

Räuchern in den Alpen

Michaela Thöni-Kohler

Altes Wissen und
stärkende Rituale
für alle Lebenslagen



INHALT

Einführung	7
Warum räuchern?	11
Räuchertradition im Alpenraum	12

RÄUCHERPFLANZEN DER ALPEN

STARKE WURZELN

Alant	30
Baldrian	32
Engelwurz	34
Knabenkraut	36
Meisterwurz	38
Nelkenwurz	40
Silberdistel	42

BÄUME & STRÄUCHER

Birke	44
Eibe	46
Esche	48
Fichte	50
Föhre	52
Hasel	54
Holunder	56
Hopfen	58
Lärche	60

Latsche	62
Pappel	64
Rose	66
Sadebaum	68
Tanne	70
Thuja	72
Vogelbeere	74
Wacholder	76
Weide	78
Weißdorn	80
Zirbe	82

HEILSAME KRÄUTER

Ackerschachtelhalm	84
Arnika	86
Augentrost	88
Baumbart	90
Beifuß	92
Bilsenkraut	94

Brennnessel	96
Dost	98
Edelweiß	100
Eisenkraut	102
Frauenmantel	104
Gänseblümchen	106
Goldrute	108
Hanf	110
Honigklee	112
Huflattich	114
Isländisch Moos	116
Johanniskraut	118
Kamille	120
Königskerze	122
Labkraut	124
Lavendel	126
Mädesüß	128
Mariengras	130
Melisse	132



Mistel 134
 Mohn 136
 Pfefferminze 138
 Rainfarn 140
 Ringelblume 142
 Rosmarin 144
 Rotklee 146
 Salbei 148
 Schafgarbe 150
 Stechapfel 152
 Sumpfporst 154
 Thymian/Quendel 156
 Wermut 158

Wurmfarn 160
 Ysop 162
 Zitronenverbene 164

BESONDERES

Fliegenpilz 166
 Propolis 168

ÜBER DIE ALPEN HINAUS

Bernstein 170
 Copal 172
 Damiana 174

Kampfer 176
 Lorbeer 178
 Myrrhe 180
 Palo Santo 182
 Sandelholz 184
 Styrax & Benzoe 186
 Vanille 188
 Weihrauch 190
 Weißer Salbei 192
 Zimt 194

ALLES ÜBER DAS RÄUCHERN 197

Räucherutensilien 198
Räuchermethoden – Wie räuchern? 203
Räucherwerk 207
Selbermachen 211
Räucherrituale 215
Räuchermischungen von A bis Z 220
Körperliche Wirkungen beim Räuchern 232
Seelische Wirkungen beim Räuchern 235

Literaturliste 239

Rauch

*Erdentbunden steigt ins lichte
Himmelreich der Rauch.
Uferlos dramatische Geschichte
Spielt ein Hauch.*

*In Sekunden blickentschwunden
Trägt er doch Substanz und Geist
Nach Gesetz ins Ungefähre.
Manchmal wünschte ich, ich wäre
Derart erdentbunden
Endlich abgereist.*

*Könnte niemand mich umarmen.
Könnte niemand mich vernichten.
Doch ein Rauch kann wie Erbarmen
Wunderfromm zum Himmel dichten.*

Joachim Ringelnatz



Einführung

DAS RIECHEN

Der Geruchssinn ist einer unserer ältesten Sinne. Die olfaktorische Wahrnehmung hilft dem Menschen, Gerüche zu erkennen, zu unterscheiden und einzuordnen. Mit der Nase riechen wir auch, wenn etwas verdorben ist oder schädlich sein könnte.

Auch bei der Partnerwahl spielt der Geruchssinn eine wesentliche Rolle. Nicht umsonst heißt es „Ich kann den/die nicht riechen!“. Jemanden nicht riechen zu können, weist auf die subjektive Wahrnehmung von Düften hin. Nicht jeder mag dieselben Düfte. In der Aromatherapie sagt man auch, dass nur Düfte, die man gerne mag, einem auch guttun.

Gerüche prägen Erinnerungen und sind Verbindungen zur Vergangenheit. Der Duft in Omas Küche oder des Lieblingsgerichts, gekocht von Mama, ist einfach einzigartig und als Erinnerung im Gehirn hinterlegt. Es reicht, so etwas Ähnliches zu riechen, und die Gefühle und Erinnerungen erwachen zum Leben. Auch Jahreszeiten haben Gerüche. Weihnachten duftet nach harzigen Nadeln, Orangen, Zimt und Gebäck. Oder es riecht nach Schnee. Im Frühling duftet es nach frischem Gras, Veilchen und Bärlauch. Im Sommer nach getrocknetem Heu, Rosen, Lavendel und Melonen. Im Herbst nach Äpfeln und Laub.

Diese Aromen sind individuell sicherlich verschieden, aber auch auf eine gewisse Art und Weise ähnlich.

„ | Eine Duftnote kann
Tausende schöne
Erinnerungen schaffen.“

DER „GEIST“ DER PFLANZE

Beim Räuchern handelt es sich um das Verglühen von Räucherwerk auf heißer Kohle, Räucherkohle oder am Stövchen (hier ist die Hitzequelle ein Teelicht). Räucherwerk ist meist pflanzlichen Ursprungs, wie Pflanzen, deren Wurzeln oder Harze. Es wurden bzw. werden aber auch tierische Substanzen (Hirschhorn, Mist) verbrannt.

