

Nina Stögmüller
Mein Raunächtetagebuch

Nina Stögmüller

MEIN RAUNÄCHTE- TAGEBUCH

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2016 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Lektorat: Marlene Kühn
Grafik und Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel
Coverbild und Vogelgrafik: chronicler/www.shutterstock.com
Illustrationen: Nicoletta Edwards
gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-0843-2

www.pustet.at

VERLAG ANTON PUSTET

INHALT

DIE RAUNÄCHTE 8

Zeit zum Träumen
Die Mutter der Raunächte
Glücksblicke
Speisebräuche in den Raunächten
Eine mystische Zeit

WINTERSONNENWENDE (21. DEZEMBER) 18

Lichtblicke im Innen und Außen
Liebesorakel am Thomastag
WO DIE LIEBE HINFÄLLT

MEINE ERSTE RAUNACHT ERZÄHLT (24./25. DEZEMBER) 24

Frohe Weihnachten!
Das Leben ist ein Geschenk
Geschenke annehmen
MEIN SCHÖNSTES WEIHNACHTSGESCHENK
DAS RIESENGESCHENK

MEINE ZWEITE RAUNACHT ERZÄHLT (25./26. DEZEMBER) 38

Stefanitag
Eine Zeit zum Innehalten
Raunachtsgenuss
EIN RAUCHFANGKEHRER AM STEFANITAG
EIN FROSCH KAM IN DIE KÜCHE

MEINE DRITTE RAUNACHT ERZÄHLT (26./27. DEZEMBER) 46

Was möchte ich in meinem Leben loslassen?
Worauf möchte ich mich künftig mehr einlassen?
Was kann ich (noch) nicht zulassen?
VON EINER DIE AUSZOG, DAS LOSLASSEN ZU LERNEN
DAS GESUNDE TREPPENHAUS



MEINE VIERTE RAUNACHT ERZÄHLT (27./28. DEZEMBER) 58

Tag der unschuldigen Kinder
Einmal annehmen, bitte!
DER KÖNIG UND SEIN SPIEGELBILD
EINMAL REGENWETTER, BITTE!

MEINE FÜNFTE RAUNACHT ERZÄHLT (28./29. DEZEMBER) 70

Gesundheit hinterfragen
Gewohnheiten beleuchten
DIE GRÜBELLIESEL
DIE STADT DER TÜRME

MEINE SECHSTE RAUNACHT ERZÄHLT (29./30. DEZEMBER) 80

Was bedeutet Glück für Sie?
Glücksbringer selbst machen
DIE GLÜCKSELFE
DER HASE UND SEINE BLUMEN

MEINE SIEBTE RAUNACHT ERZÄHLT (30./31. DEZEMBER) 90

Räuchern, wie geht das?
Orakel am Silvestertag
Vergeben ist Segen
VERGESSEN UND VERGEBEN!
DER LEBENSTEPPICH

MEINE ACHTE RAUNACHT ERZÄHLT (31. DEZEMBER/1. JÄNNER) 98

Wünsche über Wünsche
DER PERFEKTE NEUJAHRTAG
DER STEIN, DER EIGENTLICH EIN BAUM SEIN WOLLTE



MEINE NEUNTE RAUNACHT ERZÄHLT (1/2. JÄNNER) 110

Das Leben ist Veränderung
Jeder Tag ist ein neuer Anfang
DER KÖNIG DES WISSENS
DER INNERE SCHWEINEHUND

MEINE ZEHNTE RAUNACHT ERZÄHLT (2./3. JÄNNER) 120

Lebenslanges Lernen
Stressmuster
MACH DEIN LICHT AN!
HERR STRESS UND FRAU ZEIT

MEINE ELFTE RAUNACHT ERZÄHLT (3./4. JÄNNER) 128

Auch das kleinste Dankeschön ist ein Gebet
Danke, dass es uns gibt!
Ich mag mich! Mag ich mich?
DIE UNDANKBARE PRINZESSIN
DIE HEILIGE BANANENBLÄTTERSTAUBE

MEINE ZWÖLFTE RAUNACHT ERZÄHLT (4./5. JÄNNER) 142

Frau Percht sieht nach dem Rechten
Licht und Schatten
DER TRAUIGE GÄRTNER
DER WUNSCHBAUM

DREIKÖNIGSTAG (6. JÄNNER) 152

Abschluss der heiligen Zeit
Segensreiche Frauen
DER STERN DER STERNE

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit dem Jahr 2012 begleiten mich die Raunächte auf ganz besondere Weise, denn in diesem Jahr entstand mein Lese- und Märchenbuch „Raunächte erzählen“. Die Idee damals war, ein Buch zu schreiben, das den Menschen die Raunächte wieder näherbringt und das mit den Märchen für raunächtlichen Lesestoff sorgt. Das Buchprojekt ist so gut angekommen, dass mein Erstling „Raunächte erzählen“ mittlerweile in mehrfacher Auflage erschienen ist. Immer wieder bekomme ich Rückmeldungen meiner Leserinnen und Leser und dieses Feedback war es auch, das mich dazu motivierte, „Mein Raunächtetagebuch“ ins Leben zu rufen.

