



Raunacht-Journal

Ein warmer, inspirierender Begleiter durch die stille Zeit zwischen den Jahren

von Jan Bollmann

EIN PAAR PERSÖNLICHE WORTE

Dieses Journal ist aus einem tiefen Wunsch entstanden: Menschen durch die stille, besondere Zeit zwischen den Jahren zu begleiten – behutsam, klar und ohne Druck.

Mein Name ist Jan Bollmann, ich habe eine kleine Praxis für Coaching und Gestalttherapie und liebe es, Räume zu öffnen, in denen Menschen wieder bei sich ankommen können. Vielleicht begleitet dich dieses Journal in einer Phase, in der du etwas sortieren möchtest, etwas Altes abschließen willst oder einfach nur ein bisschen Wärme brauchst.

Ich freue mich, wenn du dich hier ein bisschen begleitet fühlst.

Etwas mehr über mich und meine Arbeit findest du hier:

- www.jb-gestalt.de
- Instagram @jbgestalt

Und nun wünsche ich dir, dass diese Raunächte dir guttun – auf die Weise, die du gerade brauchst.

WIE DU DIESES JOURNAL NUTZEN KANNST

Dieses Journal hat keinen festen Weg. Du darfst dich treiben lassen, verweilen, zurückkehren, manchmal vielleicht auch nur über eine Seite streichen und weiterziehen. Es verlangt nichts von dir. Es öffnet dir einfach einen Raum, in dem ein Gedanke entstehen, ein Gefühl nachhallen oder ein stiller Moment auftauchen darf.

Du brauchst keine langen Sätze – manchmal spricht ein einziges Wort wahrer als eine ganze Seite. Nimm mit, was dich berührt. Lass liegen, was gerade nicht passt. Dieses Journal ist eine Einladung, kein Auftrag. Und wenn du eine Nacht auslässt oder das Journal irgendwann zur Seite legst, ist auch das vollkommen in Ordnung.

EINLEITUNG

Die Raunächte gelten seit Jahrhunderten als besondere Zeit. Eine Zeit, die einlädt, innezuhalten und zu verlangsamen. Eine Zeit, in der Menschen seit jeher gespürt haben: Zwischen dem Alten und dem Neuen öffnet sich ein besonderer Zwischenraum, in der die Welt stillsteht und den Atem anhält.

Dieses Raunacht-Journal möchte dich durch genau diesen Zwischenraum begleiten – warm, fundiert und ohne jegliche Esoterik. Mit historischen Hintergründen, kulturell gewachsenen Bedeutungen und sanften Impulsen, die dich einladen, nach innen zu lauschen und ganz bei dir zu sein.

WARUM GIBT ES DIE RAUNÄCHTE?

Historisch gesehen entstanden die Raunächte durch die Abweichung zwischen dem Mondkalender (354 Tage) und dem Sonnenkalender (365 Tage). Früher richteten sich viele Kulturen nach dem Mondjahr. Mit dem Julianischen (45 v. Chr.) und später dem Gregorianischen Kalender (1582) setzte sich jedoch das Sonnenjahr durch. Dadurch gab es aber 11-12 Tage im Jahr „zu viel“. In vielen Kulturen galten diese Tage „zwischen den Jahren“ als besondere Tage, als Zeit außerhalb der Ordnung. Menschen spürten die Bedeutung dieser Zwischenzeit: Man begann wenig Neues, schloss jedoch Altes ab. Arbeit ruhte, Verträge wurden nicht geschlossen, man kam zur Ruhe.

Je nach Region beginnen und enden die Raunächte übrigens unterschiedlich. Meistens zählen sie vom 24. Dezember bis zum 6. Januar, so wie auch in diesem Journal. In anderen Gegenden beginnen sie bereits zur Wintersonnenwende am 21. Dezember oder aber sie enden erst am 7. Januar. Diese Vielfalt zeigt, dass es keine starre, einheitliche Regel gibt – stattdessen haben sich Bräuche aus lokalen Traditionen heraus entwickelt. Es gibt also nicht die eine richtige Art Raunächte zu gestalten. Vielfalt ist ein Reichtum, erlaubt und herzlich willkommen.

WAS BEDEUTET DER NAME RAUNACHT?