Durch die Hitze lösen sich die Duftstoffe bzw. ätherischen Öle aus dem Räucherwerk und steigen mit dem Rauch auf. Der „Geist“ bzw. die Seele der Pflanze löst sich. Wenn man so will, ist das Räuchern die älteste Form der Aromatherapie. Die Düfte und ätherischen Öle wirken über die Nase direkt auf das limbische System im Gehirn und lösen dort Gefühle und Reaktionen aus. Es kommen Erinnerungen auf, Gefühle werden ausgelöst, alte Konflikte gelöst und man kann sich wieder entspannen, fühlt sich belebt oder sexuell angeregt. Je nach Räucherwerk und unserer Absicht fällt die Reaktion unterschiedlich aus.

Da die Duftstoffe über die Nasenschleimhäute in den Körper gelangen, ist es besonders wichtig, darauf zu achten, dass das Räucherwerk von bester Qualität ist und nicht synthetisch beduftet oder behandelt wurde.

Das Räuchern hat jahrtausendelange Tradition. Wann es genau entstanden ist, kann man nicht sagen, aber verschiedene Funde zeigen, dass diese sehr alte Praktik in Zusammenhang mit der Entdeckung des Feuers steht. Es ist davon auszugehen, dass bereits bei unseren Urahnen geräuchert wurde. Wahrscheinlich ist es durch Zufall dazu gekommen, dass der Mensch auf die Wirkung des Rauches aufmerksam wurde.

An den Feuerstellen wurden verschiedene Hölzer, Rinden, Kräuter, Samen und Harze in das Feuer geworfen und man bemerkte deren unterschiedliche Wirkung. Durch Erfahrung wurde das Wissen über die Wirkung des Rauches verschiedener Pflanzen immer größer. Schamanen, Druiden, Medizinmänner und Kräuterfrauen bedienten sich der Wirkung bestimmter Räuchersubstanzen, um in Trance zu kommen, hellseherisch zu werden oder zu heilen.

Der Rauch diente auch dazu, mit den Göttern in Kontakt zu treten. Man bat um Segen, Gesundheit, Glück, gute Ernte und vieles andere.

Zum ersten Mal schriftlich erwähnt wurde das Räuchern im Gilgamesch-Epos (Gruppe literarischer Werke, die vor allem aus dem babylonischen Raum stammen, 3000 bis 2600 v. Chr.).

Das Räuchern hatte oft rituellen Charakter, d. h., verschiedene alltägliche oder besondere Rituale wurden von Rauch begleitet.

In allen Hochkulturen der Erde wurde geräuchert. Oft Pflanzen derselben Gattung zu einem ähnlichen Zweck. Pflanzen der Gattung Artemisia (Beifuß), Juni-



perus (Wacholder) oder Salvia (Salbei) gehören zum Beispiel zu den Räucherstoffen, die weltweit genutzt werden. Die Indianer räuchern mit dem Steppenbeifuß jene Plätze, an denen sie sich niederlassen wollen, um sie von negativen Energien zu befreien. In den Alpen ist der Gewöhnliche Beifuß ein wichtiges Räucherkraut für Schutz und Reinigung.

DER DUFT DES ALTEN ÄGYPTEN

Bei den Ägyptern wurde Räucherwerk dem Grab beigegeben. Es wurde aus medizinischen Gründen geräuchert, um die Kraft der Pflanzen in sich aufzunehmen, aber auch religiöse Motive spielten eine Rolle: Man wollte den Göttern ein Opfer darbringen. Nicht selten ging es auch einfach darum, sich am schönen Duft zu erfreuen oder Visionen zu fördern. In den Laboratorien, besonderen Räumen bei den Tempeln, wurden Räuchermischungen von den Priestern und Priesterinnen hergestellt. Eine dieser Mischungen ist das Kyphi. Für dieses gibt es verschiedene Rezepturen. Was meistens enthalten war: Kalmus, Koriander, Mastix, Myrrhe, Rosinen, Styrax, Sandelholz, Wacholder, Weihrauch, Zimt, Zyperngras und Wein. Dieses Kyphi wurde nicht nur verräuchert, sondern auch als Allheilmittel eingenommen. Besonders beliebt waren bei den Ägyptern Weihrauch und Myrrhe.

„ | *Pflanzendüfte sind wie Klänge der Musik für unsere Sinne.*

Persien

„ | *Ein Tag ohne
Dufterlebnisse
ist ein verlorener Tag.*

ägyptisches Sprichwort

GÖTTLICHE WOHLGERÜCHE IM ANTIKEN GRIECHENLAND

Bei den Griechen war es Praxis, den tierischen Feueropfern für die Götter gut riechende Hölzer beizufügen, um den Gestank etwas abzumildern. Etwas später kamen dann orientalische Harze wie Weihrauch und Myrrhe dazu und es wurde neben Opferräucherungen auch geräuchert, um zu beduften oder um körperli-

che Leiden zu mildern. Man erfreute sich an den göttlichen Wohlgerüchen. Es entwickelte sich eine Räucherheilkunde. Gegen die Pest wurde zum Beispiel Wacholder verräuchert, bei Epilepsie Thymian und, um den Stoffwechsel anzuregen, Äpfel.

Im berühmtesten Orakel von Griechenland, dem Orakel von Delphi, wurde (nach Christian Rätsch) eine Mischung aus Bilsenkrautsamen, Labdanum, Lorbeerblättern und Myrrhe verräuchert, damit die Priesterin hellseherisch werden konnte.

