

Caroline Deiß

MIT  
KINDERN DIE  
GEHEIMNISVOLLEN  
RAUHNÄCHTE  
ERLEBEN

Rituale, Rezepte, Bräuche  
und märchenhafte Geschichten  
für die ganze Familie

mvgverlag 





Caroline Deiß



MIT  
KINDERN DIE  
GEHEIMNISVOLLEN  
RAUHNÄCHTE  
ERLEBEN

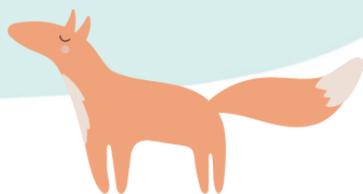


Caroline Deiß

MIT  
KINDERN DIE  
GEHEIMNISVOLLEN  
RAUHNÄCHTE  
ERLEBEN

Rituale, Rezepte, Bräuche  
und märchenhafte Geschichten  
für die ganze Familie

mvgverlag 





#### BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

#### FÜR FRAGEN UND ANREGUNGEN

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

#### WICHTIGER HINWEIS

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Adobe Stock: Kate K., nastyasklyarova, Cienpies Design

Layout: Pamela Machleidt

Satz: Andreas Linnemann

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU



ISBN Print 978-3-7474-0648-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98922-057-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98922-058-4



**Wir produzieren  
nachhaltig**

[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**WWW.MVG-VERLAG.DE**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





# INHALT



Vorwort	9
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>URSPRUNG UND BEDEUTUNG DER MAGISCHEN RAUHNÄCHTE</b>	<b>13</b>
Der germanisch-keltische Ursprung der Rauh Nächte	15
Frau Holle – Schicksalsgöttin der Rauh Nächte	17
Wotan – Herrscher über die rauen Nächte	21
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>MÄRCHEN – MAGISCHER ZAUBERSCHATZ</b>	<b>29</b>
Hans im Glück	31
Aladin und die Wunderlampe	32
Dornröschen	34
Die Schneekönigin	36
Schneewittchen	37
Des Kaisers neue Kleider	39
Der Fischer und seine Frau	40
Die Bremer Stadtmusikanten	42
Die drei Glückskinder	43
<b>KAPITEL 3</b>	
<b>SPEISEN UND TRÜNKE FÜR DIE GEHEIMNISVOLLEN ZWÖLF NÄCHTE</b>	<b>47</b>
Rauh nachtsbäckerei für Kinder	48
Rauh nachts trünke für Kinder	55
Rauh nachts speisen	62





KAPITEL 4	
SPRECHENDE TIERE – GEHEIMNISVOLLE FREUNDE DER KINDER	73
Rituale und Zeremonien	75
Speisen für die Tiere zubereiten	77
Die Fantasie beflügeln	83
Geschichten über sprechende Tiere	84
Tiere imitieren	87



KAPITEL 5	
ZAUBERINSTRUMENTE – SCHLÜSSEL IN DIE WELT DES WUNDERBAREN	91
Klangschalen	92
Kristallkugeln	95
Kräutertraumkissen	98
Zaubersprüche – Pfade zur Seele der Kinder	106
Geheimnisvolle Zaubersteine	108
Zauberstab – Symbol der Kraft und Sicherheit	113

KAPITEL 6	
MYSTISCHE RÄUCHERDÜFTE FÜR KINDERNASEN	119
Räuchern mit Kindern	121





## KAPITEL 7

### DIE ZWÖLF MAGISCHEN RAUHNÄCHTE ZWISCHEN DEN JAHREN 137

24. Dezember – Heiliger Abend – Begegnung mit dem Unsichtbaren	140
25. Dezember – 1. Rauhnacht – Wichtelweihnacht	149
26. Dezember – 2. Rauhnacht – Engelnacht	158
27. Dezember – 3. Rauhnacht – Sternennacht	163
28. Dezember – 4. Rauhnacht – Einhornnacht	168
29. Dezember – 5. Rauhnacht – Mondnacht	171
30. Dezember – 6. Rauhnacht – Koboldnacht	175
31. Dezember – 7. Rauhnacht – Zwergennacht	180
1. Januar – 8. Rauhnacht – Glücksbringernacht	185
2. Januar – 9. Rauhnacht – Elfennacht	189
3. Januar – 10. Rauhnacht – Sternschnuppennacht	192
4. Januar – 11. Rauhnacht – Sonnennacht	198
5. Januar – 12. Rauhnacht – Perchtennacht	202
6. Januar – Zauberer- und Magiernacht	206
Nachwort	212
Dank	214
Über die Autorin	215
Literatur	216





# VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu diesem spannenden Buch über die Rauhnächte, das speziell für die magische Zeit zwischen den Jahren für Eltern und Kinder geschaffen ist. Auf den kommenden Seiten möchte ich euch auf eine faszinierende Reise durch eine Zeit mitnehmen, die voller Geheimnisse, Traditionen, Orakel, Zauber und Magie steckt.

