



Antara Reimann • Peter Eckel

Keltische Rauhnächte

Mit der Kraft der Runen und
der Elemente durch die
magische Zeit

Themen der 13 magischen Rauhnächte

- 1. Rauhnacht –**
Ahnen, Wurzeln, Herkunft
- 2. Rauhnacht –**
Verbindung zu der Höchsten Quelle
- 3. Rauhnacht –**
Die Kraft deines Herzens
- 4. Rauhnacht –**
Wandlung und Entwicklung
- 5. Rauhnacht –**
Herzensverbindungen
- 6. Rauhnacht –**
Reflexion und neue Entscheidungen
- 7. Rauhnacht –**
Zeit für dich
- 8. Rauhnacht –**
Neubeginn, Übergang, Schwelle
- 9. Rauhnacht –**
Schutz und Grenzen
- 10. Rauhnacht –**
Vertrauen auf das Neue
- 11. Rauhnacht –**
Fülle und Vollendung
- 12. Rauhnacht –**
Segen und Dank
- 13. Rauhnacht –**
Der Heilige Gral in dir

Antara Reimann • Peter Eckel



Keltische Rauhnächte

Mit der Kraft der Runen und
der Elemente durch die
magische Zeit



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1587-3

ISBN E-Book: 978-3-8434-6564-9

Antara Reimann & Peter Eckel:
Keltische Rauhnächte
Mit der Kraft der Runen und der
Elemente durch die magische Zeit
© 2025
Schirner Verlag GmbH & Co. KG,
Birkenweg 14 a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gpsr@schirner.com

Umschlag: Hülya Sözer & Anna Twele,
Schirner, unter Verwendung von
1704398275 (© Shairaa), # 166326899
(© wawritto), # 1645713397 (© Soul of
Phoenix) und # 1013725786 (© Kirasolly),
www.shutterstock.com
Layout: Anna Twele & Elena Lebsack,
Schirner
Lektorat: Natalie Köhler & Bastian
Rittinghaus, Schirner
Druckproduktion:
Ren Medien GmbH, Filderstadt
Printed in Czech Republic

www.schirner.com

Überarbeitete und ergänzte Neuausgabe 2025 – 1. Auflage Oktober 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Inhalt



Widmung.....	6
Vorwort.....	7
Wie unterstützt dich dieses Buch?.....	8
Was sind die Rauhnächte?.....	14
Deine persönliche Einstimmung auf die Rauhnächte.....	21
Was sind Runen?	24
Runen – Scheiben, Karten oder Stäbe?	28
Der Runenbeutel.....	29
Ziehung der Runen	29
Die Runen der Rauhnächte.....	32
Die Monatsrune	33
Was ist ein Ritual?	34
Der Altar.....	38
Das Räuchern und die Räuchermischungen	42
Möglichkeiten des Räucherns.....	43
Das Räuchergut.....	46
Alternativen zum Räuchern.....	47
1. Rauhnacht: Ahnen, Wurzeln, Herkunft	48
Ein Märchen: Der Nebelbaum.....	48
Rune OTHALA.....52	52
Rune URUZ.....	53
Meditation »Erkenne deine Stärken«	56
2. Rauhnacht: Verbindung zu der Höchsten Quelle	62
Ein Märchen: Die Flamme im Stein.....	62
Rune DAGAZ.....67	67
Rune KENAZ	68
Meditation »Horche/schaue genau hin. Was hörst/siehst du?«.....	71

3. Rauhnacht: Die Kraft deines Herzens	76
Ein Märchen: Das Herz im Nebel.....	76
Rune TIWAZ..... 81 Rune ANSUZ	82
Ritual »Welche Sehnsuchtträgst du in dir?«.....	85
4. Rauhnacht: Wandlung und Entwicklung	90
Ein Märchen: Die Haut der Schlange.....	90
Rune HAGALAZ..... 95 Rune NAUDHIZ	96
Ritual »Wandle Altes in Neues, Schweres in Freudvolles«.....	100
5. Rauhnacht: Herzensverbindungen.....	106
Ein Märchen: Das Netz aus Licht.....	106
Rune GEBO..... 110 Rune EHWAZ	111
Ritual »Sage Ja zu deinen Herzensverbindungen«.....	114
6. Rauhnacht: Reflexion und neue Entscheidungen	120
Ein Märchen: Der Nebelspiegel.....	120
Rune LAGUZ	124
Rune PERTHRO	125
Ritual »Verbinde dich mit deinem Lebensfluss«.....	128
7. Rauhnacht: Zeit für dich	134
Ein Märchen: Das goldene Wasser.....	134
Rune BERKANA	139
Rune SOWILO	140
Ritual »Folge dem Ruf deiner Seele«	143
8. Rauhnacht: Neubeginn, Übergang, Schwelle	148
Ein Märchen: Der Fährmann vom Ufer der Schatten	148
Rune EIHWAZ..... 152 Rune THURISAZ.....	153
Ritual »Begegne dem Neuen«	156
9. Rauhnacht: Schutz und Grenzen	162
Ein Märchen: Die Festung aus Schnee	162
Rune ISA	165
Rune ALGIZ	166
Ritual »Errichte deinen heiligen Schutzraum«	169



