Die zwölf Rauhnächte

Worte für die Zeit dazwischen

MyCUB-Arbeitsbuch

Zwölf Rauhnächte und Platz für deine Gedanken



Vorwort – Eine Einladung zwischen den Jahren

Es war einmal eine Zeit, in der die Menschen den Winter noch anders erlebten.

Wenn die Tage kurz wurden und die Dunkelheit früh über die Dörfer fiel, rückten die Menschen näher zusammen. In den Stuben brannten Kerzen, draußen knirschte der Frost, und in den Familien wurden Geschichten erzählt.

Manche dieser Geschichten waren unheimlich. Andere waren tröstlich. Sie handelten von geheimnisvollen Gestalten, von Schutz, vom Glück und von der Hoffnung, dass nach dem Winter wieder ein Frühling kommen würde.

Bis heute haben die Rauhnächte etwas Besonderes.

Vielleicht liegt das nicht daran, dass in diesen Nächten geheimnisvolle Kräfte wirken. Vielleicht liegt es einfach daran, dass sich für einen Augenblick etwas verändert: Das alte Jahr ist beinahe vorbei. Das neue hat noch nicht richtig angefangen.

Und dazwischen entsteht ein kleiner Freiraum.

In diesem Buch begegnen sich zwei Welten: das überlieferte Brauchtum der Rauhnächte und die spielerische Welt von MyCUB.

Die Geschichten bringen uns den Winterbräuchen näher. Die Würfel bringen uns manchmal uns selbst ein kleines Stück näher.

Nicht, weil sie etwas über uns wissen. Sondern weil ihre zufälligen Wörter Gedanken anstoßen können, mit denen wir nicht gerechnet haben.

Manchmal überrascht uns das. Manchmal lachen wir darüber. Und manchmal bleibt es still.

Alles ist willkommen.

So nutzt du die Schreibseiten

Um mit MyCUB zu beginnen, benötigst du deine physischen oder digitalen MyCUB-Würfel. Solltest du noch keine haben, kannst du die Testwürfel unter https://app.mycub.de/test ausprobieren.



Außerdem brauchst du einen Stift, ein Blatt Papier und ein bisschen Neugier.

Jeder Rauhnacht ist ein Monat des kommenden Jahres zugeordnet. Auf der Schreibseite kannst du deine Würfelwörter und deine erste Reaktion festhalten. Wenn dir gerade nichts einfällt, darf die Seite auch offen bleiben.

Wenn der zugehörige Monat beginnt, kannst du deinen Eintrag noch einmal lesen. Vielleicht fällt dir auf, was davon heute noch eine Rolle spielt oder was du inzwischen anders siehst.

Die erste Rauhnacht – 25. auf 26. Dezember · Januar

Die Tür zwischen gestern und morgen

Früher markierten die Tage nach Weihnachten in vielen Gegenden den Beginn einer besonderen Zeit.

Die Arbeit auf den Höfen sollte, soweit möglich, zur Ruhe kommen. Man rückte zusammen und gedachte auch der Menschen, die nicht mehr am Tisch saßen.

Die Geschichten dieser Nächte erzählen davon, dass Grenzen durchlässig wurden: zwischen dem Bekannten und dem Unbekannten, dem alten und dem kommenden Jahr.

Obwohl wir heute die Dunkelheit mit einem Lichtschalter vertreiben können, kennen wir dieses Gefühl noch immer.

Ein Jahr liegt hinter uns. Vieles haben wir erlebt. Einiges davon war schön, anderes anstrengend. Und nicht alles ist schon verstanden.

Vielleicht brauchen wir auch gar nicht alles zu verstehen, bevor wir weitergehen.

Dein MyCUB-Impuls: Die Schwelle

Würfle drei MyCUB-Würfel.

Entscheide für dich welcher Würfel für das vergangene Jahr, für das Jetzt und welcher für das kommende Jahr stehen könnte. Vielleicht magst Du auch den linken Würfel für das vergangene Jahr, den dazwischen für das Jetzt und den rechten Würfel für das kommende Jahr nehmen. Dein Gefühl, wie es passt entscheidet.

