



Räuchern mit Harzen und heimischen Kräutern

Das Räuchern ist so alt wie die Nutzung des Feuers. Schon in frühester Zeit haben die Menschen am Lagerfeuer duftende Hölzer, Harze und Pflanzen verbrannt, die sie in ihrer Umgebung fanden: Man warf ein besonders harziges Stück Holz ins



Feuer und entdeckte sein angenehmes Aroma, sowie die positiven Auswirkungen auf die Stimmung. Der Bernstein ist wahrscheinlich eine der ersten Räuchersubstanzen gewesen. Mittels Räucherwerk wurden Botschaften in Form von Bitten, Anrufungen und Beschwörungen entsandt, um die menschlichen Geschicke zu beeinflussen und Gesundheit, Wohlstand und Glück zu erlangen. Die babylonische Kultur vor ca. 3500 Jahren kannte eine breite Palette von Duftstoffen: Olibanum, Myrrhe, Galbanum, Kalmuswurzel, Myrte, Labdanum, Zypresse und Styrax wurden wegen ihres Duftes gepriesen.

„Ein Tag ohne Duft ist ein verlorener Tag“, sagten schon die alten Ägypter.

In den Zeiten, als Pest und Cholera grassierten, räucherte man die Häuser zu hygienischen Zwecken mit Wacholder, Salbei oder anderen Kräutern. Heute geht es hauptsächlich darum, Räume von „alten“ oder fremden Energien zu reinigen (Kranken- und Sterbezimmer). Indem das „Alte“ oder Verbrauchte geht, schafft man Raum für Neues.

Selbst für unsere Großeltern gehörte das Räuchern besonders zur Zeit der Raunächte, so zum

Alltag wie heute der Adventskranz zur Adventszeit. Im Orient und im asiatischen Raum gehört das Räuchern bis heute zum normalen Alltag /Räucherstäbchen.

Am Weihrauch soll die tiefe Bedeutung des Räucherns dargestellt werden. Die Verwendung von Weihrauch ist von den Kulturen der Babylonier, Perser, Ägypter und später der Griechen und Römer überliefert. Weihrauch konnte durch seine Wirkung manche Weihehandlung, manche kultische Angelegenheit und schließlich die Mysterien selbst pflegend umhüllen und schützen. Er ist ein Symbol für die Anerkennung des Göttlichen, welches in der menschlichen Sphäre wirkt. Wenn im alten Griechenland der Eingeweihte in die Mysterien eingeführt wurde, wurde auf dem Altar in 3 Gefäße weihrauchähnliches getan. Nach dem Entzünden wurde in den Opferrauch das Opferwort gesprochen - gesungen, das damals noch eine ganz andere schwingungserregende Gewalt hatte als heute. Es gestaltete sich der Opferrauch zu dem Bilde der Gottheit, das gesucht wurde (drei Kabiren). So lernte der Schüler immer mehr in seinen eigenen Atemzügen lesen, was aus dem weiten Weltenall (Planetensphären) zu ihm sprach. Mit der Sprache die aus dem Herzen kam, ertastete der Weise die Wechselwirkung zwischen Mensch und Logos und der Schüler bekam ein Bewusstsein von der geistigen Welt (GA 232.179f R. Steiner)



Der weise König oder Magier Balthasar opfert dem Jesuskind den Weihrauch. Das Opfer ist der Ausdruck seiner unmittelbaren Verbindung zu der Gottheit. (Melchior bringt Gold als Symbol der Weisheit, Kaspar die Myrrhe als Symbol der Auferstehung des höheren Lebens). Dieses In Verbindung stehen mit der Gottheit wird durch Opferung unterhalten. Durch das Einatmen des Weihrauchs wird das Gefühl erhoben, damit Gott wiederum das Gefühl (Intuition) befruchtet. Dies kann heute noch der Sinn des Räucherns sein.

In dem spagyrischen Bild des Weihrauchs ist dies wie abzulesen. Der obere „Strauß“ spiegelt die Welt der Gottheit, der untere den Menschen, an der Engstelle wird beides durch den Weihrauch wie zusammen gehalten. Hildegard von Bingen empfiehlt den Weihrauch bei Schwerhörigkeit öfters anzuwenden. Das Gehör ist das Sinnesorgan, welches uns am tiefsten mit der übersinnlichen Welt in Kontakt bringen kann.