Auch die Bedeutung und die Herkunft des Wortes "Raunacht" werden je nach Region sehr unterschiedlich erklärt. Manche leiten es von dem Wort „Rauch-Nächte“ ab, denn häufig wurden in dieser Zeit Häuser mit Kräutern ausgeräuchert. In manchen Gegenden wurde „Rauch“ hingegen als Bild für etwas Unfassbares verwendet, als Symbol für Nebel oder Dunst, der Zustand zwischen Luft und Materie. Auch das ist passend für diesen schwer greifbaren Zwischenraum.

Andere wiederum sprechen von den „Rauh-Nächten“ im Sinn von „rau, wild“: Dieses Verständnis bezieht sich auf die Dunkelheit, das Winterwetter und den alten Volksglauben, dass in diesen Nächten Unruhe und Unvorhersehbares umhergingen. So unterschiedlich die Erklärungsmodelle für die Herkunft des Namens sind, so sind sich doch alle einig darin, dass die Raunächte schon immer als eine besondere Zeit wahrgenommen wurden.

DIE 12 RAUNÄCHTE – HISTORISCHER KERN, THEMA, IMPULS & AUFGABE

Jede Nacht hat traditionell ihre eigene Bedeutung. In diesem Raunacht-Journal findest du zu jeder Nacht:

- ▶ einen historischen Kern,
- ▶ ein Thema,
- ▶ einen Impuls und
- ▶ eine inspirierende Aufgabe für deine persönliche Reflexion.

Es mag sein, dass du in den Raunächten viel träumst oder dir deine Träume intensiver erscheinen. Das liegt nicht an Magie, sondern daran, dass wir in dieser ruhigen Zeit innerlich mehr Raum haben. Wenn du magst, kannst du auch nächtliche Bilder oder Gedanken notieren – oft erzählen sie leise von dem, was uns im Inneren bewegt.

1. NACHT – 24./25. DEZEMBER – INNEHALTEN

HISTORISCHER KERN

Diese Nacht markierte im alten Jahreskreis den Moment, an dem das Licht langsam zurückkehrt. Die Wintersonnenwende lag kurz zuvor, und diese erste Raunacht galt als Schwellenzeit: Nicht mehr ganz altes Jahr, noch nicht neues Jahr. Eine Nacht des Innehaltens und Durchatmens.

THEMA

Du musst nicht sofort loslaufen, nicht sofort „neu beginnen“. Du hast Zeit. Du darfst innehalten und wahrnehmen, dass du zwischen zwei Lebensabschnitten stehst.

IMPULS

Wenn wir Übergänge bewusst gestalten, zeigt sich unsere Wahrheit oft klarer als im Trubel des Alltags, weil die gewohnten Ablenkungen pausieren.

AUFGABE

Nimm dir heute drei Minuten Stille und frage dich: „Was in mir möchte gehört werden, das im Alltag untergeht?“ Schreibe nur ein Wort auf. Nicht mehr.

Ein Wort hat oft mehr Mut und Wirkung als viele Sätze.

Notizen der Nacht

.....

.....

.....

.....

.....

2. NACHT – 25./26. DEZEMBER – ECHTE DANKBARKEIT

HISTORISCHER KERN

Der Stephanstag war im Volksbrauchtum ein Tag der Fürsorge. Man segnete Tiere, verpflegte jene, die schwere Arbeit leisteten (z. B. Pferde und Stallknechte), schenkte Reisenden ein warmes Dach über den Kopf. Es war ein Tag des Hinwendens zu dem, was trägt und dient. Ein stiller Akt der Anerkennung.

THEMA

Nicht Dankbarkeit als Pflichtgefühl –sondern ein leises Anerkennen dessen, was dich getragen hat.

IMPULS

Manchmal merken wir erst im Rückblick, was uns durchs Jahr getragen hat. Vielleicht waren es Menschen, eine Routine, eine Entscheidung, ein Satz.

AUFGABE

Wähle eine Begegnung oder einen Moment, der dich dieses Jahr getragen hat. Schreibe einen Satz dazu, der mit „Ich hätte nicht gedacht, dass ...“ beginnt.

Dieser Satz öffnet oft einen neuen Blick.

Notizen der Nacht

.....

.....

.....

.....

.....