Betrachte die drei sichtbaren Wörter wie eine kleine Geschichte über einen Übergang. Welche Gedanken entstehen, wenn du sie von vergangenem Jahr, über das Jetzt nach das kommende Jahr liest?

Du brauchst nichts daraus abzuleiten.

01 / MEINE NOTIZEN

Januar

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn Januar da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Ein Haus voller Geschichten

In manchen Regionen zog man während der Rauhnächte mit Räucherwerk durch Haus und Stall. Der Brauch war mit dem Wunsch verbunden, Haus, Tiere und Familie zu schützen und zu segnen.

Ein Haus war damals weit mehr als ein Dach über dem Kopf. Es war Schutz vor Wind, Kälte und Gefahren.

Heute sind unsere Wohnungen vielleicht besser beheizt. Trotzdem gibt es Orte, an denen wir uns besonders geborgen fühlen.

Ein Lieblingssessel. Der Küchentisch. Die Ecke am Fenster.

Manchmal genügt ein vertrauter Platz, um wieder bei sich anzukommen.

Dein MyCUB-Impuls: Der Besuch

Nimm einen MyCUB-Würfel und gehe mit ihm an deinen Lieblingsplatz zu Hause.

Würfle ihn dort. Schau auf das sichtbare Wort.

Stell dir vor, dieses Wort wäre ein freundlicher Besucher. Was würde dieser Besucher an deinem Lieblingsplatz besonders mögen?

Du kannst es laut erzählen oder einfach schmunzelnd für dich behalten.

Februar

Welche Wörter zeigt dein Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn Februar da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Die dritte Rauhnacht – 27. auf 28. Dezember · März

Vom Mut, die Hände stillzuhalten

In vielen Erzählungen über die Rauhnächte begegnen uns Arbeitsverbote. Besonders das Spinnen und teilweise auch andere häusliche Arbeiten galten zu bestimmten Zeiten als unerwünscht.

Dahinter standen unterschiedliche Vorstellungen: Rücksicht auf die Feiertage, die Furcht vor unheimlichen Mächten oder der Wunsch, die gewohnte Arbeit für eine Weile ruhen zu lassen.

Heute kennen wir kaum noch Arbeitsverbote.

Dafür haben wir etwas anderes entwickelt: die stille Überzeugung, ständig etwas erledigen zu sollen.

Vielleicht wäre eine alte Bauersfrau erstaunt, wenn sie sähe, wie wir noch beim Ausruhen versuchen, möglichst produktiv zu sein.

Dein MyCUB-Impuls: Der Würfel macht Pause

Würfle einen MyCUB-Würfel und lege ihn mit dem sichtbaren Wort vor dich.

Für eine Minute brauchst du dieses Wort weder zu verstehen noch damit irgendetwas anzufangen.

Schau es dir gelegentlich an. Lass deine Gedanken kommen und gehen.

Heute darf sogar ein Würfel einfach nur daliegen.

03 / MEINE NOTIZEN

März

Welche Wörter zeigt dein Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn März da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Wenn draußen die Wilde Jagd zieht

Eine besonders eindrucksvolle Vorstellung des alten Volksglaubens war die Wilde Jagd.

Man erzählte von einer wilden Schar, die in stürmischen Nächten durch die Lüfte zog. Je nach Region wurde sie von unterschiedlichen Gestalten angeführt.

Vielleicht halfen solche Geschichten dabei, die unheimlichen Geräusche winterlicher Stürme zu erklären.

Wenn der Wind ums Haus heult und Äste gegen die Fenster schlagen, braucht die Fantasie schließlich nicht viel Unterstützung.

Und doch steckt darin ein reizvoller Gedanke: Manches erscheint uns bedrohlich, solange wir es nicht kennen.

Dein MyCUB-Impuls: Die wilde Wortjagd

Würfle drei bis vier MyCUB-Würfel.

Betrachte alle sichtbaren Wörter gleichzeitig. Wähle spontan zwei davon und erfinde aus ihnen den Namen einer völlig verrückten Gestalt, die bei der Wilden Jagd mitfliegen könnte.

Was wäre ihre liebenswerteste Macke?

