

CHRISTINE DOHLER  
Rauhnächte mit Kindern erleben



GOLDMANN



*Christine Dohler*

# **RAUHNÄCHTE MIT KINDERN ERLEBEN**

*Eine magische Reise  
für die ganze Familie*

**Die schönsten Rituale, Bräuche  
und Meditationen für die Zeit  
zwischen den Jahren**

**GOLDMANN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage

Originalausgabe September 2022

Copyright © 2022: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Illustrationen: Kapitelöffner der zwölf Rauhächte: shutterstock/  
GoodStudio; Elfen: Adobe Stock/ninamunha, Adobe/Stock/shyshell;

Glitzer: Adobe Stock/Rogatnev

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Antonia Zauner

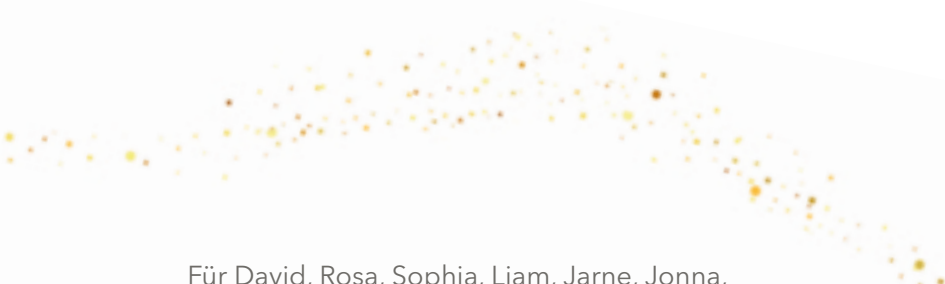
SC · CB

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: PBtisk a.s., Pířbram

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-442-22360-2



Für David, Rosa, Sophia, Liam, Jarne, Jonna,  
Alena, Mattis, Clara, Elsa, Anna und Newton

»Wir sind nicht für alle sichtbar,  
hörbar und spürbar. Nur für diejenigen,  
die neben den Augen auch ihr Herz für  
uns öffnen und das Magische wahrnehmen.  
Und das ist oft unsichtbar.«

Elfe Njóla





# Inhalt

Vorwort	8
<b>Was sind die Rauhnächte?</b>	27
<b>Vorbereitung auf die stille Zeit</b>	41
<b>Die Bedeutung von Ritualen</b>	51
<b>Reise durch die Rauhnächte</b>	73
25. Dezember: In der Stille ankommen	75
26. Dezember: Liebe und Mitgefühl	93
27. Dezember: Dankbarkeit und Wertschätzung	111
28. Dezember: Die Natur als Kraft- und Inspirationsquelle	127
29. Dezember: Erinnerung an fordernde Momente	141

30. Dezember: Abschied und Loslassen	153
31. Dezember: Platz schaffen und Orakeln	165
1. Januar: Gelassen sein und Nichtstun	179
2. Januar: Etwas Neues ausprobieren	191
3. Januar: Das Hier und Jetzt genießen	201
4. Januar: Magische Momente jeden Tag leben	211
5. Januar: Abschluss und Übergang in den Alltag	223
<b>Ankommen und Ausklang</b>	<b>229</b>
Danksagung	231
Meditationen als Download-Option	233
Quellen- und Literaturverzeichnis	234
Register	236



# Vorwort

Herzlich willkommen! Bevor unsere magische Reise durch die Rauhächte beginnt, möchte ich mich gern vorstellen. Ich bin Christine und werde euch gemeinsam mit der isländischen Elfe Njóla durch diese geheimnisvolle Zeit um den Jahreswechsel begleiten. Ich hoffe, es ist okay, wenn wir uns duzen – schließlich werden wir eine Weile miteinander auf Tour sein.

Meine Leidenschaften sind seit vielen Jahren die äußeren und inneren Reisen. Schon sehr oft habe ich meine Koffer gepackt, um an anderen Orten der Welt neue Menschen, Inspiration und letztlich auch mich selbst besser kennenzulernen. Als Journalistin und Geschichtenerzählerin sauge ich die Welt in mich ein und lasse sie in Worten wieder heraus.

