

# Rauhnächte

RITUALE FÜR DIE GÖTTINNEN IN DIR



RISING MOTHER

# RAUHNÄCHTE E-BOOK

Autorin: Vanessa Lachmann

Herausgeber: Rising Mother

CEO: Vanessa Lachmann

Böttgerstraße 11, 20148 Hamburg, GERMANY

info@risingmother.de | [www.risingmother.de](http://www.risingmother.de)

@risingmotherofficial

Erstausgabe: 2023

2. Auflage 2025

all rights reserved.

© Rising Mother

© Rising Mother

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Ausnahmen sind nur für Rezensionen und kritische Artikel im Sinne des Urheberrechts zulässig.

Haftungsausschluss: Dieses E-Book stellt allgemeine Informationen und Materialien bereit und ist nicht als individuelle Beratung für spezifische Beschwerden oder medizinische Zustände gedacht. Die Autorin und der Herausgeber übernehmen keine Haftung für mögliche Ungenauigkeiten oder das Ergebnis der Verwendung dieser Informationen. Die in diesem E-Book bereitgestellten Informationen und Lehrmaterialien dienen ausschließlich Bildungszwecken. Während wir, Rising Mother, uns bemühen, hochwertige und aktuelle Informationen bereitzustellen, garantieren wir nicht für die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der Inhalte. Die Anwendung der erlernten Kenntnisse und Fähigkeiten liegt in der alleinigen Verantwortung der Leser. Rising Mother übernimmt keine Haftung für Handlungen oder Unterlassungen der Leser, die auf den Inhalten dieses E-Books basieren. Es wird keine Haftung für direkte oder indirekte Folgen der Anwendung der in diesem E-Book vermittelten Inhalte übernommen.

Datenschutzerklärung: Die persönlichen Daten, die in diesem Buch verwendet oder erwähnt werden, sind fiktiv oder werden mit ausdrücklicher Genehmigung der betreffenden Personen verwendet. Jegliche Ähnlichkeiten mit realen Personen, lebend oder tot, sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.



# WILLKOMMEN

Ich bin Vanessa.

Ich arbeite seit vielen Jahren als Kinderosteopathin, Heilpraktikerin, Doula und Medizinfrau mit Frauen und Kindern. Meistens an ziemlich sensiblen Übergängen im Leben, wo es nicht mehr um Konzepte geht, sondern darum, ob wirklich Halt da ist. Ob Würde spürbar ist und ob Vertrauen wirklich aufgebaut wird oder nur behauptet. Diese Arbeit hat mich gelehrt, sehr bodenständig zu werden. Weniger Ideal, weniger Theorie und viel mehr Realität und echtes Menschsein.

Was mir dabei immer klarer geworden ist: Wir brauchen ein anderes Miteinander. Eines, in dem Frauen aufhören, sich gegenseitig zu bewerten oder kleinzuhalten. Und in dem Kinder nicht kontrolliert, sondern begleitet werden. Nicht aus einem pädagogischen oder spirituellen Anspruch heraus, sondern aus Beziehung. Für mich entsteht echte Veränderung dort, wo Frauen sich selbst wieder ernst nehmen – mit ihrer Intuition, ihrer Verletzlichkeit, ihrer Kraft und auch ihrer Verantwortung. Wenn das passiert, verändert sich nicht nur etwas im Raum, sondern über Generationen hinweg.

Rising Mother ist genau aus diesem Wunsch heraus entstanden. Die Workshops und Kurse sind keine Programme, um „eine bessere Version von dir“ zu werden. Sie sind Einladungen, dich wieder mit dem zu verbinden, was längst da ist. Mit deiner inneren Stimme, deiner Kreativität, deiner Klarheit.

Die Ruhnächte und die Arbeit mit den Göttinnen sind Teil dieses Weges, weil sie einen natürlichen Moment zum Innehalten bieten. Ein kurzes Aus-dem-Rennen-Aussteigen, um ehrlich hinzuschauen, zu sortieren, und dem neuen Jahr eine Ausrichtung geben, die sich wirklich stimmig anfühlt.

Ich freue mich, dich durch diese Ruhnächte zu begleiten und gemeinsam einen Raum zu öffnen, der dich nährt, klärt und wirklich im Leben verankert ist.

xx Vanessa

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT .....	1
VORBEREITUNG .....	3
Ablauf .....	4
Was brauchst du? .....	6
RÄUCHERN .....	10
Räuchermischungen .....	12
Räucherwerke .....	14
Räuchern .....	16
RITUALE .....	17
1. Lucina .....	18
2. Rozhanitza .....	20
3. Juno .....	22
4. Mokosh .....	24
5. Holla .....	26
6. Nanshe .....	28
7. Thethys .....	30
8. Isis .....	32
9. Pachamama .....	34
10. Guanyin .....	36
11. Hel .....	38
12. Die Nornen .....	40
13. Percht .....	42

# VORWORT

Die Tradition der Rauhnächte reicht tief in die Wurzeln verschiedener europäischer Kulturen und vorchristlicher Bräuche. Ich schreibe Rauhnächte ganz bewusst mit „h“. Nicht aus Romantik, sondern weil vieles darauf hindeutet, dass der Ursprung weniger mit „rau“ im Sinne von wild zu tun hat, sondern eher mit Rauch – mit Räuchern, Reinigen, Klären. Und genau darum geht es in dieser Zeit. Zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar liegt eine ganz besondere Phase. Eine Zwischenzeit. Das Alte ist noch nicht ganz vorbei, das Neue noch nicht richtig da. Viele erleben diese Tage ohnehin als eigenartig still, schwer zu greifen oder emotional dichter als sonst. Die Rauhnächte geben diesem Gefühl einen Rahmen.

Die Rauhnächte werden auch als „Menstruationszeit der Erde“ bezeichnet werden. So wie der Körper einer Frau Altes loslässt, um Raum für Neues zu schaffen, ist auch der Winter eine Phase des Rückzugs, der Reduktion und der inneren Ordnung. Die Energie geht nach innen. Nicht, um zu verschwinden, sondern um sich neu auszurichten. Die Rauhnächte laden genau dazu ein.

Viele Bräuche rund um die Rauhnächte beschäftigen sich mit Orakeln, Vorhersagen oder Symboldeutung. Das kann schön sein. Für mich persönlich steht aber etwas anderes im Vordergrund: Rückzug, Besinnung und innere Arbeit. Ein bewusstes Dasein mit mir selbst. Dieses E-Book ist aus genau diesem Ansatz entstanden.

In diesen Nächten lade ich dich ein, dich mit 13 Göttinnen zu verbinden. Nicht, um sie anzubeten oder etwas „herbeizurufen“, sondern als Spiegel. Jede dieser archetypischen Energien steht für bestimmte Qualitäten, Themen und innere Bewegungen. Sie zeigen dir nicht, wer du sein sollst, sondern erinnern dich an Anteile, die bereits in dir leben.

Die Rituale in diesem Buch sind keine Inszenierungen. Es geht darum, sie als Werkzeug zu benutzen, um dich mit dir selbst zu verbinden, Muster zu erkennen und bewusster ins neue Jahr zu gehen. Es geht wirklich nicht um Verehrung, sondern um die Begegnung mit dir selbst.

Eine Rauhnacht beginnt morgens nach dem Aufwachen und reicht bis zum Erwachen am nächsten Tag. Traditionell wird jeder Nacht ein Monat des kommenden Jahres zugeordnet:

24.12. auf 25.12. = Januar  
25.12. auf 26.12. = Februar  
26.12. auf 27.12. = März  
27.12. auf 28.12. = April  
28.12. auf 29.12. = Mai  
29.12. auf 30.12. = Juni  
30.12. auf 31.12. = Juli  
31.12. auf 01.01. = August  
01.01. auf 02.01. = September  
02.01. auf 03.01. = Oktober  
03.01. auf 04.01. = November  
04.01. auf 05.01. = Dezember

Die Nacht vom 5. auf den 6. Januar ist **die Perchtnacht** - der Abschluss der Rauhnächte. In vielen Regionen werden zwölf Rauhnächte gezählt mit einer abschließende Schwellen-Nacht. In diesem Buch arbeite ich bewusst mit dreizehn Nächten, um dem Übergang Raum zu geben.

Wie du deine Rituale gestaltest, darf sich nach dir richten. Es gibt kein richtig oder falsch. Ich beginne meinen Tag meist mit Journaling, mache das Ritual am Nachmittag oder Abend und notiere mir meine Träume am nächsten Morgen. Durch Feiertage, Familie oder Kinder kann es für dich ganz anders aussehen und das ist völlig in Ordnung.

Sei neugierig. Sei freundlich mit dir. Und hör auf das, was für dich stimmig ist. Wenn du magst, teil und verlinke mich auf Instagram @risingmotherofficial

Mögen dir die Rauhnächte Klarheit schenken, Tiefe und einen guten inneren Start ins neue Jahr.

Aho!

VORBEREITUNG

# ABLAUF

Im Verlauf dieser Reise durch die Rauhnächte begegnen wir drei wiederkehrenden Elementen: **Journaling**, **Räuchern** und dem eigentlichen **Ritual**. Sie bauen aufeinander auf und schaffen gemeinsam einen klaren, tragfähigen Rahmen für diese Zeit.

