

Rauhnächte-Journal

2026/27

Zwölf Nächte, zwölf Fragen, ein Rückblick – mit der Geschichte hinter dem Brauch

LESEPROBE

Dieses Journal gehört

ZEITENSCHWELLE

LESEPROBE · BEVOR DU BEGINNST

So probierst du den ersten Abend aus

Diese Leseprobe enthält den Vorabend und die erste Nacht. Für den Probeabend brauchst du nur diese Datei, einen Stift und zehn bis zwanzig Minuten – den Kalender kannst du weglassen.

1 **Lesen: Seite 4**

Vorabend · Ankommen: ein Brauch mit seiner Geschichte, ein Hinweis für den Abend und drei Fragen.

2 **Schreiben: Seite 5**

Such dir eine der Fragen aus und schreib, was dir dazu einfällt. Du kannst die Seite ausdrucken (A4, „Tatsächliche Größe“), am Tablet mit Stift beschreiben oder in ein eigenes Heft schreiben.

3 **Ohne Kalender**

Nimm dir einen beliebigen Abend, heute oder am 24. Dezember, und beginne mit Schritt 1. Der Kalendertermin ist nur eine Erinnerung, für den Abend selbst brauchst du ihn nicht.

4 **Mit Kalender: rauhnaechte-probe.ics**

Die Datei liegt auf der Website neben dieser Leseprobe. Nach dem Import steht ein Termin in deinem Kalender: Donnerstag, 24. Dezember 2026, 20:00 Uhr, 15 Minuten, „Rauhnächte · Vorabend · Ankommen“, mit Impuls, Frage und den Seiten 4 und 5. Öffne den Termin nach dem Import einmal und sieh nach, ob eine Benachrichtigung eingestellt ist; manche Kalender übernehmen sie nicht, dann stellst du sie im Termin selbst ein.

5 **Danach**

Die erste Nacht folgt ab Seite 6, Lesen und Schreiben wie oben.

> Dieses Journal erzählt Bräuche als Kulturgeschichte. Es sagt nichts voraus und verspricht keine Wirkung. Wenn es dir gerade nicht gut geht, findest du am Ende einen Hinweis, wo du Hilfe bekommst (Seite 8).

Viele Namen für eine Zeit

Rauhnächte, Rauchnächte, Raunächte, Zwölften, Unternächte: Die Tage um den Jahreswechsel haben viele Namen. Gemeint ist meist die Zeit von Weihnachten bis zum Dreikönigstag am 6. Januar mit ihren zwölf Nächten. Im Norden sprach man eher von den „Zwölften“, im Vogtland laut Wuttke auch von „Unternächten“.

Woher das Wort Rauhnächte kommt, ist umstritten. Zwei Erklärungen werden am häufigsten genannt. Beide haben Anhänger, keine ist bewiesen.

These 1: rauh wie Pelz

Das mittelhochdeutsche *rûch* bedeutete auch „haarig, behaart“; davon kommt noch das alte Wort Rauchwaren für Pelze. Die Rauhnächte wären demnach die Nächte der pelzigen, vermummten Gestalten, von denen die Sagen erzählen und die in den Perchtenläufen bis heute auftreten.

These 2: Rauch vom Räuchern

Wuttke beschreibt 1869 für Süddeutschland „die vier Rauchnächte (auf Thomastag, auf Weihnacht, auf Neujahr, auf Epiphan; in der Ob.pfalz heißen alle 12 Nächte so)“, in denen das Haus mit Weihrauch ausgeräuchert wurde (Wuttke 1869, § 74, S. 63). Der Name käme dann vom Segensbrauch.

Vielleicht haben sich beide Wörter im Lauf der Zeit auch gegenseitig beeinflusst. Seit der Rechtschreibreform heißt das Adjektiv „rau“, deshalb liest man heute auch „Raunächte“. In diesem Journal bleiben wir bei der vertrauten Schreibung.

Gesammelt und beschrieben haben diese Bräuche vor allem Gelehrte des 19. Jahrhunderts wie Jacob Grimm und Adolf Wuttke. Sie sahen darin meist ein Erbe aus vorchristlicher Zeit. Die heutige Volkskunde ist vorsichtiger: Viele Belege stammen erst aus dem späten Mittelalter und der Neuzeit, und manches, was als uralt gilt, ist jünger. Wir erzählen die Bräuche deshalb als das, was sie sind: Volksglaube und Brauchtum.

VORABEND · 24. DEZEMBER

Donnerstag

Ankommen

Das Wort Weihnachten ist eigentlich eine Mehrzahl. Es geht auf das mittelhochdeutsche „ze wîhen nahten“ zurück: in den geweihten, den heiligen Nächten. Schon im Namen des Festes steckt also nicht ein einzelnes Datum, sondern eine Zeitspanne.

Der Heilige Abend war in vielen Gegenden ein Tag des Übergangs. Am Vormittag wurde noch gearbeitet, eingekauft, geputzt und gebacken; mit der Dunkelheit sollte die Arbeit ruhen. Wer heute am 24. Dezember zwischen Küche, Familie und Geschenkpapier steht, kennt diese Schwelle: Irgendwann ist es so weit, und was nicht fertig ist, bleibt liegen.

Dieser Abend ist noch keine der zwölf Nächte. Er ist der Vorabend, ein Moment, um anzukommen, bevor die Zeit zwischen den Jahren beginnt. Du musst heute nichts leisten. Eine Seite, ein paar Zeilen oder nur ein Blick auf die kommenden Tage genügen.