April

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn April da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Was wir mit uns herumtragen

Zu den bekannten Rauhnachtsregeln gehört die Warnung, zwischen den Jahren keine Wäsche aufzuhängen.

In manchen Erzählungen hieß es, die Wilde Jagd könnte sich in den Leinen verfangen. Andere Überlieferungen verbinden weiße Wäschestücke mit unheilvollen Vorzeichen.

Solche Vorstellungen mögen uns heute fremd erscheinen.

Doch das Bild einer vollen Wäscheleine passt erstaunlich gut zu unserem modernen Alltag.

Wie viele Dinge tragen wir manchmal mit uns herum, obwohl wir sie vorerst gar nicht brauchen?

Dein MyCUB-Impuls: Die kleine Wäscheleine

Würfle mehrere MyCUB-Würfel.

Wähle unter den sichtbaren Wörtern eines, das dich spontan an etwas erinnert, was dir im Moment zu viel wird.

Schiebe diesen Würfel ein Stück von dir weg.

Beobachte, wie sich diese kleine Bewegung anfühlt. Vielleicht erleichternd, vielleicht merkwürdig, vielleicht völlig belanglos.

Das Wort darf anschließend wieder zu den anderen zurückkehren.

05 / MEINE NOTIZEN

Mai

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn Mai da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Die sechste Rauhnacht – 30. auf 31. Dezember · Juni

Von Masken und anderen Gesichtern

Im Alpenraum gehören Perchten und andere Maskengestalten zum winterlichen Brauchtum. Viele dieser Figuren sind furchterregend gestaltet. Andere wirken prächtig, kunstvoll oder sogar komisch.

Die Bräuche unterscheiden sich regional und haben sich im Laufe der Zeit verändert.

Hinter einer Maske kann ein Mensch plötzlich ganz anders auftreten als im Alltag.

Ein Schüchterner wird zum wilden Ungeheuer. Ein ernster Mensch darf ausgelassen sein.

Vielleicht ist genau das der schönste Gedanke dieser Nacht: Wir haben mehr Seiten, als wir gewöhnlich zeigen.

Dein MyCUB-Impuls: Die geheime Rolle

Würfle zwei MyCUB-Würfel.

Aus den sichtbaren Wörtern erfindest du eine Fantasiefigur.

Gib ihr eine Stimme, eine besondere Körperhaltung und einen kurzen Begrüßungssatz.

Spiele sie zehn Sekunden lang.

Du darfst anschließend ganz unauffällig wieder du selbst werden.

06 / MEINE NOTIZEN

Juni

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn Juni da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Wenn das neue Jahr anklopft

Silvester ist ein Abend voller Geräusche, Wünsche und alter Gewohnheiten.

Schon lange verbinden Menschen den Jahreswechsel mit dem Versuch, etwas über die Zukunft zu erfahren. Zu den verbreiteten neueren Silvesterbräuchen gehören etwa Blei- oder Wachsgießen.

Wie es wohl wird, das neue Jahr?

Diese Frage begleitet uns auch ohne Orakel.

Dabei vergessen wir manchmal, dass wir gar nicht alles wissen müssen.

Vielleicht beginnt ein gutes Jahr nicht mit einer perfekten Antwort, sondern mit einer interessanten Frage.

Dein MyCUB-Impuls: Die Frage ans neue Jahr

Formuliere eine Frage, die mit „Worauf könnte ich im neuen Jahr neugierig sein?“ beginnt.

Würfle einen oder mehrere MyCUB-Würfel.

Nimm die sichtbaren Wörter als Anstoß, um deine Frage ungewöhnlich zu ergänzen.

Lass sie offen. Die Würfel müssen nichts beantworten.

Juli

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn Juli da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Ein Blick aus dem Fenster

Im bäuerlichen Leben spielte die Beobachtung des Wetters eine große Rolle. Mit sogenannten Lostagen versuchten Menschen, aus bestimmten Tagen Rückschlüsse auf kommende Witterung oder Ernten zu ziehen.

Auch mit den Rauhnächten verbanden sich regional Wetterdeutungen.

Verlässlich vorhersagen ließ sich das kommende Jahr damit nicht. Aber solche Bräuche erinnern daran, wie genau die Menschen früher ihre Umgebung beobachteten.