Mit dem **Journaling** legen wir den Grundstein. Indem wir Gedanken, Gefühle und innere Bilder festhalten, bringen wir Ordnung in das, was oft unbewusst im Hintergrund wirkt. Das **Räuchern** markiert den Übergang vom Alltag in einen bewussteren Raum. Und das **Ritual** bildet den Kern: den Moment, in dem wir uns gezielt mit den Qualitäten der jeweiligen Rauhnacht und der dazugehörigen Göttin verbinden.



1

## JOURNAL

Das tägliche Journaling öffnet einen Raum für Selbstreflexion und ehrliches Hinschauen. Es geht nicht um schöne Worte oder richtige Antworten, sondern darum, wahrzunehmen, was gerade da ist. Durch das Schreiben können sich Zusammenhänge zeigen, alte Muster werden sichtbar und innere Prozesse bekommen Sprache.



2

## RÄUCHERN

Räuchern ist eine alte, kulturübergreifende Praxis zur Klärung und Fokussierung. In diesem Kontext nutzen wir es als bewusstes Signal: Jetzt entsteht Raum. Der Duft und der Rauch unterstützen dabei, innerlich umzuschalten, loszulassen und sich für das Kommende zu öffnen – ruhig, respektvoll und ohne Anspruch auf „höhere“ Zustände.



3

## RITUAL

Das Ritual ist der Herzschlag dieser Reise. Hier treten wir bewusst in Beziehung zu den Göttinnen als archetypischen Kräften, zu den Themen der Rauhnächte und zu unserer eigenen inneren Landschaft. Jedes Ritual ist individuell und darf genau so aussehen, wie es sich für dich gut anfühlt. Es geht nicht um Nachahmung oder Perfektion, sondern um Präsenz und Verbindung.



“

Die Rohnächte  
sind die seltene  
Pause im Jahr, in  
der niemand etwas  
von dir will. Kein  
Ziel. Kein Plan. Kein  
Funktionieren.

Die Rituale sind nur  
der Rahmen, damit  
du hörst, was sonst  
im Lärm untergeht.

–

Vanessa Lachmann

# WAS DU BRAUCHST?

Mit ein bisschen Vorbereitung schaffst du dir einen Raum, der dich wirklich trägt. Die Rauhnächte brauchen keine große Ritual Show – sie brauchen deine Präsenz. Je klarer dein Rahmen, desto leichter wird es, wirklich hinzuhören.

1

## JOURNALING

Such dir einen Stift und ein Notizbuch, das sich gut anfühlt. Das kann dein altes Go-To-Journal sein oder etwas Neues – nichts Besonderes nötig, außer dass du es gern in der Hand hältst. Schreib deine Träume auf. Beantworte die Fragen. Lass die Gedanken raus, bevor sie sich im Kopf verknoten. Es geht nicht um schöne Sätze, sondern um Ehrlichkeit. Wenn es dir hilft, nutze die Thought-Clouds, um erst mal Ordnung ins Chaos zu bringen.

2

## CACAO / HEILKRÄUTER TEE

Wenn du magst, bereite dir bewusst ein warmes Getränk zu – Cacao oder ein Kräutertee, der dir guttut. Rose, Holunderblüte, Gänseblümchen oder einfach das, was gerade da ist. Nichts erzwingen, sondern einfach langsamer werden. Spür die Wärme, den Geschmack, den Moment. Pflanzen sind Begleiter, keine Abkürzungen.

3

## SACRED SPACE

Such dir einen Ort, an dem du für einen Moment ungestört bist. Das kann eine Ecke im Wohnzimmer sein, ein Stuhl am Fenster oder dein Bett, wenn es sein muss. Du musst nichts neues „erschaffen“ – nur Raum machen: Kerze an, schöne Musik, vielleicht ein kleiner Altar mit Dingen, die für dich Bedeutung haben. Und: nicht für Instagram sondern **für dich**. Dieser Ort darf sich einfach sicher anfühlen.

4

## BODY SCAN

Setz dich hin. Atme. Und spür in deinen Körper. Wie geht es ihm heute wirklich? Wo ist Spannung, wo Ruhe, wo Leere? Der Body Scan ist kein spirituelles Kunststück, sondern ein ehrlicher Check-in. Eine Momentaufnahme. Mach ihn vor deinem Ritual und zum Abschluss. Dabei willst du nichts verändern, sondern einfach nur wahrnehmen, was gerade ist.. Beobachte dich über die Rauhnächte hinweg und wie sich dein Körper anfühlt. Das sagt dir oft mehr, als der Kopf.

# THOUGHT CLOUDS

Schreibe Worte in die Wolken, um deine Gedanken und Gefühle zu beschreiben.



# BODY SCAN

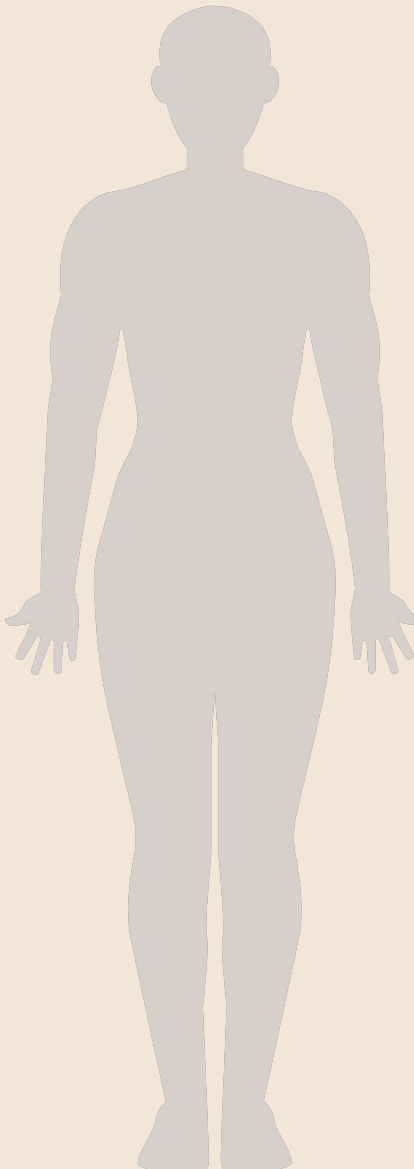
Nimm einen tiefen Atemzug: Atme ein durch die Nase und atme kräftig aus durch den Mund.

Atme sanft durch die Nase weiter. Ein...und wieder aus.

Schließe deine Augen.

Beginne an der Krone deines Kopfes und nimm wahr, wie sich dein Körper vor der Meditation anfühlt.

Scanne nun langsam von oben bis unten runter und nimm wahr, wie sich die einzelnen Regionen deines Körpers anfühlen.



Male ein Gesicht auf diesen Körper und zeige dir, wie du dich gerade fühlst

Markiere die Bereiche deines Körpers in denen du Unwohlsein spürst

A person with dark hair in a bun is seen from the back, sitting in a meditative pose on a wooden floor. They are wearing a white long-sleeved shirt and light-colored shorts. In the background, a lit candle sits on a wooden shelf, and a large potted plant is visible near a window with sheer curtains. The scene is softly lit, creating a calm and peaceful atmosphere.

“

Meditation practice  
isn't about trying to  
throw ourselves  
away and become  
something better.  
It's about  
befriending who we  
are already.

—  
Pema Chödrön

RÄUCHERN

# RÄUCHERN

## WAS DU BRAUCHST



**RÄUCHERWERK:** Auf der nächsten Seite findest du eine Auswahl an Kräutern und Harzen, die thematisch zu den Goddess Rituals passen. Du musst nicht alles verwenden. Wähle intuitiv das, was dich anspricht oder was du bereits zu Hause hast. Weniger ist völlig ausreichend.



**RÄUCHERKOHLE:** Wenn du mit Räucherkohle arbeitest, lege sie in ein hitzebeständiges Gefäß. In manchen Kulturen werden dafür Muscheln verwendet, in anderen Schalen, Kelche, Tonschalen oder Metallgefäße. Wichtig ist nicht das Material, sondern dass das Gefäß stabil ist, Hitze aushält und gut in deiner Hand liegt – damit du dich beim Räuchern sicher im Raum bewegen kannst.



**STREICHHÖLZER / FEUERZEUG:** Damit zündest du die Räucherkohle oder eine Kerze an. Kräuterbündel kannst du an der Kerze entzünden und die Flamme anschließend sanft auswedeln, sodass sie glimmen und Rauch entsteht.



**FEDER / FÄCHER:** Eine Feder oder ein kleiner Fächer hilft, den Rauch bewusst im Raum oder entlang des Körpers zu verteilen. Wenn du keine Feder hast, reicht auch deine Hand. Es geht nicht um das Objekt, sondern um die Aufmerksamkeit, mit der du den Rauch führst.

# RÄUCHERWERKE & MISCHUNGEN

Räuchern ist eine jahrtausendealte Praxis, die in sehr vielen Kulturen dieser Welt vorkommt – in unterschiedlichen Formen, mit unterschiedlichen Pflanzen und aus unterschiedlichen Bedeutungszusammenhängen heraus. In diesem Buch nutzen wir Räucherwerk nicht, um „Energien zu kontrollieren“ oder etwas zu erzwingen, sondern als sinnliches Werkzeug, um Übergänge bewusst zu gestalten, den Fokus zu sammeln und innere Prozesse zu begleiten.

