

SEIN Licht in mir leuchten lassen

12 Nächte zwischen den Jahren zum Neuausrichten



Ein Kind ist uns geboren. Seine Rufnamen sind:

*Der Wunderbares plant
Gott ist stark,
Mein liebevoller Vater für immer,
Im Dienst des Friedens unterwegs.*

Nach Jes. 9,5

"An Weihnachten leuchtet die Ewigkeit in unsere Zeit hinein, denn diese Zeit ist nun erfüllt von der Gegenwart Gottes mitten in unserer Welt. Welch ein Geschenk!"

Die folgenden „Raunächte“ oder auch „Heiligen Nächte“ vom 25. Dezember bis 5. Januar sind eine Zeit, wo wir in besonderer Weise eingeladen sind, dieses Geschenk auspacken. Im Gegensatz zu germanischen Riten und überlieferten Bräuchen ist es im Christentum keine furchteinflößende Zeit, sondern eine Zeit der Einkehr. Endlich können wir Weihnachten frei vom Weihnachtstrubel gestalten und die Ewigkeit in uns hineinleuchten lassen. Endlich können wir selbst Krippe werden. Endlich können wir entschleunigen und sein.

Diese 12 Tage und Nächte sind ein Geschenk, in denen wir zurückschauen, Belastendes loslassen und Ordnung schaffen können. Wir können innehalten, schweigen, Orientierung finden können für das neue Jahr.

Damit möchte ich dich gerne mit den folgenden Karten beschenken. Schneide sie aus und staple sie nach Datum. So kannst du den, der Wunderbares plant, der stark ist, der für immer dein liebevoller Vater ist und in dir und in der Welt im Dienst des Friedens unterwegs ist, IN DIR LEUCHTEN LASSEN. Ich wünsche dir viel Freude dabei.
Andrea Kreuzer

Anleitung:

Ich lade dich ein, dich an jedem Abend in diesen 12 Nächten an einen stillen Ort zu setzen, dein Handy auszuschalten, eine Kerze anzuzünden, ruhig zu werden und einfach wahrzunehmen, wie dein Brustkorb sich sanft hebt und senkt. Vielleicht möchtest du folgende Worte beten:

DU HERR, bist hier, jetzt, in diesem Moment, in diesem Raum und in meinem Herzen.

DU HERR, bist nah. Näher als mein Atem, näher als mein Herzschlag, näher als ich mir selbst.

DU HERR bist Wirklichkeit. Realer als alle Anforderungen, Erwartungen oder Misserfolge. Realer als alles, was mich antreibt. Realer als alles, was mir Angst macht.

DU HERR, bist hier, jetzt in diesem Moment und schaust mich liebevoll an.

Nimm dir die Zeit, bei dir und bei Gott anzukommen.

Vielleicht möchtest du mit deinem Einatmen den Satz „Du Gott - bist da“ verbinden und mit deinem Ausatmen den Satz „Und ich bin auch da“.

Nimm eine Haltung der Absichtslosigkeit ein. Genieße es, mit IHM zusammen zu sein. Und wenn du so sitzt und schweigst, kannst du, wenn dir der Impuls kommt, dir eine Karte ziehen, sie lesen und auf Gott und dein Herz lauschen:

Spricht dich das Thema dieser Nacht an? Möchten du die Fragen beantworten und vielleicht schriftlich festhalten? Oder willst du dazu malen?

Du kannst auch einfach nur ruhig sitzen, die Hände wie eine Schale halten und lauschen, was in dir aufsteigt. Du musst diese Fragen nicht bearbeiten!

Vielleicht kommen dir zu dem Thema dieser Nacht auch ganz eigene Fragen oder Gedanken. Sei einfach da! Lasse dich beschenken! Halte dich Gott hin und überlasse IHM, womit er dich füllt.

Hier noch eine wichtige Frage zur Vorbereitung:

Was musst du tun, dass dieser Raum, bzw. diese „Heiligen Nächte“ auch wirklich geschützt sind! Welche Schutzmaßnahmen für dich musst du ergreifen? Wem musst du vielleicht was kommunizieren?