Diese magischen Nächte, auch Zwölftennächte genannt, erstrecken sich über die Zeit zwischen dem 24. Dezember, dem Heiligabend, und dem 6. Januar, dem Dreikönigstag. Es sind diese geheimnisvollen Tage und Nächte, in denen die alten Bräuche und Legenden lebendig werden und die Fantasie der Menschen beflügeln. Aber was macht diese Zeit so besonders? Und warum ist es wichtig, sie auch Kindern näherzubringen?

Zunächst einmal sind die Rauhnächte eine Zeit des Übergangs. Sie markieren das Ende eines Jahres und den Beginn eines neuen Kalenderjahres. In vielen Kulturen werden und wurden schon immer in diesen Nächten Rituale und Zeremonien durchgeführt, um das Alte zu verabschieden und das Neue willkommen zu heißen. Diese Übergangsriten haben eine tiefe symbolische Bedeutung und helfen Kindern wie Erwachsenen, das Lebensmuster von Veränderung und Wandel besser zu verstehen und vor allem zu spüren.

Darüber hinaus sind die Rauhnächte aber auch eine Zeit der Besinnung und Reflexion. Während draußen die Dunkelheit herrscht, bietet sich in der warmen Stube die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen, sich von neuen Ideen inspirieren zu lassen und zu reflektieren, was unsere Seele nährt. Dies spüren wir als eine wertvolle Erfahrung, die gerade in unserer hektischen und schnelllebigen Welt oft verloren geht. Indem wir Kindern die Möglichkeit geben, innezuhalten und den Geist dieser magischen Zaubernächte zu empfinden, fördern wir ihre Achtsam-





keit und ihr Bewusstsein für die eigenen Wurzeln, die Urquelle der Lebenskraft und Geborgenheit.

Mit den Rauhnächten erleben die Kleinen eine magische Verbindung zur Natur und zu ihren natürlichen Rhythmen. In dieser Zeit des Jahres sind die Tage kurz und die Nächte lang, die Temperaturen oft klirrend kalt und die Natur in ihrem innersten Kern versunken. Dies bietet eine wunderbare Gelegenheit, um Kinder für die Schönheit und Vielfalt der Wildnis zu sensibilisieren und sie zu ermutigen, diese zu ehren und zu bewahren. Indem wir gemeinsam mit ihnen durch die winterliche Landschaft streifen, Tierspuren im Schnee entdecken und die klare, kalte Luft einatmen, können wir ihre Verbundenheit mit der Schöpfung stärken und ihr Bewusstsein für deren lebensfrohe und aufbauende Schwingungen schärfen.

Mit ihren Bräuchen und Traditionen sind die Rauhnächte eine Zeit der Freude und des Feierns. In vielen Kulturen werden in diesen Tagen fröhliche Feste gefeiert, bei denen man zusammenkommt, singt, tanzt, lacht und sich Geschichten, Legenden und Sagen erzählt. Dieses gemeinsame Erleben mit der Familie und Freunden schafft Verbundenheit sowie Gemeinschaftsgefühl und stärkt die zwischenmenschlichen Beziehungen – eine wichtige Erfahrung für Kinder.

Und dann sind da natürlich noch die Märchen, die untrennbar mit den Rauhnächten verbunden sind. Von wilden Jagden über geheimnisvolle Gestalten bis hin zu zauberhaften Begegnungen – die Rauhnächte bieten reichlich Stoff für faszinierende Erzählungen, die die Fantasie der Kinder beflügeln und ihre Neugier wecken. Indem wir ihnen diese alten Geschichten und Legenden weitergeben, vermitteln wir nicht nur unseren kostbaren Kulturschatz, sondern auch wichtige Werte und Lebensweisheiten, die auch heute noch unverändert Gültigkeit besitzen.