Düfte wirken direkt auf unser Nervensystem, unser Gedächtnis und unsere Stimmung. Sie können beruhigen, klären, erinnern oder wach machen. Alles, was du hier liest, ist Erfahrungswissen, keine Garantie und kein Versprechen.

Die folgenden Mischungen habe ich thematisch auf die Rauh Nächte und die Arbeit mit den Göttinnen abgestimmt – schlicht, tragfähig und bewusst gewählt.



1

## CLEANSING

Salbei, Kampfer, Wacholder, Thymian, Drachenblut, Myrte, Myrrhe, Palo Santo.

Diese Mischung unterstützt Klarheit und Abgrenzung. Sie eignet sich besonders, um nach dem Journaling bewusst in den Tag zu starten oder einen Raum neu auszurichten. Der Duft wirkt frisch, herb und strukturierend.



2

## MYSTIC DREAMS

Weihrauch Aden, Lavendel, Styrax

Diese Mischung begleitet den Übergang in die Nacht. Sie kann helfen, innerlich langsamer zu werden, den Geist zu beruhigen und die Wahrnehmung für Träume und innere Bilder zu öffnen ohne sie zu forcieren.



3

## GODDESS EVOCATION

Rose, Weihrauch Aden, Patchouli, Myrte, Benzoe Siam, Lavendel, Melisse

Diese Mischung ist weich, warm und verbindend. Sie eignet sich besonders vor dem eigentlichen Ritual, um Herz, Körper und Aufmerksamkeit zu sammeln. Nicht um „etwas herbeizurufen“, sondern um präsent zu werden für das, was sich zeigen möchte.

# RÄUCHERWERKE



4

## WEIHRAUCH (ADEN)

wird traditionell zur Sammlung, Klärung und Fokussierung genutzt. Der Duft wirkt oft beruhigend und zentrierend.



5

## PATCHOULI / COPAL

erdig, tief, stabilisierend. Unterstützt Präsenz und Bodenhaftung.



6

## LAVENDEL

bekannt für seine beruhigende, ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem.



7

## MISTEL

wird traditionell mit Übergängen und Verbindung assoziiert. Wirkt ausgleichend, klärend und unterstützend bei innerer Neuorientierung.



8

## MELISSE

frisch, leicht, klärend. Kann emotional stabilisierend wirken.



9

## ROSMARIN

belebend, klärend, unterstützend bei Übergängen und Neuausrichtung.

# RÄUCHERWERKE & MISCHUNGEN



10

## STYRAX (BALSAM) / ZEDER

warm, harzig, verbindend. Wird oft zur Beruhigung und Sammlung genutzt.



11

## MYRRHE

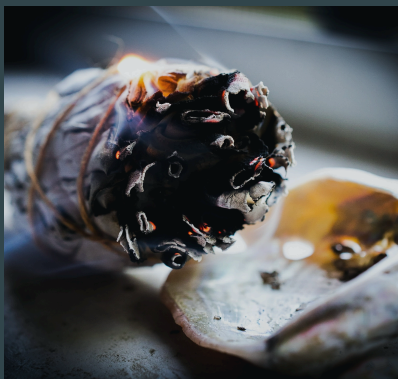
erdend, bitter-warm, traditionell mit Übergängen und innerer Arbeit verbunden.



12

## BENZOE SIAM

süß-warm, schützend, einhüllend. Unterstützt ein Gefühl von Geborgenheit.



13

## WEISSER SALBEI

Entfernt negative Energien, schafft einen heiligen Raum und fördert spirituelle Klarheit.



14

## PALO SANTO

Reinigt die Energie, schafft Schutz und öffnet den Weg für spirituelle Erkenntnisse.

### DISCLAIMER:

Weißer Salbei und Palo Santo stammen aus indigenen Kontexten aus Nord- und Südamerika. Beide Pflanzen sind durch kommerzielle Nutzung teilweise übererntet und werden oft ohne Rücksicht auf Herkunft oder Bedeutung verkauft.

Wenn du mit diesen Pflanzen arbeiten möchtest:

- nutze sie sparsam
- kaufe sie nur aus nachweislich nachhaltigen, fairen Quellen
- verstehe sie nicht als „Standard-Räucherwerk“, sondern als besondere Pflanzen mit Geschichte

Alternativ kannst du sehr gut mit regionalen Kräutern arbeiten: Wacholder, Beifuß, Mistel, Thymian, Rosmarin, Lavendel oder Fichte sind kraftvolle, kulturell stimmige Alternativen.

# RÄUCHERN

Räuchern ist eine alte spirituelle Praxis, die auf einer einfachen Haltung beruht:

**Beziehung.** Beziehung zu den Pflanzen, zu den Räumen, die wir bewohnen, und zu uns selbst. In vielen schamanischen Traditionen werden Pflanzen nicht als „Werkzeuge“ verstanden, sondern als bewusste Mitwesen mit eigener Kraft, Geschichte und Intelligenz. Gehe in diese Praxis mit Achtsamkeit, Respekt und einer klaren inneren Ausrichtung. Nicht, um etwas zu kontrollieren, sondern um in Kontakt zu treten. Räuchern lädt dich ein, langsamer zu werden und zuzuhören – den Pflanzengeistern genauso wie deiner eigenen inneren Stimme.

1

## VORBEREITUNG

Finde einen ruhigen, ungestörten Raum. Öffne ein Fenster, damit sich der Rauch frei bewegen kann. Nimm dir einen Moment, um innerlich anzukommen. Kläre deine Gedanken, so gut es gerade geht. Du musst nicht leer oder ruhig sein – es reicht, präsent zu sein.

2

## INTENTION

- Halte das Räucherwerk in deinen Händen und richte deine Intention aus. Du kannst sie leise aussprechen oder innerlich formulieren. Sie darf schlicht sein.
- Wenn du magst, nimm bewusst Kontakt zu den Pflanzengeistern auf und lade ihre Unterstützung ein.
- Zünde die Räucherkohle mit einem Streichholz oder Feuerzeug an und warte, bis sie vollständig durchgeglüht ist, bevor du sie in das Räuchergefäß legst. Gib das Räucherwerk behutsam auf die Kohle und lass den Rauch entstehen.
- Räucherbündel oder Palo Santo kannst du an einer Kerze entzünden und die Flamme anschließend sanft auswedeln.

### 3

#### ENERGETISCHE REINIGUNG

- Zur Klärung kannst du dich gegen den Uhrzeigersinn durch den Raum bewegen, zur Ausrichtung im Uhrzeigersinn.
- Beginne beim Räuchern deines Körpers am Scheitel und führe den Rauch langsam über Nacken, Schultern, Arme und Rumpf. Hebe die Arme an, nimm die Haare aus dem Nacken und arbeite achtsam. Lausche dabei den feinen Signalen deines Körpers und der Atmosphäre im Raum.
- Achte dabei immer auf Sicherheit: ausreichend Frischluft, offene Fenster und Rauchmelder im Blick.

### 4

#### DANKSAGUNG

Wenn das Räuchern abgeschlossen ist, nimm dir einen Moment für Dankbarkeit. Du kannst dich bei den Pflanzengeistern bedanken, bei den Kräften, die dich begleitet haben und bei dir selbst, dass du dir diesen Raum genommen hast. Schließe die Räucherzeremonie bewusst ab und komme sanft wieder im Alltag an.

RITUALE

# 1. LUCINA

Lucina ist eine Göttin des Lichts und der Geburt. Sie steht für den Moment, in dem etwas Neues in die Welt tritt - leise, kraftvoll und unumkehrbar. In der römischen Mythologie wird sie als Beschützerin von Gebärenden, werdenden Müttern und allem Neuen verehrt. Ihr Wirkfeld ist nicht nur die physische Geburt, sondern jeder Übergang, in dem etwas sichtbar wird, das zuvor im Dunkeln gereift ist.

Ihr Name bedeutet „die Lichtbringende“. Dieses Licht ist kein grelles Strahlen, sondern das sanfte, verlässliche Leuchten des Mondes. Lucina verbindet weibliche Physiologie mit zyklischem Wissen mit dem Verständnis, dass Leben nicht linear entsteht, sondern in Wellen, Rhythmen und Wiederholungen.

In späteren christlichen Kontexten lebt Lucinas Archetyp in der Figur der heiligen Lucia weiter. Ihr Fest wird am 13. Dezember gefeiert, zur dunkelsten Zeit des Jahres. In skandinavischen Ländern tragen Mädchen und Frauen Lichterkronen und erinnern daran, dass Licht nicht verschwindet, sondern wiederkehrt; selbst dann, wenn es kaum noch sichtbar ist.

Lucina lenkt unseren Blick auf das, was geboren werden will. Auf Hoffnung, auf Neubeginn, auf das Vertrauen, dass Licht auch dann entsteht, wenn wir es noch nicht sehen können.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Leg einen Kreis aus 13 Kerzen um dich herum, so dass du in der Mitte sitzen kannst. Die Kerzen stehen symbolisch für unterschiedliche Aspekte von Lucinas Licht.

02

Setz dich in die Mitte des Kerzenkreises und schließ die Augen. Atme tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und spür die Energie um dich herum.

03

Sprich leise oder innerlich deine Absicht aus:  
*"Lucina, Göttin des Lichts und der Geburt, sei mit mir in diesem Raum."*

Stell dir vor, wie von jeder Kerze ein sanftes Licht ausgeht und sich um dich legt.

