

Das Wissen

## **Die 12 Raunächte - Magische Zeit zwischen den Jahren**

Von Sarah Rondot

Sendung vom: Dienstag, 23. Dezember 2025, 08.30 Uhr

(Erstsendung: Freitag, 27. Dezember 2024, 08.30 Uhr)

Redaktion: Sarah Rondot

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2024

**Schlechte Energien wegräuchern, 13 konkrete Wünsche formulieren, die Kraft des dunklen Waldes spüren: Reinigende Rituale für die langen Nächte zwischen den Jahren gehen auf alte Bräuche zurück.**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## **MANUSKRIFT**

### ***Atmo 01: Umfrage Schlosspark Karlsruhe + magische Musik***

#### **Sprecher:**

Die Zeit „zwischen den Jahren“ ist für viele Menschen besonders.

#### **O-Ton 01, Collage:**

Ich meine, es kommt immer so plötzlich und es ist eigentlich immer so ne wiederkehrende Zeit, die einen auch mehr zum Nachdenken bringt als sonst so. // (Ich bin eh immer etwas melancholisch. Das alte Jahr verabschieden, das neue willkommen heißen.) // Es ist so ne Zeit dazwischen. Manchmal kommts mir wie ein Innehalten oder ein Schwebezustand vor, bevor man das Gefühl hat, man ist wieder so im Tritt, im neuen Jahr. // Und die Rituale zwischen den Jahren, also die Raunächte gefallen mir total. Bei mir wär´s so ein Ritual, man guckt wie war das Wetter heute, was für Begegnungen hatte ich heute, und dann kann man das ja quasi vom jeweiligen Tag auf den Folgemonat, des Folgejahres übertragen und das nochmal vergleichen.

#### **Sprecher:**

Von Weihnachten bis Dreikönig sind die Tage kurz und die Nächte lang. Es ist die Zeit der „Raunächte“. In vielen Regionen gibt es alte Bräuche, um den Übergang vom alten zum neuen Jahr zu zelebrieren. Einige wurden in den letzten Jahren wiederentdeckt oder neu belebt. Was macht die Rituale der Raunächte so attraktiv?

#### **Ansage:**

„Die 12 Raunächte – Magische Zeit zwischen den Jahren“. Von Sarah Rondot.

### ***Atmo 02: Schritte, Wald***

#### **O-Ton 02, Monika Amann, Wanderführerin:**

Also wir treffen uns heute Abend hier zur Raunachts-Wanderung. In einer halben Stunde wird es dunkler und irgendwann später umfasst uns der dunkle Wald, und wir gehen im Dunkeln ohne zusätzliches Licht. (abblenden unter Sprecher laufen lassen) Wir versuchen tatsächlich in die Nacht und in die Natur einzutauchen und die Raunacht wirklich zu erfahren, sodass es für euch alle ein sehr nachhaltiges Erlebnis sein wird.

#### **Sprecher:**

So begrüßt Monika Amann normalerweise ihre Gruppen, mit denen sie eine „Raunachts-Wanderung“ durch den Wald in Bad Herrenalb macht, das liegt in der Nähe von Baden-Baden. Heute bezieht sie neben der Reporterin auch die Hörerinnen und Hörer von „Das Wissen“ mit ein.

### ***Atmo 03: Regen im Wald***

**O-Ton 02, Monika Amann (weiter):**

... eins werden mit dem Wald und der Natur. In die Stille eintauchen. Ich gebe euch Tipps, für den eigenen Umgang mit den Raunächten. Und wir genießen jetzt weiter den dunklen Wald und die einkehrende Stille. Lassen auch bitte das Handy aus und tragt das Licht einfach in euren Herzen mit.

**Sprecher:**

Die Raunachts-Wanderungen von Monika Amann sind immer überbucht. Meist stapfen Frauen mit ihr durch den Wald. Heute prasselt Regen durch das Blätterdach. Nachts im Wald draußen zu sein, soll neue Erfahrungen ermöglichen.

**O-Ton 03, Monika Amann:**

Ihr habt gemerkt, eure Füße finden den Weg, ihr müsst nicht angestrengt nach unten schauen. Die Menschen früher, aus der Zeit, aus der die Raunächte stammen, die hatten vielleicht eine Kerze, es gab keinen elektrischen Strom. Und es war halt draußen dunkel, und es hat am Fensterladen geklappert, und es gab irgendwelche Geräusche in der Nacht und man hatte Angst vor dem Dunklen.

**Sprecher:**

Die Wanderführerin schwört auf die heilende Wirkung des Waldes. Sie hat einen praktischen Tipp.

**O-Ton 04, Monika Amann:**

Man schreibt alles auf, was in den Raunächten so passiert, welche Gedanken einen beschäftigen, und dann kann ich diese Fragen mit auf den Waldspaziergang nehmen. Und vielleicht finde ich da auch die Antworten, weil der Wald entlässt uns immer in einer besseren Version von uns selbst.

