Wolfgang Held

Die Rauhnächte feiern

12 Schritte
zu deinem inneren
Sternenhimmel

Wolfgang Held

Die Rauhnächte feiern

12 Schritte
zu deinem inneren
Sternenhimmel

Verlag Freies Geistesleben

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-7725-1299-5

Verlag Freies Geistesleben
Landhausstraße 82 · 70190 Stuttgart
www.geistesleben.de

© 2025 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
info@geistesleben.com
Layout und Satz: Thomas Neuerer
Druck: ADverts Ltd., Riga
Printed in Latvia

MIX
Fördert gute Waldnutzung
FSC® C106236

Entdecken Sie weitere Bücher von Wolfgang Held

und bleiben Sie mit unserem Newsletter
auf dem Laufenden: geistesleben.de/news

Inhalt

Der Winter lässt dich erwachen 9
Was Ruhe dir schenkt 12
Es ist Zeit, lebendig zu werden! 20
Von der Ruhe zur Stille 24

Die Wintersonne 31
Nachtfahrt der Sonne 33
Kosmische Weihnacht 38
Die Lücke in der Zeit 41
Die Zwölf – Eins und Alles 43
Der Organismus des Dunklen 46
Die Sonne in Dir 49

Durch die Rauhnächte 62
24. auf 25. Dezember – die erste Nacht
Widder – Lass los 66
25. auf 26. Dezember – die zweite Nacht
Stier – Wandle deinen Willen 75
26. auf 27. Dezember – die dritte Nacht
Zwillinge – Lerne, zu hören 85
27. auf 28. Dezember – die vierte Nacht
Krebs – Liebe dich selbst 96

28. auf 29. Dezember – die fünfte Nacht
Löwe – Verwandle dein Herz 108
29. auf 30. Dezember – die sechste Nacht
Jungfrau – Werde lebendig 119
30. auf 31. Dezember – die siebte Nacht
Waage – Finde die Mitte 129
31. Dezember auf 1. Januar – die achte Nacht
Skorpion – Heile dich selbst 136
1. auf 2. Januar – die neunte Nacht
Schütze – Entzünde dein Licht 145
22. auf 3. Januar – die zehnte Nacht
Steinbock – Werde Heimat 152
3. auf 4. Januar – die elfte Nacht
Wassermann – Werde weit 158
4. auf 5. Januar – die zwölfte Nacht
Fische – Empfange das Neue 165
5. auf 6. Januar – die dreizehnte Nacht
Danke und besiegle 175

Meditationen online 180

Anmerkungen 181

Bildnachweis 184

Die Welt ist weit und doch wie das eigene Haus, denn das Feuer, das in der Seele brennt, ist von derselben Wesensart wie die Sterne; sie scheiden sich scharf, die Welt und das Ich, das Licht und das Feuer, und werden doch niemals einander für immer fremd; denn Feuer ist die Seele eines jeden Lichts und in Licht kleidet sich ein jedes Feuer.

Georg Lukács: *Die Theorie des Romans*

Der Winter lässt dich erwachen

Das Laub am Boden raschelt bei deinem Schritt. Die Luft ist klar, vielleicht beißt sie in der Nase. Du hast weite Sicht. Die laubfreien Bäume ragen wie Skulpturen in den Himmel. Als griffen sie nach der Sonne. Es ist still. Windstill. Noch stiller wird's, wenn der Schnee fällt und sein Weiß auf die Landschaft legt. Dann nehmen die Kristalle jeden Laut. Nachts sind mit den Sternbildern Orion, Löwe und Zwillinge die hellen Gestirne am Himmel versammelt. In der Nacht das Licht! In der lichtarmen Jahreszeit die helle Nacht. Am Morgen glitzert Reif auf den Zweigen. Er bricht das Licht der tief stehenden Sonne, als seien die Sterne der Nacht auf die Erde gefallen. Der Kosmos ist nah, zum Greifen nah! Du hast jetzt dieses Buch in der Hand – teilst die Gedanken über das Fest der Rauhnächte mit mir. Ich danke dir. So wirst du wie ich erfahren haben, dass der Winter, ja noch mehr diese besonderen Tage und Nächte des Jahres, die Rauhnächte, eine Zeit des Erwachens, des Aufwachens sind. Das Leben der Natur ist zur Ruhe gekommen. Nicht anders als in deiner Seele, wo Ruhe bedeutet, aufzuwachen, zu dir zu kommen, ist es in der Natur. Jetzt ist sie wach, hat alles Leben nach innen

Das ist das Geschenk der Winterzeit: inneres Leben!

genommen. Das ist das Geschenk der Winterzeit: inneres Leben!