In mir ist die Sehnsucht lebendig, mich und das Leben tiefer zu ergründen, enger mit dem Zyklus der Natur zu leben, mich mit der Weisheit von Märchen, Sagen, Orakeln und Geschichten zu beschäftigen.

So entdeckte ich auch die Mystik der Meditation und lernte viel darüber in Klöstern und bei Retreats in Nepal,

Bali, Japan oder im Allgäu sowie bei Reisen zu alten Ritualstätten und sagenumwobenen Orten. Im Alltag erlebte ich, was Spiritualität in meinem Leben bedeutet und wie sie mich unterstützt, meinem wahren Sein noch näherzukommen. Heute gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen als Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin für Kinder sowie Erwachsene weiter.

Meine Reisen führen mich vor allem immer wieder nach Island, das nun gefühlt meine zweite Heimat ist. Schon als Kind war ich von der Serie »Nonni und Mannik« begeistert, die damals im ZDF als Weihnachtsserie (1988) ausgestrahlt wurde und bei der es um das Familienleben auf Island geht. Ich war völlig fasziniert davon, dass man so nah an der Natur leben kann: mit den kleinen Islandpferden in menschenleeren Gegenden ausreiten und Vulkane aus der Nähe erleben.

Als junge Erwachsene erfüllte ich mir dann den Traum und flog das erste Mal auf die weit nördlich gelegene Insel, die vor allem durch ihre vielen aktiven Vulkane, heißen Quellen und Geysire, aber auch die lebendige Verbindung zu Mystik und alten Sagen bekannt wurde. Nirgendwo anders auf der Welt findet man diese grandiose Natur voller Extreme: jahrtausendealte Gletscher, von Lava geformte Landzungen, schroffe Küsten, vor denen riesige Wale vorbeischwimmen und warme Flüsse, die durch eisige Landschaften fließen. Es ist wahrlich das Land aus Feuer und Eis.

Auf Island habe ich gelernt, wie verbunden Menschen mit der Natur und demnach auch den Jahreszeiten sein

können. Die Sommer sind kurz und hell, die Winter lang und dunkel. Grob gesagt: Der Sommer ist dafür da, draußen zu sein, das Leben zu genießen, Freude zu spüren, Sonne zu tanken und aktiv zu sein. Der Winter ist dafür da, drinnen zu ruhen, bei Kerzenlicht, gemütlich. Zu reflektieren, zu träumen, zu wünschen, kreativ zu sein und die Verbundenheit mit anderen Menschen zu spüren.

Seit mehr als zehn Jahren reise ich nun jedes Jahr nach Island und habe Sommer wie Winter kennengelernt. Es ist unglaublich schön, noch bei Mitternacht in einem warmen Fluss zu baden oder im Moos zu liegen. Auf einer meiner Reisen hatte ich plötzlich das Gefühl, nicht ganz allein in der Natur zu sein. Es fühlte sich an, als würde mich jemand kitzeln. Ich riss die Augen auf, aber sah nichts als fast neongrünes Moos auf unzähligen Steinen.

Dann erinnerte ich mich, dass Island auch das Land der Elfen ist. Die magischen Wesen werden als Kulturgut geachtet, und in der Natur findet man viele freie Stellen, die den Wesen überlassen werden. Übrigens hält sich hartnäckig das Gerücht, dass es in Island eine Elfenministerin gibt. Das ist nicht ganz richtig und klingt vielleicht auch etwas lächerlich. Es stimmt aber, dass bei Bauvorhaben geprüft wird, ob dabei Kulturgüter beschädigt werden, wozu auch Felsen gehören, die nach der isländischen Folklore als Unterschlupf für Elfen dienen könnten. Hierzu wurden in der Vergangenheit auch schon mal Spezialistinnen wie die Autorin und Klavierlehrerin Erla Stefánsdóttir beauftragt, die als Dolmetscherin für das *Huldufólk* («Verborgene Volk») galt.