***Atmo 04: Wald*****Sprecher:**

(Monika Amann hat früher bei der Bank gearbeitet. Erst später hat sie angefangen, sich beruflich mit Naturthemen auseinanderzusetzen.) Für sie bedeuten die Raunächte, wieder eine Verbindung zur Natur zu finden und die Dunkelheit nicht auszusperrern, sondern aktiv zu suchen. Das gibt sie Teilnehmerinnen ihrer Wanderung gern mit auf den Weg ins neue Jahr:

**O-Ton 05, Monika Amann:**

Langsam nähern wir uns dem Ende unserer Tour. Wie gestalten wir nun die Raunächte für uns ganz bewusst? Mix aus Faulenzen, Genießen, Kuschneln und Schlemmen wäre doch eine Idee. Dankbarkeit üben, vergeben, daraus erwächst eine Art Selbstheilung. Erinnerungen werden wach und daraus wachsen Ideen für die Zukunft und nehmen Form an. Wir wecken in uns einfach die Lust auf Leben.

***Musik***

**Sprecher:**

Die Wintersonnenwende, das nordeuropäische Julfest, Heiligabend, Heilige Drei Könige. In vielen Kulturen haben Menschen die längsten Nächte des Jahres für besinnliche Rituale und Feste genutzt. Damit beschäftigt sich Dr. Claudia Jetter. Die Religionshistorikerin von der Humboldt-Universität zu Berlin hat sich auf zeitgenössische Spiritualität spezialisiert.

**O-Ton 06, Claudia Jetter:**

Wir haben da wirklich relativ viele Feste aus verschiedenen kulturellen und religiösen Traditionen, die sich da ein Stück weit überlagern. Deswegen ist das auch so symbolbehaftet diese Zeit. (Also sprich), es ist eine Zeit, die einfach traditionell mit Themen rund um Vergänglichkeit auch in gewisser Weise und Neuanfang verbunden ist.

**Sprecher:**

Es gab aber auch eine Lücke im Kalender, die rechnerisch gefüllt werden musste, erklärt Claudia Jetter:

**O-Ton 07, Claudia Jetter:**

Die Raunächte oder auch die sogenannte Zeit „zwischen den Jahren“ kommt aus der Zeit vor Einführung des Gregorianischen Kalenders im 16. Jahrhundert, als je nach Gegend und Zeitalter der Jahresbeginn unterschiedlich datiert wurde und dann teils der 25.12. wie auch der 6.1. für den Jahresbeginn stehen konnten. Und dabei beziehen sich die Raunächte auf eine Lücke zwischen dem Mond- und dem Sonnenkalender. Denn das Mondjahr ist nur 354 Tage lang, somit fehlen elf Tage zum astronomisch korrekten Jahreslauf der Sonne.

**Sprecher:**

Der Begriff „zwischen den Jahren“ entstand, und die zwölf Nächte wurden „Raunächte“ genannt. Woher der Name kommt, ist umstritten. Manche Kulturwissenschaftler vermuten, dass er vom „Rauch“ stammt und sich auf Räucherrituale bezieht, die in der Winterzeit durchgeführt wurden, um schlechte Energien zu vertreiben und gute zu aktivieren. Räucherrituale sind auch heute wieder beliebt.

***Atmo 05: Räuchern und Marlies Osterried, Kräuterfrau: Also ich nehme jetzt den Weihrauch von Hansi. Hast du mir irgendwas, wo ich den ein bisschen klein machen kann? Der riecht brutal gut...***

**Sprecher:**

Marlies Osterried ist ausgebildete Wildkräuterfrau in Kempten. (Sie gibt Kurse im Verein Allgäuer Kräuterland und räuchert auf Wunsch Wohnungen zur Zeit der Raunächte aus, aber auch übers Jahr.) Die zierliche Frau trägt eine Pentagramm-Kette und Barfußschuhe und hat ihren Kräuterkoffer im Wohnzimmer von Hansis Wohnung in Kempten geöffnet. Er möchte anonym bleiben.

**O-Ton 08, Marlies Osterried:**

(Du siehst, du riechst und du hörst, wie laut die Wohnung ist, wie leise es ist.) Und in manchen Wohnungen, da fühlst du dich sofort wohl. Und genau so ist es auch mit dem Spüren, wenn du räucherst. Du spürst, du lässt einfach wirken, was so auf dich kommt.

**Sprecher:**

Heute soll sie unerwünschte Energien vertreiben, um Neues zu ermöglichen:

**O-Ton 09, Hansi:**

Also hier könnte man auf jeden Fall auch so ein, zwei Themen hier mit reinbringen. So, dass hier in der Wohnung ein bisschen mehr los ist.