Für heute Abend

Leg dir für die nächsten Abende einen festen Platz zurecht: dieses Journal, einen Stift, vielleicht eine Kerze in einem sicheren Halter.

Fragen für heute Abend

1. Womit kommst du heute an – was trägst du vom Jahr noch mit dir?
2. Was darf heute Abend unfertig bleiben?
3. Wie möchtest du die nächsten zwölf Abende gestalten, und wie viel Zeit willst du dir dafür nehmen?

Ankommen

IMPULS IM KALENDER

> Der Heilige Abend ist der Vorabend: noch keine der zwölf Nächte, nur ein Moment, um anzukommen.

Datum: _____ Eine Frage, ein Gedanke, ein Bild aus dem Tag.

NACHT 1 · 25./26. DEZEMBER

Freitag auf Samstag

1 Stille

Adolf Wuttke hat im 19. Jahrhundert gesammelt, welche Ruhegebote in den Zwölften galten. Für die Steiermark notiert er: „überhaupt muß alles still sein, kein Tisch darf gerückt, keine Thür zugeschlagen werden“ (Wuttke 1869, § 74, S. 62). Sonst, so hieß es, schlage im neuen Jahr der Blitz ein.

Man muss diese Begründung nicht teilen, um die Beobachtung dahinter zu verstehen. Die Tage nach Weihnachten gehörten in der bäuerlichen Welt zu den wenigen Zeiten im Jahr, in denen die Feldarbeit ruhte. Draußen war es früh dunkel, drinnen eng. Stille war knapp und vielleicht gerade deshalb kostbar.

Heute ist es oft umgekehrt: Die Feiertage sind voll. Besuch, Essen, Bildschirme. Der erste Abend der Rauhnächte lädt dich ein, einen Moment ohne Geräusch zu suchen. Fünf Minuten reichen. Was hörst du, wenn nichts mehr klingt?

Brauch-Hinweis · Januar 2027

Nach altem Volksglauben steht die erste Nacht für den Januar. Wir nehmen das nicht als Vorhersage, sondern als Anlass für eine Frage.

Fragen für heute Abend

1. Wann war es in diesem Jahr wirklich still um dich, und wie war das für dich?
2. Welches Geräusch, welcher Lärm hat dich 2026 am meisten begleitet?
3. JANUAR Was möchtest du im Januar 2027 ausprobieren oder pflegen – und wo hätte darin ein wenig Stille Platz?

NACHT 1 · SCHREIBRAUM

Stille

IMPULS IM KALENDER

> Ein altes Ruhegebot für die Zwölften: keinen Tisch rücken, keine Tür zuschlagen. Such dir heute fünf Minuten ohne Geräusch.

Datum: _____ Eine Frage, ein Gedanke, ein Bild aus dem Tag.

ANHANG

Quellen und Hinweise

Leseprobe – das vollständige Journal enthält alle zwölf Nächte, Jahresrückblick und Kalenderdatei.

Zur Leseprobe gehört die Kalenderdatei **rauhnaechte-probe.ics** mit einer Erinnerung am Vorabend, 24. Dezember 2026, um 20:00 Uhr.

Quellen

1. Adolf Wuttke: Der deutsche Volksaberglaube der Gegenwart. Zweite, völlig neue Bearbeitung. Berlin: Wiegandt & Grieben 1869, § 74–75, S. 61–63. Digitalisat: archive.org/details/derdeutschevolk01wuttgoog
2. Jacob Grimm: Deutsche Mythologie. Zweite Ausgabe. Göttingen: Dieterichsche Buchhandlung 1844, S. 142, 248 und 250. Digitalisat: archive.org/details/bub_gb_PxIVAAAAYAAJ
3. Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen, Nr. 24 „Frau Holle“ (nacherzählt).
4. Zitate folgen der Schreibweise der Vorlagen (Kleinschreibung bei Grimm, Abkürzungen bei Wuttke); verschachtelte Anführungszeichen sind angepasst. Alle übrigen Angaben zu Kirchenjahr, Kalendergeschichte, Sprachgeschichte und Astronomie sind in eigenen Worten nach allgemein zugänglichem Wissen formuliert.

Wenn es dir nicht gut geht

Dieses Journal ist kein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe. Die Zeit zwischen den Jahren kann schwer sein, gerade wenn man allein ist oder einen Verlust betrauert. Wenn es dir nicht gut geht: **TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222**, kostenlos, rund um die Uhr. In akuter Gefahr: Notruf 112.

Kerzen und Räuchern

Offenes Feuer nie unbeaufsichtigt lassen. Kerzen und Räucherschalen auf eine feste, nicht brennbare Unterlage stellen, mit Abstand zu Vorhängen, Tannengrün und Papier, außer Reichweite von Kindern und Tieren. Beim Räuchern gut lüften; Glut vollständig ablöschen und erst kalt entsorgen.

Nutzungsrecht

Dieses Journal ist für deinen privaten Gebrauch bestimmt. Du darfst es für dich und deinen Haushalt so oft ausdrucken, wie du möchtest. Weitergabe, Verkauf oder Veröffentlichung, auch in Teilen, sind nicht erlaubt. Diese Leseprobe darfst du gern unverändert weitergeben.

Wie dieses Journal entstanden ist

Texte und Gestaltung wurden mit Unterstützung eines KI-Systems erstellt; die Zitate wurden an den Digitalisaten der Originalausgaben geprüft.

Zeitenschwelle · WestLabs AI, eine Marke der WS West Solar UG (haftungsbeschränkt), Am Krieler Dom 4, 50935 Köln · Venture35@westlabsai.com