

Mara Vogelsang

# Rauhnächte

## 12 Nächte

## 12 Gedanken

Innehalten  
Klarheit gewinnen  
dem Herzen folgend



unum

# Inhalt

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>Die Schwelle zwischen den Jahren . . . . .</b> | <b>8</b>  |
| <b>1. Nacht – 25. Dezember . . . . .</b>          | <b>20</b> |
| Was bedeutet Ankommen für mich?                   |           |
| <b>2. Nacht – 26. Dezember . . . . .</b>          | <b>36</b> |
| Was möchte ich loslassen?                         |           |
| <b>3. Nacht – 27. Dezember . . . . .</b>          | <b>52</b> |
| Was bedeutet Glück für mich?                      |           |
| <b>4. Nacht – 28. Dezember . . . . .</b>          | <b>68</b> |
| Wofür bin ich dankbar?                            |           |
| <b>5. Nacht – 29. Dezember . . . . .</b>          | <b>84</b> |
| Was brauche ich wirklich?                         |           |

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>6. Nacht – 30. Dezember</b> . . . . .         | <b>102</b> |
| Welche Beziehung verdient mehr Aufmerksamkeit?   |            |
| <b>7. Nacht – 31. Dezember</b> . . . . .         | <b>118</b> |
| Was will ich im neuen Jahr nähren?               |            |
| <b>8. Nacht – 1. Januar</b> . . . . .            | <b>134</b> |
| Wer möchte ich sein?                             |            |
| <b>9. Nacht – 2. Januar</b> . . . . .            | <b>150</b> |
| Was gibt meinem Leben Sinn?                      |            |
| <b>10. Nacht – 3. Januar</b> . . . . .           | <b>166</b> |
| Wo fühle ich mich lebendig?                      |            |
| <b>11. Nacht – 4. Januar</b> . . . . .           | <b>182</b> |
| Was ist meine Angst und was will sie mir sagen?  |            |
| <b>12. Nacht – 5. Januar</b> . . . . .           | <b>198</b> |
| Welches Wort soll mich durch das Jahr begleiten? |            |
| <b>Die 13. Nacht</b> . . . . .                   | <b>214</b> |
| Der leere Raum                                   |            |

spannt. Gerade so, als hätte er nur darauf gewartet, wahrgenommen zu werden.

Wenn du deinen Körper als deinen Hafen nutzen und dich in ihm geborgen fühlen willst, geht es in erster Linie um Loslassen. Loslassen kannst du allerdings nicht »machen« – im Gegenteil. Das Einzige, worauf du achten solltest: Erlaube dir, dass sich in dir etwas entspannt. Zum Beispiel, dass die Schultern ein wenig sinken, der Atem etwas tiefer wird, das Gesicht sich glättet oder die Hände sich entspannen. Nicht machen, sondern zulassen.

Eine einfache Möglichkeit, deinen Körper zu spüren und gleichzeitig zu entspannen, möchte ich dir noch mit auf den Weg geben: Genieße! Im Genießen kommt vieles zusammen: den Körper spüren, entspannen, achtsam sein.

Vielleicht sind deshalb Genussmomente oft so wohltuend: Für einen Augenblick tritt das Denken in den Hintergrund, und das unmittelbare Erleben rückt nach vorne.

Du kannst beispielsweise eine heiße Dusche genießen und spüren, wie das warme Wasser über deine Schultern und deinen Rücken läuft. Oder du genießt die Sonne auf deiner Haut oder die Wärme einer Tasse zwischen deinen Händen. Natürlich kannst du auch Bewegung genießen. Nicht, weil du dabei Kalorien verbrennst, sondern weil es sich einfach schön anfühlt, zu gehen, zu tanzen, mit dem Rad durch den Park zu fahren, dich zu strecken oder ein paar Schritte durch den Raum zu gehen.

Es geht nicht darum, besondere Dinge zu tun, sondern darum,

ganz einfache, banale Dinge auf eine besondere Weise zu tun: bewusst, wach und entspannt. Ich glaube, viele von uns haben fast verlernt, solche stillen Momente unaufgeregt, bewussten und entspannten Wachseins auszuhalten. Jeder kleine Moment kann so ein Teil des Weges werden, der dich wieder bei dir selbst ankommen und lebendiger werden lässt.