**O-Ton 10, Marlies Osterried:**

Hättest du gern mehr Besuch?

**O-Ton 11, Hansi:**

Ja, also so rum. Und bei mir ist es jetzt von vielen Jahren des Reisens, so ich habe ja quasi meine Kreuzfahrten hinter mir gelassen. Ich bin jetzt hier am Ankommen mit meinen Fähigkeiten, Erfahrungen, das ist so mein Thema aktuell, um mich jetzt hier im Allgäu anzusiedeln und hier breit zu machen und hier jetzt alles wirken zu lassen.

**O-Ton 12, Marlies Osterried:**

Das ist schön, weil der Alant gibt Wurzeln. Dann hast du dir ja noch den Baldrian, die Melissa und den Meisterwurz ausgesucht. Und die Meisterwurz, die verwurzelt dich ins Hier und Jetzt. Wenn du Meisterwurz zu dir nimmst, dann bist du hier, dann macht es zack, bist da. Vielleicht ist das ja wirklich, was du grad brauchst.

***Atmo 06 (Mörsern): Und die Wacholderbeeren, die tut man auch ein bisschen vermörsern.***

**Sprecher:**

Marlies Osterried zermalmt die Kräuter und zündet die Kohle an. Mit einer Adlerfeder verteilt sie den Rauch im Raum.

**O-Ton 13, Marlies Osterried:**

Es ist so, in einem Haus geht man normalerweise vom Keller zum Dachboden. Wenn wir eine Wohnung haben, dann gehen wir von einem Zimmer zum anderen. Die Energien sind ganz unterschiedlich. Ein Bad zum Beispiel braucht man nicht so viel räuchern. Das ist mehr fürs Körperliche. In der Küche sind gerade für Frauen ganz viele Emotionen drin. Und das Schlafzimmer, da geht es mehr um das Energetische. Da hängen wirklich die Träume.

***Atmo 07: Räuchern***

**O-Ton 14, Marlies Osterried:**

Also in den Raunächten ist es ganz traditionell, dass man räuchert. Es geht darum, dass man reinigt, dass man seine Räume wieder frei macht von alten Energien. Und

da nimmt man diese Kräuter wie Beifuß vor allem, aber auch Weihrauch. Lichtpflanzen sind in dieser dunklen Zeit immer sehr wichtig, wie das Johanniskraut, der Alant.

**Sprecher:**

Wer interessiert sich für so etwas? Sind das Menschen, die den Wissenschaften gegenüber skeptisch sind? Esoterikerinnen? Nein, sagt Marlies Osterried:

**O-Ton 15, Marlies Osterried:**

Wir haben das Gefühl, die kommen aus allen Schichten, von Jung und Alt, von verschiedensten Berufen. Und in unserer hektischen Zeit, ist das einfach für viele so wieder die Chance, jetzt haben wir 12 Tage, wo wir uns einfach wieder auf uns selber besinnen können.

**Sprecher:**

(Marlies Osterried arbeitet hauptberuflich als Pflegekraft, die Heilkräuter sieht sie als Ergänzung zur wissenschaftlichen Medizin.) Die Besucher der Räucherkerse vereint also kein gemeinsames Weltbild, aber fast immer das gleiche Geschlecht.

**O-Ton 16, Marlies Osterried:**

Weil, das war ja schon in alten Zeiten einfach so, dass dieses Wissen mündlich von Frau zu Frau weitergetragen wurde.

**Sprecher:**

Sie selbst hat ihr Wissen über die Raunächte von ihrer Großmutter. Die Kräuterfrau kommt von einem Bauernhof am Rottachsee im Allgäu.

**O-Ton 17, Marlies Osterried:**

Ich hab das dann durch meine Oma so mitkriegt. Und das war für mich natürlich dann noch magischer, weil das hat sie ein bisschen so im Verborgenen alles gemacht. Wenn sie dann durch den Stall mit der Räucherschale gegangen ist. Das war dann alles so für uns Kinder so sehr mystisch.

***Atmo 08: Darf ich alles kippen? Ja, ja, mach. So, jetzt lassen wir es noch ein bisschen auskühlen. Also danach muss man immer die Fenster dann aufmachen? Ja, das ist ganz wichtig. Also wichtig ist, nach dem Räuchern musst du alles durchlüften.***

**Sprecher:**

In Hansis Wohnung wedelt sie die Gerüche von Alant und Baldrian jetzt zum Fenster hinaus. Und die schlechten Energien gleich mit.

***Musik***

**Sprecher:**

Als „esoterischen Humbug“ sollte man das Räuchern nicht abtun, meint Claudia Jetter. Auch nicht-esoterische Menschen würden räuchern. Die Religionshistorikerin

sieht eine wachsende Offenheit für Naturspiritualität, die psychologische Gründe hätte. Dabei gehe es nicht um Aberglauben:

**O-Ton 18, Claudia Jetter:**

Sondern es geht wirklich eher um diese Praktiken als Rituale, die man rausnimmt aus diesem magischen Kontext und dann reinnimmt für die eigene Psycho-Hygiene. Also es gibt die Möglichkeit, parallel diese ehemals magischen Praktiken zu leben, auch wenn man einem naturwissenschaftlichen Weltbild anhängt.

