

ZWISCHEN DEN JAHREN

Newsletter von Günter W. Remmert
Lösungen in Beziehungen und Beruf



Foto: Wilfried Beege, www.beege.de

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters.

Menschliche Lösungen beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

DIE „RAUNÄCHTE“ ZWISCHEN DEN JAHREN	2
RESSOURCEN-BILANZ	4
LÖSUNGSORIENTIERTER JAHRESRÜCKBLICK.....	5
GUTE VORSÄTZE.....	6



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde?
Dann empfehlen Sie den Newsletter doch weiter!
Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen?
Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.
Freundliche Grüße aus dem Hunsrück

Günter W. Remmert

Günter W. Remmert
guenter@wachstums-impulse.de
www.facebook.com/guenter.remmert

DIE „RAUNÄCHTE“ ZWISCHEN DEN JAHREN

Die Tage zwischen den Jahren sind eine besondere Zeit. Die Natur scheint gleichsam still zu stehen. Die Säfte in den Pflanzen haben sich am meisten zurückgezogen – ideale Tage, um Bäume zu fällen. Viele Tiere halten Winterschlaf. Nichts Besonderes passiert. Oder doch?

Früher waren die Menschen wenig geschützt der Kälte und Dunkelheit des Winters ausgeliefert. Das Leben im Außenbereich zog sich zurück und verlagerte sich nach innen. Kein Radio, Fernsehen oder Internet lenkte ab. Für viele ruhte in dieser Zeit die Arbeit. Harte und lange Winter bedeuteten zähen Überlebenskampf, dem alte und kranke Menschen und Tiere zum Opfer fielen. Wilde Tiere, nicht nur Wölfe, trieb es, vom Hunger geplagt in die Nähe menschlicher Gehöfte, wo sie versuchten, Stalltiere zu reißen. Die Menschen konnten sich nie so ganz sicher sein, ob sich hinter den wilden Tieren, die in der Düsternis ihr Unwesen trieben, nicht Dämonen oder böse Geister verbargen.

Diese Zeit, in der die Menschen enger zusammen rückten, nennt man die Zeit „zwischen den Jahren“. Die Erklärung dieses Ausdrucks liegt im Unterschied zwischen Mond- und Sonnenkalender. Das Mondjahr besteht aus zwölf Zyklen von etwa 29,5 Tagen - insgesamt also 354 Tage. Der Sonnenkalender zählt jedoch 365 Tage. Mit der Einführung des gregorianischen Kalenders Ende des 16. Jahrhunderts verschoben sich die Daten des Jahreslaufs und es ergaben sich 11 zusätzliche Tage (bzw. 12 Nächte), die man auch mit den Ausdrücken „leere Tage“, „tote Tage“ oder „Raunächte“ umschrieb .

Die Raunächte beginnen in manchen Gegenden am Abend des 25. Dezember und dauern bis 6. Januar, sind also die letzten sechs Nächte im alten und die ersten sechs Nächte im neuen Jahr. An anderen Orten wird auch die Thomasnacht, die Nacht zum 21. Dezember, die längste Nacht des Jahres, hinzugezählt. Wenn die Raunächte bereits zur Wintersonnenwende am 21. Dezember anfangen, enden sie zu Neujahr.

Der Name Raunacht wird oft auf das Räuchern bezogen, das in diesen Nächten gepflegt wurde, um die Dämonen zu vertreiben. Etymologisch zutreffender scheint die Ableitung von dem mittelhochdeutschen Wort *rûch* = *haarig* zu sein. Die Bedeutung „*rau* = *haarig*“ ist noch wach im Wort Rauhaardackel im Unterschied zum Glatthaardackel oder auch im Ausdruck Rauchwaren für unverarbeitete Pelze. Die Silbe „*rau*“, ähnlich wie im Verb „*zuraunen*“ oder der Heilpflanze „*Alraune*“, bezieht sich auch auf das innere Lauschen, wofür dieser Zeitraum genutzt werden sollte (ahd. *rûnen* = *leise sprechen, heimlich flüstern*, got. *runa* = *Geheimnis* oder nord. *run* = *Geheimnis, Rune*).

In dieser Zeit steht im alten Volksglauben das Geisterreich offen. Dämonen ziehen durch die Lande. Mythologischen Überlieferungen zufolge tobt ein Heer wildgewordener Geister im Dunkeln über Wälder und Felder - nach germanischer Auffassung mit dem Heer der Verstorbenen unter Anführerschaft von Wotan / Odin, dem Gott der Toten und Stürme.

Früher kannten die Menschen hinsichtlich der Raunächte zahllose Verhaltensanweisungen und Verbote, die aus heutiger Sicht skurril anmuten. Sie fühlten sich ja den Mächten der Natur schutzlos ausgeliefert. Es gab weder Blitzableiter, noch Krankenversicherung oder Tierärzte. In Zeiten der Gefahr war man auf sich allein gestellt und auf die Fürsprache himmlischer Mächte angewiesen. So entwickelten sich zahllose Bräuche.