Wann haben wir zuletzt einfach aus dem Fenster geschaut, ohne dabei schon an die nächste Aufgabe zu denken?

Dein MyCUB-Impuls: Der Würfel-Wetterbericht

Würfle drei MyCUB-Würfel.

Nutze ihre sichtbaren Wörter, um einen humorvollen Wetterbericht über deine momentane Stimmung zu erfinden.

Zum Beispiel als Nachrichtensprecherin mit besonders wichtiger Miene.

Du darfst dabei herrlich übertreiben.

Könntest du auch deine momentane Stimmung mit diesen sichtbaren Wörtern beschreiben?

August

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn August da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Die neunte Rauhnacht – 2. auf 3. Januar · September

Am Tisch ist noch ein Platz

In verschiedenen europäischen Winter- und Weihnachtsbräuchen spielte das Gedenken an Verstorbene und an abwesende Familienmitglieder eine Rolle.

Auch in manchen Geschichten über die Rauhnächte erscheint die Vorstellung, dass die Lebenden und die Toten einander in dieser besonderen Zeit näher seien.

Heute müssen wir solche Erzählungen nicht wörtlich nehmen, um ihren menschlichen Kern zu verstehen.

Es gibt Menschen, die unser Leben geprägt haben.

Manche begleiten uns noch immer. Andere sehen wir selten. Wieder andere leben nur noch in unserer Erinnerung.

Dein MyCUB-Impuls: Ein Wort reist weiter

Denke an einen Menschen, dem du gern eine kleine Freude machen möchtest.

Würfle zwei oder mehrere MyCUB-Würfel.

Suche aus den sichtbaren Wörtern eines oder mehrere aus und verwandle sie in einen freundlichen Satz für diesen Menschen.

Wenn es passt, schicke ihm den Satz als Nachricht.

09 / MEINE NOTIZEN

September

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn September da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Die Kunst, genauer hinzuhören

Die langen Winterabende waren früher auch Erzählzeit.

In den Stuben wurden Geschichten weitererzählt, Erfahrungen ausgetauscht und Erinnerungen bewahrt.

Vieles von dem, was wir heute als Volksüberlieferung kennen, lebte lange in mündlichen Erzählungen.

Wer eine gute Geschichte hören möchte, braucht nicht unbedingt viele Worte.

Manchmal ist das Wichtigste, dem anderen genügend Raum zu lassen.

Dein MyCUB-Impuls: Zwei Menschen, zwei Geschichten

Würfle gemeinsam mit einem anderen Menschen eine beliebige Anzahl an MyCUB-Würfel.

Jeder schaut auf dieselbe Wortkombination und erzählt dazu eine spontane Erinnerung oder einen kleinen Gedanken.

Der jeweils andere hört nur zu. Es gibt keine Nachfragen, Bewertungen oder Deutungen.

Am Ende könnt ihr darüber staunen, wie unterschiedlich zwei Menschen dieselben Wörter erleben.

Wenn du alleine bist, denke dir einfach zwei unterschiedliche Geschichten zu deinem Wurf aus.

Oktober

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn Oktober da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Licht in der Dunkelheit

In manchen Gegenden waren die Tage vor Dreikönig mit Vorbereitungen für Segensbräuche verbunden.

Während der kalten Jahreszeit hatten Licht und Wärme eine ganz praktische Bedeutung.

Eine Kerze konnte eine Stube nicht heizen, aber sie veränderte die Atmosphäre.

Vielleicht ist das bis heute so.

Manchmal verändert eine kleine Geste mehr als ein großer Vorsatz.

Ein Lächeln. Eine freundliche Frage. Oder eine Minute, in der uns jemand wirklich zuhört.

Dein MyCUB-Impuls: Das unerwartete Licht

Würfle eine beliebige Anzahl an MyCUB-Würfel.

Suche in deiner Umgebung eine Farbe, eine Form oder einen Gegenstand, den du mit den sichtbaren Wörtern verbinden kannst.

Betrachte deine Entdeckung für einen Moment so, als würdest du sie zum ersten Mal sehen.