Astrologische Räucherungen, welche den Sternzeichen und den Elementen zugeordnet sind, stammen bereits von den alten Griechen. Der Arzt Agrippa von Nettesheim (15./16. Jh.) ordnete als erster die Planeten, Sonne und Mond bestimmten Räucherstoffen zu.

Sternzeichen-Räucherungen

Diese Räucherungen stärken die Eigenschaften der Sternzeichen.

Sternzeichen	Element	Planet	Räucherwerk
Widder (21. März bis 20. April)	Feuer	Mars	Benzoe, Eisenkraut, Föhre, Hanf, Meisterwurz, Mohn, Myrrhe, Sandelholz, Thymian, Wacholder, Zirbe, Zimt
Stier (21. April bis 21. Mai)	Erde	Venus	Benzoe, Huflattich, Myrrhe, Palo Santo, Propolis, Rose, Salbei, Sandelholz, Styrax, Vanille
Zwillinge (22. Mai bis 21. Juni)	Luft	Merkur	Alant, Eisenkraut, Fichte, Gold-Copal, Kampfer, Lavendel, Lorbeer, Mädesüß, Minze, Sandelholz, Schafgarbe, Weißer Salbei, Zimt, Zitronenverbene
Krebs (22. Juni bis 22. Juli)	Wasser	Mond	Baldrian, Holunder, Kampfer, Lavendel, Lorbeer, Mädesüß, Mohn, Myrrhe, Rose, Sandelholz, Styrax, Vanille, Wermut, Ysop, Zimt, Zirbe
Löwe (23. Juli bis 22. August)	Feuer	Sonne	Augentrost, Bernstein, Engelwurz, Esche, Gold-Copal, Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Lavendel, Lorbeer, Minze, Mohn, Propolis, Rosmarin, Sandelholz, Wacholder, Weihrauch, Zimt, Zirbe
Jungfrau (23. August bis 22. September)	Erde	Merkur	Baldrian, Beifuß, Fichte, Föhre, Lavendel, Lärche, Lorbeer, Minze, Propolis, Salbei, Sandelholz, Styrax, Tanne, Weihrauch, Zimt, Zirbe
Waage (23. September bis 22. Oktober)	Luft	Venus	Beifuß, Birke, Gold-Copal, Melisse, Minze, Rose, Sandelholz, Thymian, Vanille, Weihrauch, Zimt
Skorpion (23. Oktober bis 22. November)	Wasser	Pluto	Copal-Nero, Kampfer, Rose, Rosmarin, Thuja, Vanille
Schütze (23. November bis 20. Dezember)	Feuer	Jupiter	Benzoe, Engelwurz, Föhre, Lavendel, Lorbeer, Meisterwurz, Myrrhe, Nelkenwurz, Wacholder, Ysop, Zimt, Zirbe
Steinbock (21. Dezember bis 19. Januar)	Erde	Saturn	Beifuß, Copal-Nero, Eisenkraut, Fichte, Föhre, Kampfer, Lorbeer, Mistel, Mohn, Myrrhe, Pappel, Sandelholz, Styrax, Tanne, Wacholder, Weihrauch, Zirbe
Wassermann (20. Januar bis 18. Februar)	Luft	Uranus	Alant, Benzoe, Copal, Fichte, Föhre, Lavendel, Minze, Myrrhe, Salbei
Fische (19. Februar bis 20. März)	Wasser	Neptun	Benzoe, Brennessel, Engelwurz, Föhre, Lärche, Holunder, Ringelblume, Salbei, Styrax, Sumpfporst, Thymian, Vanille, Wermut

DER DUFTENDE RAUCH DER RÖMISCHEN ANTIKE

Im Römischen Reich war das Räuchern ein wichtiges Opfermittel im Kaiserkult. Weihrauch wurde tonnenweise verbraucht. Wichtigen Personen wurde der Weihrauch vorausgetragen, um sie zu ehren und um den Gestank der Straßen zu übertünchen. Eigens dafür eingeteilte Personen schickten also „per fumum“ den duftenden Rauch zum Himmel.

Auch im römischen Totenkult, bei Feuerbestattung, verbrannte man Räucherwerk in speziellen, kelchförmigen Schalen aus hellem Ton, die später als Grabbeigabe dienten. Bei Ausgrabungen eines Brandgrabes in Wien fand man fünf solcher Räucherschalen.

Im Alltag räucherten die Römer auch in ihren Häusern, um die Götter zu besänftigen.

DAS AUFSTIEGENDE GEBET IN DER HEILIGEN SCHRIFT

In der Bibel wird das Räuchern bzw. der Rauch sehr oft erwähnt. Es gibt sogar ganze Passagen (2. Buch Mose 30), in welchen beschrieben wird, wie ein Räucheraltar auszusehen hat und wie das Räucherwerk zubereitet werden soll (siehe Seite 25/26). Der Rauch symbolisiert für die Christen das aufsteigende Gebet zu Gott.