Je vertrauter dir solche kleinen Momente werden, desto leichter wird dieser Weg.

### **Kleine Anker des Ankommens**

Heute ist ein guter Moment, ruhiger und wacher durchs Leben zu gehen. Der Schritt kann ganz klein sein.

Ankommen ist keine große Sache: Du brauchst keinen freien Tag, kein Retreat und auch keine besondere Umgebung. Vielmehr geht es darum, mitten im Alltag kleine Momente zu nutzen, Augenblicke, die du im hektischen Alltagsmodus wahrscheinlich sonst gar nicht bemerkst.

Im Alltag liegen viele kleine Gelegenheiten zum Ankommen. Kleine, vertraute Handlungen, die du sowieso tust, die aber, wenn du sie bewusst wahrnimmst, zu einem kurzen Innehalten werden können. Du kannst sie als stille Signale an dich selbst erfahren, als Erinnerungen daran, dass du jetzt hier bist.

Gleich am Morgen bietet sich dafür eine gute Gelegenheit – nämlich dann, wenn du den ersten Kaffee oder Tee trinkst. Statt das nebenbei zu tun, kannst du innehalten, dich entspannen, die Tasse halten, die Wärme spüren und den ersten Schluck wirklich schmecken.

Kleine Pausen, die du dir zwischendurch fast jederzeit und überall gönnen kannst, sind eine wunderbare Möglichkeit, anzukommen. Morgens im Bad, wenn du dir das Gesicht wäschst, beim Frühstück oder an einer roten Ampel entstehen solche kurzen Momente ganz von selbst.

Statt durch den Tag zu hetzen, kannst du dir bewusst etwas mehr Zeit nehmen. Indem du das, was du sowieso tust, ein bisschen langsamer tust, bemerkst du plötzlich Dinge, die sonst im Alltagsrauschen untergehen.

Anfangs kann sich das allerdings etwas merkwürdig anfühlen. Vielleicht sogar ein wenig langweilig. Doch in dieser scheinbaren Leere passiert sehr viel. Wenn du nicht sofort nach Ablenkung greifst, entsteht ein kurzer Raum der Wahrnehmung. In diesem Raum kannst du dann plötzlich wieder spüren, was gerade wirklich da ist.

Langeweile entsteht, wenn dein Kopf dir sagt, dass das, was gerade geschieht, nicht interessant genug ist. Dann glaubst du, Reize in Form von Ablenkung oder Zerstreuung zu brauchen.

Die meisten Menschen haben verlernt, solche Momente der Ereignislosigkeit auszuhalten. Diese Momente der vermeintlichen Leere wirken ungewohnt und oft unangenehm. Aber in diesen Momenten kann sich ein Schalter in dir umlegen, kann sich etwas verändern: Statt vor dem Augenblick wegzulaufen, landest du plötzlich mitten in ihm.

Ankommen bei dem, was du gerade tust, und dort, wo du gerade bist: Das ist vielleicht die schlichteste Definition von Präsenz. Dann

richtet sich die Aufmerksamkeit auf das, was gerade geschieht. Nicht auf gestern und nicht auf später.

## **Ankommen im Hier und Jetzt**

Der wirkungsvollste Anker des Ankommens ist zugleich der einfachste: das Hier und Jetzt.

Dieser Moment ist der einzige, den du wirklich hast. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch nicht da. Und doch verbringen wir erstaunlich viel Zeit in Erinnerungen oder in Gedanken darüber, was noch kommen soll. Solange wir im Planen, Grübeln oder Erinnern feststecken, ist es praktisch unmöglich, wirklich anzukommen. Unser Körper ist zwar hier, aber unsere Aufmerksamkeit ist woanders. Ankommen heißt deshalb vor allem eines: in diesen Augenblick zurückzukehren.