10. Rauhnacht: Vertrauen auf das Neue	174	
Ein Märchen: Der Garten hinter dem Nebel.....	174	
Rune INGWAZ178	Rune MANNAZ179	
Ritual »Lerne, zu vertrauen«.....	182	
11. Rauhnacht: Fülle und Vollendung	186	
Ein Märchen: Der Pfad zwischen den Welten.....	186	
Rune RAIDHO191	Rune FEHU.....192	
Ritual »Fülle und Vollendung«.....	195	
12. Rauhnacht: Segen und Dank	200	
Ein Märchen: Der Brunnen unter dem Ahorn	200	
Rune WUNJO 205	Rune JERA	206
Ritual »Segne dein Leben«.....	209	
13. Rauhnacht: Der Heilige Gral in dir	214	
Ein Märchen: Der Kelch im Inneren.....	214	
Odins Rune	217	
Meditation »Lasse dein Licht leuchten«.....	220	
Resümee.....	226	
Materialliste.....	227	
Danksagung ...		
... von Antara Reimann.....	230	
... von Peter Eckel	231	
Über die Autorin	232	
Über den Autor.....	234	
Register nach Runennamen	235	
Bildnachweis	240	





Was ist ein Ritual?

Wir alle haben unsere Alltagsrituale: Der erste Kaffee muss vor dem Duschen getrunken sein, die Krawatte dürfen wir uns erst im Büro umbinden, und auch im Homeoffice müssen wir im Anzug oder Kostüm arbeiten ... Im Grunde sind dies jedoch eher Gewohnheiten, regelmäßige Abläufe, sich in einem bestimmten Rhythmus wiederholende Handlungen. Viele Menschen verbinden mit Ritualen aber auch gesellschaftliche Anlässe wie den jährlichen Silvesterball oder Feiertagsrituale wie das gemeinsame Schauen des Klassikers *Dinner for One*.

Im religiösen bzw. spirituellen Bereich reden wir eher von Zeremonien, die sich meist aus einer Aneinanderreihung von Ritualen zusammensetzen, zum Beispiel Hochzeiten, Feste zu bestimmten heiligen Tagen oder schamanische Riten. Die Bandbreite von Ritualen ist groß. Ein Ritual



kann regelmäßig wiederholbar sein, es kann aber ebenso ein einmaliger Vorgang sein, eingesetzt, um sowohl die Mitwirkenden als auch das aktuelle Ziel positiv zu beeinflussen.

Mündliche Überlieferungen besagen, dass Rituale seit jeher eine hohe Bedeutung hatten. Zu allen Zeiten wurden sie gefeiert. So wurde das Wissen um diese Handlungen und um die Dinge des täglichen Lebens ins Bewusstsein der nächsten Generation weitergegeben.

Rituale geben Halt und Sicherheit und können Zuflucht sein. Sie helfen dabei, den Fokus auf die wirklich wesentlichen Dinge zu lenken. Wer hat nicht schon einmal die Sätze gehört: »Energie folgt der Aufmerksamkeit« bzw. »Materie folgt dem Geist«?

Die Planung eines Rituals sollte idealerweise so sein, dass das Ziel fokussiert, aber auch die Freude über sein Erreichen bereits visualisiert wird. Das richtet dich auf den Weg aus. In der Vorbereitung besorgst du alle benötigten physischen Dinge, zum Beispiel Kerzen und Duftöle, und machst dir Gedanken über die Gestaltung des Ritualraumes, des Altars, über die Worte und Zeichen, die du nutzen willst. Je mehr zu planen ist, desto konzentrierter solltest du ans Werk gehen. Ein Ritual erfordert Hingabe und Geduld. Du musst mit dem Herzen dabei sein. Diese Vorbereitung schwingt dein ganzes System auf die gewünschte Veränderung ein.