3. NACHT – 26./27. DEZEMBER – VERLETZLICHKEIT

HISTORISCHER KERN

Zwischen dem Stephanstag und dem 28. Dezember (Tag der unschuldigen Kinder) lag in vielen Regionen eine Zeit, in der man sich mit dem Schutz des Verletzlichen beschäftigte. Nicht spirituell – sondern sozial: Man gedachte der Schwachen, der Kinder, derjenigen, die in harten Wintern am meisten Risiko trugen. Es war eine Zeit des sorgenden Blicks.

THEMA

Verletzlichkeit ist kein Mangel. Sie ist der Teil in uns, der uns menschlich hält.

IMPULS

Diese Nacht lädt ein, nicht „weiterzumachen“, sondern für einen Moment zur Seite zu treten und zu fragen: „Welche Erfahrung dieses Jahres hat eine Spur in mir hinterlassen?“ Nicht werten. Nur anerkennen, dass etwas Spuren hat.

AUFGABE

Setz dich für eine Minute in Ruhe hin. Lege eine Hand auf deine Brust oder deinen Bauch, so, wie es sich für dich natürlicher anfühlt. Und sage innerlich: „Ich sehe, was dieses Jahr mit mir gemacht hat.“ Mehr nicht.

Dieser Satz wirkt nach – und schafft Raum für Heilung ohne Druck.

Notizen der Nacht

4. NACHT – 27./28. DEZEMBER – UNRUHE

HISTORISCHER KERN

Diese Phase der Raunächte wurde in vielen Regionen als eine Zeit beschrieben, in der „das Alte umgeht“ – nicht im Sinne von Geistern, sondern als Bild: Alte Geschichten, unerledigte Gedanken, aufgestaute Spannungen kamen in dieser dunklen Jahreszeit besonders hervor. Diese Nacht steht sinnbildlich dafür, dass Unruhe zur Oberfläche kommt, wenn Stille entsteht.

THEMA

Nicht alles, was sich unruhig anfühlt, ist ein Problem. Oft ist es ein Hinweis.

IMPULS

Unruhe ist wie ein Klopfen: „Schau hin. Ich will dir etwas zeigen.“
Sie möchte nicht weggedrückt, sondern wahrgenommen werden.

AUFGABE

Setz dich still hin und frage dich leise: „Worüber bin ich innerlich noch nicht im Frieden?“ Warte auf die erste Empfindung. Nicht den ersten Gedanken. Lass sie einfach da sein – ohne Lösung. Manchmal reicht es, Raum fürs Erspüren zu geben.

Fasse deine Empfindung in Worte.

Notizen der Nacht

.....

.....

.....

.....

.....

5. NACHT – 28./29. DEZEMBER – OFFENHEIT

HISTORISCHER KERN

In alten Bauernkalendern spiegelten die Raunächte das kommende Jahr: Die fünfte Nacht stand oft für den Mai – einen Monat des Aufbruchs, des ersten wirklichen Blühens, des Loslassens von Winterlasten. Man deutete Wetter, Stimmung und Zeichen dieser Nacht als Hinweise auf Leichtigkeit oder Herausforderungen der kommenden Wachstumszeit.

THEMA

Der Mai steht für Öffnung: Türen, Herzen, Landschaften. Diese Nacht lädt ein, deinem Inneren eine Perspektive zu schenken, die größer ist als dein aktueller Blick, deine gewohnte Denkweise.

IMPULS

In uns gibt es einen Teil, der immer ein bisschen weiterdenkt, als wir uns im Alltag erlauben: den hoffenden, neugierigen, zarten Anteil.

AUFGABE

Schließ für einen Moment die Augen. Stell dir dich selbst im Mai vor – ein paar Monate älter, ein paar Erfahrungen reicher. Frage diese „zukünftige Version“ von dir: „Was würdest du mir heute raten?“

Schreibe den Satz auf, der auftaucht.
Das ist dein Kompass für diese Nacht.

Notizen der Nacht

6. NACHT – 29./30. DEZEMBER – GRENZEN SCHÄTZEN

HISTORISCHER KERN

Diese Nacht fällt in die traditionelle „Zeit zwischen den Jahren“, in der früher weder Verträge geschlossen noch große Arbeiten begonnen wurden. Es war eine Pause, die gesellschaftlich verankert war. Ein kollektives Einatmen. Die Menschen wussten: Wer ständig arbeitet, übersieht das Wesentliche. Diese Nacht steht deshalb für Grenzen, Klarheit und Schutz vor Überforderung.

