

CHRISTINE FUCHS

Räuchern mit heimischen Pflanzen

SAMMELN
MISCHEN
ANWENDEN

KOSMOS

INHALT



KLEINE RÄUCHERKUNDE

- Die Sprache der Düfte 6
- Wie alles begann 10
- Räuchern – von traditionell bis modern 12
- Qualität beim Einkauf 16
- Unsere Kräuter kennenlernen 18
- Ernten und Sammeln 20
- Trocknen und Aufbewahren 22
- Beim Mischen beachten 24
- Mit Düften verbunden 26



WIE RÄUCHERDÜFTE WIRKEN

- Klären und Reinigen 30
- Das Wohlbefinden fördern 36
- Entspannen und Beruhigen 38
- Vitalisieren und Beleben 42
- Phantasie und Kreativität anregen 46
- Meditieren, Rituale ausrichten 50
- Mit allen Sinnen genießen 54
- Wohn- und Schlafumfeld harmonisieren 56
- Heilprozesse unterstützen 60

HEIMISCHE KRÄUTER • EXOTISCHE HARZE

Heimische Räucherkräuter 68

Alant · Angelika · Baldrian · Beifuß · Dost · Eisenkraut · Holunder ·
Hopfen · Johanniskraut · Kalmus · Kamille · Koriander · Königskerze ·
Lavendel · Lebensbaum · Lorbeer · Mädesüß · Melisse · Minzen ·
Mistel · Rosmarin · Salbei · Schafgarbe · Süßgras · Thymian ·
Wacholder · Wermut · Ysop

Harze und Räucherhölzer 82

Adlerholz · Benzoe · Bernstein · Copal · Drachenblut · Labdanum ·
Mastix · Myrrhe · Olibanum / Weihrauch · Sandelholz

SERVICE

Sammelkalender 88
Zum Weiterlesen 90
Adressen für Kräuter und Zubehör 91
Porträt der Autorin 91
Register 92







Kleine Räucherkunde

Eine fast vergessene Tradition wird heute wieder lebendig! Was früher in allen Hochkulturen täglich und darüber hinaus auch zu besonderen Anlässen praktiziert wurde, ist wieder modern und liegt ganz im Trend. Wir alle können uns die Kunst des Räucherns aneignen – wenn wir wissen, wie ...

DIE SPRACHE DER DÜFTE

MEHR ALS „NUR“ GUTER GERUCH

Der Begriff *Räuchern* löst meist zwei typische Reaktionen aus: entweder ein wissendes „Ah ja, geräucherter Fisch und Räucherwurst, klingt gut!“ – oder ein kritisches „Uhhh, das hört sich irgendwie esoterisch und mystisch an, lieber nicht!“. Tatsächlich war es in früheren Zeiten üblich, das Fleisch für den Winter über dem offenen Feuer mit aromatischen Hölzern wie Buche, Birke, Eiche oder Wacholder haltbar zu machen. Das gibt es natürlich noch immer. Doch darum geht es in diesem Buch nicht. Auch das Räuchern gleichzusetzen mit dem Vertreiben von Geistern und Dämonen und es im Bereich der „Esoterik“ anzusiedeln, wird dem

Thema ganz und gar nicht gerecht. Räuchern ist viel, viel mehr ...

Ganz pragmatisch betrachtet handelt es sich schlichtweg um das Verglimmen getrockneter Pflanzenmaterials wie Blättern, Blüten, Samen, Holzstückchen, Rinden und Wurzeln oder Harzen auf einer Wärmequelle. Dabei lösen sich die eingeschlossenen ätherischen Öle und steigen mit dem Rauch auf. Sie gelangen durch die Atmung in Form von Duftmolekülen sehr schnell in einen Teil unseres Gehirns, der limbisches System genannt wird. Das ist das Zentrum unserer Emotionen.

Wenn wir von dieser etwas arg nüchternen und wissenschaftlichen Sichtweise weggehen, und uns tiefer mit dem Räuchern beschäftigen, wird aber schnell klar: Die vielen Facetten und Dimensionen des Räucherns sind unglaublich vielfältig und gehen weit über die reine Geruchsempfindung oder Wirkung im Gehirn hinaus.

*Stövchen mit feiner Mischung:
Es eignen sich viele Pflanzen
aus Natur und Garten.*



DIE ATMOSPHERE REINIGEN

Einer der wichtigsten Räucherzwecke – früher wie heute – ist das atmosphärische Reinigen von Räumen. Zwar rücken wir regelmäßig mit Wischlappen und steril riechenden Putzmitteln dem oberflächlichen Schmutz zu Leibe. Doch vergessen wir dabei meist, dass jeder Mensch in einem Raum auch seine „Energie“ in Form von Gedanken und Stimmungen hinterlässt. Nicht umsonst reden wir umgangssprachlich von „dicker Luft“ oder „den Rauch reinlassen“. Die Sprache enthüllt uns oft tiefere Wahrheiten. Mit „den Rauch reinlassen“ ist eine der ursprünglichsten Anwendungsgebiete des Räucherns gemeint: die Reinigung eines Raumes von dichten, schweren Energien.