Wird dann mit der gebotenen Demut und Liebe, Inbrunst und Hingabe sowie mit aller Kraft und Stärke das Ritual in Gang gesetzt, dann wird der Same gelegt. Dieser Impuls führt dazu, dass das Ritual zum Erfolg führt. Wiederholungen bestärken die Absicht. Je häufiger du ein Ritual durchführst, desto mächtiger wird seine Wirkung. Das physische Äußere ist Erfüllungsgehilfe für die Kraft deines Geistes. Du gibst – wie ein Maler oder Dichter – den Visionen ein Bild, den Worten einen Rahmen. Du machst die Aktion offensichtlich.



Eine Meditation kann ebenfalls ein Ritual sein. Sich wiederholende Meditationen bestärken die Absicht. Während der Ritualmeditation bindest du deinen Körper durch bestimmte Atemtechniken, Worte, Laute, Gesänge oder Gebetshaltungen mit ein. Das unterstützt das Verankern des Rituals in deinem System, deinem Energiekörper (Aura) bzw. im kollektiven Feld. In einer Meditation gehst du in einen direkten Kontakt mit den geistigen Ebenen. In dir entsteht eine entspannende Ruhe. Dein Geist wird still, die Gedanken werden klar.

Wenn du dein Ritual mit Hingabe durchführst, zeigst du dem Universum deutlich, was du zu manifestieren wünschst. Bereits die gedankliche Beschäftigung mit dem Ritual, die Vorbereitung auf die Durchführung, hat dich möglicherweise in einen leicht meditativen Zustand gebracht. Diesen kannst du nutzen, um deinen Körper und deinen Geist noch mehr zur Ruhe kommen zu lassen. Verbinde dich in aller Achtsamkeit auf den unterschiedlichen Ebenen mit deinem System (physisch, mental und emotional). Schaue, wo es in der jeweiligen Wahrnehmung Unregelmäßigkeiten gibt, und richte daraufhin zum Beispiel deinen physischen Körper neu aus, bis deine Haltung sich bequem für dich anfühlt. Spüre in dich hinein, und erkenne, wo durch die Beschäftigung mit dem Ritual Emotionen entstanden sind. Lokalisiere diese, und gib Gefühle der Liebe hinzu, um Blockaden aufzulösen und die frei werdende Energie in dein System zu integrieren. Wenn Gedanken deinen Kopf durchstreifen, schaue auch diese an, bewerte sie aber nicht, sondern lasse sie einfach weiterziehen. Suche dann den Punkt in dir, an dem du dich am besten selbst spürst. An diesem Ort findest du den Eingang zu deinen inneren Welten, aber auch den Kontakt zu deiner geistigen Führung.

In diesem Buch wirst du durch die Arbeit mit zwei alten überlieferten Traditionen, den Runen und den Rauhnächten, auch neue Rituale kennenlernen, übersetzt in die heutige Zeit. Sie leiten dich an, mit den Runenkräften die Energien der Rauhnächte zu bündeln.



Während du dem jeweiligen Thema der Rauhnacht folgst, richte dich darauf aus, dass dein Ritual in völliger Übereinstimmung mit den karmischen Gesetzen und passend zu deinen Lebensaufgaben von der Geistigen Welt unterstützt werden wird. Mit deinen Erfahrungen nährst du das alles verbindende Netz »Wyrd« (siehe Seite 29) und verknüpfst dich mit den darin gespeicherten Erfahrungen aller anderen Menschen, die diese Rauhnachtrituale zelebrieren.

Alle Rituale in diesem Buch sind in den Alltag integrierbar, können nach Feierabend praktiziert werden und sind dank der Runen auch außerhalb der Zeit der Rauhnächte nützlich. Die Runen sind Alltagsbegleiter, die dir immer zur Seite stehen.

