



FOTO: © TWILIGHTPICTURES - FOTOLIA

# Mehr als nur **RAUCH**

Das Entzünden von Räucherwerk ist ein kraftvolles Ritual, das auf medizinischer, energetischer und spiritueller Ebene gleichermaßen seine Wirkung entfalten kann. Sie zweifeln? Dann lassen Sie es doch auf einen Versuch ankommen!

■ TEXT: ASTRID STEINBRECHER-RAITMAYR

Die Kunst des Räucherns geht weit über einen esoterischen Hokus-pokus hinaus. Mit entsprechendem Wissen und Bewusstsein durchgeführt, kann jedes Räucheritual zu einem ganzheitlichen Erlebnis werden, das der materiellen, rationalen Seite unseres Lebens eine emotionale, spirituelle Ebene hin-

zufügt. Und dabei eine beeindruckende Kraft entfaltet.

Es scheint die Zeit stehenzubleiben – so intensiv wirkt der Moment unmittelbarer Dufterfahrung. Das Feuer, oft als Transformationsquelle beschrieben, wirkt dabei als essenzieller Energiefreisetzer für die in Materie eingeschlossenen,

sinnesbetörenden Duftbotschaften. Ob das Orakel von Delphi, die Friedenspfeife der Indianer, das Rauchopfer der Buddhisten oder das Räuchern mit Weihrauch und Myrrhe in der katholischen Kirche – dass Räucheritiale in fast allen Kulturen zum Einsatz kamen (und kommen), betont den universellen Charakter des



## DIE BASISAUSSTATTUNG

Räuchern ist nicht gefährlich, dennoch heißt es, mit Vorsicht ans Werk zu gehen, weil mit Feuer und fallweise auch mit spritzenden Materialien hantiert wird.

■ **Das Gefäß.** Das Räuchergefäß, meist eine Räucherschale, sollte aus hitzebeständigem Material wie Ton, Porzellan, Keramik oder Steingut bestehen. Da Metall sehr heiß wird, ist es nur bedingt geeignet. Idealerweise hat das Gefäß einen Fuß, um einen schützenden Abstand zur ebenfalls feuerfesten Unterlage herzustellen. Schalen mit runden Böden können Sie in einer mit Sand gefüllten Schüssel fixieren.

■ **Räucherwerk.** Bei der Auswahl des Räucherwerks geht Qualität vor Quantität (sonst verbrennen Sie unter Umständen mehr Chemie als Heilstoffe) – kaufen Sie statt fertiger Mischungen lieber Einzelprodukte. In Frage kommen Räucherhölzer (Apfelbaum bis Zimtrinde), Räucherharze (Benzoe bis Styrax), Früchte, Blüten und Blätter (Anis bis Safran) sowie Kräuter (Beifuss bis Thymian).

■ **Extras.** Was Sie noch brauchen: Einen Mörser zum Zerkleinern des Räucherwerks, Räucherkohle und eine Metallzange bzw. Pinzette, um die Kohle gefahrlos anzuzünden.

## DIE EINSATZMÖGLICHKEITEN

Auch die moderne Wissenschaft erkennt inzwischen an, dass eine Wechselwirkung zwischen Energie und Materie existiert. Beim Räuchern werden verschiedene Bereiche beeinflusst – die geistige, seelische, körperliche, energetische und spirituelle Ebene.

### Wirkungsweise

Obwohl immer alle Ebenen gleichzeitig angesprochen werden, können Sie Prioritäten setzen: Möchten Sie einen energetischen „Müllberg“ loswerden und einen Raum, in dem „dicke Luft“ herrscht, nicht nur mit anregenden Düften, sondern auch mit „good vibrations“ füllen? Geht es darum, Gesundungsprozesse zu unterstützen, Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen? Oder möchten Sie sich selbst und Ihren Partner einfach nur auf einen sinnlichen Abend einstimmen? →



Mag. Gerit Fischer  
www.gerit-fischer.at

## Die Geburt des Lichts

Der 21. Dezember ist der kürzeste Tag im Jahr. Die gute Nachricht: Von da an werden die Tage wieder länger! „Das Licht wird neu geboren“, hieß es einst, doch davon merkt man vorerst wenig. Die düsterste Zeit steht noch bevor, und zwischen Weihnachten und dem Dreikönigs-Tag am 6. Jänner liegen die sagenumwobenen zwölf Rau(ch)nächte, in denen die „Tore zur Anderswelt“ angeblich offen stehen.