RAUCH GEGEN DIE KRANKHEITEN IM MITTELALTER

Im Mittelalter herrschten schlechte hygienische Bedingungen. Man kannte jedoch die desinfizierende Wirkung von Rauch und versuchte, mit diesem auch Seuchen einzudämmen. Zu diesem Zweck wurden große Feuer aus Wacholderholz entzündet. Verschiedene körperliche Leiden wurden mit Rauch behandelt, indem dieser mittels eines Rohres an die gewünschten Stellen geleitet wurde. Zur Behandlung des „Zahnwurms“ (man glaubte, dieser würde Karies verursachen) wurde zum Beispiel der Rauch von Bilsenkrautsamen in die Mundhöhle geleitet. Wermutrauch wurde bei Frauenleiden und gegen Mücken eingesetzt. Auch Sandelholz, Thymian, Lorbeer, Salbei und Rosmarin gehörten zu den beliebten Räuchermit-

eln des Mittelalters. Es wurde aber auch geräuchert, um drohende Gewitter abzuwenden.

Die deutsche Universalgelehrte **Hildegard von Bingen** (11./12. Jh.) empfahl in ihrem Buch „Physica“ auch zu räuchern. Sie verwendete zum Beispiel Hirschhorn, Weihrauch, aber auch Kräuter wie Beifuß, Dill, Fenchel, Wacholder, Engelwurz, Lavendel, Rosmarin, Salbei und Eisenkraut. Eine Mischung aus Rose und Salbei empfahl sie bei Jähzorn. Gegen Schnupfen schrieb sie folgende Vorgehensweise auf:

„... Wenn man an starkem Schnupfen leidet, lege man Fenchel und viermal so viel Dill auf einen Dachziegel oder erwärmten Backstein und wende die Kräuter hin und her, dass sie dampfen, und atme den Duft durch Nase und Mund ein und esse dann die auf dem Stein erwärmten Kräuter mit Brot...“

Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt **„Paracelsus“** (15./16. Jh.), war ein Schweizer Arzt, Naturphilosoph, Alchemist, Laitheologe und Sozialethiker. Er war zu seiner Zeit einer der berühmtesten europäischen Ärzte. Auch er schätzte die Kraft des Räucherns und empfahl es, um die „Krankheitsdämonen“ auszutreiben und um die Luft zu reinigen.

„Düfte haben mehr als eine Ähnlichkeit mit der Liebe, und manche Leute glauben sogar, die Liebe sei selbst nur ein Duft; wahr ist, dass die Blume, der sie entströmt, die schönste der Schöpfung ist.“

Alfred de Musset (1810–1857)

Warum räuchern?

RELIGIÖSE ZWECKE

In Verbindung mit dem Glauben wird aus folgenden Gründen geräuchert:

- Verbindung mit den Göttern
- Opfer für die Götter
- damit die Götter wohlgestimmt werden
- zum Besänftigen der Götter
- Kontakt zu den Ahnen

MEDIZINISCHE ZWECKE

- um körperliche Beschwerden zu lindern
(Anleitung zur Personenräucherung, Räucher-
schemel, Räuchertuch S. 216 bzw. 205–206)
- um die Raumluft zu reinigen
(antibakterielle und antivirale Wirkung)

IM ALLTAG

- zur Entschleunigung, um die Hektik
des Alltags hinter sich zu lassen
- um „dicke Luft“ zu reinigen (die Stimmung im Haus,
der Wohnung, den Büroräumen zu verbessern)
- um die Raumluft zu reinigen
(antibakterielle und antivirale Wirkung)
- um die Düfte zu genießen (am besten mit Stövchen)
- Erkenntnisgewinn
- Meditation
- um Gäste willkommen zu heißen
- Beduftung (von Bekleidung und Räumen)

RITUALE

- zum Schutz von Haus, Wohnung und Hof
vor bösen Geistern bzw. Krankheiten
(Anleitung zum Ritual S. 215)
- zur Bewusstseinerweiterung
(z. B. Orakel, Visionen, Traumarbeit, Trance)
- zur Unterstützung verschiedener
spiritueller und Übergangsrituale
- Erkenntnisgewinn
- Kontakt zu den Ahnen
- Meditation
- Bewusstseinsveränderung

LEBENSMITTELKONSERVIERUNG

- Haltbarmachen von Lebensmitteln
(soll nicht weiter Thema des Buches sein)

„ | *Duft
ist ein Hauch von
unbegrenzten Dingen.*

Charles Baudelaire

Räuchertradition im Alpenraum

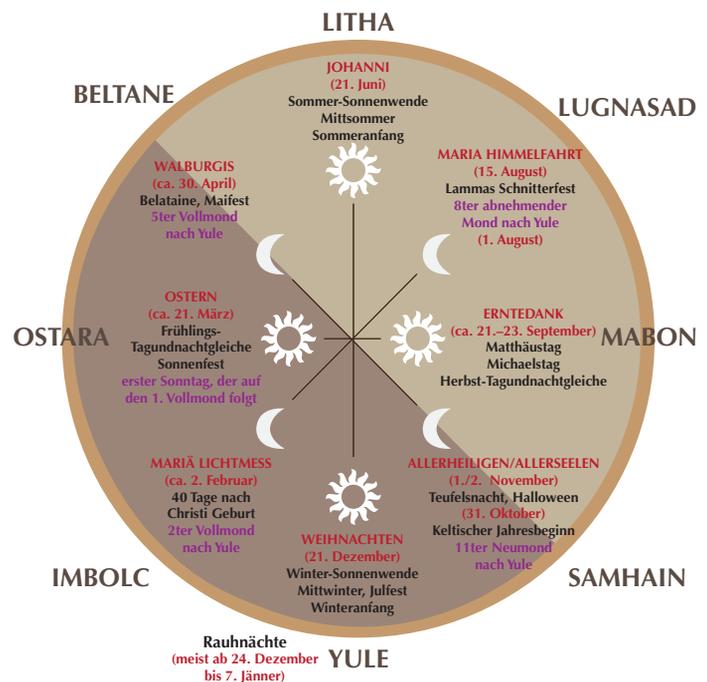
KELTISCHE RÄUCHERTRADITION – KELTISCHER JAHRESKREIS

Die Räuchertradition im Alpenraum hat keltischen Ursprung und ist keine katholische Erfindung. Für die Kelten war das Räuchern Bestandteil des alltäglichen Lebens. Eine ihrer wichtigsten Räucherpflanzen war das Bilsenkraut (Hexenkraut), eine halluzinogen wirkende Pflanze, welche die Druiden verwendeten, um hellsehtig zu werden.