THEMA

Ganz leise zu spüren: Wo ist meine Grenze? Wo höre ich auf? Wo beginnt das Außen? Was kann ich tragen - und was nicht?

IMPULS

Grenzen sind nichts Hartes. Sie sind eher wie die Konturen eines Menschen in sanftem Licht: Sie geben Orientierung, nicht Trennung.

AUFGABE

Denk an eine Situation dieses Jahres, in der du über deine Grenze gegangen bist. Nicht mit Vorwurf, sondern mit Mitgefühl. Und schreibe nur diesen einen Satz: „Ich hätte mich in diesem Moment schützen dürfen.“ Lass ihn wirken.

Er beginnt still, aber er verändert viel.

Notizen der Nacht

7. NACHT – 30./31. DEZEMBER – LOSLASSEN

HISTORISCHER KERN

Diese Nacht war in vielen Regionen ein Wendepunkt: Der letzte Abend des alten Jahres, an dem man bewusst „abschloss“. Es wurden Schulden beglichen, Konflikte geklärt, Arbeiten beendet. Man wollte unbelastet ins neue Jahr gehen.

THEMA

Manches darf abgeschlossen werden - und muss dich nicht weiter begleiten.

IMPULS

Manchmal braucht es kein „Loslassen“ im großen Sinne, sondern nur ein stilles: „Danke, das war genug.“

AUFGABE

Denk an etwas, das du dieses Jahr weitergetragen hast, obwohl es dir schwer wurde: eine Erwartung, ein Satz, ein Anspruch. Sage innerlich: „Ich muss das nicht ins neue Jahr mitnehmen.“

Atme einmal tief aus – und stell dir vor, wie es ein Stück leichter wird. Nur das.

Notizen der Nacht

8. NACHT – 31. DEZEMBER/1. JANUAR – AUSRICHTEN

HISTORISCHER KERN

Die erste Nacht des neuen Jahres verband man früher mit Schutz und guter Ausrichtung. Nicht im magischen Sinne – vielmehr war es ein bewusster Moment der Neuausrichtung nach Wochen der Dunkelheit. Viele Gemeinschaften sahen den Jahresbeginn als Chance, das eigene Verhalten zu überdenken: Wie will ich leben? Wie will ich wirken?

THEMA

Ein neues Jahr verlangt nichts von dir. Es öffnet nur einen Raum.

IMPULS

Gute Ausrichtung entsteht nicht aus Vorsätzen, sondern aus ehrlichen Bedürfnissen.

AUFGABE

Frag dich: „Welche Qualität möchte ich im neuen Jahr häufiger erleben?“

Nicht: Was will ich tun? Sondern: Wie will ich mich fühlen?

Schreibe nur die Qualität auf – ein Wort genügt.

Es trägt dich weiter, als du denkst.

Notizen der Nacht

.....

.....

.....

.....

.....

9. NACHT – 1./2. JANUAR – WESENTLICHES

HISTORISCHER KERN

In alten Arbeitsrhythmen war der Beginn des Januars ein Zeitpunkt, an dem man Pläne machte: Was wird dieses Jahr angebaut? Was muss repariert werden? Was braucht Vorbereitung? Es ging nicht um große Visionen, sondern um überschaubare Planung, die dem Leben Stabilität gab.

THEMA

Fokus heißt nicht, alles perfekt durchzuziehen. Es heißt, das Wesentliche zu erkennen.

IMPULS

Du musst dich nicht festlegen. Aber du darfst dir erlauben, deine Kraft zu bündeln.

AUFGABE

Notiere eine Sache, die dir im Januar wirklich wichtig ist. Nur eine. Und ergänze leise: „Ich darf den Rest kleiner halten.“

Notizen der Nacht

10. NACHT – 2./3. JANUAR – WERTSCHÄTZUNG

HISTORISCHER KERN

Diese Nacht steht traditionell für den Monat Oktober – eine Zeit der Ernte, des Sammelns, des Bewahrens. In bäuerlichen Kulturen war Oktober der Monat, in dem man beurteilte: Was ist gut gelungen? Was war knapp? Was sollte ich im kommenden Jahr anders machen? Eine nüchterne, bodenständige, ehrliche Bestandsaufnahme.