Es gibt heute noch Karten, auf denen die Orte der Elfen eingezeichnet sind. Diesen Respekt gegenüber magischen Orten finde ich ganz wundervoll, und ich kann nur jedem raten, selbst mal nach Island zu reisen, um das zu erleben. Ganz egal, ob man einen Bezug zu Elfen hat oder nicht.

Anfangs führten mich noch meine isländischen Freunde und Freundinnen zu diesen Orten, bis ich selbst ein Gespür dafür bekam: Es sind besonders stille und abgelegene Flecken in der Natur, meist Hügel. Oft wächst dort hellgrünes Moos, und ein plätscherndes Gewässer bahnt sich seinen Weg. Elfen sind für mich fröhliche und kommunikative Wesen, die mich an die Lebendigkeit der Natur und das Unsichtbare erinnern. Wenn ich sie spüren will, muss ich innehalten und alle meine Sinne öffnen, während ich im Fluss bade oder durch die Landschaft spaziere.

Auf Island gibt es kein wirkliches Bild der Elfen. Natürlich haben Menschen sie gemalt, aber wenn ich meine isländischen Freundinnen frage, geht es ihnen bei den Elfen gar nicht so ums Aussehen oder ob es sie gibt oder nicht, sondern eher um die Energie, die sie ausstrahlen. Sie sehen auf jeden Fall nicht aus wie Weihnachtselfen, sondern mehr wie kleine, filigrane, flackernde Wesen. Ob an bestimmten Orten auf Island nun Elfen zu finden sind oder nicht, ob man sie sehen, hören oder spüren kann oder nicht, eins steht fest: Ihre Plätze in der Natur sind magisch. Sie leben natürlich auch außerhalb von Island, aber da sie dort eine Wertschätzung als Naturgut haben und viel freie Fläche, trifft man sie in diesem Land leichter.

Elfen sind friedvolle, neugierige und freundliche Wesen und eignen sich dadurch perfekt als Reisebegleiter. Deswegen habe ich für dieses Buch die isländische Elfe Njóla eingeladen, die den kleineren Wesen in der Familie, den Kindern, alles speziell auf Augenhöhe erklären wird. Ich habe sie von meiner letzten Island-Reise mitgebracht (ja, Elfen können auch reisen, sogar ohne Pass oder sonstige Zertifikate!) – das schönste Souvenir, das man sich vorstellen kann. Auch wenn ich seitdem ständig meine Schlüssel suche. Denn eine Elfe im Haus zu haben, ist in etwa so, als lebte man mit Pumuckl unter einem Dach. Aber ich liebe ihre lustige, lebendige und verspielte Art. Und diese Freude teile ich gern! Deswegen habe ich meinem Patenkind Jarne, der als Zauberer einen besonderen Bezug zum Magischen hat, auch eine Elfe mitgebracht. Erst war er überfordert und fragte die liebevoll durchgeknallte Tante: »Und jetzt?« Ich wollte einfach, dass er seine Fantasie und Wahrnehmung benutzt. Ein paar Wochen später bekam ich ein Bild als SMS geschickt: Er konnte den Elf, wie er ihn nennt, sogar ganz detailreich aufzeichnen. Na siehste!

Dieses Buch soll als Inspirationsquelle dienen, die nicht nur eine Brücke zu den Bräuchen der Rauhnächte und der darin enthaltenden Mystik und Magie schafft, sondern letztlich auch eine Brücke zu einem bewussten Leben, das man das ganze Jahr über mit kleinen Ritualen und magischen Momenten praktizieren kann – allein und mit den Menschen, die einen umgeben.