Eine solche psychoaktiv wirkende Räuchermischung könnte nach dem deutschen Ethnopharmakologen Christian Ratsch aus folgenden Pflanzen bestanden haben: Tannennadeln, Wacholdernadeln, Fichtenharz, Beifuß, Bilsenkrautsamen, Hanfblüten, Tollkirschenblättern und Fliegenpilzhüten. Diese Mischung wirkt stark psychoaktiv und es wird nicht empfohlen, sie in Kombination zu verräuchern.

Der keltische Jahreskreis orientierte sich, im Gegensatz zur heutigen Einteilung des Jahres, an Mond und Sonne. Das keltische Jahr begann mit Samhain am 11. Neumond nach Yule. Hier beginnt auch die dunkle Jahreszeit, welche bis Beltane ging. Die andere Jahreshälfte wird auch als helle Jahreszeit bezeichnet.

Unsere keltischen Vorfahren feierten aber nicht nur die 8 Jahreskreisfeste, für sie waren zum Beispiel auch Geburt und Tod sehr wichtige Ereignisse. Zu al-



len wichtigen Lebensereignissen war es üblich, dass auch geräuchert wurde.

Auf den keltischen Hausaltären wurden Opfergaben dargebracht und Räucherwerk in eigens dafür gemachten Schalen verräuchert.

Diese keltischen Feste und Praktiken waren der katholischen Kirche ein Dorn im Auge und sie versuchte sie zuerst zu verbieten. Da sich die Menschen diese Feste nicht nehmen lassen wollten, belegten sie die Feiertage dann mit christlichen Inhalten.

SAMHAIN

Mondfest - keltischer Jahresbeginn, Teufelsnacht, Halloween

Datum: 31. Oktober, elfter Neumond nach Yule

Christliches Pendant: Allerheiligen (1. November), Allerseelen (2. November)



Samhain ist eines der großen Mondfeste und findet am 11. Neumond nach Yule statt. Das keltische Neujahr wird gefeiert. Es wird aber auch der Ahnen gedacht. Man glaubte, dass in dieser Zeit die Tore zur Anderswelt offen stehen. Es wurden Lichter angezündet, damit die Toten den Weg nach Hause finden konnten. In den Alpen beginnt die Zeit, in der die Perchten umgehen. Die Natur zieht sich nun zurück und die Nächte werden länger. Die dunkle Jahreszeit, der Winter, beginnt.



Bauernregel:

„Hat Allerheiligen Sonnenschein, wird's um Martini (11. November) umso kälter sein.“



Räucherpflanzen:

Baldrian, Baumbart, Beifuß, Bilsenkraut, Eibe, Eisenkraut, Engelwurz, Fichte, Fliegenpilz, Hanf, Holunder, Lavendel, Lorbeer, Salbei, Schafgarbe, Thuje, Wacholder



Räucherpraxis:

- um der Ahnen zu gedenken
- Altes loslassen, Neues willkommen heißen



Räuchermischung „Samhain“

- 5 g getrocknete Wacholdertriebe und -beeren
- 5 g getrocknetes Eisenkraut
- 5 g getrockneter Beifuß
- 5 g getrocknete Thuja
- 3 g getrockneter Lavendel

Mischen und auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen.

Auf der Kohle verbrennen die zarten Blüten sehr schnell, also besser am Stövchen verräuchern oder zuerst Sand auf die Kohle streuen.

YULE - WINTERSONNENWENDE

Sonnenfest - Mittwinter, Winteranfang, Julfest

Datum: 21. Dezember

Christliches Pendant: Weihnachten



Die Wintersonnenwende war der Beginn des germanischen neuen Jahres. Es wurde die Rückkehr des Lichtes gefeiert. Nach der längsten Nacht des Jahres, der Thomasnacht (21.12.) und dem kürzesten Tag im Jahr kehrt die Sonne zurück und die Tage werden langsam wieder länger. Das musste natürlich gefeiert werden. Die Hoffnung, das Licht, kehrt zurück. Im christlichen Glauben steht dafür die Geburt des Jesuskindes, eines Hoffnungsträgers. Die dunkle Zeit sollte Zeit des Rückzugs und der Besinnung auf sich selbst sein.



Bauernregel:

„Wenn Sankt Thomas dunkel war,
gibt's ein schönes neues Jahr.“



Räucherpflanzen:

Alant, Beifuß, Fichte, Fliegenpilz, Johanniskraut, Kampfer, Mariengras, Melisse, Mistel, Mohn, Myrrhe, Rainfarn, Ringelblume, Rose, Rosmarin, Tanne, Weihrauch, Weißdorn, Zimt



Räucherspruch:

„Glück ins Haus, Unglück hinaus!“



Räucherpraxis:

- Stall austrüchern/Haus austrüchern
- Altes loslassen
- das Licht willkommen heißen



Räuchermischung „Yule“

- 5 g getrocknete Tannennadeln
- 5 g getrocknetes Mariengras
- 5 g getrocknetes Johanniskraut
- 3 g getrocknete, pulverisierte Alantwurzel
- 3 g harte, pulverisierte Myrrhe

Mischen und auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen. Auf der Kohle verbrennen die zarten Blüten sehr schnell, also besser am Stövchen verräuchern oder zuerst Sand auf die Kohle streuen.

