Die zwölf Rauhnächte

Worte für die Zeit dazwischen

MyCUB-Arbeitsbuch

Zwölf Rauhnächte und Platz für deine Gedanken



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?