Jede Jahreszeit hat für dich eine Einladung parat, eine Einladung an deine Seele. Jede Jahreszeit feiert eine Hochzeit zwischen Himmel und Erde. Mit unserem komfortablen Leben in beheizten, manchmal klimatisierten Räumen haben wir uns vom Jahreskreis befreit, können Früchte das ganze Jahr über genießen, im Winter den Tropenurlaub, im Sommer ein Skiwochenende. Das ist gut, denn so ist es heute ein freier, ein selbst gewollter Schritt, mit dem Wechsel der Jahreszeiten in Resonanz zu gehen, den Ruf der Natur hören zu lernen. Jetzt im Mai, wo ich dieses Buch schreibe, treibt täglich der Apfelbaum stärker aus, den wir vor zwei Jahren vor der Terrasse gepflanzt haben und den ich letzten Winter erstmals geschnitten habe. Jeden Morgen fällt mein Blick auf die neuen Zweige, die ersten kleinen Äpfel. Ich spüre, wie dieselbe Kraft, die den Baum wachsen lässt, in mir Zuversicht und Leidenschaft befeuert. So hat jede Jahreszeit ihr Geschenk für uns. Ein Beispiel: Mit gutem Grund hast du vermutlich auch die Neigung, dich im Mai von anderen Menschen, von der blühenden Natur inspirieren zu lassen, neue Freundschaften zu knüpfen, ja dich zu verlieben. Die Dichterin Rose Ausländer schreibt so wunderbar über diesen Monat: «Ja, es Zeit sich zu öffnen, allen ein Freund zu sein, das Leben

Sich selbst Freund und Freundin zu werden, dafür ist die Zeit zwischen den Jahren eine Einladung.

zu rühmen.»[1] Nicht anders ist es mit der weißen Jahreszeit, dem Winter und – davon ist in diesem Buch die Rede – mit den Rauhnächten vom 25. Dezember bis zum 6. Januar.

Wie beginnt die Reise zum Ich? Durch den magischen Moment, dass du einen Atemzug tiefer und bewusster nimmst.

Sich selbst Freund und Freundin zu werden, sich selbst vertraut und zugleich zum Rätsel zu werden, für all das ist diese Zeit zwischen den Jahren eine Einladung. Bevor ich mit dir hier weitere Gedanken teile, über die «Lücke in der Zeit», über die «Sonne zur Mitternacht» und dann über den Gang durch die zwölf Rauhnächte, als Spiegel der zwölf Tierkreisbilder, zunächst ein Blick auf den Goldgrund der Rauhnächte: die Stille. Sie ist die große Schwester der Ruhe. Beide, die Ruhe und die Stille, sind – das ist dir sicherlich vertraut, sonst hättest du dieses Buch nicht aufgeschlagen – das Tor zur eigenen Seele, deiner Seele. Von Dag Hammarskjöld gibt es den vielzitierten Satz: «Die längste Reise ist die Reise nach innen.»[2] Die Rauhnächte bieten dir für diesen Weg Siebenmeilenstiefel – wenn du die Einladung dieser Lücke in der Zeit annimmst. Über diese Einladung möchte ich mit dir hier sprechen. Vielen Dank für deine Bereitschaft und deinen Mut für diese Reise zu dir selbst!

Was Ruhe dir schenkt

Es stürmt um dich. Die Zeit, in der du und ich leben, scheint – wie es Shakespeares Hamlet schon vor 500 Jahren sagte – aus den Fugen geraten zu sein. Wenn wir für einen Moment all die Veränderungen der letzten Jahre für die kommende Zeit hochrechnen, so bedarf es keiner prophetischen Gabe, um ein Bild der Zukunft zu malen, auf dem kaum ein Stein auf dem anderen bleibt. Nicht anders im Innern: Es türmen sich Fragen in dir. Die Liste ist lang, was du alles zu tun, zu erfüllen hast, was andere von dir erwarten und du selbst von dir wünschst. Und dann mischen sich vielleicht noch Selbstzweifel in die Unrast. Du bist wund. Manchmal ist es ein Film, ein packendes Buch, manchmal ein gutes Essen, das dir die alte Harmonie noch einmal schenkt, wie ein Gruß aus alter Zeit, der dich vergessen lässt, was weh tut. Doch das Gefühl der Dissonanz kehrt wieder. Vielleicht ist da ein alter Schmerz, der sich meldet, eine Wunde, die nicht heilt?