Heilwirkung der Räucherstoffe

Die Grundlage der Räucherstoffe bilden Harze, getrocknete Wurzeln, trockene Hölzer, Blätter, Nadeln, Blüten und Samen. Beim Räuchern handelt es sich um das Verglimmen dieser Räucherstoffe auf einer Wärmequelle. Dabei lösen sich die ätherischen Öle und steigen mit dem Rauch auf. Sie gelangen durch die Atmung über die Nasenschleimhaut in unser Gehirn. Die Duftinformationen wirken direkt in den ältesten Teil unseres Gehirns, in das limbische System, das als Nahtstelle zwischen Körper, Psyche und Seele gilt. Auch bekannt als das Zentrum der Emotionen. Das Großhirn, bekannt für Kontrolle, Bewertung und Zensur, wird umgangen, es hat also keinen Einfluss auf das, was da von außen kommt. Die Duftinformationen erzeugen Gefühle wie Freude und Furcht, Affekte wie Lachen, Motivation, Kreativität und Erinnerungen. Denn jedes Harz und jede Pflanze transportiert eine eigene Information und Botschaft.

Räucherstoffe können unsere Achtsamkeit schärfen, wodurch wir in der Lage sind, feinstofflichere Ebenen bewusster wahrzunehmen. Mittlerweile ist die heilende Wirkung von Räucherstoffen besonders von der Ethnomedizin wissenschaftlich bestätigt worden.

Jetzt in der kommenden Winterzeit halten wir uns viel in Wohnungen auf und nicht selten sammeln sich verbrauchte und negative Energien. Räuchern und Lüften befreien unsere Räume von alten negativen Energien, und machen Platz für positive, kreative und konstruktive Energien.

Räucherutensilien

Zum traditionellen Räuchern benötigt man,

- Ein feuerfestes Räuchergefäß als Schale oder Kelch mit Sieb
- Ein Stück Räucherkohle
- Eine Zange zum Halten der Kohle
- Ein Kerze - Feuerzeug zum Anzünden der Kohle
- Besten Deko-Sand
- Eine Feder zum Fächeln des Rauches

Räucherschale - die getrockneten Pflanzen werden direkt in einer Schale verbrannt. Um die Schale vor dem Zerspringen zu schützen soll die Abbrennfläche mit Sand belegt sein.

Räucherkelche

Für das energetische Reinigen von Räumen, eignen sich besonders Räucherkelche. Sie haben einen Fuß, den man gut mit einer Hand umfassen kann.

Stöfchen

Auch ein Stöfchen ist geeignet. Oben wird ein Gitter aufgelegt. Unten brennt die Kerze und verräuchert die Kräuter.



Räucherkohle ist Holzkohle die mit Salpeter getränkt ist. Der Salpeter sorgt als Brandbeschleuniger dafür, dass ein Glutfunke durch die Holzkohle läuft. Die Holzkohle spritzt beim Zünden etwas, das ist aber ungefährlich.

Beim Räuchern wird zuerst die Kohle angezündet und gewartet bis diese gut durchglüht, dann werden die Kräuter und Harze darauf verteilt. Das Räuchergut selbst soll dabei nicht brennen, sondern nur verglimmen.

Die Räucherkohle wird meist in einer mit Sand belegten Räucherschale verwendet.

Räucherbündel



Getrocknete Pflanzen werden zu Bündel oder Bündelchen geschnürt und an der Spitze angezündet, die Flamme wird rasch wieder ausgeblasen und die Glut mit Luft zufächeln erhalten. Dieses Bündel kann auch mehrfach verwendet werden.

Unter dem glimmenden Büschel sollte sich eine Auffangschale für Asche und Glutreste befinden. Zum Löschen wird die Glut am besten in Sand gesteckt.

Die Abbildung zeigt kleine Bündel aus weißem Salbei.

Harze und Kräuter

Beispielhaft werden hier einige wichtige Harze aufgelistet. Ausführliches siehe unter der angegebenen Literatur.