**25. Dezember:
Die Nacht der Stille**

Wie kann ich zur Ruhe finden?
Was hilft mir, was hindert mich dabei?

An welche Stille-Orte im letzten Jahr erinnere ich mich? Welche Botschaft geben sie für mich?

www.leben-mit-hochsensibilität.de

**26. Dezember:
Die Nacht des Friedens**

Was aus dem letzten Jahr lässt mir keine Ruhe?

Was darf heilen?

www.leben-mit-hochsensibilität.de

**27. Dezember:
Die Nacht des Neuanfangs**

Wofür möchte ich mir mehr Zeit nehmen?

Was möchte in mir wachsen und entstehen?
Was hilft mir dabei? Was hindert mich?

www.leben-mit-hochsensibilität.de

**28. Dezember:
Die Nacht der Neugier**

Was möchte ich offen und neugierig wie ein Kind entdecken? Wofür möchte ich mir neue Offenheit schenken lassen?

Was möchte ich mit Freude erwarten? Von welcher Gewohnheit abweichen?

www.leben-mit-hochsensibilität.de

**29. Dezember:
Die Nacht des eigenen Weges**

Wonach sehne ich mich? Was möchte ich gerne verwirklichen?

Wo finde ich den Mut und die Kraft dazu?

www.leben-mit-hochsensibilität.de

**30. Dezember
Die Nacht des Loslassens**

Was darf gehen, was darf kommen?

Was kann ich loslassen?
Wo kann ich neu beginnen?

www.leben-mit-hochsensibilität.de

**31. Dezember
Die Nacht der Gemeinschaft**

Wer inspiriert und bereichert mich?
Wer tut mir gut?
Für wen möchte ich da sein? Mit wem will ich Zeit verbringen?

www.leben-mit-hochsensibilität.de

**1. Januar
Die Nacht der Fülle**

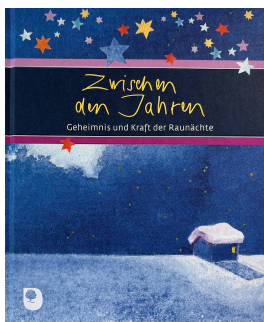
Was füllt und erfreut mich?

Was möchte ich im neuen Jahr genießen?
Wofür möchte ein römischer Brunnen sein, der empfangend überfließt?

www.leben-mit-hochsensibilität.de

<p>2. Januar Die Nacht der Erkenntnis</p> <p>Gab es schwere Erfahrungen, durch die ich neue Erkenntnisse gewinnen konnte?</p> <p>Wer bin ich? Wer will ich sein?</p> <p>www.leben-mit-hochsensibilitaet.de</p>	<p>3. Januar Die Nacht der Ernte</p> <p>Worauf darf ich stolz sein? Was kann ich besonders gut?</p> <p>Was hat mich zu dem gemacht, der/die ich heute bin?</p> <p>www.leben-mit-hochsensibilitaet.de</p>
<p>4. Januar Die Nacht der Dankbarkeit</p> <p>Wofür bin ich dankbar? Mit wem oder was bin ich beschenkt?</p> <p>Was sind meine täglichen kleinen Freuden? Wer begleitet mich?</p> <p>www.leben-mit-hochsensibilitaet.de</p>	<p>5. Januar Die Nacht der Weisheit</p> <p>Was hat mich das vergangene Jahr gelehrt?</p> <p>Welche Worte will ich sagen, die weiterklingen? Welche Spur will ich legen? Welches Vermächtnis will ich weitergeben?</p> <p>www.leben-mit-hochsensibilitaet.de</p>

Inspiziert zu diesem „Kalender“ wurde ich durch das Buch „*Zwischen den Jahren – Geheimnis und Kraft der Raunächte*“ aus dem Eschbach-Verlag.



Es enthält wunderschöne Bilder, Gedichte und Gedanken zu jeder Nacht. Die Themen der Nächte und manche der Fragen stammen daraus.

Solltest du an einen **Kreativen Online-Workshop** zum „Jahresrückblick“ oder „Gott hören für 2026“ interessiert sein, findest du die Infos unter:
<https://www.leben-mit-hochsensibilitaet.de/meditatives-malen-via-zoom-2>