Die Reise durch die Wunderwelt der Rauhnächte ist auch eine magische Reise zu sich selbst. Kinder erfahren, wie kraftvoll, kostbar, hilfreich und heilsam es ist, mit der Natur und dem Universum verbunden zu sein. Sie entdecken in sich selbst übersinnliche Fähig-





keiten, die sie weise durch das Leben führen. Der Zauber dieser heiligen Nächte wird sie unvergesslich berühren und ewig inspirieren. Sie erleben, dass alles in ihnen ist, was sie zum Leben brauchen: Mut, Stabilität, Selbstbewusstsein, Lebensfreude und die Kraft des kulturellen Erbes unserer Vorfahren.

All diese Geheimnisse möchte ich euch in diesem Buch näherbringen. Von spannenden Geschichten über kreative Bastelideen bis hin zu praktischen Tipps für Rituale und Bräuche – hier findet ihr alles, was ihr braucht, um die Rauhnächte gemeinsam mit euren Kindern zu einem unvergesslichen Erlebnis zu gestalten.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine aufregende und besinnliche Zeit, viel Freude beim Lesen, Entdecken und Erleben!

Eure

Caroline Deiß





# KAPITEL 1

## URSPRUNG UND BEDEUTUNG DER MAGISCHEN RAUHNÄCHTE





Seit Jahrtausenden helfen Mythen den Menschen, die Welt zu verstehen. Was sind die Sonne und der Mond? Woher kommen Blitz und Donner? Wer bringt den Schnee und die Fruchtbarkeit über das Land? Solche und ähnliche Fragen stellen sich die Menschen seit Jahrtausenden, und auch Kinder sind neugierig darauf, alles über ihre Welt zu erfahren. Sicher hat auch dein Kind bereits ganz viele Fragen an dich gestellt, weil es sich für alles interessiert, was um es herum passiert. In der mystischen Zeit der Rauhnächte geschehen besonders viele spannende Dinge, die ihr mit euren Kindern erkunden könnt, und dazu gehört es natürlich auch, den Kindern den Ursprung und die Bedeutung der magischen Rauhnächte zu vermitteln.



Wie eingangs erwähnt, lauten einige der großen Fragen, woher bestimmte Naturereignisse stammen und wer oder was hinter diesen Phänomenen steckt. Es sind Götter, die für alle Naturerscheinungen verantwortlich sein müssen, so lautete die Antwort unserer Ahnen. So, wie heute die Wissenschaften Erklärungsmodelle dafür sind, so waren damals die Mythen Abbildungen des Denkens, aus denen sich die Sagen, Legenden und Märchen entwickelten. Während die Naturwissenschaften sich erst ab dem Zeitalter der Aufklärung von dem Gedanken eines Schöpfers verabschiedeten und die Seele in allem Sein verneinten, bewahrten die Mythen beseelte Bilder über den Ursprung und die Geschehnisse in der Welt. Sie bereiteten uns den Weg der geistigen Erfahrung und Kontaktaufnahme mit allen Wesen der Natur – und das tun sie noch heute. Ob Naturgewalten, ob Baum, Pflanze, Tier, Wasserquelle oder Berg, alle diese Geschöpfe bergen das Geheimnis des Universums und des Lebens. Zusammen mit den Mythen schaffen sie einen faszinierenden Einblick in die Welt der Götter, die einst das Denken unseres Kulturkreises entscheidend mitbestimmt haben und auch jetzt noch in vielen Erscheinungsformen allgegenwärtig sind.

Kinder lieben Mythen und Bräuche, bieten sie doch eine reiche Quelle an Geschichten, Geheimnissen und Aktivitäten, die sie in ihren Bann ziehen und ihre Inspirationen beflügeln. Die Vorstellung, dass diese Nächte eine besonders magische Zeit sind, in der Wünsche und





Träume eine besondere Bedeutung haben, fesselt die Kleinen, sobald sie davon hören, und bringt einen unfassbaren Zauber in ihr Leben.

Lass uns nun eintauchen in die magische Zeit der Rauhnächte und in die Mythen, die diese besondere Zeit geprägt haben.