Die Rauhächte können eine Entdeckungsreise sein, ein wunderbarer Auftakt, mehr achtsame Momente in das Familienleben zu bringen. Sie sollen Lust und Laune darauf machen, mehr wahrzunehmen, eng mit sich selbst, der Natur und unseren Wurzeln verbunden zu sein. Und vor allem geht es um den Raum und die Zeit, alles das zu tun, was vielleicht während des Jahres zu kurz kam: Ruhe, Entschleunigung, Gefühle wahrnehmen, Waldspaziergänge, Gruppenkuscheln oder Pyjama-Tage.

In dieser Zeit zwischen den Jahren mache ich vor allem, was mir Freude bringt, was ich von Herzen gern tun möchte. Und wenn es einfach nur aus dem Fenster gucken ist. Jedenfalls lasse ich keine unwichtigen Termine zu, mache den Computer und das Handy, so oft es möglich ist, aus und nehme mir nicht viel vor. Ich lasse die Tage kommen und gehen, ohne viele Pläne zu schmieden.

Die dunkelsten Tage des Jahres bringen oft vieles in mir zum Vorschein, ich bin dann nicht immer gern unter Leuten, sondern kuschle mich mit Tee und Kerzenschein auf mein Sofa und möchte wahrnehmen, was sich mir zeigt. Ich schlafe mehr und bin nicht so aktiv wie im Sommer. Ich finde es normal und gut, sich den Jahreszeiten anzupassen. Ich genieße es, bestimmte Rituale zu pflegen, wie Träume aufschreiben oder Wünsche verbrennen (dazu später mehr). Und ich baue durchaus auch übliche Bräuche ein: Silvester verbringe ich immer im Kreis von Freunden, und wir orakeln beim Bleigießen, indem wir die Schatten deuten, die unsere Objekte werfen.

Aber wir finden inmitten der Feierlichkeiten auch einen meditativen Moment, in dem wir für ein paar Minuten innehalten, das vergangene Jahr dankend verabschieden und das neue willkommen heißen.

Im Alltag hat man nicht immer Zeit, in die eigene Gefühlswelt einzutauchen und sich neu auszurichten. Aber wann, wenn nicht an den ruhigen Tagen am Jahresende, ist die perfekte Gelegenheit, sich fallenzulassen, um dann optimistisch in ein neues Jahr voller Wünsche, Träume, Visionen und guter Vorsätze zu gehen?

Ich wohne in einem kleinen, hellblauen Holzhaus in Hamburg, das wie eine Mischung aus einem Hexen- und einem Schwedenhaus aussieht. Um mich herum grenzen noch weitere Häuschen und Gärten an - ein Kleinod in der Stadt. Ich und meine Nachbar:innen nennen es das Hinterhof-Dorf. Hier gibt es ganz besondere Wesen. Neben Igel, Maulwürfen und Eichhörnchen lebt hier auch ein Frechdachs: meine zwei Jahre alte Nachbarin, die mich fast jeden Tag besuchen kommt, um mit mir Blumen zu gießen oder Märchen wie das von der Entenprinzessin zu schreiben. Sie bringt mit ihrer frechen, fröhlichen und neugierigen Art so viel Freude in mein Leben! Als sie erfuhr, dass nun auch Elfen ins Hinterhof-Dorf eingezogen sind, hat sie gar nicht lange gezögert und mir einen ihrer bemalten Steine geschenkt. Auf ihm sind zwei kleine Wichtelhäuschen in Pilzform zu sehen. Njóra war sofort begeistert von der Hilfsbereitschaft und ihrem neuen Schlafplatz im Hinterhof-Dorf.