Das war die Zeit des Räucherns. Man nahm Sonnenpflanzen (wie Johanniskraut), Schutz- und Segenspflanzen (wie Wacholder), verwendete Blüten, Nadeln, Gräser, Samen, Holz oder Harz. Das Räucherwerk hatte spirituelle Zuschreibungen, aber auch keimhemmende Wirkung. Es ist die Urform der Aromatherapie. Und mancherorts wird sie immer noch praktiziert.

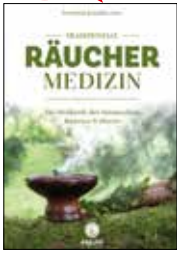
Dank der Elektrizität ist heute auch die dunkelste Zeit im Jahr strahlend hell, und kaum jemand muss hungern oder frieren. Doch vermissen wir alle das Sonnenlicht, das uns im Sommer so überreichlich umgibt. Da bekommt der Feuerschein eine eigene Bedeutung: Ein Feuer im Winter – und seien es die Kerzen am Adventkranz – hat eine ganz andere Qualität als ein Feuer im Sommer. Wann immer ich kann, halte ich mich gerade im Winter am offenen Feuer auf, lasse Fichtennadeln in der Flamme einer Adventkerze duftend verglühen, genieße das Knistern der Scheiter im Kamin, den harzigen Rauch eines Lagerfeuers, das herzerwärmende Beisammenstehen mit anderen Menschen am großen Sonnwendfeuer in der Kälte der Wintersonnwendnacht.

heilenden, inspirierenden, energetisierenden Rauchs.

Der religiöse Aspekt verliert zwar zunehmend an Bedeutung – zumindest in den westlichen Ländern. An seine Stelle tritt aber das Bedürfnis, der Hightech-Gesellschaft eine metaphysische Dimension entgegenzusetzen und damit einen Bogen zu schlagen zwischen Rationalität und Spiritualität, zwischen Tradition und Moderne.

Theoretische Erläuterungen haben allerdings noch keinen Zweifler überzeugt. Wenn Sie die positiven (Aus-)Wirkungen des Räucherns am eigenen Leib erleben wollen, sollten Sie Hand anlegen. Und dabei, frei nach dem Motto: „klein, aber fein“, in wenige, dafür hochqualitative Ingredienzien investieren. Denn beim Räuchern gilt wie in der Küche: Je hochwertiger die Ausgangsprodukte, desto intensiver das sinnliche Erlebnis.



BUCH  
TIPP

**Traditionelle  
Räuchermedizin  
Heilen mit heimischen  
Kräutern und Harzen**

von Friedrich Kaindlstorfer, Kneipp  
Verlag 2017, 128 Seiten € 17,90.

Der Räucherexperte erklärt  
in diesem Standardwerk der  
alternativen Heilmethoden  
das Grundlagenwissen zur

Traditionellen Europäischen Medizin und führt anschaulich  
in die Geschichte des Räucherns ein – inkl. eines Lexikons  
der Kräuter und Harze.

Erhältlich bei der Service Kneippbund GmbH,  
Tel.: 03842/217 1822, E-Mail: service@kneippbund.at

Untersuchungen zeigen: Schon ein einziger Atemzug genügt, um die Inhaltsstoffe des Räucherwerks im ganzen Körper zu verteilen und Veränderungen in Gang zu setzen. Anders als beim Verdampfen in Aromalampen erreichen die wirksamen Substanzen beim Verbrennen nämlich innerhalb weniger Sekunden

das Gehirn. Je nach Zusammensetzung steht dabei der heilende, reinigende, beruhigende oder anregende Aspekt im Vordergrund.