Man sollte etwa darauf achten, dass an der Kleidung alle Knöpfe vorhanden sind. Es durfte nicht ausgemistet, gedroschen oder gesponnen werden. Auch bestimmte Nahrungsmittel waren verboten. Man sollte keine Türen zuschlagen, sonst müsse man im kommenden Jahr mit Blitz und Donner rechnen. Am besten wäre es, wenn man sich möglichst unauffällig verhielte. Während der Raunächte sollte man keine Reise unternehmen. Auf keinen Fall sollte man Räder drehen, weil in diesen Nächten ja die Welt „still steht“.

Man sollte Fenster und Türen gut verschließen und keine Wäsche im Freien aufhängen. Darin könnten sich nämlich ungestüme Geister verfangen, die dann mit den Wäschekorb in die Wohnung gelangten. Weil den unheimlichen Gesellen aber noch der Weg durch den Schornstein blieb, schritt der Hausvater mit einer hell glühende Pfanne von Raum zu Raum und räucherte vor allem die Ecken ordentlich aus mit Weihrauch, Salbei, Kampfer oder Myrrhe. Und der Sohn des Hauses schloss die Hausreinigung ab, indem er Heil- oder Weihwasser versprühte.

Allgemein verbreitet war der Gedanke, dass die Raunächte das Wetter der kommenden zwölf Monate anzeigen, wobei jeder Tag für einen Monat des kommenden Jahres steht. Noch heute soll es in ländlichen Gebieten Bauern geben, die sich das Wetter in dieser Zeit aufzeichnen, um eine Prognose für das kommende Jahr zu haben.

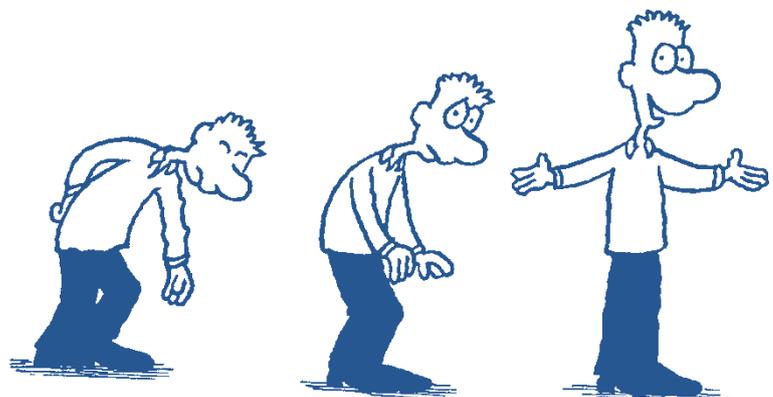
In der Nacht zum neuen Jahr sollte man übrigens in der ersten halben Stunde nach Mitternacht alle Türen und Fenster verschließen - außer der Hintertür, weil durch sie der Segen ins Haus kommt.

Großes Gewicht wird seit jeher auf Träume und innere Bilder gelegt, die sich während dieser Zeit einstellen. Bereits von Germanen wird berichtet, dass sie sich während der zwölf Raunächte in eine Höhle zurückzogen, um auf einem Schlafstein zu ruhen und sich inneren Visionen hinzugeben. Dieses Vorgehen erinnert an den rituellen Tempelschlaf der alten Griechen oder Ägypter.

Dem Volksglauben zufolge sind die Raunächte zur Ausrichtung auf die Zukunft und dem Erstellen von Orakeln sehr geeignet. Im Silvesterbrauchtum wird dieser Glaube in Form des Zinn- oder Bleigießens bis heute weiter gepflegt. Dabei werden kleine Metallstücke erhitzt und in eine Schüssel mit Wasser gegossen, deren oft seltsame Formen dann interpretiert werden. Auch das Formulieren von Vorsätzen für das neue Jahr entspricht dieser Tradition: man hat Zeit für Pläne und Wünsche und beschäftigt sich mit guten Vorsätzen für eine bessere Zukunft.

Doch damit man sich mit all seinen Kräften für das Neue rüsten und es willkommen heißen kann, ist es nötig, mit dem Vergangenen abzuschließen. Daher lautet ua. eines der traditionellen Raunacht-Gebote, in dieser Zeit Geliehenes zurückzugeben.

Es gilt Rückschau zu halten und Bilanz zu ziehen, loszulassen, was einen festhält, und keinen Ballast und keine Belastung mit ins neue Jahr hinüber zu nehmen.



RESSOURCEN-BILANZ

Mittels folgender Tabelle kann ich mir wichtige Erfahrungen im vergangenen Jahr stichwortartig aufschreiben und so eine Art Bilanz dessen ziehen, was mir hilfreich und nützlich war.

	Erfahrung, Erlebnis → Fähigkeit, Können, Nutzen, Gewinn, Wachstum
Jan	
Feb	
Mär	
Apr	
Mai	
Jun	
Jul	
Aug	
Sep	
Okt	
Nov	
Dez	

LÖSUNGSORIENTIERTER JAHRESRÜCKBLICK

Zur Vorbereitung schaue ich den Kalender des vergangenen Jahres durch und vergegenwärtige mir

- meine Arbeit, Beschäftigungen und Aufgaben,
- Reisen und Ferien,
- mit wem ich zusammen war,
- meinen Gesundheitszustand, usw.