Für mich ist es ein großes Geschenk, so viele magische Kinder zu kennen und mit ihnen Zeit zu verbringen. Sophia, die mit acht Jahren ihre eigenen Geschichten über Donuts schrieb, die in der Einhornschule zu magischen Wesen wurden. Liam, der schon mit zwei Jahren so ausgelassen tanzen konnte, dass man nur über so viel innere Freiheit staunen kann. Mein wundervolles Patenkind Clara kenne ich seit ihrer ersten Lebenswoche, und ich kann gar nicht glauben, dass sie nun schon ein zauberhaftes Mädchen ist und so viele Bücher liest, dass sie mir schon Lesetipps gibt. Mattis, der es liebt, in Blumenbeeten zu sitzen und mal einen Regenwurm mit mir teilte (es war ein lieber Gedanke!). Anna, die mir voller Stolz ihre Schildkröten zeigte und sie so liebt, dass ich die Tiere nun noch spannender finde. Jonna, die rosa als Farbe und bunte Kleider genauso mag wie ich, und der es egal ist, was andere über sie denken. Sie sagt mir oft, wenn ich mir um etwas Gedanken mache: »Ach, das ist doch egal, Tante Tine!« Das Leben darf noch leichter sein, das kann ich immer wieder von ihr lernen. Und dann gibt es noch Newton, meinen Patenhund. Er liebt Bananen zum Frühstück und Sonne auf seinem schwarzen Pelz. Mit ihm habe ich viel Zeit in den Wäldern und an den Stränden von Schweden verbracht. Und es gibt kaum etwas Schöneres als unsere kleinen wiederkehrenden Momente, wenn er sich abends in meinen Schoß kuschelt, wenn ich lese und er dann schläft (Newton ist riesig, aber denkt, er sei noch so klein wie ein Welp!). Sie alle erinnern mich auch ein bisschen an die Elfen.

Alle diese magischen, liebevollen und fröhlichen Wesen sind meine Inspiration. Mit der Liebe für sie und alle anderen Kinder, Tiere und magischen Wesen schreiben ich und Njóla dieses Buch. Mit ihnen habe ich die Meditationen, Übungen und Rituale getestet und erprobt. Und dabei hatten wir sehr viel Freude - die ich nun allen großen und kleinen Leser:innen wünsche.

Von Herzen,  
Eure Christine





## *Ich bin's, deine Njóla!*

Liebes Menschenkind,

ich bin die Elfe Njóla, und ich freue mich sehr, dich kennenzulernen. Ich unterstütze Christine, dieses Buch zu schreiben. Während sie in ihrem kleinen Hexen-Häuschen in Hamburg am Computer sitzt und tippt, hocke ich auf ihrer Schulter und flüstere ihr von Zeit zu Zeit ins Ohr, was ich dir sagen möchte.

Ich komme aus Island, und mein Name bedeutet in altnordischer Sprache »Nacht«. Ich bin eine Wiesen-Elfe, lebe in einem bunt bemalten Stein in Christines Garten und meine Lieblingsspeise ist Honig. Mhmm, der ist so schön süß und klebrig!

Ich liebe es, im Moos zu hüpfen, weil das so fluffig ist, und ich bin superneugierig. Ich mag es, neue Dinge zu probieren: an einer schönen Blume schnupern, Menschen kitzeln oder ihre Brillen verlegen, damit sie suchen und sich dann freuen, wenn sie sie wiederfinden. Manchmal mache ich auch anderen heimlich eine Freude. Ich repariere ihr kaputtes Fahrrad, bespritze sie an heißen Tagen mit Wasser oder kitzele sie so lange, bis sie kichern müssen.

Besonders gern fliege ich in der Natur herum und bestäube Blumen oder schütze Blätter mit Elfenstaub,

damit sie nicht von Schnecken angenagt werden. Wo ich bin, geht es der Natur gut. Aber dafür ist es wichtig, dass diese Orte ruhig sind und nicht überall Müll herumliegt. Den mögen wir Elfen gar nicht. Der stinkt so!

Vielleicht bist du ja auch so lustig und neugierig wie ich und möchtest mich auf der Reise durch die Rauh Nächte begleiten, um etwas Neues zu erleben. Die Rauh Nächte sind zwölf besonders magische Nächte mit den Weihnachtstagen und Silvester, die du sicherlich mit deiner Familie verbringst.

Für diese besondere Reise werden wir nicht wirklich die Koffer packen und irgendwo hinfahren. Man kann schließlich auch eine Menge erleben, wenn man träumt, sich Dinge ausmalt oder draußen in der Natur vor der Haustür ist. Gemeinsam werden wir deine Welt neu entdecken und erkunden.