**Musik**

**O-Ton 19a, Tanja Köhler, Psychologin:**

Ich dachte ja: „Man kann auch mit jedem Mist sein Geld verdienen.“

**Sprecher:**

Die Psychologin Tanja Köhler staunte anfangs über die vielen Coachings und Ratgeber, die Raunächte mit Psycho-Hygiene verbinden. Dann aber hat sie selbst ein Buch geschrieben. „Raunächte – 12 Tage nur für dich: Klarheit schaffen, loslassen und Neues wagen“. Warum?

**O-Ton 19b, Tanja Köhler, Psychologin:**

Und irgendwann mal war ich dann selber in so einer persönlichen Krise, wollte nicht zum Coach gehen, wollte mich auch keiner Freundin anvertrauen und wollte auch keinen Therapeuten aufsuchen.

**Sprecher:**

Sie begann, sich mit den Ritualen der Raunächte auseinanderzusetzen. Die Raunächte, die im alten Jahr liegen, zwischen Weihnachten und Silvester, sind dem Blick zurück gewidmet.

**O-Ton 20, Tanja Köhler:**

Was möchte ich loslassen? Wenn du für dich für innerlich Klarheit sorgen möchtest, was du loslassen möchtest, dann fang an aufzuräumen. Deine Wohnung, deine Schmuddel-Schublade, dein Zimmer. Das ist ein tolles stilistisches Mittel.

**Sprecher:**

Die Raunächte zu gestalten, die immer gleichen Rituale auszuüben, sei aus psychologischer Sicht sehr wichtig, findet Tanja Köhler.

**O-Ton 21, Tanja Köhler:**

Rituale folgen ja immer bestimmten Mustern. Bestimmte Handlungsabläufe haben einen bestimmten Ort, eine bestimmte Zeit und einen ganz bestimmten Ablauf – dem sie folgen – und schenken dadurch Sicherheit, Orientierung. Und das ist das Prinzip, was unter den Raunächten wirkt.

**Sprecher:**

In den Raunächten soll man jede Nacht ungefähr das Gleiche machen, nur zu einem anderen Thema. In der zweiten Raunacht ist es das Thema Stille. „Wenn du der Stille

zuhörst und dich nicht ablenkst, welche Themen steigen in dir auf?“ Fragen dieser Art stellt Tanja Köhler. Ab dem Neujahrstag geht es um die Zukunft: „Was möchte ich im nächsten Jahr erleben?“

**O-Ton 22, Tanja Köhler:**

Wenn ich morgens aufstehe, setze ich mich mit meiner Tasse Cappuccino erstmal in aller Ruhe hin und schaue, was ist denn eigentlich das Thema der heutigen Raunacht und welche Fragen werden mir da gestellt? Und dann lasse ich es tagsüber erstmal sacken. Und abends so gegen 18 Uhr, wenn es draußen schon dunkel ist, setze ich mich dann hin, zünde meine Kerze an, nehme mein Raunachts-Journal zu mir und dann gehe ich Frage für Frage durch.

**Sprecher:**

Die Psychologin empfiehlt, die Antworten in ein Tagebuch zu schreiben. Durch Schreiben per Hand fällt es leichter eine Situation abzuschließen. Auf Instagram wird das Schreiben unter #journaling inszeniert. Die Anweisung für das „Ritual der 13 Wünsche“ lautet:

**O-Ton 23, Instagram sunfoodstories:**

Heute stell ich dir das Raunachtsritual der 13 Wünsche vor. Du benötigst 13 kleine Zettel und schreibst darauf jeweils einen Wunsch. In jeder Raunacht ziehst du nun blind einen Zettel.

**Sprecher:**

12 Zettel werden verbrannt, die Wünsche somit dem Universum überlassen. Den 13. Wunsch soll man sich selbst erfüllen. Auch dieses Ritual sei sinnvoll, findet Tanja Köhler.

**O-Ton 24, Tanja Köhler:**

Das wissen wir aus der Psychologie, dass solche Zielbilder einen selbst wieder ausrichten auf das, wo wir hingehen möchten. Und wenn wir ein innerliches Bild davon haben, dass wir uns auch unbewusst in diese Richtung bewegen.

**Sprecher:**

(Selbst wenn wir 12 der 13 Wünsche „dem Universum überlassen“, würden wir unterbewusst an ihrer Erfüllung arbeiten, so die Annahme. Dabei ist die Art der Formulierung der Wünsche wichtig. Sie beginnen mit „Ich wünsche mir“ und sind konkret und positiv formuliert.) Anderen Praktiken steht Tanja Köhler kritisch gegenüber.