Wenn du einmal wirklich in diesen kostbaren Moment eintauchst, wird dir sofort klar, was Ankommen bedeutet. Dann merkst du, dass du gar nicht erst irgendwohin gelangen musst – weil du nämlich längst da bist. Ich finde diesen Gedanken immer wieder erstaunlich beruhigend.

Das Jetzt ist nicht nur der Weg zum Ziel. Das Jetzt ist selbst das Ziel. Alles, was du erlebst, geschieht immer genau hier, in diesem einen Moment. Jeder andere Zeitpunkt existiert nur als Erinnerung oder als Vorstellung. Im Jetzt bist du immer schon da, immer schon richtig.

Ich vergesse das selbst immer wieder. Daran sehe ich, wie wichtig

Achtsamkeit doch ist. Achtsamkeit kann dir helfen, die Kraft des Jetzt wiederzuentdecken. Ein paar einfache Fragen reichen oft aus, um aus alten Gedankenmustern auszusteigen und dir bewusst zu machen, was gerade geschieht.

Was sehe ich in diesem Moment?

Was höre ich?

Was spüre ich in meinem Körper?

Aber auch: Welche Gedanken ziehen gerade durch meinen Kopf und lenken mich von dem ab, was hier und jetzt geschieht?

Dabei geht es nicht darum, irgendwelche Gedanken zu verbannen oder ständig vollkommen präsent zu sein. Das klappt sowieso nicht.

Wichtig ist nur, immer wieder zurückzukehren zu diesem einen Moment, der gerade stattfindet. Diese Haltung hilft dir, intensiver und gleichzeitig leichter zu leben.

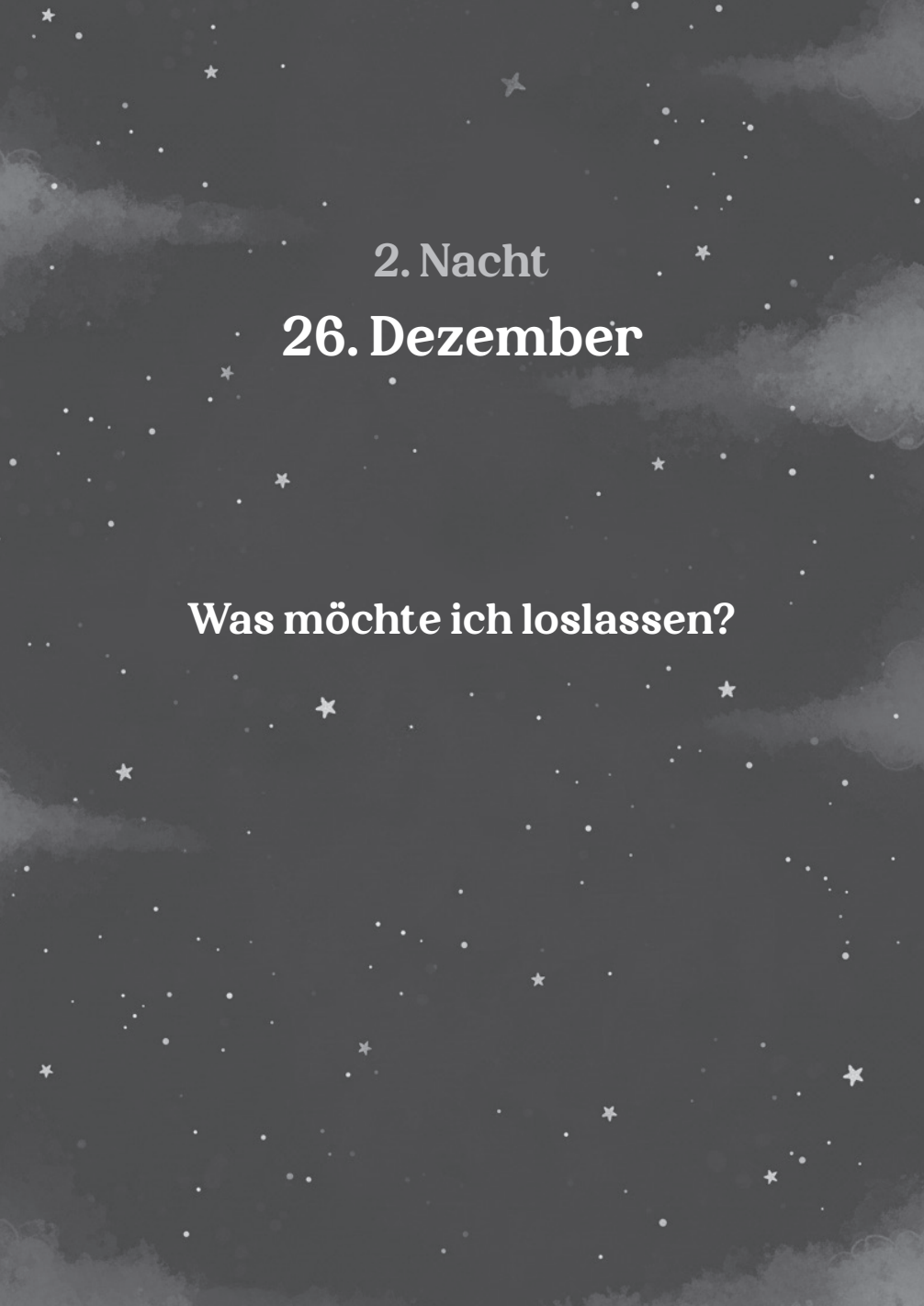
Vielleicht beginnt diese Praxis ja jetzt hier: in dieser ersten Raumnacht.