Kürzlich saß ich in Basel mit einigen Freunden im Restaurant. Der Gesprächsfluss wollte es, dass ich von meinem Umgang mit nicht zugelassenen Gefühlen berichtete. «Arbeit am inneren Kind» oder «emotionaler Rucksack» sind die Namen für die-

ses Seelentraining, auf das ich später im Buch näher eingehe. Es geht darum, in der Kindheit verdrängte Gefühle nachzuholen. Selten habe ich eine so aufmerksame Runde erlebt wie in diesem Moment. Ich spürte: Ich spreche nicht nur von mir, sondern von etwas, das wir alle teilen. Als ich meine Geschichte erzählt hatte, da waren es die anderen, die ihre Verletzungen, ihr Unbewältigtes auf den Tisch legten. Am Schluss umarmten wir uns und wussten, dass wir etwas Kostbares geteilt hatten und fortan miteinander teilen würden. Da meinte ich, allein zu sein mit meinem Zeug, und dann zeigte sich, dass wir uns viel näher sind, als wir dachten!

Das ist es, wovon in diesem Buch die Rede ist: Du bist, jedenfalls vermute ich es, wenn du jetzt dieses Buch in deinen Händen hältst, unterwegs zu dir selbst wie ich es bin, wie es Millionen Menschen sind. Und wie beginnt diese Reise zu dir selbst? Durch diesen magischen Moment: Es gelingt dir, einen Atemzug bewusster und tiefer zu nehmen. Es gelingt dir, die Augen zu schließen und ein Lächeln um deine Lippen spielen zu lassen und es nach innen zu schicken, in deine Tiefe, dorthin, wohin wir mit diesem Buch als Begleiter aufbrechen wollen. Du hältst inne, und da passiert das kleine und doch so gewaltige Wunder: inmitten der Unruhe ein Halt, inmitten des Taumelns ein fester Grund, inmitten der Fragen eine Antwort, ein Zuspruch, inmitten des Alleinseins Gefährtenschaft.

Das ist es, wozu unsere wilde Zeit, davon bin ich überzeugt, dich und mich einlädt: Still zu werden und noch stiller und noch stiller und aufzuwachen und so zu entdecken, dass es in diesem Leben – oder darunter – ein größeres, ein friedlicheres Leben gibt. Wie ein Funke im Dunkeln, wie eine Insel, die sich aus dem Meer erhebt, ist da ein Boden – alt und neu zugleich. Zuerst mögen das Taumeln und das Wackeln siegen, mag die Unruhe deine Seele wieder ereilen, als würde die Insel erneut von den Fluten überspült, doch weil du noch tiefer einatmest und du zu spüren beginnst, wie die Luft durch den Nasenkanal strömt, kommt er wieder, der Augenblick innerer Ruhe. Es ist, als würdest du einen großen, ja fast endlosen Raum betreten, in dem alles ist, wie es sein soll, frei und leer. Es wird ruhig und still – ein Moment der Windstille, unendlicher Gelassenheit. In diesem Buch schreibe ich über einen großen Atemzug, der sich über zwölf Tage streckt und einem ganzen folgenden Jahr Tiefe verleiht!

Du erinnerst dich vielleicht an eine Stimmung in der Natur, wo du im Äußeren diese Stille «gehört» hast. Bei mir war es auf einer Paddeltour durch die Seen- und Bachlandschaft von Masuren, Ostpolen. Es war so ruhig und regungslos in dieser urtümlichen, menschenleeren Landschaft, dass es mir und Grit, meiner Frau, zu laut war, wenn das Wasser

Das ist es, wozu unsere wilde Zeit dich einlädt: Still zu werden und aufzuwachen und zu entdecken, dass es ein größeres, friedlicheres Leben gibt.

vom Paddel zurück in den See tropfte. Etwas von dieser Magie unendlicher Ruhe zieht jetzt durch dein Inneres. Dann die Entdeckung: Die Ruhe bedeutet nicht Stillstand, sondern das Gegenteil geschieht. In der Ruhe regt sich etwas, für das es viele Namen gibt: Zuversicht, Vertrauen, Gelassenheit. Mit dieser Erfahrung wirst du Rudolf Steiner vielleicht recht geben, wenn er dir in seinem Spruch zur inneren Ruhe[3] schon in der ersten Zeile rät, das Wichtigste dir selbst zu sagen:

Du gewinnst auf dem inneren Weg, tiefer und lebendiger zu fühlen, und das ist zugleich am Anfang nötig. Das ist das Geheimnis des Anfangens.