**O-Ton 25, Tanja Köhler:**

Also ich glaube, alles das, was übersinnlich ist, ist für mich etwas, was nicht wissenschaftlich begründet ist und Menschen Angst machen kann. Und das ist das, von welcher Szene ich mich da eindeutig abgrenze. Die Magie der Raunächte ist: „Ich habe was geschafft, ich habe mich mit mir beschäftigt, ich habe für mich was gelöst und ich möchte das immer wieder, wenn sowas ist.“

**Musik**

**Sprecher:**

Neben der individuellen psychologischen Bedeutung haben die Raunächte eine andere Bedeutung, die mit Sagen, Geistern und Dämonen zusammenhängt. Sie erschließt sich, wenn man den Begriff vom mittelhochdeutschen Wort „Ruch“ ableitet, erzählt Religionshistorikerin Claudia Jetter.

**O-Ton 26, Claudia Jetter:**

Das bedeutet fellig oder behaart. Da hätte man den Bezug zu den Dämonen, die man sich vorgestellt hat, die während der Raunächte fellbekleidet ihr Unwesen treiben.

**Sprecher:**

In den Volkssagen über die Raunächte tobt die „wilde Jagd“. Das sind übernatürliche Jäger, die über den Himmel ziehen. Die Dämonen der Raunacht heißen Perchten, angeführt von der zweigesichtigen Göttin Perchta – im mittelhochdeutschen Raum ist das „Frau Holle“, die Böses und Gutes bringen kann. In Skandinavien entspricht die wilde Jagd Odins Jagd. Auf Weihnachtsmärkten und Perchtenläufen in Bayern und Österreich lebt diese Tradition weiter. Darauf bereiten sich sogenannte Perchtengruppen vor. Zum Beispiel im Verein „Brucker Perchten und Raunachtsgesindel.“

**Atmo 09: Weißwurstfrühstück****Sprecher:**

Schon im September beginnt in Fürstenfeldbruck, westlich von München, die Perchtensaison mit einem Weißwurstfrühstück. Klaus Trnka, ein Urbayer mit weißem Haar, war bis März 2025 erster Vorsitzender. Er erklärt, warum die Proben so früh beginnen.

**O-Ton 27, Klaus Trnka, Vorsitzender „Brucker Perchten“:**

Raunächte und Perchtenbrauchtum, das gehört zusammen. Aber die Raunächte beginnen um den 21. Dezember und enden am 6. Januar mit dem Perchtentag. Nur in diesem Zeitraum das Perchtenbrauchtum auszuüben, da erreich ich die Leute nicht. Und deswegen dehnen wir den zeitlichen Rahmen zum 1. Advent aus.

**Sprecher:**

Die Brucker Perchten hatten in der Saison 2024/2025 etwa 15 Auftritte auf Christkindlmärkten. Dabei stampfen sie mit Masken und Fellanzügen als Dämonen um eine Feuerschale. Sie verstehen sich als Verbreiter von altem Wissen.

**O-Ton 28, Klaus Trnka:**

Wir haben es uns zum Ziel gemacht, im Verein dieses vergessene Brauchtum wiederzubeleben und den Leuten wieder rüberzubringen. Leute, es gibt noch ein bisschen was anderes, was in dieser Zeit wichtig war. Nicht nur dieser Rummel, dieser Kommerz, sondern früher hat man Weihnachten auch noch anders gefeiert.

**Sprecher:**

Bei den Brucker Perchten verkörpert Klaus Trnka den Erzähler. Er führt die Zuschauer in das „modernisierte“ Brauchtum der Raunächte ein.

**O-Ton 29, Klaus Trnka:**

Nachdem wir nicht ein klassischer Perchtenverein sind, sondern uns den Gegebenheiten unserer Region anpassen wollen, haben wir gesagt, wir wollen eigentlich die wilde Jagd nachstellen. Und die wilde Jagd bietet den Vorteil, weitere Masken mit dabei zu haben, wie zum Beispiel einen Wolf, wie einen Bären und vor allen Dingen die Hexen.

**Sprecher:**

Viele Perchtenvereine berufen sich auf germanische oder keltische Wurzeln, wurden aber erst in den 90er- und 2000er-Jahren gegründet, als der Brauch wieder auf mehr Interesse stieß. Anna Häckel-König hat eine Erklärung dafür. Sie ist Kulturwissenschaftlerin und promoviert an der Uni Regensburg über Veranstaltungen rund um Raunächte in Ostbayern.