## DER GERMANISCH-KELTISCHE URSPRUNG DER RAUHNÄCHTE

In der germanisch-keltischen Glaubenswelt spielten die Geister der Ahnen und Naturwesen, wie Elfen, Feen, Kobolde und so weiter, eine zentrale Rolle. Nach altem Glauben ziehen verstorbene Seelen so lange als Geister umher, bis sie ihre Aufgabe auf Erden erfüllt haben und nicht mehr an ungelösten Problemen festhalten. Gute Geister weisen auf die Existenz des Jenseits hin und unterstützen die rechtschaffenen Zeitgenossen bei der Erfüllung ihrer Ziele und Wünsche. Den Unholden zeigen sie sich als strafende und rächende Wesen. Ferner geben sie jedem Gelegenheit, mit ihnen Kontakt aufzunehmen, um jedem Menschen mehr Sicherheit, Vertrauen und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Die Menschen der damaligen Zeit lebten im Einklang mit der Natur und nahmen alle Erscheinungen wahr, die ihnen die geistige Welt zur Lösung der irdischen Herausforderungen zur Seite stellte. Naturerscheinungen wie Sonne, Mond, Stürme, Donner, Schnee und das Erwachen der Natur regten frühere Völker zur Schöpfung von Wesen an, die sich in Göttern verkörperten. So sitzt nach vorchristlich-heidnischem Glauben die hochverehrte Fruchtbarkeitsgöttin der Kelten Ceridwen, in ihrer Erscheinung als alte Weise, in den rauen, nebligen Nächten an ihrem Kessel und kocht die Ursuppe, das Schicksal der Menschen. In den Rauhnächten, den Tagen des Übergangs, bereitet sie darin die Inspiration, die Initiation, die Einweihung und Transformation der Persönlichkeit zu. Dann sind die Zugänge zu dem verborgenen Reich der Erde – der Ort der





Erleuchtung und Weisheit, die Welt der Ahnen, im Laufe dieses Buches auch Anderswelt genannt – frei, und jeder kann am Faden seines Lebens mitspinnen und mit dem magischen Zauberlöffel in der Suppe des Urkessels rühren. Er kann hineinschauen und sein Schicksal, sein Los, sehen und seine Handlungen mitbestimmen, die den Lebensweg beeinflussen. So kann jeder in den Rauhnächten Entscheidungen treffen und Maßnahmen ergreifen, die seine bisherige Richtung im Leben verändern werden.



Wenn die Tage kürzer und die Nächte länger wurden und sich Sommer und Winter begegneten, feierten unsere Urahnen in der Zeit um den 1. November den Beginn des keltischen neuen Jahres, das Samhainfest. An diesem Übergang vom alten ins neue Jahr steht das Tor zur Anderswelt offen und die Ahnen konnten über die Schwelle an den Ort ihres früheren Lebens zurückkehren, und auch Naturwesen wie Feen und Geister konnten durch das geöffnete Tor die menschliche Welt betreten. Die Menschen hatten die Möglichkeit, sich mit ihren Ahnen und den Naturwesen zu verbinden, sich mit den Verstorbenen auszusprechen und alte Dinge zu bereinigen und sie um Rat und Beistand zu bitten. Diese Verbindung war bis zum 6. Januar möglich, wenn sich die Tore wieder schlossen. Samhain war zudem das Fest der letzten Ernte, an dem die Sonne symbolisch starb und sich die Natur zur Ruhe legte, um Kraft für das kommende Frühjahr zu sammeln. Dies wurde mit Opfergaben aus der Ernte sowie mit großen Feuern gefeiert. Alle Feuer des Landes wurden gelöscht und von dem angesehensten und höchsten Priester ein neues, heiliges Feuer auf einem sakralen Festplatz entzündet. Davon nahm jede Familie eine Flamme mit nach Hause und entfachte dort wieder das eigene Herdfeuer und eine Räucherpfanne, mit welcher der Familienvater Haus und Hof nach einem bestimmten Räucherritual reinigte. Diese Symbolik des Räucherns kennen wir auch heute noch und können sie auf wunderbare Weise gemeinsam mit unseren Kindern in den Rauhnächten zelebrieren.

Die dunkle Zeit des Winters war bei unseren Vorfahren eine Zeit der Ruhe und Einkehr, eine magische und mystische Zeit, aber auch





eine Zeit voller Entbehrungen. Die Wintersonnenwende, die längste Nacht und der kürzeste Tag des Jahres am 21. Dezember, markierte den Scheitelpunkt der Dunkelheit – endlich wurden die Tage wieder länger und das Licht und die Sonne kehrten zurück. Das Julfest, auch Yule genannt, das zur Wintersonnenwende begangen wurde, feierte die Geburt der wiederkehrenden Sonne, zu der man Sonnenwendfeuer und später Kerzen entzündete, Mistelzweige aufhängte und Haus und Hof mit Räucherwerk gereinigt wurden. Die Wintersonnenwende sowie die darauffolgenden Rauhnächte waren zugleich auch die Zeit, zu der Wotan mit seiner Wilden Jagd unterwegs war und Frau Holle über das Land fegte.