## Reflexion

- Wann habe ich zuletzt nicht nur aufgehört zu hetzen, sondern wirklich gespürt, dass ich angekommen bin?
- Was ist mein persönlicher Anker des Ankommens: ein Ort, ein Ritual, ein Mensch?
- Was müsste ich loslassen, damit Ankommen heute möglich wäre?

### Nachtgedanke:

*Ankommen beginnt nicht, wenn die Stille einsetzt –  
sondern wenn du aufhörst, auf sie zu warten.*



2. Nacht

26. Dezember

Was möchte ich loslassen?

**Herzgedanke:**  
*Loslassen ist kein Verlust,  
sondern Befreiung.*

**J**e mehr du festhältst, desto verkrampfter wird dein Leben und desto anstrengender wird alles. Mir fällt das Loslassen übrigens auch nicht immer leicht. Manche Gedanken oder Erwartungen halten sich erstaunlich hartnäckig, selbst dann, wenn man längst merkt, dass sie einem eigentlich nicht guttun.

Stell dir vor, du sitzt im Stau und weißt, dass du zu spät zur Verabredung kommen wirst. Du starrst auf die Stoßstange vor dir, trommelst auf das Lenkrad, schaust immer wieder gehetzt auf die Uhr, als könntest du die Zeit dadurch irgendwie aufhalten. Aber natürlich klappt das nicht. Ganz egal, wie sehr du dich aufregst – der Stau löst sich erst auf, wenn er sich auflöst. So ist das eben. Je mehr du innerlich daran festhältst, wie es sein sollte, desto mehr Energie verpufft. Ich kenne dieses Gefühl gut. Und ich kenne den Moment danach: Diese matte Erschöpfung, noch bevor irgendetwas wirklich begonnen hat.

# Die wichtigste Verabredung des Jahres: Zeit für dich selbst

Was bedeutet Glück für mich?

Welches Wort soll mich durch die kommenden Monate tragen? Welche Beziehung verdient mehr Aufmerksamkeit? Wovor habe ich Angst?

Zwölf kraftvolle Fragen begleiten dich durch die Raunächte und öffnen eine ganz neue Perspektive auf das, was war, und das, was werden darf.

Dabei verbindet Mara Vogelsang psychologisches Wissen mit ihrer modernen, alltagstauglichen Interpretation der uralten Tradition: ganz ohne Kitsch, Esoterik oder starre Rituale. Schritt für Schritt entsteht Raum für Reflexion, Klarheit und bewusste Entscheidungen, jenseits von Vorsätzen und To-do-Listen.

Dein entlastender Raunacht-Begleiter:  
Innehalten. Durchatmen. Neu ausrichten.

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

€ 18,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0451-6