RAUHNÄCHTE

Datum: meist ab 24. Dezember bis 7. Jänner

Haupträuchernächte:

21./22.12. Thomasnacht/Wintersonnenwende/längste Nacht des Jahres

24./25.12. Heiliger Abend

31.12./01.01. Silvester

05./06.01. Dreikönigstag

Je nach Gegend beginnen die Rauhnächte zu unterschiedlichen Zeitpunkten und dauern auch unterschiedlich lange. Meist jedoch waren und sind es 12 Nächte. In diesen Nächten ging die „Wilde Jagd“ um und vor dieser musste man sich mit verschiedenen Bräuchen schützen. Ihre Anführerin war die Percht bzw. Frau Holle. Diese Zeit ist eine Schwellenzeit, in der nicht gearbeitet werden sollte. Es wurde gefeiert und georakelt. Vor den Rauhnächten sollten alle Arbeiten beendet und alle Schulden getilgt sein. Zu den Schutzbräuchen gehörte auch das Räuchern. Manchmal liest man auch davon, dass die Rauhnächte von Allerheiligen bis Mariä Lichtmess dauern sollen.

In den Alpen ist es meist noch üblich, zu den Haupträuchernächten zu räuchern.

Vor allem aber ist es in Bauernfamilien wichtig, am Heiligen Abend Haus und Hof auszuräuchern. Wie das heute noch genau geschieht, wird im Kapitel „Räuchern im häuslichen Umfeld“ beschrieben. Die 12 Tage zwischen Heiligabend und dem 6. Jänner sind auch die sogenannten 12 Lostage. In dieser Zeit wurde auch viel georakelt, um vorherzusehen, was das kommende Jahr bringen würde.



Räucherpflanzen:

Arnika, Augentrost, Baumbart, Beifuß, Bilsenkraut, Eibe, Engelwurz, Esche, Fichte, Fliegenpilz, Holunder, Johanniskraut, Lavendel, Lorbeer, Mariengras, Meisterwurz, Mistel, Myrrhe, Rainfarn, Rose, Salbei, Schafgarbe, Wacholder, Weihrauch, Wurmfarb



Räucherpraxis:

- Glück, Gesundheit und Segen für Mensch und Vieh in Haus und Hof
- Schutz vor der Ahnenwelt
- Vergangenes des Jahres abschließen und sich auf das Neue, das Kommende einstellen



Räuchermischung „Rauhnächte“

- 5 g getrocknete Mistel
 - 5 g getrocknete Wacholdertriebsspitzen und -beeren
 - 5 g getrockneter Beifuß
 - 5 g getrockneter Salbei
 - 3 g hartes, pulverisiertes Fichtenharz
- Mischen und auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen. Auf der Kohle verbrennen die zarten Blüten sehr schnell, also besser am Stövchen verräuchern oder zuerst Sand auf die Kohle streuen.

IMBOLC

Mondfest

Datum: ca. 2. Februar, zweiter Vollmond nach Yule, 40 Tage nach Christi Geburt

Christliches Pendant: Mariä Lichtmess



Die Göttin Brigid, die Lichtgöttin, erscheint wie aus einem Jungbrunnen und der Frühling kann mit aller Kraft beginnen. Unter der Erde machen sich die Samen und Keime bereit, um bald zu sprießen.

Nun kommen das Licht und die Wärme endgültig zurück und der Frühling bahnt sich langsam an. Nach einer Zeit des Rückzugs ist es nun so weit, wieder hinauszugehen. Der Frühjahrsputz steht an und Haus und Hof werden auf Vordermann gebracht. Imbolc ist ein Lichterfest, es werden Kerzen entzündet und in der Kirche geweiht. Dazu gehört auch die Wetterkerze, die bei herannahendem Unwetter zum Einsatz kommt. Bis Lichtmess kann man auch den Weihnachtsbaum stehen lassen, dann muss er aber endgültig entsorgt werden.

Das Bauernjahr beginnt mit dem 2. Februar.



Bauernregeln:

- „Wenn der Bär auf Lichtmess seinen Schatten sieht, kriecht er wieder auf vierzig Tage in die Höhle.“
- „An Lichtmess fängt der Bauersmann neu mit des Jahres Arbeit an.“
- „Lichtmess im Klee, Ostern im Schnee.“



Räucherpflanzen:

Alant, Baumbart, Beifuß, Birke, Copal, Eisenkraut, Fichte, Lavendel, Minze, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Tanne, Thymian, Wacholder, Weihrauch, Weißer Salbei



Räucherpraxis:

- innere Reinigung
- energetischer Frühjahrsputz
- Rückkehr des Lichtes wird gefeiert
- Neuorientierung
- Winter verbannen, Frühling begrüßen



Räuchermischung „Imbolc“

- 5 g getrockneter Beifuß
- 5 g getrockneter Lavendel
- 5 g getrockneter Thymian
- 5 g getrocknetes Birkenholz
- 3 g getrocknete Engelwurzurzeln

Mischen und auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen.