Vielleicht wird etwas ganz Gewöhnliches plötzlich interessant.

November

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn November da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Der Abschied von den zwölf Nächten

Mit dem Dreikönigstag endet in vielen Regionen die Zeit der zwölf Rauhnächte.

Das Hausräuchern oder die Segnung des Hauses gehörten mancherorts gerade zum Abschluss dieser besonderen Zeit.

Die Feiertage klingen aus. Der Alltag kehrt zurück.

Die Stuben werden aufgeräumt. Die Weihnachtsdekoration verschwindet nach und nach. Draußen ist es immer noch Winter.

Und doch hat sich etwas verändert.

Vielleicht haben wir nichts Großes erkannt. Vielleicht haben wir nur ein paar Geschichten gelesen, miteinander gelacht oder einmal anders über unseren Alltag nachgedacht.

Das ist schon etwas.

Dein MyCUB-Impuls: Die letzte kleine Geschichte

Nimm so viele MyCUB-Würfel, wie du möchtest, und würfle sie.

Wähle drei sichtbare Wörter, die du heute besonders interessant findest.

Erfinde daraus einen einzigen Abschlusssatz für deine zwölf Rauhnächte – ernst, lustig, überraschend oder ganz schlicht.

Wenn du magst, schreibe diesen Satz auf und bewahre ihn bis zum nächsten Winter auf.

Dezember

Welche Wörter zeigen deine Würfel?

Was bemerkst du im Körper, in deinen Gefühlen oder in deinen Gedanken?

Was möchtest du aus dieser Nacht mitnehmen?

Wenn Dezember da ist: Was fällt dir beim Wiederlesen auf?

Nachwort – Und wenn gar nichts passiert?

Vielleicht hast du in diesen zwölf Nächten etwas entdeckt, das dich überrascht hat.

Vielleicht hast du über eine Wortkombination gelacht, die so verrückt war, dass sie eigentlich keinen Sinn ergab.

Vielleicht hast du ein Gefühl bemerkt, für das du vorher noch kein Wort hattest.

Und vielleicht ist an manchen Abenden überhaupt nichts passiert.

Auch das gehört dazu.

MyCUB möchte nichts erzwingen.

Die Würfel kennen keine Geheimnisse über dich. Sie treffen keine Entscheidungen und sagen dir nicht, wer du bist oder was aus dir werden wird.

Sie bieten dir Wörter an.

Was du damit anfängst, bleibt deine eigene Geschichte.

Und vielleicht ist genau das die schönste Verbindung zwischen den alten Rauhnächten und einer neuen MyCUB-Tradition:

Früher erzählten sich die Menschen Geschichten, um mit dem Unbekannten umzugehen.

Heute können wir neue Geschichten entstehen lassen, um uns selbst und einander mit etwas mehr Neugier zu begegnen.

Das neue Jahr darf kommen. Du darfst ihm in deinem eigenen Tempo begegnen.

MyCUB – Ein Würfel. Ein Wort. Ein neuer Blick.



Eine kleine Anmerkung zur Geschichte

Die überlieferten Rauhnachtsbräuche sind regional sehr verschieden. Hausräuchern, Arbeitsverbote, Perchten, Wilde Jagd, Wetterdeutungen und Orakel sind aus unterschiedlichen Zusammenhängen bekannt. Nicht jeder Brauch wurde in jeder Region oder jeder Rauhnacht ausgeübt.

Die zwölf Kapitel dieses Buches sind daher eine bewusst neu gestaltete Verbindung aus altem Winterbrauchtum und heutigen MyCUB-Anwendungen. Die Zuordnung der einzelnen Themen zu bestimmten Nächten ist eine literarische Gestaltung und kein überlieferter fester Ritualkalender.

MyCUB

MyCUB ist ein Impulswerkzeug für Gespräch und Selbstreflexion – in Coaching, Beratung und Praxis. Es ist kein Medizinprodukt, dient nicht der Diagnose, Therapie oder Heilung von Krankheiten und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Quellen zum Winterbrauchtum

ABC zur Volkskunde Österreichs

Tagesschau · Rauhnachtsbräuche

Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen · Rauhnächte