vom 21. auf den 22. Dezember 2025. Auch ist der 21. Dezember 2025 zugleich der Beginn des Winters. Zur Wintersonnenwende erreicht die Sonne im Jahreslauf ihren tiefsten Stand in Bezug auf den Meridiandurchgang. **Zu diesem Zeitpunkt herrscht der kürzeste Tag und die längste Nacht, aufgrund dessen das der größere Teil der täglichen Sonnenbahn unterhalb des Horizonts liegt**. In der Nähe der Polarkreise gibt es zur Wintersonnenwende sogar einen Tag ohne Sonnenaufgang. Während dieses Zeitraums liegt die tägliche Sonnenbahn am Nordpol vollständig unterhalb des Horizonts. Diese Nacht ist schon für sich alleine in der Astronomie eindeutig besonders und eignet sich dadurch definitiv für ein erstes Räuchern.

Von den bedeutendsten und wichtigsten Rauhnächten

Je nach Region unterscheidet sich die Anzahl der Rauhnächte zwischen dreizehn und zwölf Nächten. Als die vier wichtigsten Rauhnächte werden bezeichnet:

- Nacht vom 21. auf den 22. Dezember: Thomasnacht, die Nacht auf den Thomastag, ist gleichzeitig auch der kürzeste Tag des Jahres (Wintersonnwende)
- Nacht vom 24. auf den 25. Dezember: Vigil von Weihnachten, Heilige Nacht, Christnacht
- Nacht vom 31. Dezember auf den 1. Januar: Silvester/Neujahr
- Nacht vom 5. auf den 6. Januar: Vigil von Erscheinung des Herrn

Man bedenke, dass in manchen Regionen die Thomasnacht nicht zu den Rauhnächten hinzugezählt wird.

1. RAUHNACHT

– Haupt-Rauhnacht, WEIHNACHTEN

- Nacht vom 24. auf den 25. Dezember 2025
- Steht für den Januar 2026
- Thematik: **Basis-Grundlage der Rauhnächte**

2. RAUHNACHT

- Nacht vom 25. auf den 26. Dezember 2025
- Steht für den Februar 2026
- Thematik: **innere Stimme, innere Führung, höheres Selbst**

3. RAUHNACHT

- Nacht vom 26. auf den 27. Dezember 2025
- Steht für den März 2026
- Thematik: **Herzöffnung, Wunder zulassen**

4. RAUHNACHT

- Nacht vom 27. auf den 28. Dezember 2025
- Steht für den April 2026
- Thematik: **Auflösung von Blockierendem**

5. RAUHNACHT

- Nacht vom 28. auf den 29. Dezember 2025
- Steht für den Mai 2026
- Thematik: **Freundschaft**

6. RAUHNACHT

- Nacht vom 29. auf den 30. Dezember 2025
- Steht für den Juni 2026
- Thematik: **Bereinigung**

7. RAUHNACHT

- Nacht vom 30. auf den 31. Dezember 2025
- Steht für den Juli 2026
- Thematik: **Vorbereitung auf das Kommende**

8. RAUHNACHT

– Haupt-Rauhnacht, SILVESTER

- Nacht vom 31. Dezember 2025 auf 01. Januar 2026
- Steht für den August 2026
- Thematik: **Geburt des neuen Jahres**

9. RAUHNACHT

- Nacht vom 01. auf 02. Januar 2026
- Steht für den September 2026
- Thematik: **Segen, Weisheit**

10. RAUHNACHT

- Nacht vom 02. auf 03. Januar 2026
- Steht für den Oktober 2026
- Thematik: **Loslassen, Abschied nehmen**

11. RAUHNACHT

- Nacht vom 03. auf 04. Januar 2026
- Steht für den November 2026
- Thematik: **Reinigung, Transformation**

12. RAUHNACHT

- **Haupt-Rauhnacht, ERSCHEINUNG DES HERRN**
- die Nacht vom 04. auf 05. Januar 2026
- Steht für den Dezember 2026
- Thematik: **Reinigung, Transformation**

Ergänzendes zu den Rauhnächten

Die Rauhnächte sind eine magische Zeit voller Märchen und alten Überlieferungen. In den Rauhnächten sind uns die geistige Welt, bzw. auch unsere Ahnen sehr nahe. Für die Rauhnächte gibt es viele Rituale, wie etwa das Räuchern der Wohnräume oder der Stallungen unserer Tiere.

