

Räuchern in den Rauh Nächten

Räuchern gehört zum kulturellen Erbe der Menschheit. Es hat eine Wirkung auf vielen Ebenen:

- Auf der physischen Ebene dient es der Reinigung und neutralisiert Gerüche. Weihrauch hat auch eine gewisse antibakterielle Wirkung. Weihrauch wird z.B. in der Ayurveda Medizin seit tausenden von Jahren innerlich als anti-entzündliches Mittel eingesetzt.
- Auf der psychischen Ebene soll Räuchern dazu beitragen, alles Belastende, Verhärtete in unserem Leben umzuwandeln und loszulassen.
- Auf der geistigen Ebene war Räuchern immer ein Symbol für den Kontakt mit der der geistigen/der göttlichen Welt. Materie (Pflanze, Harze etc.) werden durch die verwandelnde Kraft des Feuers in Rauch umgewandelt, der zum Himmel steigt. Räuchern gehörte deshalb immer schon zu den kultischen Handlungen der Menschheit. Wir erleben es in unserer Kultur beim katholischen Gottesdienst, zu dem das Verbrennen von Weihrauch unbedingt dazu gehört.

Räuchern kann uns helfen:

- Räume zu reinigen (von negativen Energien zu befreien) – bitte dabei vor allem alle Ecken mit einbeziehen
- positive Gefühle zu wecken (Gerüche führen auf direktem Weg ins Limbische System und haben damit Einfluss auf unsere Gefühle)
- uns zu beruhigen und zu entspannen
- Altes loszulassen
- uns auf Meditation und/oder Gebet vorzubereiten
- die Intuition zu stärken und die Verbindung zur geistigen Welt zu unterstützen

Unsere Vorfahren verfügten über ein ausgeprägtes Pflanzen- und Kräuterwissen, auf das wir uns auch heute beim Räuchern beziehen können.

Besonders bewährt haben sich Salbei, Beifuß, Rosmarin, Wermut, Kampfer, das Holz der Holunderstaude, Mariengras, Johanniskraut usw.

Von Beifuß (*Artemisia vulgaris*) heißt es z.B., dass es Macht hat gegen Gift und Ansteckung und gegen alle Art von Übel.

Der Eibe schreibt man zu, dass sie jeden Zauber von uns fernhalten kann, im heutigen Verständnis könnte man sagen, dass sie uns hilft, uns gegen negative Einflüsse abzugrenzen.

Das Räuchern mit Lorbeer-Blättern wiederum soll unseren Geist klar machen, die Hellsicht fördern und uns prophetische Träume schicken. (mehr Informationen dazu in dem Buch: Räuchern mit heimischen Kräutern von Marlis Bader).

Man kann die frischen Kräuter in einem festen Bündel schnüren und zum Trocknen aufhängen und dann einzeln oder gemeinsam verbrennen oder sie in Form von Kräutermischungen kaufen.

Besonders wertvoll war von jeher der Weihrauch, den es in den verschiedensten Formen gibt.

Beliebt war und ist das Sammeln von Kräutern zu Maria Himmelfahrt, die dann geweiht werden und in der Weihnachtsnacht verbrannt werden können. Es gibt inzwischen nahezu in jeder Stadt Läden, die Kräuter und Zubehör zum Räuchern anbieten und auch viele Versandhandlungen, die sehr gute

Kräutermischungen für die Rauhächte anbieten (z.B. die Firma Labdanum).

Zum Ausräuchern von Haus und Hof hatte man früher einfach eine Schaufel Kohlen aus der Feuerstelle geholt und darauf die Räucherwaren gelegt.

Heute gibt es viele Möglichkeiten für eigene Räucherungen in Haus, Terrasse, Balkon oder Garten.

Grillschalen eignen sich genauso wie kleine Räucherpfannen oder Räuchergefäße. Dazu braucht man Räucherkohle und eine Zange, mit deren Hilfe man die Kohle halten und entzünden kann, bevor man sie in die Räucherschale legt. Dabei kann man sie auf Sand oder Salz legen, damit sie leichter brennt.

Wichtig: die Kohle muss erst weitgehend verbrannt sein - also grau-rot leuchten – bevor man das Räucherwerk darauf legt, sonst verbrennt es nicht richtig oder löscht sogar die Kohle.

Es gibt außerdem die Möglichkeit mit Hilfe von Teelichtern auf kleinen Stövchen zu räuchern oder auch mit Räucherstäbchen.

Viele Freude dabei und spannende Rauhacht-Nächte und eine segensreiche Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen/Euch allen – herzlichst Anna Röcker