Auf der Kohle verbrennen die zarten Blüten sehr schnell, also besser am Stövchen verräuchern oder zuerst Sand auf die Kohle streuen.

OSTARA - FRÜHLINGS-TAGUNDNACHTGLEICHE

Sonnenfest

Datum: ca. 21. März, Osterfest

am 1. Sonntag, der auf den 1. Frühlingsvollmond folgt, der Termin ist jedes Jahr an einem anderen Tag

Christliches Pendant: Ostern

Zu Ostara wird es nun endgültig wärmer und viele Triebe sind bereits zu sehen. Die Frühblüher wie Märzenblümchen, Huflattich, Schlüsselblumen, Bärlauch, Gänseblümchen und Veilchen haben nun Saison. Die Tage werden nun deutlich länger. Wir treten in die helle Jahreszeit ein. Die Göttin Ostara, die Frühlingsgöttin, erwacht und bringt das Licht. Es ist die Zeit der Fruchtbarkeit und die Sonne wird immer stärker, die Energie kehrt zurück.

Im Osterfeuer werden alte Dinge verbrannt, die man nicht mehr braucht.

Der Osterhase spielt im christlichen Brauchtum eine gewisse Rolle, er steht auch für die Fruchtbarkeit und die Freude und wird heute vor allem kommerziell verwendet.

Ostern ist das bedeutendste Fest in der katholischen Kirche. Mit ihm sind mehrere Bräuche und Traditionen verbunden: So werden am Palmsonntag in der Kirche die Palmbuschen geweiht, anschließend ein Jahr lang aufbewahrt und schließlich verbrannt.



Räucherpflanzen:

Alant, Copal, Eibe, Eisenkraut, Engelwurz, Gänseblümchen, Hasel, Himmelschlüssel, Honigklee, Lavendel, Myrrhe, Rose, Thymian, Weide, Weihrauch



Räucherpraxis:

- Der Palmbuschen vom Palmsonntag wird übers Jahr verwahrt und dann verbrannt!
- den Frühling feiern
- die Fruchtbarkeit feiern



Räuchermischung „Ostara“

- 5 g getrocknete Himmelschlüsselblüten
 - 5 g getrocknete Gänseblümchenblüten
 - 5 g getrocknete Weidenkätzchen
 - 5 g getrockneter Thymian oder Honigklee
- Mischen und auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen.

Auf der Kohle verbrennen die zarten Blüten sehr schnell, also besser am Stövchen verräuchern oder zuerst Sand auf die Kohle streuen.



BELTANE

Mondfest - Beltaine, Maifest

Datum: ca. 30. April, 5. Vollmond nach Yule

Christliches Pendant: Walpurgis

”

*Jetzt eben, wie ich schnell bedacht,
ist klassische Walpurgisnacht:
Das Beste, was begegnen könnte,
bringt ihn zu seinem Elemente.*

Johann Wolfgang von Goethe, Faust II

Der Frühling ist nun ganz da. Die Sonne hat über den kalten, dunklen Winter gesiegt. Alles blüht und steht in voller Kraft. Walpurgis steht für die Verbindung zwischen Erde und Sonne. Es wird wild gefeiert und getanzt. Der Maibaum wird aufgestellt. Er ist ein Phalussymbol und steht für Fruchtbarkeit. Walpurgis wird heute noch oft Hexennacht genannt. In dieser Nacht sollen die Hexen ausfliegen, um sich am Blockberg zu treffen, wild zu tanzen, um das endgültige Ende des Winters zu feiern und den Frühling willkommen zu heißen. Walpurgis erscheint heute stark christianisiert. Auch beim Fest am 1. Mai, bei welchem der Maibaum aufgestellt und um diesen getanzt wird, soll der Frühling willkommen geheißen werden.



Bauernregel:

„Ist die Hexennacht voll Regen,
wird's ein Jahr mit reichlich Segen.“



Räucherpflanzen:

Baldrian, Bilsenkraut, Birke, Brennnessel, Eibe, Engelwurz, Gänseblümchen, Hanf, Holunder, Mohn, Ringelblume, Rose, Thuja, Rosmarin, Styrax, Weide, Weihrauch



Räucherpraxis:

- den Frühling willkommen heißen
- das Erwachen der Natur feiern
- Neue Ideen können verwirklicht werden.
- darum bitten, dass der gesäte Samen aufgeht



Räuchermischung „Beltane“

- 5 g getrocknete Birkenblätter
- 5 g getrocknete Rosenblüten
- 5 g getrocknete Gänseblümchen
- 5 g getrocknete Brennnesselsamen
- 5 g getrocknete Ringelblume

Mischen und auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen.

Auf der Kohle verbrennen die zarten Blüten sehr schnell, also besser am Stövchen verräuchern oder zuerst Sand auf die Kohle streuen.

LITHA - SOMMERSONNENWENDE

Sonnenfest - Mittsommer, Sommeranfang

Datum: 21. Juni

Christliches Pendant: Johanni

Zu Johanni werden der längste Tag und die kürzeste Nacht gefeiert. Ab nun nehmen die Sonnenstunden pro Tag schon wieder ab. Der Höhepunkt des Lichtes wird überschritten. Über das Sommersonnenwendenfeuer springt man, umschlungen von einem Beifußgürtel, um die eigene Fruchtbarkeit zu stärken.