**O-Ton 30, Anna Häckel-König:**

Das liegt vor allem auch daran, dass wir in den 90er-Jahren starke Modernisierungsprozesse haben. Und das ist ein Phänomen, das man in der Kulturwissenschaft immer wieder feststellt. Das heißt, je moderner eine Gesellschaft wird, desto spannender wird das vermeintlich Traditionelle. Und auch jetzt hat man immer wieder Umformungen in der Gesellschaft, die sich dann niederschlagen in verstärktem Interesse bei primär traditionellen Kulturelementen.

**(Sprecher:**

Anna Häckel-König hat ein Fachwort dafür, wenn Vereine neugegründet werden, die nur vermeintlich traditionell auftreten: „Invented Tradition“, also erfundene Tradition.

**O-Ton 31, Anna Häckel-König:**

Dass man sagt, man nimmt eine regionale Sage, die man aufgreift und dann verkörpert. In diesem Sinne ist es ja keine Tradition, dass ich jetzt diese Sage aufgegriffen habe. Das mache ich ja erst seit Jahr X, das macht das Ganze dann eben auch zur „Invented Tradition“.)

***Atmo 10: Umziehen*****Sprecher:**

Nach dem Weißwurstfrühstück steht bei den Brucker Perchten die Überraschung des Tages an. Jede Saison bestellen sie ein paar neue Masken. Heute werden sie präsentiert. Zuerst aber werden die Kostüme angezogen.

***Atmo 11: Jetzt ziehen wir uns an. Das ist immer bisschen spannend, weil die Hosen sehr steif sind. Es soll auch Perchten haben, die nicht viel drunterhaben.***

**Sprecher:**

Philip, der 12-jährige Leo und sein Vater Thorsten Berg, seit März 2025 der neue Vorsitzende, steigen zuerst in die Hosen ihres Fellanzugs. Ein strenger Ziegengeruch geht von den bis zu 15 Kilo schweren Anzügen aus.

**O-Ton 32, Thorsten:**

Für uns werden keine Viecher speziell getötet. Das ist alles Resteverwertung.

**Sprecher:**

Als nächstes werden die Schellen umgeschnallt. Bei den Auftritten hüpfen die Träger, sodass die großen Glocken Lärm erzeugen.

**Atmo 12: Schellen****O-Ton 33, Philip:**

Und das ist um Vielfaches lauter, wenn wir in der Gruppe laufen und springen. Ohrenbetäubend.

**Sprecher:**

Als letztes streifen sie ihre Maske über den Kopf. Eine typische Perchtenmaske hat mehrere Hörner und wiegt drei bis zehn Kilo. Reißzähne ragen aus dem schiefen Mund unter einer großen Nase. Unterhalb der Augen sind Schlitze, nach rechts und links sehen die Perchten fast nichts. (Kommt ein Percht in diesem Aufzug um die Ecke, zuckt man selbst bei Tageslicht zusammen.)

**Atmo 13: Roßschweif****Sprecher:**

Philip schlägt mit einem Schweif aus Pferdehaar in die Luft. In Österreich sind die Perchten manchmal mit Holzruten bewaffnet, mit denen sie auch zuschlagen. Gewalt von Perchtengruppen hat schon in manchen Fällen zu Anzeigen geführt. (Anna Häckel-König beobachtet in ihrer Forschung, dass die Gruppen insgesamt familienfreundlicher auftreten. Bis auf wenige Ausnahmen.)

**O-Ton 34, Anna Häckel-König:**

Im ostbayerischen Raum wäre das beispielsweise Eisenstein, da gibt es durchaus noch Gruppen, da ist der ein oder andere dabei, der dann mit seiner Rute etwas stärker aufzieht. Aber im Großen und Ganzen sieht man, dass diese Gewalt da im ostbayerischen Raum stark zurückgeht.

**Sprecher:**

Die Brucker Perchten grenzen sich klar von gewalttätigen Auftritten ab. Sie können mit ihrem Roßschweif nur sanft streifen, das ist Mitglied Klaus Trnka wichtig.

**O-Ton 35, Klaus Trnka:**

Wenn die Leute unsere Masken sehen, dann rutscht ja eh schon das Herz in der Hose. Unsere Devise ist, wir wollen den Leuten rüberbringen, was es heißt, in früheren Zeiten Furcht zu haben. Aber wir wollen den Leuten die Angst nehmen,

wenn sie bei unseren Auftritten mit dabei sind, dass ihnen gar in irgendeiner Form Gewalt angetan wird.

**Sprecher:**

Thorsten, Philip und Leo haben sich mittlerweile vollständig in einen Wolf und zwei Perchten verwandelt. Was motiviert die Mitglieder in ein insgesamt 30 Kilo schweres, schauriges Kostüm zu schlüpfen und in der hektischen Adventszeit jedes Wochenende aufzutreten?

**O-Ton 36, Leo:**

Schon von klein auf waren wir bei Perchtauftritten. Früher hatte ich noch Angst vor denen. Also die Masken mit den großen Hörnern, die Felle, insgesamt die Geräuschkulisse, das hat mich schon immer von klein auf fasziniert.

