

20.01.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Der dreizehnte Wunsch

In diesem Jahr habe ich zum ersten Mal die Raunächte besonders begangen. Das sind die zwölf Nächte zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar. In früherer Zeit wurden diese Tage als magisch angesehen. Wilde Horden seien unterwegs, sagte man. Die Türen zur geistigen Welt stehen offen, hieß es. Man kann in die Zukunft sehen, man kann das nächste Jahr mit Wünschen beeinflussen. Und nein: Ich glaube das nicht alles.

Einen Wunsch muss ich mir selbst erfüllen

Aber die Raunächte haben mir dieses Jahr geholfen, das Wünschen wieder zu lernen. Es gibt dabei nämlich ein Wunschritual: Am Anfang habe ich dreizehn Wünsche auf einzelne Zettel geschrieben und zusammengefoldet. Jeden Abend habe ich einen davon verbrannt und an das Universum abgegeben. Ein Wunsch bleibt nach den zwölf Nächten übrig. Und den muss ich mir im Laufe dieses Jahres selbst erfüllen.

Konkrete Wünsche kosten Zeit zum Nachdenken

Wünschen ist wirklich gar nicht so einfach, hab ich dabei festgestellt. Um überhaupt 13 Wünsche zu finden, darf ich nicht so allgemein bleiben. Sonst bin ich mit Glück, Zufriedenheit oder Gesundheit schnell fertig. Konkrete Wünsche kosten Zeit zum Nachdenken. Ich hab zum Beispiel aufgeschrieben: Ich möchte herzlich lachend am Strand entlang laufen. Und: Ich wünsch mir, dass Trump und Politiker wie er nicht so viel kaputt machen in dieser Welt.

Ich muss aktiv bitten und die Wünsche klar formulieren

In der Bibel heißt es: „Bittet, so wird euch gegeben!“ (Matthäus-Evangelium 7,7).

Mir ist aufgefallen: Häufig überlese ich das Wort „bittet“ darin. Ich glaube, es bedeutet, dass ich meine Bitte in konkrete Worte fassen soll. Ich muss mir die Mühe machen, sie zumindest in meinem Kopf klar zu formulieren. Und allein dabei hat mir das Wünsche-Ritual geholfen. Meine Wünsche und Bitten sind dadurch deutlicher geworden. Ich bin gespannt, welche im nächsten Jahr in Erfüllung gehen.