Ich trage Ruhe in mir!

Die Ruhe ist in dir! Du musst sie nicht holen, nicht herstellen, nicht als etwas Fremdes dir aneignen, nicht als Äußeres ersehnen, nein: Du hast sie längst in dir. Jetzt, wo du diesen tiefen Atemzug nimmst, wo du innehältst, da befreit sie sich und lässt dich spüren, dass Ruhe viel mehr ist als die Abwesenheit von Lärm und Stress. Sie ist eine eigene Kraft. Von ihr erzählen japanische Zen-Meister ebenso wie mongolische Schamanen, christliche Mystikerinnen und vermutlich auch dein nächstes Gegenüber, wenn du es um Rat fragst. Es ist die Botschaft aller Religionen und spirituellen Schulungswege, dass in der Ruhe eine geheime Quelle liegt. Der Spruch geht weiter:

Ich trage in mir selbst
die Kräfte, die mich stärken.

In der Ruhe liegt eine Kraft. Es ist die gleiche Kraft, die du spürst, wenn du auf einer Wanderung wegen einer seltenen Pflanze stehen bleibst, wenn eine Lichtung, ein Ausblick dich einnimmt und du still wirst, wenn du in einer Diskussion aufhörst, zu argumentieren und dich entscheidest, einfach nur zuzuhören. Mit einem Mal strömt eine Kraft durch dich. Eine unsichtbare Woge. Dann folgt der zweite Schritt, wie so oft: Was du entdeckt hast, ruft danach, dass du es packst, dass du es sprichwörtlich «ergreifst», indem du dir ein Ziel setzt, einen Wunsch formulierst. Mach es dir zu eigen, schließe diesen Vertrag mit dir, dass du, was immer du an Licht und Wärme in dir spürst, nicht vorbeiziehen lässt, sondern nach Hause holst. Das ist der zweite Schritt, dass wir das Geschenk nutzen, dass wir uns selbst zum Freund, zur Freundin werden und uns diese Gabe, diese geheime Ressource unserer Seele zu eigen machen.

Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.

Nun kommt der dritte und wichtigste Schritt. Als ich vor einem Jahr damit begonnen habe, am Inneren Kind, am emotionalen Rucksack zu arbeiten, habe ich verstanden, dass es sich lohnt, das Gesetz zu beherzigen: Nur, was du fühlst, kannst du in dir verändern. In Goethes *Faust* heißt es: «Wenn ihrs nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen!» So wie das Herz dir mit jedem Pulsschlag Leben schenkt, so schenkt das Gefühl dir Seele, macht die Ruhe lebendig. Wir können nur verwandeln, was wir fühlen. Warum ist das so? Weil wir erst im Gefühl mit unserem ganzen Wesen teilnehmen, anteilnehmen. Wenn du denkst, bist du bei dir, wenn du handelst, bist du draußen, und wo wir fühlen, sind wir im Zwischenreich: Du bist bei einem Lied, das du hörst, und gleichzeitig bei dem, was in deiner Seele antwortet. Wo wir fühlen, da kommen wir ins Gespräch, da sind wir draußen und drinnen, sind bei der Sache und bei uns. Im Gefühl schlagen wir die Brücke von dem, was sich da draußen ereignet, zu unserem Innersten. Im Gefühl wird die Sache zu unserem eigenen Anliegen. So geht der Spruch weiter:

Und fühlen will ich
Wie Ruhe sich ergießt
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.