Kleide dich in den Rauhnächten zeremoniell, wenn es sich für dich richtig anfühlt. Nutze Kraftgegenstände wie auf Holz aufgemalte Runen, Edelsteine und sonstige dir heilige Utensilien, um diese im Ritual mit der erwünschten Schwingung aufzuladen. So dienen dir diese Werkzeuge im Laufe des Jahres als Energiespeicher, als Erinnerung an die Intention des Rituals und als Tor zu den Rauhnächten. Die Anleitungen in diesem Buch wollen dir auch dazu dienen, eigene Ideen zu entwickeln. Beginne, selbst einfache Rituale zu kreieren – nichts ist falsch, es sind *deine* Rituale, und du bestimmst, welche Kraft gerade in deinem Leben aktiv ist und gesehen werden möchte. Rituale sollen *dir* dienen, nicht du den Rituale.



1.

Rauhnacht

AHNEN, WURZELN, HERKUNFT

24./25. Dezember,
alternativ 21./22. Dezember
Monat Januar

EIN MÄRCHEN: Der Nebelbaum

Es geschah in jener Zeit, in der das Jahr sein Antlitz wendet, wenn Nebel aufsteigt aus der Erde wie der Atem der Ahnen. Die Sterne standen stumm, und selbst das Lied des Windes schien innezuhalten. Die Menschen im Dorf zogen sich in ihre Häuser zurück, denn sie wussten: In diesen Nächten sind die Schleier dünn, und das Flüstern aus alter Zeit erhebt sich.

Doch einer hörte genauer hin.

Elan, ein stiller junger Mann mit bernsteinfarbenen Augen, war im Dorf groß geworden – aber er stammte nicht von hier. Niemand wusste, wer seine Eltern waren. Man hatte ihn als Säugling unter einem Weißdornbusch gefunden, eingewickelt in ein Tuch mit einem Knotensymbol und einer Bernsteinkette um den Hals. Die Ältesten sagten, er stamme aus dem »Land hinter dem Wind«, doch keiner wusste, wo das lag. Elan aber fühlte: Irgendetwas rief ihn – in seinen Träumen, aber auch während des Tages, wenn er seinen Geist wandern ließ.

In der ersten Rauhnacht, als die Nebel am dichtesten waren, fühlte er wieder dieses Sehnen im Herzen. Die alte Brigha, Kräuterkundige und



Runensängerin, hatte ihm einst gesagt: »Wer sich erinnert, wird ganz. Geh in den Nebelwald, wenn dein Herz zu pochen beginnt, ehe du es recht bemerkst.« An diese Worte erinnerte er sich und fühlte deutlich, dass sie genau über diesen Moment und dieses Gefühl gesprochen hatte. Er trat hinaus in die Dunkelheit und folgte keinem Pfad, nur dem inneren Takt seiner Beine. Die Eichen am Rand des Waldes neigten sich wie Wächter. Krähen kreisten über ihm, und einmal glaubte er, sie riefen seinen Namen. Sein Weg führte ihn weiter in den Wald hinein, dahin, wo kein Licht ihn mehr erreichte, nur das silberne Glimmen der Nebelschwaden, die sich wie Schleier um ihn legten.

Und dann war da etwas.

Auf einer Lichtung stand ein Baum, größer als alle anderen, in dessen Rinde Spiralen, Tierzeichen und Handabdrücke glommen – lebendig, atmend. Er wusste sofort, es war der Nebelbaum, von dem in alten Liedern erzählt wurde. In den Weisen, die Elan nie gehört hatte – und doch kannte.

Er legte seine Hand an den Stamm, und ein Pulsieren ging durch seinen Körper. Die Welt ringsum verschwamm. Der Baum sog ihn in eine tiefe Stille, und vor seinem inneren Auge erschienen Bilder: Eine Frau mit weißem Haar und der Maske eines Hirschs, tanzend in einem Steinkreis, Blut an ihren Handflächen – eine Ahnin, die Träume heilt. Ein Runenmeister mit tätowierten Armen, der aus Eibenholtz Schicksalszeichen schnitzt – ein Urgroßvater, der nie gesprochen, aber geschrieben hatte. Ein kleines Kind mit leuchtenden Augen, das in einem Hügel lebt und mit Wesen spricht, die andere nicht sehen.

Ihre Stimmen klangen wie das Rauschen der Baumkronen: »Du bist Teil eines alten Gewebes. Wir knüpften, was duträgst. Doch nun bestimmst du, was du daraus machst.«

Elan spürte Tränen aufsteigen, nicht aus Trauer, sondern vor Glück darüber, dass er sich wieder erinnerte. Seine Wurzeln endeten nicht in seinem Blut – sie wurden gespeist von Erinnerung, Gaben und einem Auftrag.