

# Inhalt

Die Rauhnächte .....	7
Vorwort.....	9
Was in der Natur passiert.....	11
Die Adventszeit – der 28-Tage-Prozess .....	13
Die Rauhnächte beginnen.....	15
Besondere Naturphänomene in den Rauhnächten.....	18
Verschiedene Namen der zwölf heiligen Nächte.....	21
Kleiner geschichtlicher Einblick.....	26
Die dreifaltige Göttin, Wiederkehr der Liebe.....	32
Der Perchtlaufl.....	35
Märchen, Legenden, Mythen in der Zeit der Rauhnächte..	38
Bekannte Märchen und Erzählungen, die von der Zeit der Rauhnächte handeln.....	39
Mystische Wesen der Rauhnächte.....	41
Das sagt man über die Rauhnächte	
Aberglaube und Volksmund.....	47
Rituale der Rauhnächte .....	50
 Schritt für Schritt durch die Rauhnächte.....	57
21. Dezember Julnacht/Thomasnacht/ Wintersonnenwende .....	61
24. Dezember Weih(e)-Nacht, Heiligabend.....	63
1. Rauhnacht 24./25. Dezember .....	66
2. Rauhnacht 25./26. Dezember .....	68
3. Rauhnacht 26./27. Dezember .....	70
4. Rauhnacht 27./28. Dezember .....	73
5. Rauhnacht 28./29. Dezember .....	75
6. Rauhnacht 29./30. Dezember .....	77
7. Rauhnacht 30./31. Dezember .....	79
8. Rauhnacht 31. Dezember/1. Januar .....	82
9. Rauhnacht 1./2. Januar Neujahr.....	84

10. Rauhnacht 2./3. Januar Melchiortag.....	86
11. Rauhnacht 3./4. Januar.....	88
12. Rauhnacht 4./5. Januar.....	90
5./6. Januar.....	92
Nachwort .....	94
Quellennachweis .....	96