Harze	Wirkung
Weihrauch (Olibanum)	Weihrauch wird zu reinigenden, medizinischen wie spirituellen Zwecken verwendet. Fördert die Vision, verhilft zur Kommunikation zwischen den Welten. Ideal zur Meditation.
Myrrhe	Myrrhe ist die ideale Ergänzung zum Weihrauch. Erfüllt die guten Wünsche und bringt Glück. Reinigt und schützt. Herb im Duft.
Mastix	Mastix ist das Harz des wilden Pistazienbaumes. Es ist in Kräutermischungen zu verwenden. Es hebt den Duft der Kräuter auf sehr aromatische Art. In handelsüblichen Mischungen wird es kaum verwendet, da es sehr teuer ist.
Labdanum	Das Harz der Zistrosen ist zäh und klebrig. Der Duft umfasst ein breites Spektrum: von blumig,



	fruchtig, vanillig, lieblich bis hin zu schwer erdig, holzig, modrig. Das Aroma bewegt einen auf einer tiefen Ebene und spricht alle Sinne an. Zum Entspannen geeignet.
Schwarzer Copal (Copal negro)	Hat einen tiefen, dunklen, schweren, balsamischen Duft. Der Duft wirkt sehr beruhigend und erdend. Er mag extrem negative Energien und Flüche auflösen. Vertreibt böse Geister und zieht das Gute an.
Bernstein	Ist ein Sammelbegriff für fossile Harze, produziert von Nadel- und Laubbäumen. Gibt Schutz und Reinigung für Räume und Häuser. Reinigt extrem schlechte Luft. Kräftig und herb würzig.
Elemi	Elemi ist ein Sammelbegriff für eine Anzahl von Harzen, die alle aus Pflanzen der Familie der Balsambaumgewächse stammen, welche in tropischen asiatischen Gegenden beheimatet sind. Der Duft ist erfrischend, inspirierend und schärft die Sinne. Wirkt reinigend und stimmungsaufhellend. Fördert Hellsichtigkeit und Konzentration.

Ein kleiner Auszug an Kräutern, Wurzeln und Rinden aus der nachstehend angegebenen Literatur

Name	Verwendete Teile	Verwendung	Wirkung
Alant	Wurzeln und Blätter	Wurzel zerkleinern, frisch oder getrocknet	bringt Licht, vor allem in der dunklen Jahreszeit, befreit den Atem, wird daher auch im Herbst geerntet
Angelikawurzel	Wurzel		Stärkt das Selbstvertrauen und hilft bei schwerwiegenden Entscheidungen.
Beifuß	Kraut	getrocknet	Heil-, Schutz- und Zauberpflanze, reinigt, macht veränderungswillig, fördert die Fruchtbarkeit bei Frauen
Eisenkraut	Kraut	getrocknet	Druidenkraut, für Verhandlungs- und Lernräume, Vermeidung von Streit
Engelwurz	Wurzel, Samen, Blüte	getrocknet oder auch frisch	Lungenkraut, vertreibt Schatten von der Seele, für Schutzräucherungen
Fichte, Tanne, Lärche	Zapfen, Nadeln, Harz	Zapfen und Harz trocken, Nadeln eher frisch und nur erwärmen	keimtötend, schleimlösend, bringt Ruhe und Wärme, fördert die Durchblutung. Fichtenharz bringt alle Wunden der Seele ans Licht um diese zu heilen. Tannenhharz, klärt die Aura, Räume und Häuser. Lärchenharz, verströmt Lebendigkeit, gibt Vertrauen und Spontanität.
Holunder	Blüte, Mark	frisch oder getrocknet	Bringt zum Schwitzen und stärkt die Abwehrkräfte, Schutz in allen Lebenslagen
Hopfen	Zapfen	getrocknet	Bringt ruhigen Schlaf
Lavendel	Blüten	getrocknet	Desinfiziert, gegen "schlechte Luft", Seuchenkraut, stärkt Nerven und Seele, harmonisiert, für Ruhe und Gelassenheit
Lorbeer	Blätter		Schutzkraut vor negativen und dunklen Energien. Klärt den Geist, macht frei für Visionen und Wahrträume. Hilft, mit klarem Verstand die nächsten Schritte bei persönlichen Erkenntnisprozessen zu tun.
Myrte	Kraut u. Beeren		Ein meditativer Helfer, der seelische Wunden heilt. Mental klärend, atmungsanregend und entspannend
Rosmarin	Blätter und Triebe	getrocknet oder frisch	Belebt und vitalisiert, fördert das Herz und auch die Liebesfähigkeit, öffnet das Herz, führt aus Depression zurück ins Leben und unterstützt das Loslassen
Salbei	Blätter	getrocknet	Befreit die Lungen, desinfiziert, erdet, schenkt einen klaren Geist. Fördert die Konzentration und reinigt Häuser, Räume und Aura.
Schafgarbe	Blühendes Kraut	getrocknet	Orakelkraut, fördert die Einsicht und Weisheit, begleitet den Schlaf und die Träume, fördert die Intuition, zentriert