Auch wenn das Julfest später mit Heiligabend verschmolz und die Rauhnächte heute daher nicht mehr am 21., sondern am 24. Dezember beginnen, so bleibt diese Zeit voller Mystik und Magie. Bis heute spüren wir den Zauber dieser rauen, rauchigen Nächte in jeder Zelle unseres Körpers und feiern zum Jahreswechsel mit vielen ursprünglich germanisch-keltischen Bräuchen und Ritualen die gleichen Feste im modernen Gewand. Kinder sind fasziniert von diesen Feierlichkeiten, stecken sie doch voller Zauber, Geheimnis, Magie und bringen Kinderaugen zum Leuchten.



## FRAU HOLLE – SCHICKSALS GÖTTIN DER RAUHNÄCHTE



In den unheilvollen Zeiten, wenn die Winterstürme toben, jagt nach alten Überlieferungen die archaische Göttin Holle, die auch als Berchta, Perchta oder Freyja bekannt ist – eine alte und äußerst mächtige Göttin, die über den Kreislauf des Lebens von der Geburt bis zum Tode wacht – in hell glänzendem Gewand mit einem Geisterheer durch die Lüfte. Begleitet wird sie dabei von einer Vielzahl



ungetauft verstorbener Kinderseelen in weißen Hemdchen, die ihr sowohl auf einem goldenen Wagen zur Seite stehen wie auch zu Fuß dem Tross folgen. Ebenso gehören Elben, Zwerge, Gnome, Zauberer und die Seelen der Verstorbenen zu ihrem Gefolge, die mit Glocken und Peitschen einen Heidenlärm verursachen und jedem Angst und Entsetzen einjagen, der sich von menschlichen Lastern wie beispielsweise Hochmut, Neid, Zorn, Habgier, Völlerei und Faulheit in seiner mentalen Stärke schwächen lässt. Wie wir schon aus dem bekannten Märchen Frau Holle der Gebrüder Grimm erfahren, belohnt sie tüchtige Menschen mit Gold, das als Symbol für Lebensglück und Erfolg steht. Weniger hold gesinnt ist sie hingegen den eher faul und bequem einzuordnenden Zeitgenossen, die sich gerne auf Kosten anderer durchs Leben schummeln und sich wundern, dass ihnen die Lebensfreude abhandengekommen ist. Als Göttin des Lebens und des Todes begleitet sie die Menschen im Diesseits und Jenseits. Demzufolge verfügt sie über zwei Gesichter: eines mit düsteren und das andere mit hellen Zügen.

Ihr Tosen ist heilig, göttlich und kosmisch und durchflutet jede Zelle des menschlichen Körpers mit Lebenskraft und dem Willen des Wandels. Wenn die Tage kürzer werden und die Nächte länger, wenn das wärmende Herdfeuer in der Holzstube knistert und die winterlichen Schneestürme mit lautem Geheul über die mit weißen Eiskristallen bedeckten Felder und durch die vor Kälte klirrenden Wälder jagen, dann kommt Frau Holle in Begleitung der dahingeschiedenen Seelen auf einem Wagen daher. Mit wildem Geschrei brausen sie durch die Lüfte und prüfen die Menschen auf ihren persönlichen Seinszustand, ihre Reife und Ehrfurcht vor dem Leben. Leidenschaft, Kreativität, Instinkt und Selbstbewusstsein sollen in diesen Nächten geweckt werden, sodass jeder Einzelne wieder zu seiner Urkraft stößt, die in seinem tiefsten Inneren verschüttet liegt.

Als Lebensgöttin begegnet sie den Menschen freundlich und hilfreich und steht ihnen stets zur Seite, wenn man sie in Meditationen anruft. Dies geschieht am besten an magischen Orten wie Flüssen, Seen, Wasserquellen und Brunnen, in Wäldern und in den Bergen und natürlich an jedem Hollerbusch, jenem Baum, an dessen