Die Positionen des Sonnen- und Mondjahres bilden den Jahreskreis. Im Hinblick auf die jahreszeitlichen Eckpunkte bestimmt die Sonne die großen Rhythmen wie die Jahreszeiten - während der Mond die ergebnissen Zyklen im Jahreskreis bestimmt. Die 12 Rauhnächte sind zudem Sinnbild für die 12 Monate des Folgejahres und bilden eine Brücke zwischen dem Dies- und Jenseits. Das Wetter in einer Rauhnacht bestimmt, wie die Wetterlage im jeweils zugeordneten Monat wird.

Am Abschlusstag der Rauhnächte, nämlich am 6.1., dem Dreikönigstag, endet diese Zeit und du kannst ins neue Jahr starten. Dieser Tag eignet sich sehr gut um ein Abschlussritual durchzuführen. Gehe an diesem Tag die Ereignisse und Aufzeichnungen der letzten 12 Nächte durch, bedanke dich für die erhaltenen Impulse, sowie die Führung durch diese Zeit - und blicke hoffnungsvoll und freudig ins neue Jahr - in die nahe Zukunft.

Im Weiteren ist am 6. Januar der Brauch der Sternsinger weit verbreitet. Diese Sternsinger - die Heiligen Drei Könige „Caspar, Melchior und Balthasar“, die mit geweihter Kreide C + M + B („Christus Mansionem Benedicat“, übersetzt „Christus segne dieses Hauses“) und der Jahreszahl auf den Türstock geschrieben wird. Ergänzend dazu, wird mit Weihrauch geräuchert.

Die Bedeutung des Räucherns

Zur Zeit der Rauhnächte werden mit dem Räuchern schlechte Energien und böse Geister vertreiben um Platz zu machen für neue positive Energien – sie einzuladen und hereinzulassen für ein neues erfüllendes Jahr.

Räuchern zur Reinigung und zum Schutz

Geeignete Räucherpflanzen zum Schutz sind: Bartflechte, Beifuß, Engelwurz, Eschsamen, Fichtenharz, Holunder, Lavendel, Meisterwurz, Mistel und Salbei. Man kann eine dieser Pflanzen oder Harze verwenden oder auch mehrere mischen, je nach Belieben. Mit diesem Räucherwerk geht man dann dreimal gegen den Uhrzeigersinn durch die Wohnung. In Dankbarkeit wird nicht mehr Benötigtes in Liebe losgelassen, um anschließend den Wohnraum nochmals dreimal im Uhrzeigersinn abzugehen - und damit die Räume mit Licht und Liebe zu füllen, was den Aufbau eines energetischen Schutzes der Räume erzeugt.

Rauhnächte und die Träume

Wer die Rauhnächte nutzen möchte, kann sich auch **eines Traum-Buches bedienen**. Ein Traumbuch ist nur für eines da, die Träume der gerade „durchlebten“ Nacht, gleich **nach dem Aufwachen aufzuschreiben**, denn nach 5 Minuten ist vermutlich alles wieder vergessen. **Die Träume der Rauhnächte zeigen besonders intensiv, welche Themen im kommenden Jahr anstehen und behandelt werden sollten.** Der Traum der jeweiligen Rauhnacht betrifft den entsprechenden Monat im Kalenderjahr. Also Zettel und Stift griffbereit neben dem Bett haben, damit nichts vergessen geht – dies gilt auch für das zwischenzeitliche Aufwachen in der Nacht.

An dieser Stelle ein Hinweis: Sollte dieses Aufwachen ein bewusstes Aufwachen sein dh. du bist wirklich wach und brauchst mit unter einige Zeit zum wieder einzuschlafen und dies geschieht regelmässig durch das Jahr, dann wäre dies ein Thema für eine geobiologische Untersuchung deines Schlafraumes. **Nur wer gut schläft und nach dem Aufwachen fit ist, hat Spaß im Leben, ist leistungsfähig im Alltag – ist gesund!**

Den Träumen in den Rauhnächten wird prophetischer Charakter nachgesagt. Das Brauchtum geht davon aus, dass die Seele in diesen besonderen zwölf Nächten der Weihnachtszeit erahnen kann, was sich in den zwölf Monaten des neuen Jahres entfalten will (Traum-Nacht = Kalendermonat). Durchaus ist es ein Versuch wert die Träume dieser zwölf Nächte festzuhalten und dann am Jahresende zu überprüfen wie deutlich Traum und Erlebtes/Erfahrenes übereingestimmt haben.