04

Öffne dein Herz und spür die Energie der Göttin, die Licht und Liebe symbolisiert. Wo in deinem Körper nimmst du sie wahr? Wo entsteht Licht in deinem Körper?

05

Frag sie, welche Qualitäten sie dir bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren?

06

Bedanke dich bei Lucina für ihre Anwesenheit und Segnungen. Öffne langsam deine Augen wieder und spür nach, wie sich dein Körper nun anfühlt.

## 2. ROZHANITZA

Sie ist die Wintergöttin in den osteuropäischen Traditionen. In slawischen Gemeinschaften wurde sie besonders während dieser Zeit verehrt, da die Rauhnächte als Brücke zwischen dem alten und neuen Jahr galten. Sie ist die Göttin der Geburt und steht für die Geburt des Winters und die Wiedergeburt des Lichts.

Überliefert ist, dass Rozhanitza die feinen Lebensfäden webt, die verbinden und tragen. Sie erinnern an die tiefe Beziehung zwischen Mutter und Kind, Vergangenheit und Zukunft, und an das Netz aus Fürsorge, in dem neues Leben gehalten wird.

Als Göttin der Geburt verkörpert Rozhanitza den heiligen Akt der Entstehung und erinnert uns daran, dass jedes Leben ein Geschenk ist. In den Rauhnächten öffnet sie die Pforten des Mysteriums der Geburt und schenkt uns die Gelegenheit, die Wunder des Anfangs zu ehren.

In den slawischen Folklore spielt das Rentier eine zentrale Rolle als Begleiter und Symbol in Verbindung mit dieser Göttin. In einigen Darstellungen wird Rozhanitza als Gebärende eines Rentiers dargestellt, was die Symbolik der Fruchtbarkeit und des Neubeginns verstärkt.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Sammle Symbole, die mit der Göttin Rozhanitza in Verbindung stehen, wie Bilder von Rentieren, Schnee oder Winterlandschaften. Baue daraus einen Altar.

02

Zünde eine Kerze an und schließ deine Augen. Atme tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und spür die Energie um dich herum.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus:  
*"Rozhanitza, Göttin des Winters und der Geburt, ich lade dich ein, an diesem Ort in meinem Herzen gegenwärtig zu sein."*

Stell dir vor, wie die Energie der Göttin in den Raum fließt und ihn mit winterlicher Magie erfüllt.

04

Öffne dein Herz und spür die Energie der Göttin und die kraftvolle Ruhe des Winters. Betrachte die Symbole auf deinem Altar und lass sie in deinem Inneren lebendig werden. Fühl die Verbindung zur Natur und dem Kreislauf des Lebens.

05

Frag, welche Qualitäten dir diese Göttin bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren?

06

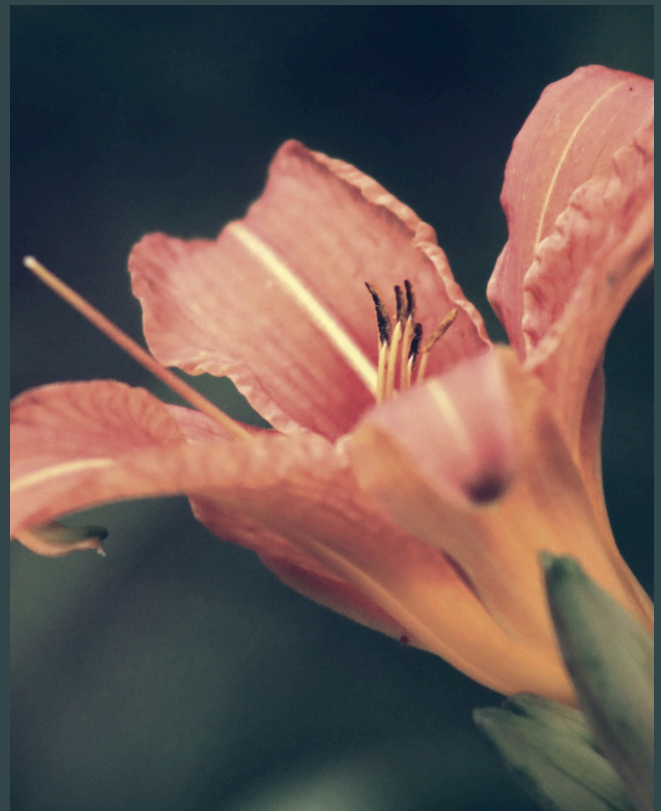
Bedanke dich bei Rozhanitza für ihre Anwesenheit und Segnungen. Öffne langsam deine Augen wieder und spüre nach, wie sich dein Körper nun anfühlt.

# 3. JUNO

Juno ist eine römische Göttin und Hüterin weiblicher Lebenszyklen. Sie steht für Verbundenheit, Familie und die Kraft, die entsteht, wenn Frauen sich selbst und einander ernst nehmen. Ihre Energie wirkt dort, wo Beziehung gelebt wird: zwischen Frauen, zwischen Generationen, innerhalb von Familie und Gemeinschaft.

Juno begleitete Frauen durch alle Phasen ihres Lebens. Sie schützte Fruchtbarkeit, Übergänge und die verschiedenen Rollen, die Frauen im Lauf ihres Lebens einnehmen. Als Hüterin der Yoni steht sie für die schöpferische Kraft des Weiblichen – körperlich, seelisch und spirituell. Für das Wissen, dass Leben nicht nur geboren, sondern auch genährt, gehalten und geformt wird. In den Mythen empfängt Juno den Gott Mars durch eine Blume. Die dreilappige Lilie, ein uraltes Symbol der Yoni, steht hier für die Fähigkeit des Weiblichen, aus sich selbst heraus Neues hervorzubringen. Sie erinnert an Schöpfung jenseits von Leistung, Kontrolle oder äußerem Zutun.

Am 1. März feierten die Frauen im antiken Rom Juno zu Ehren ein Fest. Dieser Tag markierte den Beginn des neuen Jahres. Frauen lösten ihr Haar und trugen nichts Geknotetes, als Zeichen dafür, dass das Neue ungehindert entstehen darf. Ein einfaches, kraftvolles Ritual für Offenheit, Neubeginn und weibliche Selbstbestimmung. Juno lädt dich in dieser Ruhnacht ein, dich mit deiner eigenen schöpferischen Kraft zu verbinden.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Dieses Ritual verbindet dich mit deiner Yoni-Energie. Du kannst vorbereitend ein Yoni Steam machen. Besorge Lilien für deinen Altar und zünde dir eine Kerze an.

02

Leg deine Hände in Yoni Mudra vor deinen Schoß. Schließ die Augen. Atme tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen und spür die Energie um dich herum.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus: *"Juno, Hüterin der Weiblichkeit und der Lebenszyklen, komm und zeig mir deine vitalisierende Energie."* Visualisiere die Energie von Juno, die sich um dich herum wie eine Blume entfaltet, und spüre ihre weibliche Kraft.

04

Öffne dein Herz und fühle die Verbindung zu deiner eigenen Weiblichkeit und den Lebensphasen. Schau dir die Lilien auf dem Altar als Symbole der Yoni und der Schöpfungskraft. Lass ihre Energie in dich fließen.

05

Frag Juno, welche Qualitäten sie dir bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren?

06

Bedanke dich bei Juno für ihre Anwesenheit und bedanke dich bei dir für deine Yoni und all ihre Geschenke. Öffne langsam deine Augen wieder und spüre nach, wie sich dein Körper nun anfühlt.

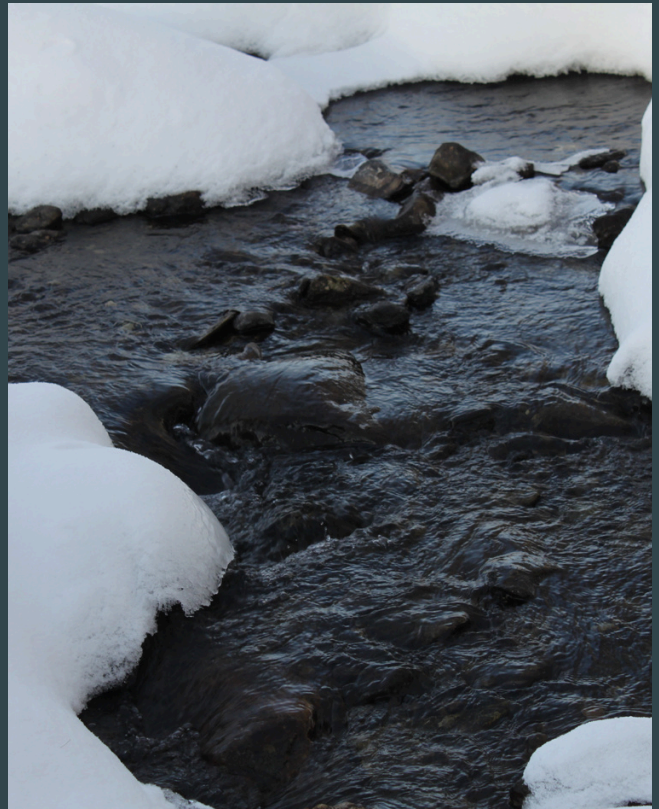
## 4. MOKOSH

Mokosh ist eine slawische Göttin der Fruchtbarkeit, Weiblichkeit und Erde. Sie wird als Hüterin des Winters und des Schnees beschrieben und trägt zugleich das Wissen um das Werden allen Lebens. Als Erd- und Schicksalsgöttin ist sie eng mit den Rhythmen von Natur, Körper und Zeit verbunden. In den Überlieferungen erscheint Mokosh als diejenige, die den Faden des Lebens spinnt. Dieses Bild verweist auf ihr Wirken als Gestalterin von Schicksal.