Wie gelingt es zu fühlen? Für die Antwort stößt du auf einen zauberhaften Widerspruch, der uns im Lauf dieses Buches oft begegnet: Das Gefühl schenkt dir einen Dialog, und zugleich ist es der Dialog, der das Gefühl erst weckt. Verrückt, nicht wahr? Das Ziel ist zugleich der Anfang, ist die Bedingung. Was du auf dem inneren Weg gewinnst, nämlich tiefer zu fühlen, das ist bereits am Anfang nötig. Wie geht das? Sobald du innerlich zu hören, zu schauen anfängst, beginnt sich etwas auszusprechen. Wenn du dann zu diesem Klang, diesem Etwas zu sprechen beginnst, regt sich dein Gefühl. Deshalb ist im ersten Schritt schon alles enthalten! Und deshalb kannst du dieses Buch eigentlich in diesem Moment auch wieder auf die Seite legen, denn damit ist alles gesagt. Wie bei einer Symphonie, bei der in den ersten Takten das Thema erklingt und dann über eine Stunde in vier Sätzen variiert und ausgeformt wird, so ist es bei allen inneren Prozessen – davon bin ich überzeugt. Das gilt auch für uns selbst, körperlich. Der Fotograf Walter Schels hat in seinem Buch *Das offene Geheimnis* Fotografien von Neugeborenen und alten Menschen nebeneinandergestellt.[4] Die Überraschung: Sie sehen beinahe gleich aus! Direkt nach der Geburt ist da etwas von dem tiefen, weisen Blick, den erst ein langes Leben schenkt. Im ersten Schritt ist alles da – allerdings fehlt dem Neuen etwas Wichtiges:

Eine Welt, die lebendig wird, ruft deine Seele dazu auf, es ihr gleich zu tun. In den Rauhnächten beginnt dieses neue Leben deiner Seele.

die Geschichte, der eigene, einzigartige Weg. Deshalb gilt auch das Gegenteil: Ein Leben wird zu einem Lebensweg, indem der Weg gegangen wird. Erst im Gehen entsteht er. Die Rauhnächte laden dich dazu ein, für ein Jahr dieses Weges Proviant zu sammeln. So wie im Winter die Samen in der Erde liegen, um im Frühjahr zu treiben, Blüte und Früchte zu bilden, so ist jetzt im Winter die Zeit, Keime in die Seele zu legen.

Das Schöne, das Aufregende ist: Die Keime sind vom ersten Moment an zu spüren. Ein Duft von Nach-Hause-Kommen zieht durch deine Seele! Sei stolz auf diese Eroberung eines unbekannten und dann doch so bekannten Landes. Ja, es ist ein Land, das zu uns gehört und doch zu wenig besucht wird. Im christlichen Glauben gibt es die Geschichte vom verlorenen Sohn, der nach Hause kommt. Auf uns selbst angewendet, ging dieses innere Kind im Getriebe des Alltags verloren, und jetzt in, den Rauhnächten, kehrt es heim. Es ist der Moment, in dem wir entdecken, dass wir uns in unserem actionreichen Leben allzu leicht verlaufen und jetzt stehenbleiben, um die Richtung neu zu bestimmen. Was für ein heiliger Moment! Mit gutem Grund ist Gastfreundschaft im Winter am schönsten. Das gilt auch für uns selbst – jetzt gastfreundschaftlich sich selbst zu sich einzuladen, das ist der Ruf der Rauhnächte!

Es ist Zeit, lebendig zu werden!

Wie schön, dass Bücher zu den Rauhnächten jetzt so verbreitet sind. Ja, Ruhe und Stille, das entdecken viele, ist nicht «nice to have», sondern zu einer Kernfrage unseres Lebens, vielleicht zur Überlebensfrage geworden. Ein Freund von mir sagt: «Heute droht täglich die Selbstabschaffung.» Tatsächlich, unsere Zeit ist so dynamisch, dass wir Gefahr laufen, uns selbst abhanden zu kommen, nicht mehr zu leben, sondern nur noch zu funktionieren. Manchmal ist eine Krankheit der Kunstgriff unseres höheren Selbst, um uns zur Besinnung zu bringen.