Thymian	Blätter	getrocknet oder frisch	vermutlich ältestes Räucherkraut, keimhemmend, befreit die Atemwege, stärkt Abwehrkräfte, befreit vom Krankheitsdämon (heute Bakterium genannt), gibt Mut zu tun was getan werden muss
Wacholder	Früchte, Nadeln, Holz	getrocknet oder frisch	Schutzbaum des Lebens vor dem der Teufel flieht, Schutz vor Ansteckung, bei Lähmung, Quetschung, Gelenksproblemen, für müde und ausgebrannte Menschen, die Beeren haben einen angenehmen Duft
Wegwarte	Kraut und Blüten		Fördert visionäre Träume, schützende unsichtbare Hilfe, auch in Liebesdingen. Lässt die Tarnkappe fallen.

Anwendungen

In unserem Alltag gibt es viele Gelegenheiten, wie Räucherdüfte uns begleiten und unterstützen können.

Man kann Erfahrungen sammeln, mit den verschiedenen Kräutern oder Harzen.

Es gibt bereits fertige Mischungen aus Harzen, Kräutern, Blättern und Hölzern. Diese sind so zusammengestellt, dass diese sich in ihrer Kombination zu einem Duft ergänzen und eine spezielle Wirkung erzeugen. Die Kombination der einzelnen Düfte und deren ätherischen Öle bestimmen die Duftnote des jeweiligen Themas.

Man kann auch selbst experimentieren und verschiedene Kombinationen ausprobieren.

Einige Beispiele:

Die **Reinigung** von Haus, Garten, Kleidung und Aura. Dafür können kombiniert werden Weihrauch, Myrte, Wacholder, Bernstein, Kampfer, Rosmarin, Beifuß und Lorbeer.

Für eine **harmonische, friedvolle Stimmung**

Eine Kombination aus Dammar, Alant, Iris, Zimt, Orangenblüte und Lavendel.

Macht der **Visionen**, beflügelt die feinstoffliche Wahrnehmung.

Dafür werden kombiniert Mastix, Elemi, Beifuß, Angelikawurzel, Wegwarte.

Um **Depression aufzuhellen** können kombiniert werden, Dammar, Benzoe Sumatra, Benzoe Siam, Styrax, Zitronenschale, Johanniskraut, Iriswurzel, Alant, Koriander und Sonnenblumenblüte (aus „das große Buch vom Räuchern“, Seite 127).

Diese Räuchermischung fördert das Akzeptieren dessen, was ist; emotionale Klärung und Heilung; Selbstliebe.

Bei allen Mischungen kann man nicht generell festlegen wie viele Teile von jedem zum Räuchern aufgelegt werden soll. Es kommt immer auf die Duftintensität an, die Sie wünschen und die Dauer der Räucherung. Dies müssen Sie selbst herausfinden.



Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen: Praxis Dr. Höfer, Bamberg/Überlingen, Dorfstr. 22, Tel. 07551-915151

10.12.2011 Sa. 10 – 12°Uhr und 14 bis 17°Uhr

Heilende Kosmetik: Heilsalben selbst herstellen, (Beinwellsalbe, Rosensalbe, Wundbalsam...)

Mit Vortrag: Die Haut – unser größtes Organ;

Anmeldung bis 5.12.2011, Unkostenbeitrag 40.-

Literaturhinweis:

Das große Buch vom Räuchern, Franz X. J. Huber, Schirner Verlag

Das Buch vom Räuchern, Susanne Fischer-Rizzi, AT-Verlag

Räuchern mit heimischen Kräutern: Anwendung, Wirkung und Rituale im Jahreskreis, Marlis Bader, Goldman-Arkana

Räucher-Fibel: Pflanzen bestimmen, sammeln und räuchern – die Kraft der Pflanzen entdecken und nutzen! Cornelia Geiger, Artha-Verlag

<http://www.mooshex.de/raechern.htm>

<http://www.oase-fuer-die-seele.de/html/rauchern.html>

<http://www.hinterauer.info/kraut/raechern.htm>

<http://www.kraeuterallerlei.de/2011/11/>