Ein zentrales Motiv rund um Mokosh ist die Vorstellung von Leben, das aus dem Winter hervorgeht. Aus Schnee wird ein lebendiges Mädchen, aus Kälte entsteht Fruchtbarkeit. Dieses Bild findet sich in vielen Volksmärchen wieder, auch in Schneewittchen, wo der Wunsch nach einem Kind im Blick auf den Schnee geboren wird. Schnee steht hier nicht für Stillstand, sondern für Potenzial.

Mokosh erinnert daran, dass Fruchtbarkeit nicht nur mit Wachstum, sondern auch mit Geduld, Ruhe und Vertrauen verbunden ist. Sie lädt dazu ein, die Zyklen des Lebens zu achten und sich mit der nährenden Kraft der Erde zu verbinden; gerade dann, wenn noch nichts sichtbar ist.

Mokosh begleitet diese Rauhnacht als Erinnerung daran, dass Leben auch im Verborgenen entsteht.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Such dir einen ruhigen Ort in der Natur - vielleicht in einem Wald, an einem Flussufer oder in einem Garten. Sammle Erde, Blumen oder andere natürliche Elemente, um einen einfachen Altar zu gestalten.

02

Nimm bewusst die Umgebung wahr. Spür den Boden unter deinen Füßen und den Wind auf deiner Haut. Nimm etwas Erde in die Hand und schließe deine Augen.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus:  
*"Mokosh, Göttin der Fruchtbarkeit und Erde, ich lade dich ein, hier in der Natur präsent zu sein."*  
Visualisiere Mokosh in der umgebenden Natur. Spür ihr Potenzial und wie sie mit der Erde verschmilzt.

04

Fühl die Erde in deiner Hand und wie die Energie von Mokosh durch deine Hände fließt und dich mit der Kraft der Natur verbindet. Spür die Fruchtbarkeit und das lebendige Wachstum um dich herum.

05

Frag Mokosh, welche Qualitäten sie dir bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren?

06

Bedanke dich bei Mokosh für ihre Anwesenheit und die lebendige Energie der Natur. Male abschließend noch eine rechtsdrehende Spirale in die feuchte Wintererde.

# 5. HOLLA

Holla ist eine Muttergöttin aus dem alpenländischen Raum. Sie gehört zur dunklen Jahreszeit, zu den Nächten, in denen sich Wege verengen und der Blick nach innen geht. Als Hüterin der Winterpfade begleitet sie durch das, was nicht klar ausgeleuchtet ist, um Orientierung zu geben.

Holla lehrt, dass Dunkelheit kein Mangel ist. Sie ist ein Raum. Ein Ort der Sammlung, der Regeneration und der stillen Erkenntnis. In ihrer Präsenz darf das Tempo sinken. Fragen müssen nicht sofort beantwortet werden. Manche Dinge dürfen reifen, bevor sie Form annehmen.

In der Überlieferung erscheint Holla als alte Frau, die während der Rauh Nächte durch die Welt zieht. Sie sammelt die Seelen der Verstorbenen ein und trägt sie zurück in den Schoß der Erde. Dort ruhen sie, verwandeln sich und bereiten sich auf neues Leben vor. Tod und Geburt stehen hier nicht im Gegensatz, sondern im selben Kreislauf.

Holla erinnert an die weibliche Urkraft, die im Winter ruht. An die Fähigkeit, loszulassen, ohne zu verlieren. Und daran, dass jede Erneuerung Zeit im Dunkeln braucht, bevor sie wieder ans Licht tritt. Holla begleitet diese Rauh nacht als Wächterin der Schwelle zwischen Ende und Anfang.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Dunkle deinen Raum ab und umgebe dich mit dunklen Tüchern oder Decken. Platziere eine schwarze Kerze als Symbol für die Rauh Nächte in der Mitte des Raumes.

02

Über ein warmes "Holler" Getränk (Holunderblüte oder Holunderbeere) kannst du die Verbindung mit dieser Göttin intensivieren. Setz dich bequem hin und nimm einen tiefen Atemzug.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus:  
*"Holla, Hüterin der Rauh Nächte, komm in diesen Raum.  
Möge deine Weisheit und Schutz in mein Zimmer  
strömen."* Spür die dunkle, schützende Energie von Holla um dich herum.

04

Konzentriere dich auf die Kerze und visualisiere, wie Holla in den Raum tritt und ihre schützenden Hände über dich legt. Fühle, wie die Dunkelheit zu einem Raum der Heilung und Weisheit wird.

05

Schau in die Flamme der Kerze und frag Holla, welche Qualitäten sie dir bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren?

06

Bedanke dich bei Holla für ihre Anwesenheit und die Führung durch die Rauh Nächte. Nimm wahr, wie sich dein Körper jetzt anfühlt. Hat sich die Dunkelheit beklemmend oder beruhigend angefühlt?

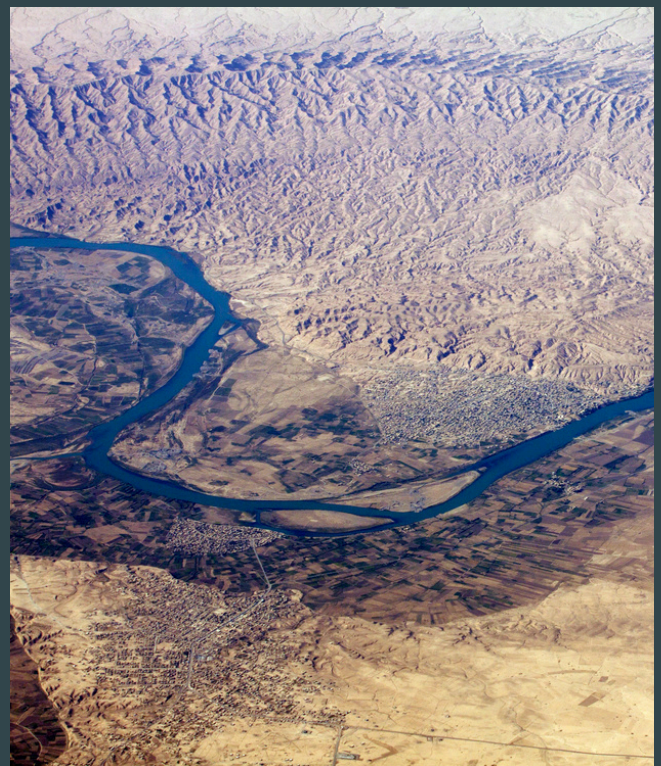
# 6. NANSHE

Nanshe ist eine uralte sumerische Göttin und Hüterin der Gewässer. In einer Kultur, die stark vom Wasser abhängig war, wurde sie als Beschützerin der Flüsse, der Fischerei und gerechter Beziehungen verehrt. Ihr Wirken ist eng mit Versorgung, Ausgleich und Verantwortung verbunden. Wasser bedeutet bei Nanshe nicht nur Leben, sondern auch Ordnung.

Sie gilt als Göttin der Träume und des Orakels. In den Gewässern, die sie hütet, spiegelt sich das Unbewusste: das, was nachts auftaucht, wenn der Verstand stiller wird. Nanshe lädt dazu ein, Träume ernst zu nehmen und sie nicht als Rätsel, die gelöst werden müssen, wahrzunehmen, sondern als Sprache der inneren Wahrheit.

Intuition ist bei Nanshe kein mystisches Talent, sondern eine Form von Wahrnehmung. Ein Lauschen auf feine Signale. Ein Wissen, das entsteht, wenn wir bereit sind hinzusehen und Verantwortung für das zu übernehmen, was wir erkennen.

Nanshe erinnert daran, dass Einsicht immer mit Integrität verbunden ist. Dass das, was wir sehen, nicht nur uns selbst dient, sondern auch dem größeren Ganzen. Sie begleitet diese Rauhnacht als Wächterin der inneren Bilder und der stillen Weisheit, die aus ihnen entsteht.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Suche einen ruhigen Ort am Wasser, der die Verbindung zu Nanshe als Wassergöttin repräsentiert. Bringe eine kleine Gabe mit, wie Blumen, Muscheln oder Früchte.

02

Betrete den Ort am Wasser mit Respekt und Achtsamkeit. Platziere dein Geschenk am Ufer, erde deine Füße und nimm einen tiefen Atemzug.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus:  
*"Nanshe, Göttin der Flüsse und Hüterin der Weisheit, ich rufe dich an diesem heiligen Ort. Möge deine Weisheit und Führung zu mir fließen."*  
Schließ die Augen und spür die Energie des Wassers.

04

Stell dir vor, wie Nanshe als weibliche Gestalt aus dem Wasser auftaucht. Platziere die Gabe im Wasser als Geste der Dankbarkeit für deine Intuition und Visionskraft.