Hilfreich ist auch, wenn ich mir vergegenwärtige, welche Entwicklung im vergangenen Jahr z. B.

- meine Beziehungen (Familie, Freundschaften),
- mein berufliches Engagement,
- meine Werte und meine Spiritualität,
- meine Fähigkeiten,
- meine Bedürfnisse,
- meine Gesundheit usw. genommen haben.

Auf einem eigenen Blatt trage ich die vergangenen 12 Monate ein und notiere wichtige Ereignisse und ihren Nutzen für mich. Dann beantworte ich auf einem weiteren Blatt schriftlich und möglichst konkret eine Auswahl aus folgenden Fragen:

1. Was war im vergangenen Jahr gut und sollte möglichst auch in Zukunft so bleiben?
2. Was waren wichtige Veränderungen und wozu waren sie mir nützlich?
3. Was ist mir besser als früher gelungen?
4. Was habe ich zum ersten Mal oder neu erlebt (Premiere)? Wozu hat mir dies geholfen?
5. Welche Schwierigkeit (Problem, Krankheit o.ä.) hat aufgehört? Wie kam es dazu?
6. Was ist mir im vergangenen Jahr gegeben oder gar geschenkt worden? Von wem und wie?
7. Wer hat mich in seine/ihre Nähe eingeladen?
8. Welche Menschen haben mich gefördert? Inwiefern?
9. Welche Menschen haben mich bereichert?
10. Von wem habe ich worauf anerkennende Rückmeldungen erhalten?
11. Was ist mir geglückt und worin hatte ich Erfolg?
12. Wen oder was habe ich mir vertraut gemacht?
13. Was habe ich schätzen gelernt?
14. Welche Einsichten sind mir gekommen?
15. Was habe ich in seinem Bestand gepflegt oder aufgebaut?
16. Wen habe ich als Freund oder Freundin gewonnen?
17. Wen und was habe ich im letzten Jahr geliebt?
18. Wem habe ich wann die Gelegenheit gegeben, mich kennen zu lernen?
19. Welche Erfahrungen empfinde ich als für mich am fruchtbarsten?
20. Mit welchem wertschätzenden Titel oder Motto kann ich das vergangene Jahr überschreiben?

GUTE VORSÄTZE

Gehören Sie zu den Menschen, die Silvester wieder mal beschließen, das Rauchen aufzugeben und häufiger joggen zu gehen? Oder zu denen, die mit ihrem Beruf hadern, unmotiviert sind und im neuen Jahr alles ändern wollen? Dann gibt es eine gute Nachricht: Sie sind Sie in guter Gesellschaft. Leider gilt aber auch: Die Wahrscheinlichkeit ist gering, dass Sie die Umsetzung schaffen.

Ganz oben auf der Hitliste der guten Vorsätze stehen laut einer Umfrage: mehr Bewegung, weniger Kilos, eine bewusstere Ernährung, weniger Stress und regelmäßige Check-ups beim Arzt. Fast die Hälfte der Befragten hat sich das vorgenommen. Bemerkenswert ist auch, dass 30 Prozent aller befragten Deutschen ihrem Körper in Zukunft mehr Schlaf gönnen wollen.

Gegen gute Vorsätze fürs neue Jahr ist an sich gar nichts einzuwenden. Natürlich: Ganz nüchtern betrachtet sind der 31. Dezember und der 1. Januar Tage wie jeder andere auch. Aber die symbolische Aufladung kann man durchaus nutzen, um sich mit mehr Ernst und Motivation etwas vorzunehmen, das man im nächsten Jahr erreichen oder auch einstellen möchte. Nur zu unrealistisch sollte man seine Vorsätze auch nicht fassen. Denn

Abraham a Santa Clara (1644-1709), der berühmte Prediger des Mittelalters, hat recht:

Gute Vorsätze sind wie Aale: sie sind besser zu fassen, denn zu halten!

Wer seine Vorsätze fürs neue Jahr formulieren möchte, kann sich an diese Grundsätze halten:

1. Besser nur einen Vorsatz fassen als viele - und diesen einen schriftlich festhalten.
2. Dabei maßvoll und realistisch bleiben - alles andere gibt später nur Frust.
3. Den Vorsatz möglichst konkret und detailliert ausformulieren.
4. Dazu passend kleine Schritte planen, wobei der erste sofort umsetzbar ist.
5. Mitstreiter suchen oder anderen davon erzählen, um sich selbst ernst zu nehmen.

Für die Formulierung von Zielen lassen sich diese Tipps mit drei "M" zusammenfassen: Ziele sollten möglichst machbar, messbar und motivierend sein.

- **Machbar** in dem Sinne, dass sie nicht unrealistisch sind, umgekehrt aber auch eine gewisse Herausforderung darstellen.
- **Messbar**, weil man sonst gar nicht weiß, wenn man das Ziel erreicht hat.
- **Motivierend**, damit keine inneren Zweifel aufkommen, ob das Angestrebte wirklich das Richtige ist.