Vielleicht wirst du mich nicht sehen, oder ich sehe für dich ganz anders aus als auf den Zeichnungen in diesem Buch. Das ist normal. Wir sehen für jeden etwas anders aus. Eins will ich dir verraten: Ich bin klitzeklein. Aber es spielt keine Rolle, ob man klein oder groß ist. Ich kann trotzdem etwas bewirken. Denk mal an eine Mücke! Sie kann einen Menschen die ganze Nacht wach halten, stimmt's? Hihi!

Achte einfach darauf, ob du dich mal gekitzelt fühlst. Das ist immer das beste Zeichen, dass ich bei

dir bin. Oder wenn du eines deiner Spielzeuge plötzlich an einem ganz anderen Ort findest oder deine Eltern ihre Schlüssel suchen. Möglicherweise war ich ja da und habe euch einen kleinen Streich gespielt, auch wenn du mich vielleicht nicht gesehen hast.

Und du weißt ja, dass ich Honig liebe. Es wäre also sehr nett, wenn du mir eine kleine Schale hinstellst. Dann kann ich mich ein bisschen stärken, während ich von Kind zu Kind fliege. Danke! Und vielleicht legst du einen schönen Stein, den du in der Natur gefunden hast, neben dein Bett oder in den Garten, wenn ihr einen habt. Dann kann ich darin schlafen und mich ausruhen. Eine Socken-Schublade nehme ich sonst auch als Bett. Manchmal schlafe ich tagsüber, wenn ich in der Nacht aktiv bin. Wenn du magst, kannst du den Stein auch bemalen und mit buntem Papier oder Glitter bekleben. Schau mal in deiner Bastelkiste oder frag deine Eltern.

Ich komme zwar aus Island, aber ich bin auf der ganzen Welt zu Hause und kann ganz schnell woanders hinfliegen, denn ich habe leuchtend goldgelbe Flügel wie ein Schmetterling. Wenn du willst, dass ich dich besuche, dann schick mir einfach das schönste Lächeln, und vielleicht hörst du dann auch mein Lachen, wenn ich da bin. Es klingt glockenhell, und manchmal kann ich gar nicht mehr aufhören zu lachen weil ich alles so lustig finde. Kennst du das Gefühl?

Und wenn ich es eilig habe, dann sehe ich manchmal aus wie ein kleiner Blitz, hellgrün flackernd. Ein bisschen wie ein Glühwürmchen.

Wenn du mich nicht siehst, dann liegt das auch daran, dass ich schüchtern bin und mich gern verstecke oder so tarne, dass ich zum Beispiel auf der Wiese nur schwer erkennbar bin. In Gärten, auf Dachböden, inmitten einer Blumenwiese oder unter Steinen fühle ich mich besonders wohl, also finde mich! Noch ein paar Tipps: Wir fliegen gern mit Schmetterlingen, wir hinterlassen winzige Fußspuren, wir graben kleine Höhlen in die Erde oder in Baumstämme oder wir sitzen auf wippenden Blättern.

Und eins möchte ich dir noch zuflüstern: Nur weil Erwachsene sagen, dass es uns nur im Märchen oder in Büchern gibt, muss das nicht stimmen. Wir sind eben nicht für alle sichtbar, hörbar und spürbar. Nur für diejenigen, die neben den Augen auch ihr Herz für uns öffnen und das Magische wahrnehmen. Und das ist oft unsichtbar.

Deine Njóla

## **KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DIESES BUCH**

Nach einem einleitenden Teil folgen Kapitel zu den einzelnen Rauhnächten, beginnend mit dem 25. Dezember. Sie umfassen die Zeitspanne von Mitternacht zu Mitternacht und enden mit der Nacht vom 5. auf den 6. Januar.