05

Frag Nanshe welche Qualitäten sie dir bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren und von ihr lernen?

06

Bedanke dich bei Nanshe für ihre Anwesenheit und die Führung durch deine Träume. Bedanke dich an diesem Ort, dass er dich mit dieser Göttin und dem Wasser verbunden hat.

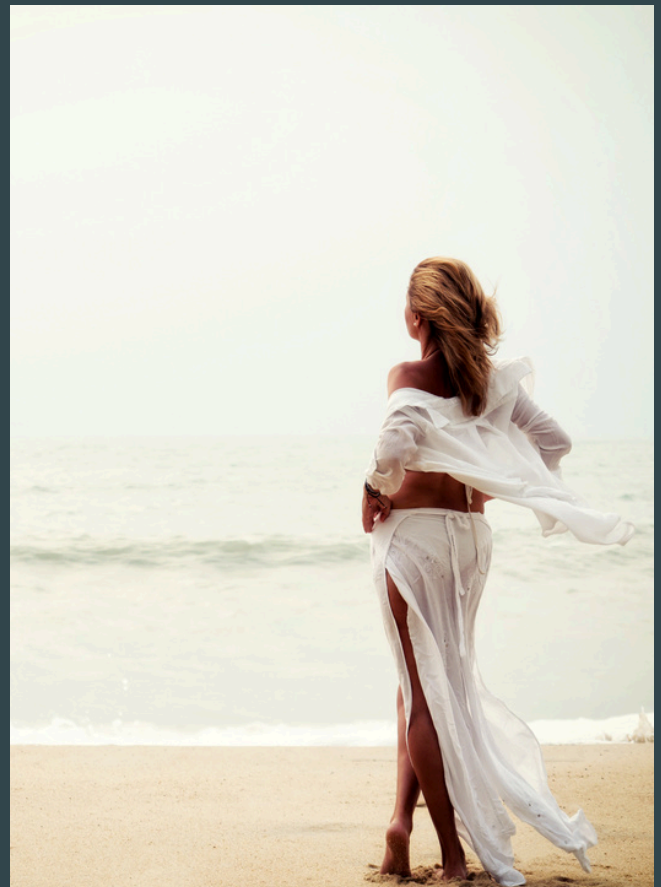
# 7. THETHYS

Thethys ist eine griechische Göttin des Meeres. Sie steht für die Tiefe, aus der alles Leben hervorgeht, und für die großen Zusammenhänge, in die wir eingebettet sind. Ihr Wirkfeld ist weit, ruhig und kraftvoll wie der Ozean selbst.

Sie erinnert an die natürlichen Rhythmen des Lebens. An Ebbe und Flut, an Rückzug und Bewegung. Thethys lädt dazu ein, wahrzunehmen, wann es Zeit ist, still zu werden, und wann etwas wieder in den Fluss kommen möchte. Nicht alles lässt sich antreiben. Manche Dinge wollen brauchen ihren eigenen "Flow".

Als Meeresgöttin ist sie mit Reinigung und Erneuerung verbunden. Wasser klärt, löst und verbindet. In ihrer Energie geht es weniger um Heilung als um Rückkehr zu dem, was unter der Oberfläche liegt und dennoch trägt.

Thethys ist Tochter der Gaia, der Erde, und Enkelin der Nyx, der Nacht. In dieser Linie verbindet sie Dunkelheit, Materie und Leben. Sie begleitet diese Rauhnacht als Erinnerung daran, dass Wandel nicht gemacht wird, sondern geschieht wenn wir bereit sind, uns dem Rhythmus anzuvertrauen.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Dies ist ein Reinigungsritual für dich. Bereite deine Dusche oder deine Badewanne wie einen Tempel vor. Zünde Kerzen an und leg Muscheln und Steine aus dem Meer oder vom Strand bereit.

02

Lass warmes Wasser über deinen Körper fließen und spüre, wie es dich reinigt. Schließ die Augen und atme tief ein. Stelle dir vor, wie sich eine Meeresbrise um dich herum bildet.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus:  
*"Thethys, Meeresgöttin, komm in meinen heiligen Raum.  
Lass deine reinigende Energie über mich fließen."*  
Schließ die Augen und spür die Energie des Wassers.

04

Halte die Muscheln oder Meeressteine in den Händen und lass das Wasser über sie fließen. Fokussiere dich auf die Bewegung des Wassers über diese Gegenstände. Spür diese unendliche Verbindung zwischen allem was ist und allem was war.

05

Frag Thethys, welche Qualitäten sie dir bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren? Wie kannst du Zyklen erleben?

06

Bedanke dich bei Thethys für ihre Anwesenheit und die Reinigung. Bedanke dich bei dem Wasser, was dich mit dem großen Ganzen verbindet und ohne welches wir nicht leben könnten. Danke Thethys.

# 8. ISIS

Isis ist eine der großen Muttergöttinnen der antiken Welt. Über Jahrhunderte hinweg wurde sie weit über Ägypten hinaus verehrt (auch von Griechen und Römern) als Hüterin von Leben, Heilung und weiblicher Weisheit. Ihr Wirkfeld ist umfassend: Geburt und Tod, Zerstörung und Wiederherstellung, Erde, Mond und kosmische Ordnung.

Sie ist eng mit dem fruchtbaren Land des Nils verbunden, mit den Zyklen des Wassers und der Wiederkehr des Lebens. In den Mythen gebiert Isis das Licht, den "Sonnenstern", der Wärme und Orientierung in die Welt bringt. Sie steht für den Ursprung allen Werdens und für die Kraft, die Leben nicht nur hervorbringt, sondern bewahrt.

Als Göttin der Magie und Heilkunst besitzt Isis das Wissen, zu verbinden, was getrennt wurde. Sie sammelt, heilt, ruft zurück. Nicht aus Machtanspruch, sondern aus tiefer Kenntnis der Zusammenhänge des Lebens. In ihrer Gestalt als Vogelgöttin überquert sie Welten und Ebenen, getragen von einer Weisheit, die nicht trennt, sondern integriert. Ihre ausgebreiteten Flügel stehen für Schutz, Weite und die Fähigkeit, Leben zu nähren.

Isis verkörpert mütterliche Liebe in ihrer reifsten Form. Eine Liebe, die hält, ohne zu binden. Die nährt, ohne zu verschlingen. In ihrer Präsenz erinnert sie daran, dass Heilung aus Verbundenheit entsteht – mit uns selbst, miteinander und mit dem größeren Ganzen. Isis begleitet diese Rauhnacht als Erinnerung an die Kraft, die entsteht, wenn Liebe, Wissen und Verantwortung zusammenkommen.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Baue deinen Altar wie folgt auf: Leg eine Feder und eine gelbe/goldene Kugel in die Mitte. Leg weiße Blumen daneben und zünde rechts und links davon zwei weiße Kerzen an.

02

Atme tief ein und visualisiere eine sanfte Lichtenergie, die vom Himmel herabströmt und dich umgibt. Schließ deine Augen und spüre die Helligkeit, die sich in dir und um dich herum ausbreitet.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus: *"Isis, Göttin der Liebe und des Aufstiegs, ich lade dich ein, in diesem Raum gegenwärtig zu sein."*  
Nimm wahr, wie eine leichte Energie, vergleichbar mit Schmetterlingsflügeln, dich umgibt. Spür die Leichtigkeit in dir aufsteigen.

04

Stell dir vor, wie du von einer warmen Brise sanft angehoben wirst, ähnlich einer Feder. Stell dich hin und fang langsam an deinen Körper zu bewegen, als ob du schweben würdest, und tanze, um die Energie in Bewegung zu bringen. Fokussiere dich darauf, wie die Energie dich erhebt und positive Veränderungen in deinem Leben unterstützt.

05

Frag Isis, welche Qualitäten sie dir bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren? Wie aktivierst du deine Flügel?

06

Bedanke dich bei Isis für ihre Anwesenheit und die Flügel. Spür nach, wo in deinem Körper nimmst du Leichtigkeit wahr. Wo spürst du die Auftriebskraft und Liebe?

# 9. PACHAMAMA

Pachamama ist die Mutter Erde in den andinen Kulturen Südamerikas. Sie wird bis heute in lebendigen indigenen Traditionen verehrt als reale, beziehungsfähige Kraft. Pachamama steht für Fruchtbarkeit, Nahrung, Zeit und das Gleichgewicht des Lebens. Sie ist Erde, Wasser, Boden und Rhythmus zugleich.

Die Beziehung zu Pachamama ist untrennbar mit Verantwortung verbunden. Sie erinnert daran, dass Nehmen und Geben zusammengehören. Dass Leben nur dort gedeiht, wo Respekt, Maß und Fürsorge gelebt werden. Ihre Verehrung ist daher immer auch eine Praxis von Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und Dankbarkeit gegenüber der Natur.

Pachamama spiegelt nicht nur unsere Beziehung zur Erde, sondern auch unsere Haltung zu Müttern, Kindern und Gemeinschaft. Wie wir mit der Erde umgehen, zeigt, wie wir Fürsorge verstehen. Wie wir Abhängigkeit, Schutz und Verantwortung leben. In diesem Sinn ist Pachamama kein romantisches Mutterbild, sondern ein sehr klares: nährend, tragend und zugleich fordernd.