**Das Grundverfahren**

Räucherwerk, das aus getrockneten Blättern, Früchten, Kräutern etc. besteht, sollte in einem Mörser pulverisiert werden und kann anschließend auf die glühende Räucherkohle gestreut werden. Wenn Sie dazu auch Harze verwenden möchten, müssen Sie diese zunächst in ein kleines, hitzefestes Gefäß (kein Metall!) legen und in einem Wasserbad verflüssigen.

Alle anderen Bestandteile können dann mit einem Holz- oder Hornlöffel beige-mischt werden. Anschließend sollte die Masse erkalten und gut austrocknen. Ätherische Öle, die leicht brennbar sind, müssen ebenfalls mit einer Trägersubstanz gemischt werden – idealerweise Gummi Arabicum.

**REZEPTE & VARIANTENREICHTUM**

Die meisten Rezepte sind nur als Wegweiser zu verstehen. Denn der Duftsinn ist ebenso individuell wie der Geschmacks-sinn: Was für den einen ein köstliches Aroma darstellt, ist für den anderen ein unangenehmer Geruch. In einem solchen Fall wird auch das beste Rauchwerk wenig bewirken.

**Ausprobieren**

Beginnen Sie daher mit möglichst wenigen Zutaten und erweitern Sie nach und nach Ihr Repertoire. Dabei hilft nur die eigene Nase, und das heißt: ausprobieren, experimentieren, variieren. Achten sie darauf, dass sich weder die Düfte noch die Wirkung der einzelnen Bestandteile gegenseitig aufheben, sondern einander ergänzen und bereichern. Falls Sie auf den Geschmack kommen, empfiehlt sich das Anlegen eines Räucher-Buches, in dem Sie Ihre favorisierten Mischungen notieren.

**Das Ritual**

Erste und oberste Regel: Nehmen Sie sich Zeit! Ein Räucherritual, das in Eile durchgeführt wird, hat diesen Namen nicht verdient. Das gilt auch, wenn Sie täglich räuchern und sich am Credo der alten Ägypter orientieren, die angeblich meinten: „Ein Tag ohne Wohlgeruch ist ein verlorener Tag.“ Zelebrieren Sie die einzelnen Schritte – die Zusammenstellung der Rauchutensilien und der duftenden Ingredienzien, das Entzünden der Kohle und die Entwicklung der Glut, das vorsichtige Auflegen des Räucherwerks und die ersten Rauchschwaden, in denen sich bereits das gesamte Wirkungsspektrum des Räucherwerks entfaltet.

**Reinigung & Verführung**

Wenn Sie sich selbst „reinigen“ wollen, tun Sie das langsam und liebevoll – von den Fußsohlen über die Hände bis zum Kopf – und verweilen Sie mit der Räucherschale überall dort, wo sie spüren, dass es Ihrem Körper gut tut. Wenn Rauch und Eros sich verbinden sollen, ist allerdings Vorsicht angebracht: Viele Räucherstoffe korrespondieren in ihrem Duft zwar mit menschlichen Pheromonen (den „Verführ-Düften“), doch in beiden Fällen gilt: Weniger ist mehr. Denn intensive Aromen, die wie eine betäubende Wolke über dem Bett schweben, können selbst die sinnlichste Stimmung ins Gegenteil verkehren. ◆

„ Schon ein einziger Atemzug genügt, um die Inhaltsstoffe des Räucherwerks im ganzen Körper zu verteilen und Veränderungen in Gang zu setzen. Je nach Zusammensetzung steht dabei der heilende, reinigende, beruhigende oder anregende Aspekt im Vordergrund.“



FOTOS: © ISTOCK - FOOTROO