**O-Ton 37, Philip:**

Ich finde es einen Familienspaß. Letztes Jahr wurde im Verein für ein, zwei Auftritte eine Person für das Kostüm des Bären gesucht. Ich kam da von jetzt auf gleich mit dazu, habe meine Familie am zweiten Tag mitgenommen, und die fanden das alle recht gut. Und seitdem sind wir hier aktives Mitglied im Verein. Wir haben keine Großeltern mehr, die man an den Feiertagen besuchen müsste oder die einen besuchen. Wir sind zu dritt und da passt es eigentlich ganz gut.

**Atmo 14: Masken vorstellen**

**Sprecher:**

Immer mehr Christkindlmärkte fragen die Brucker Perchten an. Außerdem wollen mehr Menschen Mitglieder im Verein werden, als das Raunachts-Gesindel aufnehmen kann. Diese Zahlen bestätigen Anna Häckel-Königs Forschungsergebnisse. Das Interesse wächst bei Teilnehmern und Zuschauern, weiß auch Klaus Trnka.

**O-Ton 38, Klaus Trnka:**

In früheren Zeiten haben die Leute mit der Natur gelebt. Und ich glaube, heute kann sich immer noch keiner diesem Flair entziehen, was es heißt, wenn es draußen neblig wird. Und genau da setzen wir an. Genau in diesem Nebel, in dieser Stimmung lassen wir unsere Perchten auftreten. Und das ist dieses Gefühl, es kommt bei den Leuten an.

**Sprecher:**

Für Kulturwissenschaftlerin Anna Häckel-König ist zudem die weihnachtliche Sehnsucht nach Geschichten eine Erklärung für das wachsende Interesse an den Auftritten der Perchten.

**O-Ton 39, Anna Häckel-König:**

Hier dann eben nicht von einer Person, sondern von einer Gruppe, die das dann nicht nur erzählt, sondern eben auch darstellt. Fiktive Figuren, die lebendig werden und die ein außergewöhnliches, außeralltägliches Erlebnis zumindest versprechen.

## **Atmo 15: Donnermacher**

### **Sprecher:**

Die Tradition der Raunächte ist auch geprägt von abergläubischen Regeln. Verbreitet ist, keine Wäsche zu waschen. Sonst könnten die weißen Laken zum Leichentuch werden. Im Erzgebirge sollte ein „Zwiebelkalender“ das Wetter vorhersagen, erzählt Religionshistorikerin Claudia Jetter:

### **O-Ton 40, Claudia Jetter:**

Das war so ein Brauch, dass man eine Zwiebel aufschneidet in zwölf Schalen, von denen dann jede mit einem Monat versehen wird. Und dann bestreut man diese Zwiebelschale mit Salz und am nächsten Morgen schaut man sich dann an, wie viel Wasser die gezogen haben.

### **Sprecher:**

Je feuchter die Zwiebel, desto regenreicher der Monat. Die Wetterorakel lassen Rückschlüsse auf die bäuerlichen Regionen zu, in denen das Brauchtum blühte. Heute gießen viele zu Silvester Wachs oder Zinn. Auch das Böllern um Mitternacht sollte ursprünglich Dämonen vertreiben. Aberglaube zwischen den Jahren war europaweit verbreitet.

## **Musik**

### **O-Ton 41, Claudia Jetter:**

Im 19. Jahrhundert gab es zum Beispiel in Schottland und Wales den Glauben, dass unverheiratete Frauen, die können während dieser Raunächte herausfinden, wer der zukünftige Mann sein wird, wenn sie um Mitternacht sich auf eine Wegkreuzung stellen.

### **Sprecher:**

Keinen Streit haben, keinen Lärm machen, Ordnung halten. Wer in den Raunächten viel isst, muss das ganze Jahr keinen Hunger leiden. Diese abergläubischen Verhaltensregeln passen dazu, wie wir heute die Zeit zwischen den Jahren gestalten wollen.

### **O-Ton 42, Claudia Jetter:**

Und die vielen Angebote, die wir finden, lassen auch ein Stück weit darauf schließen, dass viele Menschen nach wie vor zumindest zeitweise ein Bedürfnis haben, ihre Spiritualität aktiv auszuleben.

### **Sprecher:**

Deshalb sollten die christlichen Kirchen offener gegenüber Angeboten wie den Raunächten sein, findet Dr. Emilia Handke. Die Theologin leitet das Predigerseminar der Nordkirche und hat ein Buch über die Kraft der Rituale geschrieben:

### **O-Ton 43, Emilia Handke, Direktorin Predigerseminar:**

Ich glaube, generell hat die Kirche früher eher Distanz gehabt, so nach dem Motto, das ist so ein bisschen was Esoterisches. Und diese übernatürlichen Gestalten der

Sagen hat das Christentum ja für sich umgedeutet. Es gibt nicht das Geschrei der wilden Jagd, sondern nur das Geschrei eines wehrlosen Säuglings.