Sie erinnert daran, dass Mutterschaft nicht nur eine private Rolle ist, sondern eine gesellschaftliche Aufgabe. Dass Kinder, wie alles Leben, Schutzräume brauchen, um wachsen zu können. Und dass Gemeinschaft dort entsteht, wo Verantwortung geteilt wird.

Pachamama begleitet diese Rauhnacht als Einladung, dich zu verorten: in deinem Körper, auf dieser Erde, in einem Netz von Beziehungen, das getragen werden will – bewusst, respektvoll und lebendig.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Für dieses Ritual gehst du raus in die Natur. Such dir einen schönen Ort und baue einen Erdaltar. Sammle Blumen, Steine, Samen und Saaten zusammen und bring ein Windlicht mit.

02

Richte die mitgebrachten Gaben in einem Mandala an. Lass deiner Fantasie freien Lauf und lass dich tragen von deiner Intention und Intuition. In die Mitte stellst du das Windlicht und zündest die Kerze an.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus:  
*"Pachamama, Mutter Erde, Santa Tierra Madre. Komm zu mir und nimm diese Gaben an."*

Verbinde dich mit den Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer und spür die Wärme und den Puls der Erde, während du die Präsenz von Pachamama in dir aufnimmst.

04

Setze dich auf die Erde und stell dir vor, wie Wurzeln aus deinem 1. Chakra tief in die Erde schlagen. Verbinde dich mit Mutter Erde und ihrer bedingungslosen Liebe. Spür, wie sie all ihre Kinder liebt und hält, wie sie dich und alles Leben um dich herum nährt. Merke, wie dein Herz langsamer schlägt und dein Atem ruhiger wird. Hier ist dein Zuhause.

05

Frag Pachamama, welche Qualitäten sie dir bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren? Wie kannst du deine Wurzeln verankern?

06

Bedanke dich bei Pachamama für ihre Anwesenheit und ihre Liebe. Erkenne, dass es deine Verantwortung ist, dich um deine "Geschwister" und alles Leben um dich herum zu kümmern. We Are One.

# 10. GUANYIN

Guanyin ist im Buddhismus die Verkörperung des Mitgefühls. Ihr Name bedeutet „diejenige, die die Schreie der Welt hört“. Sie hört nicht weg. Sie bleibt. In vielen Darstellungen trägt sie ein Gefäß mit Wasser: Sinnbild für das Mitgefühl, das lindert, ohne zu überwältigen.

Mitgefühl wird oft mit Mitleid verwechselt. Doch beides wirkt grundlegend verschieden. **Mitleid** schafft Abstand. Es entsteht aus Bedauern und stellt unbewusst eine Hierarchie her: ich hier, du dort. Verbindung bleibt aus. **Mitgefühl** ist etwas anderes. Es bedeutet, berührbar zu bleiben, ohne sich zu verlieren. Es erkennt das Leid und auch die Freude als Teil einer gemeinsamen menschlichen Erfahrung. Mitgefühl hört zu, hält aus und handelt, wenn es möglich ist. Und zwar nicht aus Pflicht, sondern aus Verbundenheit.

Guanyin erinnert daran, dass Mitgefühl kein Aufopfern verlangt. Es ist keine Selbstaufgabe, sondern eine Haltung. Eine, die Nähe erlaubt und gleichzeitig Grenzen kennt. Eine Kraft, die weich ist und zugleich klar.

In dieser Rauhnacht begleitet dich Guanyin als Erinnerung daran, dass wahre Barmherzigkeit dort beginnt, wo du dich selbst nicht aus dem Blick verlierst und trotzdem offen bleibst für die Welt.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Bei diesem Ritual baust du einen Wasseraltar. Dafür benötigst du ein breites Gefäß, Rosenblüten und Teelichter. Fülle die Schale mit Wasser und setz die brennenden Teelichter hinein.

02

Spiel das Lied "Rose" von Ayla Schafer auf Repeat. Öffne dein Herz und verbinde dich mit den Frauen dieser Welt: Den Müttern, den Großmüttern, den Schwestern, den Tanten, den Töchtern und all ihren Kindern.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus:  
*"Guanyin. Komm zu mir und lass mich mitfühlen.  
Verbinde mich mit diesen Frauen und lass mich ihnen helfen."*

Spür, wie das Element Wasser in dir aktiv wird. Fühl die Wärme und das Licht in deinem Herzen. Wenn Tränen aufsteigen, lass sie fließen.

04

Nun verbinde dich Blüte für Blüte mit den Frauen, den Kindern, den Müttern und den Töchtern, dem weiblichen Kollektiv dieser Welt und schließlich mit dir. Segne jedes mal die Blüte mit deinem Atem und puste deine Wünsche für Heilung und Linderung von Leid hinein. Dann legst du die Blüte ins Wasser.

05

Frag Guanyin, welche Qualitäten sie dir bringt. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie kannst du sie integrieren? Wie kannst du Mitgefühl erleben ohne über deine Grenzen zu gehen? Welche Weisheit teilt sie mit dir?

06

Bedanke dich bei Guanyin. Bedanke dich bei deinen Gefühlen und den Wassern des Lebens. Bedanke dich bei deiner Fähigkeit Empathie zu erleben und zu teilen. Den Wasseraltar gießt du anschließend mit den Blüten an einem Kraftort in der Natur aus.

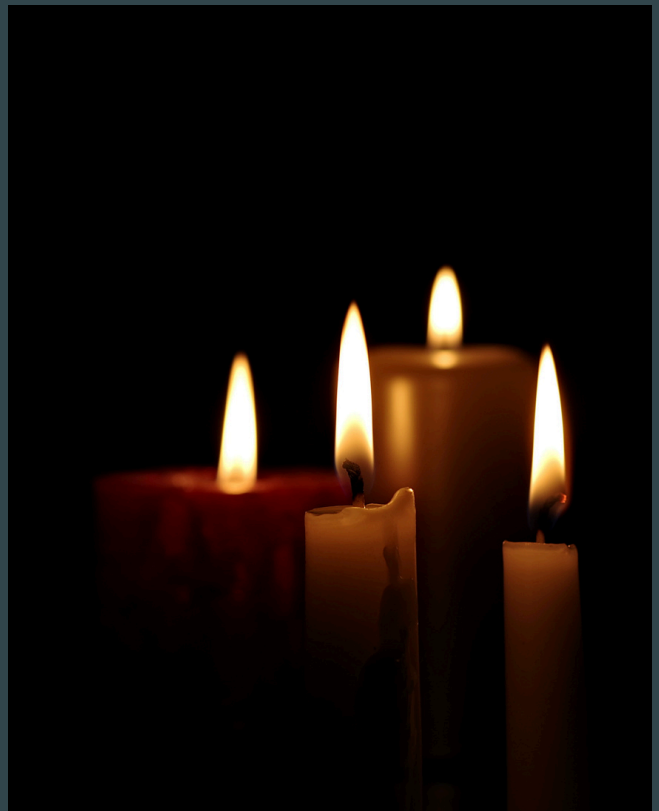
# 11. HEL

Hel ist die nordische Göttin des Totenreichs. Ihr Reich liegt jenseits von Licht und Lärm, fern vom sichtbaren Leben. Helheim, auch Niflheim genannt, ist kein Ort der Strafe, sondern ein Ort der Rückkehr. Dorthin, wo alles herkommt und wohin alles wieder geht.

Hel steht für das, was unvermeidlich ist: das Ende, den Abschied, den Übergang. Sie verkörpert nicht Stillstand, sondern Wandlung. In ihrer Obhut werden die Verstorbenen aufgenommen und durchlaufen einen Prozess der Transformation. Tod ist bei Hel kein Bruch, sondern Teil eines größeren Kreislaufs.

Sie lädt dazu ein, das Leben in seiner ganzen Tiefe mit seiner Vergänglichkeit, seiner Ungewissheit und seinen Übergängen anzunehmen. Hel erinnert daran, dass nichts gehalten werden kann, ohne sich zu verändern. Und dass genau darin eine stille Kraft liegt.

In ihrer Präsenz lernen wir, Abschied nicht als Verlust allein zu betrachten, sondern als Teil von Erneuerung. Was endet, schafft Raum. Was stirbt, hinterlässt Samen. Hel begleitet diese Rauhnacht als Hüterin der Schwelle und erinnert daran, dass Neubeginn oft dort entsteht, wo wir bereit sind, loszulassen.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Dunkle deinen Raum ab. Heute begleitest du einen Anteil von dir in den Tod. Er stirbt, damit ein neuer Teil von dir leben kann. Bau dir ein liebevolles "Sterbebett". Zünde dir Kerzen an und stell deine Lieblingsblumen hin.

02

Leg dich auf deinen Rücken und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Schließ deine Augen. Du weißt um welchen Anteil es geht. Ein Teil, der dir lange gedient hat aber jetzt gehen darf. Lass diesen Anteil hochkommen und schau ihr in die Augen.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus:  
*"Hel, ich rufe dich. Bitte komm und bring diesen Teil nach Hause."*

Spür wie eine kraftvolle aber sehr liebevolle Präsenz den Raum erfüllt. Halte die Augen geschlossen und visualisiere, wie Hel und dieser Anteil von dir aufeinander zugehen. Du hörst, dass Hel zu ihr spricht. Beobachte erstmal nur.