Wurzeln Feen und Zwerge verweilen und die Menschenkinder über einen heiligen Brunnen unter den Wurzeln des Zauberbaums hinab ins Hollenreich begleiten. Nach altem Glauben spinnst sie dort das Schicksal der Menschen. Sie fordert Fleiß und Heiligung der Feiertage ein. Besonders in der *staden* (stillen) Zeit zwischen Heiligabend und Dreikönig ist sie sehr streng mit der Bevölkerung auf unserem Planeten. Sie befiehlt in den zwölf heiligen Nächten strengstes Arbeitsverbot und erteilt jedem die absolute Pflicht, sich mit seinem bisher gelebten Dasein zu beschäftigen, es kritisch zu beleuchten und für die Zukunft Pläne der Wandlung zu schmieden. Wer nicht zur Läuterung bereit ist, den wird sie so lange mit Misserfolgen strafen, dem Pech des Lebens, bis er zur Besinnung kommt und Besserung gelobt. Entdeckt sie während ihrer nächtlichen Jagd Menschen auf den Wegen, so packt sie diese und nimmt sie mit in ihr Totenreich.



Um sie gütlich zu stimmen, stellten die eingeschüchterten Menschen ihr früher Getreidebrei, honigsüßen Met, Nüsse und Äpfel vor die Tür und unter Bäume. Außerdem räucherten sie das Harz von Fichten, Tannen und Kiefern sowie würzige Wacholderbeeren, um sich vor den dämonischen Handlungen der tobenden Göttin zu schützen. Geehrt von so viel Demut, soll Frau Holle die Menschen mit Geschenken, Segen und Glück belohnt haben. So erzeugt sie ein leises Flüstern, welches in der Tiefe unserer Seele widerhallt und die Urkraft sowie innere Ruhe sprießen lassen. Eine Sehnsucht zieht uns hin zu dieser alten, mysteriösen Kraft, die uns verspricht, unser Leben zu bereichern und Wege zu zeigen, die wir noch nie zuvor betreten haben.

## FRAU HOLLE MIT KINDERN ERLEBEN

Kinder lieben Frau Holle, wenn sie von dem spannenden, gleichnamigen Märchen der Gebrüder Grimm erfahren. Oftmals stellen sie sich vor, wie es wäre, wenn sie anstelle der Goldmarie durch das Tor gingen und mit Gold belohnt würden. Dieses imaginäre Bild und andere Szenen der Erzählung können die Kinder nachmalen, um so ihre fantasievollen Vorstellungen zu Papier zu bringen. Hängt





die Bilder anschließend in eurer Stube auf und spürt, welche magische Energie von ihnen ausgeht.

In vielen Städten und Dörfern gibt es Straßennamen, die nach Frau Holle (= Percht) benannt sind: Frau-Holle-Straße, Holleweg, Hollenstraße, Hollesteig, Hollenweg, Hollengasse, Perchtinger, Perchtesgadener Straße, Perchtholdsdorfer Straße, Perchtenstraße. Besucht doch mal diese Orte und erlebt den Zauber, wenn ihr an den Häusern und oftmals winterlich geschmückten Gärten vorbeischlendert. Sucht dort nach Naturmotiven, die in dem Märchen erwähnt werden oder die ihr euch in den Szenen vorgestellt habt, und fangt deren Zauber ein: beispielsweise Bäume in der Straße und in den Gärten, Brunnen vor den Häusern, Tore zu den Eigenheimen, Früchte, die an Sträuchern hängen, wie beispielsweise rote Hagebutten an Rosensträuchern, Blumen wie Christrosen in den winterlichen Vorgärten oder rot blühende Weihnachtssterne auf den Fensterbänken in den Stuben.

Backen ist ein weiteres Motiv in dem Hollemärchen, warum also nicht einmal gemeinsam mit den Kindern traditionelle Leckereien wie Lebkuchen oder Brote (siehe Rezeptseiten) zubereiten? Das schmeckt nicht nur sehr lecker, sondern schafft auch eine gute Identifikation mit den tugendhaften Figuren in der Erzählung.

Besprecht auch die moralische Bedeutung des Märchens von Frau Holle:

- dass harte Arbeit, Ausdauer und ein gutes Herz letztlich zu Wohlstand und Anerkennung führen;
- dass Faulheit, Gier und Böswilligkeit negative Konsequenzen haben und nicht zum Erfolg führen;
- dass jeder für sein Verhalten verantwortlich ist;
- dass Prüfungen und Herausforderungen im Leben Gelegenheiten sind, Tugenden zu beweisen;
- dass das Leben mehr umfasst als nur die sichtbare, materielle Welt. Moralische und spirituelle Gesetze spielen eine wichtige Rolle im Leben und beeinflussen das Schicksal der Menschen.