Vielleicht kennst du die Buchstabenfolge VUCA als Beschreibung unserer Zeit. Dahinter verbergen sich die vier englischen Begriffe Volatility, Uncertainty, Complexity und Ambiguity: Unbeständigkeit, Unsicherheit, Vielschichtigkeit und Mehrdeutigkeit. Tatsächlich: Unsere Zeit ist unbeständig und wechselhaft, sie ist unsicher, vertraute Formen werden brüchig, sie ist vielschichtig, weil alles mit allem zusammenhängt und es somit keine einfachen, linearen Beziehungen mehr gibt. Und sie ist mehrdeutig. Damit sind vier Aggregatzustände eines eigentlich wunderbaren Zustand beschrieben: Beweglichkeit! Ich stelle die ersten beiden Begriffe um:

Unsicherheit	der Boden wackelt	Physis
Volatilität	die Vorgänge sind wechselhaft	Leben
Komplexität	die Beziehungen sind vielschichtig	Seele
Ambiguität	Begriffe sind mehrdeutig	Geist

Natürlich ist Unsicherheit nicht wünschenswert, sondern unangenehm, ja Ausdruck von Heimatlosigkeit. Die Komplexität unseres Lebens macht es schwer, richtig und falsch zu unterscheiden, sodass sich auch unser Denken nicht recht beheimaten kann. Da lohnt es sich, einen Schritt zurückzutreten und diese vier Aggregatzustände heutigen Seins aus einiger Entfernung anzuschauen. Da kommt dir vielleicht, wie mir, das eine Wort, das alle vier Beschreibungen – volatil, unsicher, komplex und ambig (ja, so heißt das Adjektiv zur Ambiguität) durchleuchtet: das Leben!

Ja, wenn der Boden, der Grund und die gewohnten Strukturen lebendig werden, dann wird es unsicher. Wenn die Wege, die vielen Vorgänge, in denen du privat und beruflich unterwegs bist, volatil werden, dann bedeutet das auch, dass das Leben sich meldet. Nicht anders ist es mit den Beziehungen: Wenn sie lebendig werden, dann bedeutet dies, dass es komplex wird, dass die Beziehungen wechselseitig aufeinander wirken.

Ein Beispiel aus meiner Arbeit als Lehrer: Früher mag es noch gelungen sein, dass nur der Lehrer oder die Lehrerin auf die Kinder wirkte – «Top-down». Heute ist die Wirkung wechselseitig. Die Schüler und Schülerinnen haben genauso einen Einfluss auf diejenige oder denjenigen, die oder der vorne steht. Wer gerade lehrt und wer gerade lernt, das tauscht sich fortwährend aus. Unsere Beziehungen sind nicht mehr fest und definiert, sondern hochgradig lebendig. Das gilt auch für unsere Art, zu denken, Vorstellungen zu bilden. Wenn da das Leben Einzug erhält, dann beginnen die Gedanken und Ideen vielschichtig und mehrdeutig zu werden. Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun hat dazu schon vor 40 Jahren mit seinem Vier-Seiten-Modell ein eindrucksvolles Beispiel geliefert.[5] Wenn wir etwas sagen oder hören, gibt es vier Ebenen es zu meinen und zu verstehen. Der Satz: «Die Ampel ist grün» ist da der Klassiker. Du kannst es sachlich meinen, es kann ein Appell sein, kann als ein Fußtritt die Beziehungsebene betreffen oder als Selbstaussage, den eigenen Status. Die seelische Umgebung, der Ton, die Umstände, die Atmosphäre bestimmen, welche Ebene hier zählt.

Eine Welt, die sich so verändert wie unsere, ruft danach, sich ebenfalls zu verwandeln, um in ihr zuhause zu sein.

Wenn das Feste, die Seele und das Geistige wie das Leben werden, dann wird alles um dich herum unsicher, volatil, komplex und mehrdeutig. Eine

Welt, die so lebendig wird, ruft deine Seele dazu auf, es ihr gleich zu tun. Ja, so möchte ich unsere taumelnde Zeit lesen: Um Unsicherheit, Volatilität, Komplexität und Ambiguität nicht nur zu dulden, sondern begrüßen, bejahen zu können, ist der beste Weg, selbst lebendiger zu werden. So wie dein eigenes Leben in der Stille und Wärme des Leibes deiner Mutter seinen Anfang genommen hat, so nimmt dieses neue Leben, die secunda creatio, in der Stille und inneren Wärme der Rauhnächte seinen Anfang. Christlich gesprochen ist das ein Weihnachtsereignis in deiner Seele. Es bedeutet, sich empfänglich zu machen, um vom Kosmos befruchtet zu werden. Einmal so lebendig geworden, wird deine turbulente Umgebung zur neuen Heimat.