THEMA

Wir übersehen oft, was wir geschafft haben – weil wir nur sehen, was noch fehlt.

IMPULS

Du hast dieses Jahr Dinge getragen, gemeistert, ausgehalten. Du darfst das anerkennen.

AUFGABE

Schreibe einen Satz über dich: „Es war nicht leicht, und trotzdem habe ich ...“
Vervollständige ihn. Lass ihn stehen. Das ist deine Ernte.

Notizen der Nacht

.....

.....

.....

.....

.....

11. NACHT – 3./4. JANUAR – STABILITÄT

HISTORISCHER KERN

Diese Nacht war in vielen Gegenden die Zeit der „letzten Ordnung“: Bevor das alltägliche Leben wieder begann, wurde geprüft, was stabil ist – Häuser, Vorräte, Beziehungen, Absprachen. Ein nüchterner Blick auf das Fundament, das trägt.

THEMA

Was gibt dir Halt? Nicht theoretisch – ganz praktisch.

IMPULS

Stabilität entsteht nicht aus perfekten Umständen, sondern aus dem, was dir im Alltag Halt gibt.

AUFGABE

Schreibe drei Worte auf, die dich im Alltag stabilisieren: z. B. „Ruhe“, „Struktur“, „Natur“, „Ehrlichkeit“. Drei Worte. Sie sind deine inneren Stützpfeiler für das neue Jahr.

Notizen der Nacht

12. NACHT – 4./5. JANUAR – INNERE KLARHEIT

HISTORISCHER KERN

Die letzte Raunacht markierte das Schließen des Zwischenraums. Ab dem 6. Januar begann der Alltag wieder, die „Zeit zwischen den Jahren“ war vorbei. Früher sagte man: „Was jetzt geordnet ist, trägt durchs Jahr.“ Es war eine Nacht der Klärung – leise, aber konsequent.

THEMA

Es braucht keinen großen Plan. Nur ein ruhiges inneres Sortieren des eigenen Seins.

IMPULS

Diese letzte Nacht fragt nicht: „Was willst du erreichen?“ Sondern: „Was möchtest du bewahren?“

AUFGABE

Schreibe einen Satz, der dein inneres Jahr eröffnet: „Ich gehe in dieses Jahr mit ...“
Wähle ein Wort, das dir Stärke, Richtung oder Frieden gibt.

Bewahre diesen Satz. Er ist dein leiser Anfang.

Notizen der Nacht

.....

.....

.....

.....

.....

DANKE, DASS DU DIR DIESE ZEIT GESCHENKT HAST.

Wenn du diese Zeilen liest, liegen zwölf Nächte hinter dir – zwölf stille Räume, die du dir geöffnet hast. Vielleicht haben sie sich warm angefühlt, vielleicht klar, vielleicht auch fordernd oder überraschend. Alles, was du in dieser Zeit erlebt hast, gehört zu deinem Weg. Ich möchte dir einfach sagen: Es bedeutet etwas, dass du dir diese Momente genommen hast.

In einer Welt, die so laut und schnell ist, ist es ein mutiger Akt, bei sich selbst anzukommen. Wenn du dir auch im neuen Jahr Begleitung, Impulse oder einen geschützten Raum für deine Themen wünschst, bist du von Herzen willkommen.

Ich arbeite nah, menschlich und zugewandt – einfach mit dir, so wie du bist. Mehr über mich und meine Arbeit findest du hier:

- www.jb-gestalt.de
- Instagram @jbgestalt

Und wenn dieses Journal dir gutgetan hat, gib es gern weiter.
Manchmal reicht ein kleiner Impuls, um wieder näher bei sich anzukommen.

Alles Liebe für dich und für das neue Jahr, das vor dir liegt. Möge es dir Frieden schenken, Klarheit – und immer wieder kleine, erfüllende Momente.

Das wünscht dir,
Jan Bollmann

p.s.: Vielen Dank an Frauke Bollmann für das inspirierende Titelbild und an Alaleh Lotfi für das liebevolle Layout.