04

Dann schaust du deinem Anteil in die Augen und sprichst zu ihr: *"Ich danke dir für alles, was du geleistet hast. Ich vergebe dir, für all die Entscheidungen, die du getroffen hast, die heute nicht mehr mit meinen Werten übereinstimmen. Bitte verzeihe mir, dass ich manchmal so hart und ungeduldig mit dir war. Ich liebe dich. Es ist Zeit. Du darfst gehen."*

Beobachte, wie Hel und dieser Anteil durch ein Tor schreiten. Dann lass die Bilder los.

05

Spür deinen Körper wieder im Raum. Bedanke dich für diese Erfahrung und wenn du soweit bist, öffnest du langsam wieder deine Augen.

06

Nimm dir nun ganz viel Zeit. Schreibe auf, was du gesehen und gefühlt hast. Während des Journalings wirst du reflektieren können, was du von Hel und ihrer Präsenz lernen kannst. Sie hat für jede von uns eine andere Botschaft.

# 12. DIE NORNEN

Unter der Weltenesche Yggdrasil wirken die drei Nornen: Urd, Werdandi und Skuld. Sie stehen für das Gewordene, das Werdende und das, was noch in Bewegung ist. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind bei ihnen kein lineares Konzept, sondern ein lebendiges Geflecht.

In der nordischen Mythologie gelten die Nornen als Hüterinnen des Schicksals und der Geburt. Sie begleiten den Beginn eines Lebens und weben den individuellen Lebensfaden eines Menschen. Geburt ist hier kein Zufall, sondern ein bedeutsamer Moment, in dem Richtung, Potenzial und Aufgabe sichtbar werden.

Überliefert ist, dass in diesem Augenblick weibliche Ahninnen oder geistige Kräfte erscheinen, um das neugeborene Leben zu sehen und zu segnen. Die Nornen halten diesen Moment aufmerksam, wach und ohne Urteil.

Unter Yggdrasil erinnern sie daran, dass unser Leben Teil eines größeren Zusammenhangs ist. Dass wir eingebettet sind in ein Netz aus Vergangenheit, Gegenwart und Möglichkeit. Wer sich dieser Verbindung bewusst wird, kann Entscheidungen klarer treffen und Verantwortung für den eigenen Weg übernehmen. Die Nornen begleiten diese Rauhnacht als Erinnerung daran, dass wir nicht alles bestimmen aber sehr wohl mitweben.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Such dir einen kraftvollen Baum in der Natur. Du benötigst ein langes Band. Sammle drei Zweige und steck sie neben dem Baumstamm in die Erde. Das Band wickelst du um die Zweige zu einem Dreieck.

02

Jeder Zweig repräsentiert eine Norne: deine Vergangenheit, deine Gegenwart und deine Zukunft. Nimm einen tiefen Atemzug und verbinde dich mit diesem Ort. Dann stellst du dich in dieses Dreieck hinein.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus: *"Urd, Werdandi, Skuld. Kommt zu mir und zeigt mir mein Leben. Zeigt mir meine Bestimmung."*  
Schließ deine Augen und spür, wie es warm um dich herum wird, wie du gehalten wirst. Vielleicht nimmst du Farben wahr. Vielleicht hörst du sie sprechen und kichern.

04

Dreh dich zum Stock, der Urd repräsentiert und frag sie: *"Welche Erkenntnisse hast du für mich aus meiner Vergangenheit?"*  
Als nächstes fragst du Werdandi: *"Welche bewussten und unbewussten Aspekte formen meine Gegenwart?"*  
Dann fragst du Skuld: *"Was hinterlasse ich?"*  
Hör ihnen aufmerksam zu und lass die Bilder fließen.

05

Nun lässt du aus dieser Information ein Bild der Vollkommenheit aufblühen. Schau dich an in deinem höchsten Potenzial. Sieh, was du in der Welt bewirkst.

06

Öffne langsam wieder deine Augen und bedanke dich bei den Nornen, dass sie dich so umarmen. Steig aus dem Dreieck aus und umarme den Baum, der dir diesen Raum gehalten hat. Löse das Dreieck achtsam auf.

# 13. PERCHT

Percht gehört zur dunklen Zeit des Jahres. Sie wird in der Nacht vom 5. auf den 6. Januar geehrt, **der Perchnacht**, dem Abschluss der Rauhnächte. In den Überlieferungen zieht Percht in dieser Nacht durch die Landschaft, begleitet von ihrem Gefolge. Diese Gestalten stehen für das Ungezähmte, für das, was im Winter sichtbar wird, wenn alles Überflüssige wegfällt. Sie verkörpern Erinnerung, Abschied und die Kräfte der Natur, die sich nicht an menschliche Bequemlichkeit anpassen.

Percht erscheint oft als alte Frau, verhüllt, ernst, wach. Sie ist keine tröstende Figur. Sie steht für Ordnung, Wahrheit und Konsequenz. Ihr Blick richtet sich auf das, was nicht stimmig ist: auf Versprechen, die nicht gehalten wurden, auf Wege, die nicht zu Ende gegangen sind. Percht duldet keine Ausflüchte.

Der 6. Januar, der Perchtentag, schließt die Rauhnächte rituell ab. Was in diesen Tagen erkannt wurde, muss nun eingeordnet werden. Was nicht mehr trägt, wird zurückgelassen. Reinigung bedeutet hier nicht Sanftheit, sondern Klarheit.

Percht begleitet diese Rauhnacht als Hüterin des Übergangs. Sie fordert auf, Verantwortung zu übernehmen und Altes wirklich gehen zu lassen, damit das neue Jahr nicht nur beginnt, sondern wahrhaftig betreten wird.



# ABLAUF DES RITUALS

01

Mit diesem Ritual schließt du die Rauhnächte ab. Du wirst eine kleine Feuerzeremonie machen, in der du alles, was du transformieren möchtest, verbrennst. Schreib dir zunächst all deine Erkenntnisse aus den letzten 12 Tagen auf: Die alten Wunden und Muster, die dir nicht länger dienen. Deine Wünsche, deine Träume und all das, was du in der Welt bewirken willst.

02

Für dein Feuer legst du zunächst zwei Holzscheite zu einem Kreuz übereinander, um die vier Himmelsrichtungen anzurufen. Darauf stapelst du das restliche Holz.

03

Sprich leise oder in Gedanken deine Absicht aus:  
*"Percht. Komm zu mir und hilf mir diesen Sprung in die Transformation zu wagen!"*  
Spür die wilde und freie Energie von Percht und ihrem Gefolge aufsteigen. Schau den Flammen zu, wie sie tanzen und immer intensiver werden.

04

Im Höhepunkt des Feuers kniest du dich davor und legst deine Zettel hinein. Schau zu, wie sie verbrennen. Wenn du noch etwas anderes hast, was du ins Feuer geben möchtest, leg es ebenfalls hinein. Anschließend nimmst du die Energie des Feuers und reinigst und energetisierst dein Kopfbereich, dein Herzzentrum und dein Bauchzentrum damit.

05

Verbinde dich mit Percht und ihrer starken Energie. Frag sie, welche Qualitäten sie dir noch mitgeben möchte. Welche Botschaften hat sie für dich? Wie integrierst du sie?

06

Schau dem Feuer solange zu, bis es erlischt. Dann bedanke dich bei Percht und ihrem Gefolge für den Schutz während der Rauhnächte, für deine Reinigung und die Kraft der Transformation. AHO!



“

Die Göttin wohnt  
nicht im Mythos.  
Sie zeigt sich dort,  
wo Frauen ihre  
Kraft nicht abgeben  
sondern leben.

–

Vanessa Lachmann



# WILLKOMMEN

Vielleicht fühlt sich das Ende dieses Buches weniger wie ein Abschluss an, sondern eher wie ein Innehalten. Genau so ist es gemeint. Die Rauh Nächte enden nicht mit einer großen Erkenntnis oder einem finalen Aha-Moment. Sie enden leise. Und genau darin liegt ihre Kraft.

Was du in dieser Zeit berührt hast, muss nicht sofort verstanden werden. Manche Einsichten wollen sich erst im Alltag zeigen. In Gesprächen. In Entscheidungen. In Momenten, in denen du merkst, dass du anders reagierst als früher.

Die Göttinnen, denen du begegnet bist, bleiben keine Figuren im Mythos. Sie wirken dort weiter, wo du Verantwortung für deine eigene Kraft übernimmst, dich nicht mehr erklärst, rechtfertigst oder klein machst.

Vielleicht gehst du aus diesen Nächten nicht mit einem Plan, sondern mit einem feineren Gespür für das, was stimmt, was endet oder was geboren werden will. Das reicht.

Danke, dass du dir diese Zeit genommen hast. Und danke für den Mut, dich nicht beeindrucken zu lassen von großen Worten, sondern deinem eigenen inneren Kompass zu vertrauen.

Jetzt beginnt das neue Jahr nicht als Projekt, sondern als Schritt für Schritt Bewegung mit der Erinnerung daran, dass Magie nicht dort entsteht, wo alles besonders ist, sondern dort, wo du ganz da bist. Was du daraus machst, liegt jetzt nicht mehr bei den Göttinnen – sondern bei dir.

*xx Vanessa*



 [info@risingmother.de](mailto:info@risingmother.de)

 [www.risingmother.de](http://www.risingmother.de)

 [@risingmotherofficial](https://www.instagram.com/risingmotherofficial)



RISING MOTHER