Bauernregel:

„Reif in der Johannisnacht den Bauern
Beschwerde macht.“



Räucherpflanzen:

Alant, Beifuß, Copal, Dost, Engelwurz, Föhre,
Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Mäd-
esüß, Mariengras, Melisse, Myrrhe, Rainfarn,
Ringelblume, Rose, Rotklee, Thymian, Weih-
rauch, Wurmfar



Räucherpraxis:

- den längsten Tag feiern
- Räucherbündel binden



Räuchermischung „Litha“

- 5 g getrockneter Beifuß
- 5 g getrocknetes Johanniskraut
- 5 g getrocknete Königskerze
- 5 g getrocknete Ringelblume
- 3 g hartes, pulverisiertes Föhrenharz

Mischen und auf der Kohle oder am Stövchen
verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen.

Auf der Kohle verbrennen die zarten Blüten
sehr schnell, also besser am Stövchen verräu-
chern oder zuerst Sand auf die Kohle streuen.



LUGNASAD

Mondfest - Lammas, Schnitterfest

Datum: 1. August, achter abnehmender Mond nach Yule
Christliches Pendant: Maria Himmelfahrt (15. August),
Beginn des Frauendreißigers

Langsam kommt der Herbst. Die Ernte beginnt. Man bereitet sich auf den Winter vor. Die Früchte und die Fülle des Sommers werden gefeiert. Am 15. August werden Kräuterbuschen gebunden und geweiht. Der Frauendreißiger beginnt. In dieser Zeit werden noch Kräuter gesammelt und ein Vorrat für den Winter angelegt.



Bauernregel:

„Mariä Himmelfahrt im Sonnenschein,
bringt viel und guten Wein.“



Räucherpflanzen:

Alant, Beifuß, Dost, Johanniskraut, Königske-
ze, Mariengras, Rose, Rotklee, Wermut



Räucherpraxis:

Zu Mariä Himmelfahrt (15.8.) werden Kräuter-
buschen gebunden und zum Trocknen auf-
gehängt. Bei Unwettern verbrennt man diese
zum Schutz im Ofenfeuer.



Räuchermischung „Lugnasad“

- 5 g getrocknete Rosenblüten
 - 5 g getrocknetes Mariengras
 - 5 g getrockneter Dost
 - 3 g getrocknete, pulverisierte Alantwurzel
- Mischen und auf der Kohle oder am Stövchen
verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen.
Auf der Kohle verbrennen die zarten Blü-
ten sehr schnell, also besser am Stövchen
verräuchern oder zuerst Sand auf die Kohle
streuen.



MABON – HERBST-TAGUNDNACHTGLEICHE

Sonnenfest

Datum: ca. 21. bis 23. September

Christliches Pendant: Erntedank, Matthäustag, Michaelstag

Die Tage werden nun schnell kürzer und es ist Zeit, Vorräte für den Winter einzukochen und einzulagern. Feuerholz muss nun vorbereitet werden. In den Häusern wird für wärmenden Schutz gesorgt. Es wird deutlich kühler und man spürt, dass der Sommer dem Ende zugeht. Man feiert die reiche Ernte und bedankt sich für alles, was die Natur uns geschenkt hat. Zu den Erntedankumzügen werden Wägen geschmückt sowie Erntekronen von den Bauern gebaut und mit Getreide und Blumen verziert.



Bauernregel:

„Wenn Matthäus freundlich schaut,
man auf gutes Wetter baut.“



Räucherpflanzen:

Alant, Johanniskraut, Lärche, Lavendel, Mariengras, Myrrhe, Rose, Styrax, Weihrauch



Räucherpraxis:

- Früchte & Ernte dieses Jahres feiern und sich dafür bedanken
- Vorbereitung auf die dunkle Jahreszeit



Räuchermischung „Mabon“

- 5 g getrocknetes Mariengras
- 5 g getrocknetes Johanniskraut
- 5 g getrocknete Lavendelblüten
- 3 g hartes, pulverisiertes Lärchenharz
- 1 Prise Styrax

Mischen und auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen.

Auf der Kohle verbrennen die zarten Blüten sehr schnell, also besser am Stövchen verräuchern oder zuerst Sand auf die Kohle streuen.





Seit Jahrhunderten wird in den Alpen das Wissen über die positiven Wirkungen des Räucherns von Generation zu Generation weitergegeben. In unserem hektischen und von Technik beherrschten Alltag hilft der alte naturverbundene Brauch dabei, sich selbst wieder näherzukommen, Ruhe und Entspannung zu finden, Gefühle wieder intensiver zu erleben und das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Kräuterhex Michaela Thöni-Kohler stellt in ihrem neuen Buch über 80 Räucherpflanzen aus Wald, Wiese und Garten vor. Sie beschreibt deren Wirkung auf Körper und Geist, informiert über die Verwendung in der Volksheilkunde und gibt Tipps, zu welchen Räuchermischungen die jeweilige Pflanze am besten passt. Anleitungen zu den wichtigsten Räuchermethoden und den besten Utensilien für dieses wunderbare Ritual machen das Buch zum idealen Ratgeber für Einsteiger wie auch Profis. Die Vielzahl an vorgestellten Räuchermischungen lässt Abwechslung aufkommen und sorgt für viele beglückende, heilsame und reinigende Momente.

”

*Pflanzendüfte sind
wie Klänge der Musik
für unsere Sinne.*

Persien

ISBN 978-3-7022-4087-5



9 783702 240875

www.tyrolia-verlag.at