Das Führen eines Tagebuches zählt für mich in den Raunächten zu den wichtigsten modernen Bräuchen. Das geschriebene Wort lebt weiter und zeugt von unseren Erfahrungen und Ideen in einer Zeit, in der wir uns selbst noch näher kommen können als sonst im Jahr. Intuition, Reflexion und Innenschau. All diese Prozesse brauchen Zeit und Ruhe. In den Raunächten können wir die Zeitqualität dazu nutzen, um uns selbst einen Spiegel vorzuhalten und tiefer in uns hineinzuschauen als sonst. Das alte Jahr noch einmal Revue passieren lassen, bevor wir es verabschieden und das neue Jahr planen, erspüren und uns darauf einlassen. Die Vorstellungskraft ist eine wichtige Gabe, die uns ermöglicht, Neues zu schaffen und uns auf Veränderungen einzulassen. Diese Vorstellungskraft kann auch dabei helfen, das neue Jahr vorauszuplanen, sich gefühlsmäßig auf eine gute Zeit einzustellen und positiv in die Zukunft zu blicken.

Ich wünsche Ihnen eine schöne und besinnliche Zeit in den Raunächten!

Ihre Nina Stögmüller

P.S.: Die stimmungsvollen Illustrationen laden nicht nur zum Betrachten, sondern auch zum Aus- und Weitermalen ein!



21. DEZEMBER

WINTERSONNENWENDE

WENDEZEIT
HOFFNUNG

Der 21. Dezember ist ein ganz besonderes Datum, denn die längste Nacht im Jahr steht symbolhaft für das Prinzip Hoffnung. Wenn die Nacht am dunkelsten ist, dann ist der Tag nicht mehr weit, und so verhält es sich auch bei dieser Wendezeit im Jahreskreis. Ab jetzt geht es aufwärts, die Tage werden langsam wieder länger und das Licht gewinnt an Kraft. Dieser Tag stellt ein schönes Symbol der Zuversicht dar. Denn auch im Leben gibt es oft Phasen, die so dunkel sind, dass man meinen könnte, es gäbe keinen Lichtblick mehr.

Lichtblicke im Innen und Außen

Als symbolische Handlung können Sie heute eine oder mehrere Kerzen entzünden. So helfen Sie aktiv dabei mit, dass es „am dunkelsten Tag im Jahr“ mehr Licht gibt. Ein Lichtblick: Setzen Sie sich in aller Ruhe hin, zünden Sie eine oder mehrere Kerzen an und schauen Sie ganz entspannt in das Kerzenlicht. Welche Gedanken kommen dabei auf? Oder sind es Bilder? Notieren Sie alles, es könnte von Bedeutung sein. Welcher Bereich in Ihrem Leben braucht eine Wende, wo sollte es mehr Licht, Zeit oder Energie geben? Wer oder was verdunkelt den inneren Himmel und was bringt Sie zum Strahlen?

Liebesorakel am Thomastag

Früher wurde der 21. Dezember in ländlichen Regionen auch gerne für Orakel genutzt. Vor allem Liebesorakel standen bei jungen

unverheirateten Frauen hoch im Kurs. Am Thomastag, wie er auch genannt wird, probierten die Mädchen und Frauen so allerlei aus, um in ihre Liebeszukunft zu blicken. So gab es zum Beispiel den Brauch des „Schlapfenwerfens“. Man stellte sich mit dem Rücken zur Haustür und warf einen Hausschuh oder Schuh über die Schulter nach hinten. Zeigte die Spitze des Schuhs zur Tür, stand im nächsten Jahr eine Hochzeit ins Haus. Beliebt war auch das „Hunderlanmelden“, um den Herkunftsort des Zukünftigen zu erfahren. Dazu gingen die Frauen um Mitternacht ins Freie und lauschten, aus welcher Richtung ein Hundebellen zu vernehmen war. Oft wurde zusätzlich auch ein Zwetschenbaum herangezogen, den man ordentlich rüttelte und schüttelte und dabei folgenden Spruch auf sagte: „Zwetschgenbam i schüttl di, Sankt Thomas, i bitt di: Lass dort a Hunderl belln, wo si mei Schatz tuat meldn!“ Die wahre Liebe in der Thomasnacht im Traum zu erblicken war eine weitere Variante der Liebesvoraussagen. So kann man auch heute noch vor dem Zubettgehen in der Thomasnacht dieses kleine Sprüchlein auf sagen und vielleicht im Schlaf den „Traummann“ erblicken: „Bettstatt i tritt di, Heiliger Thomas i bitt di, lass' mir erscheinen den Herzallerliebsten meinen!“