Grundsätzlich sind die Textteile, die mit der Elfe Njóla gestaltet sind, für die Kinder zum Vorlesen und/oder Selbstlesen. Aber natürlich stehen auch in den Texten, die sich an die Erwachsenen in der Familie wenden, interessante Zusatzinfos, die gern geteilt werden können. Die Alters- und Zeitangaben dienen lediglich zur groben Orientierung. Die Übungen sind für die ganze Familie und insbesondere für Kinder zwischen vier und elf Jahren gedacht.

Als Faustregel gilt, dass Kinder ab etwa drei Jahren kleine Achtsamkeitsübungen machen und sich doppelt so lange wie ihr Lebensalter konzentrieren können: Ein fünf Jahre altes Kind kann also etwa zehn Minuten meditieren. Aber das muss nicht für alle gleich sein, denn logischerweise sind alle Kinder verschieden und haben unterschiedliche Aufmerksamkeitsspannen und Interessen. Ihr als Eltern beobachtet und wisst intuitiv am besten, welche Übung euren Kindern wie lange Freude macht.

Jedes Rauhnacht-Kapitel enthält Ideen, Anregungen und Impulse, den Tag zu gestalten. Es gibt Rituale, die man jeden Tag machen kann, und es gibt Anleitungen für kleine Übungen, Meditationen, Geschichten oder Ritualideen für jede einzelne Rauhnacht.

Es gibt grundsätzlich nichts, was man wirklich falsch machen könnte. Wichtig ist nur, dass man die Rituale mit einer klaren Intention und Haltung ausübt – und so bewusst wie möglich. Und nur, wenn man wirklich Lust darauf hat. Ein Beispiel: Wenn ihr einen Wunsch aufschreibt und dann verbrennt, dann tut das nicht mit einer Erwartungshaltung, sondern mit der Hoffnung, dass dieser Wunsch sich erfüllt – auf seine Art und zu seiner Zeit.

Die Übungen und die Rituale für Kinder sind so aufgebaut, dass man nicht viel dafür braucht, keine Spielzeuge oder komplizierten Techniken. Damit sollen Kinder einen Zugang dazu finden, sich mit sich selbst oder ihrer Umgebung natürlich zu beschäftigen. Die Anleitungen sind flexibel und können individuell angepasst werden.

Die Anregungen und Ideen in diesem Buch sind als Vorschläge zu verstehen, denn es geht vor allem darum, nicht noch mehr To-dos, Pflichten und Aufgaben zu haben, sondern einfach die Freiheit zu

genießen, etwas Neues auszuprobieren, und davon dann bestenfalls etwas mit in das nächste Jahr zu nehmen, damit wir mit uns, unserem Leben und unseren Mitmenschen besser auskommen. Damit unser Leben leichter, bewusster und freudvoller wird und wir erkennen, dass wir uns viel Stress, so manche Ängste und vor allem Sorgen selbst machen.

Eins ist dabei natürlich besonders wichtig: dass Kinder den Raum bekommen, viele neue Entdeckungen zu machen. Sie sollen eingeladen werden, ihre Erlebnisse, Gefühle und Wahrnehmungen zu teilen und damit auch zu verarbeiten – ohne Leistungsdruck, Bewertung oder zu strenge Vorgaben.

Ich empfehle, jeden Morgen das entsprechende Kapitel zu lesen und die Impulse mit in den Tag zu nehmen. Schaut, was euch Freude bringt. Das ist das Wichtigste. Es geht nicht darum, etwas zu leisten oder abzuarbeiten. Oder sich zu stressen, alles zu »schaffen«. Die Ruhnächte kommen schließlich verlässlich jedes Jahr wieder. Wenn ihr dieses Mal nur einen Impuls mitnehmt, kann das schon viel verändern.

Und noch eine kleine Anmerkung: Es ist mir bewusst, dass Familien ganz unterschiedlich zusammengesetzt sind: alleinerziehende Elternteile, gleichgeschlechtliche und/oder binationale Elternpaare, Patchwork-Familien mit mehreren Elternteilen und