**Sprecher:**

Diese Vorstellungen würden miteinander konkurrieren. Aber:

**O-Ton 44, Emilia Handke:**

Dieses Gegeneinander hilft uns gar nicht. Sondern wie ist es, wenn wir aus verschiedenen Traditionen etwas Gutes nehmen und gucken, wie wir das lebensbezogen und lebensdienlich gestalten können?

**(Sprecher:**

Denn manche christliche Idee – wie die Buße – lösen die Menschen aus dem kirchlichen Zusammenhang und verschieben sie. Zum Beispiel in die Zeit zwischen den Jahren. Emilia Handke verweist auf den Buß- und Betttag:

**O-Ton 45, Emilia Handke:**

Die denken nur Buße, oh Gott, was soll das sein? Das heißt, der Anlass ist nicht mehr der am Buß- und Betttag, sondern der Anlass ist eher sowas wie der Jahreswechsel für junge Menschen. Aber das ist was, das müssen wir erst neu entdecken in der Kirche: Stimmt der Anlass noch mit dem Bedürfnis der Leute überein?)

**Sprecher:**

Manche christlichen Gemeinden bieten deshalb schon Konzerte und Andachten zu den Raunächten an. Die Kirche könne ein Rahmen sein, die Rituale nicht allein, sondern in Gemeinschaft zu vollziehen, sagt die Theologin.

**O-Ton 46, Emilia Handke:**

Also ich glaube, wir müssen nicht immer nur Gottesdienste anbieten, sondern vor allen Dingen auch ne gestaltete Zeit, in der Menschen zusammen sein können, weil man zusammen eben weniger allein ist.

***Atmo 16: Perchten***

**Sprecher:**

Dieses Gemeinschaftsgefühl bekommt die 17-jährige Nina, wenn sie bei den Brucker Perchten die Göttin Perchta verkörpert.

**O-Ton 47, Nina:**

Ich habe jedes Mal Gänsehaut, wenn ich in den Kreis einlaufe. In die Menschenmengen, und ich da einfach mit dabei bin mit allen zusammen und da was weitergeben darf, was ganz Besonderes ist. Auch sowas Ursprüngliches. Ich finde die Winterzeit ist oftmals sehr schwer und ist so dunkel und alles ist ach bisschen anstrengend. Und die Perchten sind so was, wo man dann wieder richtig Freude dran hat. Man kommt so ins Tun und hat nen Auftrag. Und mir gibt das einfach immer richtig viel Motivation und neue Energien.

**Sprecher:**

Vielleicht sind die Raunächte so beliebt, weil sie gut in unsere individualisierte Gesellschaft passen, in der sich viele nur zweitweise an eine Gemeinschaft binden wollen und ihr Bedürfnis nach Spiritualität allein zu Hause erfüllen. Gleichzeitig können sie eine Chance sein, Dinge in unser Leben zu holen, die im restlichen Jahr untergehen: Gemeinschaft, Geschichten, Natur, Zeit für sich und die Auseinandersetzung, wie wir wirklich leben möchten.

Abspann über Musikbett Das Wissen:

**Sprecherin:**

„Die 12 Raunächte – Magische Zeit zwischen den Jahren“. Von Sarah Rondot. Sprecher: Sebastian Schäfer. Regie: Günter Maurer. Redaktion: Sonja Striegl. Ein Beitrag aus dem Jahr 2024.

**Für Podcast-Folge:**

Und wenn Du Dich für moderne Angebote zur Spiritualität interessierst, hier ein Hör Tipp: „Jung, spirituell, online – Sinnsuche auf Social Media“ – auch diese Folge von „Das Wissen“ findest Du überall, wo es Podcasts gibt, und in der ARD-Audiothek.

\* \* \* \* \*

Weiterführende Informationen und Links zum Thema:

The Invention of Tradition. Eric J. Hobsbawm, Terence Ranger. Cambridge University Press.

Raunächte – 12 Tage nur für dich. Klarheit schaffen, loslassen, Neues wagen. Tanja Köhler (Knesebeck, 2023)

**Alan Ding Tian et al.:**

Enacting rituals to improve self-control. In: Journal of Personality and Social Psychology, Vol 114(6), Jun 2018, 851-876

Jungaberle, H. und Dubois, F. Wirkung und Wirksamkeit von Ritualen (Psychosozial Verlag, 2006)

Rumination and self-reflection in stress narratives and relations to psychological functioning. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09658211.2015.1124122>

**Seligman, Martin (2012):**

Flourish - Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens

**Dein Leben, dein Moment:**

Rituale neu entdecken und individuell gestalten. Emilia Handke, Meike Barnahl.  
Kösel.