WO DIE LIEBE HINFÄLLT

Es war einmal ... eine junge Frau, die hatte kein Glück in der Liebe. Das Herz war ihr schwer, weil sie sich schon so lange einsam fühlte. Doch die Liebe kann man nicht einfach herbeizaubern. Oder doch? Was hatte sie nicht schon alles versucht. Immer wieder gab sie neuen Beziehungen eine Chance. Doch nie war ein Partner dabei, der es ernst mit ihr meinte, nie war wirklich Liebe im Spiel. So verzagt, wie die junge Frau schon war, so sehr brannte in ihr die Sehnsucht nach Liebe, die scheinbar durch keine Enttäuschung – sei sie auch noch so groß – gelöscht werden konnte.

Eines Tages, es war kurz vor dem Tag der Wintersonnenwende, fiel der Frau in einem Buchladen ein ganz besonderes Buch in die Hände: „Liebeszauber und Magie“ stand auf dem

sagte: „Oh wie herzig, ich habe einen Schokoladenfrosch gefunden!“

Behutsam setzte sie den Frosch in eine Pappschachtel und versprach den anderen, ihn aus dem Haus zu schaffen. Doch sie brachte es nicht übers Herz, den Frosch an diesem eisigen Wintertag im Freien auszusetzen. Also nahm sie ihn mit auf ihr Zimmer.

Und weil sie nicht nur eine Tierfreundin war, sondern auch romantisch veranlagt, küsste sie zur Sicherheit den Frosch auch noch – und siehe da, dieser verwandelte sich augenblicklich in einen ausgewachsenen Koch!

Wie seine Erlöserin wollte der Frosch nun unbedingt auch in der Küche arbeiten. Schnell heckten die beiden einen Plan aus. Und da Personal zwischen Weihnachten und Dreikönigstag immer knapp war, durfte der Frosch in Menschengestalt nun in der Küche mithelfen. Besonders zog es ihn natürlich immer wieder zu der Schokoladensauce.

Und wenn er nicht gestorben ist, dann nascht er wohl heute noch gerne und lebt glücklich und zufrieden mit seiner Köchin bis an sein Lebensende.

Wie war mein Tag? Wie fühle ich mich heute?

Wann nehme ich mir Zeit für mich selbst?

Wie wünsche ich mir meine persönliche Auszeit?

Was habe ich in der Nacht vom
31. Dezember auf den 1. Jänner geträumt?
Diese Nacht steht im neuen Jahr für den Monat August.



Was war sonst noch wichtig heute?

Auf ein Neues!

Das neue Jahr hat begonnen und ist schon ein paar Tage „alt“. Wenn morgen für viele wieder der Alltag beginnt, dann können Sie die neuen Erfahrungen, die Sie in den Raunächten gesammelt haben, mit ins neue Jahr nehmen. Die Anregungen im Buch laden dazu ein, weiterzumachen: mit der Innenschau, dem Ausschauhhalten nach Glücksmomenten und der Achtsamkeit. Dieses Raunächtetagebuch ist Ihr ganz persönliches Werk. Ich freue mich, dass ich Sie in schriftlicher Form auf Ihrem Weg durch diese heilige Zeit begleiten durfte. Es ist wirklich etwas ganz Besonderes, sich auf die Raunächte und auf sich selbst einzulassen. Freuen Sie sich über Ihren guten Einstieg in ein Jahr, das sehr viel zu bieten hat. Ich wünsche Ihnen einen guten Start und viele schöne Erfahrungen, die Ihre Erlebnisse und Erkenntnisse widerspiegeln!

Ihre Nina Stögmüller



Nina Stögmüller

Seit rund 20 Jahren schreibt die oberösterreichische Autorin Märchen und Geschichten. 2012 ist ihr erstes Lese- und Märchenbuch – der Bestseller *Raunächte erzählen* – erschienen. Im Jahr 2013 folgte *Mondnächte erzählen*, 2014 *Adventkalender erzählen* und zuletzt 2015 *Schäfchen (er)zählen*. Hauptberuflich ist die begeisterte „Märchenfee“ seit über 20 Jahren im Pressebereich tätig. Nina Stögmüller lebt in Linz. www.diemaerchenfee.at