

SEPTEMBER

Neunte Nacht

SAMSTAG, 2. JANUAR,
AUF SONNTAG, 3. JANUAR

Thema: Impulse prüfen und sortieren
Räucherwerk: Myrrhe, Tanne

ZUM EINSTIMMEN

Acht Nächte liegen hinter dir. Wenn du in deinem Journal blätterst, siehst du, wie viel sich angesammelt hat. Rückblicke, Gefühle, Träume, Wetter, eine Nachricht an einen alten Freund, eine Liste mit Dingen, die dir guttun, ein Brief, eine Entscheidung. Dazu all die Gedanken, die du nicht aufgeschrieben hast, die dir aber unter der Dusche oder beim Spaziergang gekommen sind.

Das ist viel. Vielleicht zu viel, um alles mitzunehmen. Heute Nacht wird sortiert.

Die neunte Nacht steht für den September, den Monat, in dem die Ernte eingeholt und gesichtet wird. Was ist gut geworden, was taugt nichts, was kommt in den Keller für den Winter? Genau diese Arbeit machst du heute mit deinen Gedanken.

WAS ÜBERLIEFERT IST

Für den 2. Januar gibt es keinen eigenen Rauhnachtsbrauch. Es ist ein unauffälliger Tag, für viele ein Brückentag oder schon wieder ein Arbeitstag, an dem man die Weihnachtsdeko anschaut und überlegt, wann sie wieder in den Keller kommt.

Im Winter, wenn die Feldarbeit ruhte, war in bäuerlichen Haushalten Zeit, das Saatgut für das kommende Jahr zu sichten. Was war gut aufgegangen, was sollte man wieder anbauen, was nicht? Wer im Winter sorgfältig sortierte, hatte im Frühjahr weniger Arbeit.

NICHT JEDER GEDANKE IST EIN AUFTRAG

In den Rauhnächten kommen einem viele Ideen. Das ist gut, und es ist auch ein bisschen gefährlich. Denn in der Ruhe zwischen den Jahren fühlt sich jeder Einfall bedeutsam an. Ich sollte wieder malen. Ich sollte umziehen. Ich sollte meinen Job kündigen. Ich sollte meine Schwester anrufen. Ich sollte mich mehr um meinen Garten kümmern.

Wer alles davon umsetzen will, ist im Februar erschöpft und enttäuscht. Nicht jeder Gedanke ist ein Auftrag. Manche Ideen sind Launen, manche sind alte Wünsche, die sich längst erledigt haben, manche sind Erwartungen anderer, die sich als eigene Wünsche verkleidet haben. Und manche sind echt.

Die Kunst besteht darin, die echten herauszufinden. Ein guter Test: Lies, was du vor einigen Tagen geschrieben hast. Berührt es dich noch? Oder fühlt es sich heute schon fremd an? Was nach einigen Tagen noch trägt, ist wahrscheinlich wichtig. Was verblasst ist, durfte verblassen.

Ein zweiter Test: Stell dir vor, du hättest diese Idee verwirklicht. Wie fühlt sich dein Leben an? Wenn die Vorstellung dich leichter macht, ist das ein gutes Zeichen. Wenn sie dich schwerer macht, weil schon das Denken daran nach Arbeit klingt, vielleicht nicht.

RITUAL: DREI SCHÄLCHEN

Das brauchst du:

dein Journal und einen Textmarker
drei kleine Schälchen
Zettel und einen Umschlag

Lies heute Abend alles, was du in den letzten acht Nächten geschrieben hast. Lies langsam und in Ruhe. Du kannst dir eine Tasse Tee machen, das dauert ein bisschen.

Nimm dann einen Textmarker oder einen farbigen Stift und markiere alles, was dich beim zweiten Lesen noch berührt. Sätze, Wörter, Fragen, Ideen. Streiche durch, was sich erledigt hat.

Wenn du magst, mach es anschaulich. Stell drei kleine Schälchen oder Untertassen vor dich hin. Schreib die markierten Gedanken auf einzelne Zettel und sortiere sie:

- In die erste Schale kommt, was du im neuen Jahr wirklich verfolgen willst.
- In die zweite kommt, was warten darf, vielleicht bis zum nächsten Jahr.
- In die dritte kommt, was du loslassen kannst.

Die Zettel aus der dritten Schale verbrennst du. Die aus der zweiten legst du in einen Umschlag und schreibst das Datum darauf, an dem du ihn wieder öffnen willst. Die aus der ersten klebst du ins Journal.

In der ersten Schale sollten am Ende nicht mehr als drei Zettel liegen. Wenn es mehr sind, sortiere noch einmal.

FRAGEN FÜR DIESE NACHT

+ Was berührt mich beim zweiten Lesen noch?
+ Was hat sich in den letzten Tagen schon erledigt?
+ Welche Idee kommt immer wieder, seit Jahren vielleicht?
+ Welcher Wunsch ist eigentlich der Wunsch eines anderen?
+ Was liegt am Ende in meiner ersten Schale?

FÜR DEN SEPTEMBER

Der September ist der Monat des Neuanfangs nach dem Sommer, wenn die Schule wieder beginnt und der Alltag zurückkehrt. Vielleicht öffnest du im September den Umschlag mit den Zetteln aus der zweiten Schale.

SATZ FÜR DIE NACHT

Ich behalte, was trägt, und lasse den Rest gehen.



OKTOBER

Zehnte Nacht

SONNTAG, 3. JANUAR,
AUF MONTAG, 4. JANUAR

Thema: achtsam werden für das, was ist
Räucherwerk: Kampfer, Weihrauch, Wacholderspitzen

ZUM EINSTIMMEN

Morgen beginnt für viele wieder der Alltag. Die Kinder gehen bald zur Schule, die Büros füllen sich, der Kalender wird voller. Vielleicht spürst du schon heute, wie die Gedanken an die nächste Woche in den Abend hineinkriechen. Was alles zu erledigen ist. Wer angerufen werden muss. Wie viele Mails warten.

Genau deshalb hat die zehnte Nacht ihr Thema. Bevor der Alltag dich wieder hat, geht es um die Gegenwart. Nicht um das, was war, und nicht um das, was kommt. Sondern um das, was jetzt gerade da ist.