Räuchern neutralisiert die Atmosphäre, macht sie spürbar leichter und klarer. Gerade Besprechungsräumen, Praxis-, Schul- oder anderen Zimmern, in denen viele Menschen in oft sehr emotionsgeladenen Situationen zusammenkommen, tut diese Art der Reinigung sehr gut. Für diesen Zweck gibt es spezielle Mischungen, die hochwirksames Räucherwerk wie den echten Weihrauch – auch Olibanum genannt –, Wacholder-Holz, Kampfer, Beifuß oder Salbei enthalten.

Früher war es sogar ganz normal, Krankenzimmer mit Olibanum zu reinigen. Dieses Harz wirkt nachgewiesenermaßen antiseptisch und desinfizierend. Bereits lange vor der Erfindung von Desinfektionsmitteln entwickelten unsere Vorfahren also eine äußerst wirkungsvolle und dazu noch völlig natürliche Methode, sich vor krankmachenden Keimen zu schützen – ohne schädliche Nebenwirkungen.

WOHLBEFINDEN FÜR SINNE UND SEELE

Nicht nur in unserer mitteleuropäischen Kultur, sondern in allen alten Kulturen setzten die Menschen aromatischen Duft und Wohlgerüche ein: um zu erfreuen, eine gute Stimmung zu erzeugen, eine gesellige Unterhaltung zu begleiten, oder um Sinnlichkeit und Lust anzuregen. Dank der modernen Erforschung der Inhaltsstoffe – auch im Rahmen der Aromatherapie – können wir heute bestimmte Kräuter und Harze viel gezielter und bewusster verwenden, als das früher möglich war. Auf diese Weise können wir unsere Befindlichkeiten wirkungsvoll beeinflussen.

DIE SPIRITUELLE DIMENSION ERSPÜREN

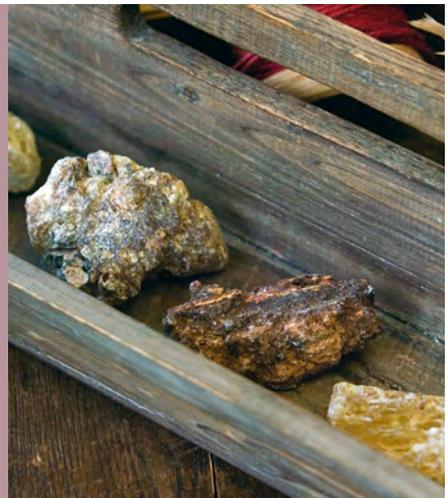
Eine ganz eigene Dimension des Räucherns berührt uns am tiefsten: Es ist der spirituelle Aspekt. Denn Räuchern heißt vor allem auch, der inneren Stimme zu lauschen, auf die Sprache der Seele zu hören, der eigenen Intuition und Wahrnehmung zu vertrauen. Doch was bedeutet das in der praktischen Umsetzung im Alltag?

Sich Zeit und Raum zu nehmen für eine wirkungsvolle Räucherung setzt Stille und Ungestörtheit voraus. Wenn wir bewusst und intensiv räuchern wollen, sollten wir uns mit einer klaren Absicht verbinden und diese Absicht auch formulieren: Wofür ist also gerade diese spezielle Räucherung gut, was soll sie bewirken? Möchten Sie zum Beispiel mitten in einer sehr gestressten Situation endlich zur Ruhe kommen, Ihre Mitte spüren, sich zentrieren? Dann ist es wenig hilfreich, nochmal eben den aktuellen Stand Ihres Aktienpaketes im Internet aufzurufen oder doch noch kurz mit jemanden zu telefonieren, mit dem Sie ein kritisches Thema zu klären haben.

Machen Sie sich also stets bewusst, welche Absicht Sie mit einer Räucherung verbinden – und handeln Sie danach: Öffnen Sie bei jeder spirituellen Räucherung Ihren inneren Seelenraum, nehmen Sie Ihre

ES GIBT GANZ SPEZIELLES RÄUCHERWERK, DAS ...

- beruhigt und entspannt
- erdet und zentriert
- anregt und vitalisiert
- reinigt und klärt
- die Konzentration, Kreativität und Phantasie fördert
- den Schlaf verbessert und das Traumbewusstsein stimuliert
- sich zur Begleitung von Jahreskreisfesten eignet
- Meditationen und Gebete unterstützt





Gefühle bewusst wahr. Dann können Sie Ihre jeweilige Absicht besser umsetzen. Dabei ist es ganz wichtig, die äußeren Umstände nach eigenem Wohlbefinden zu gestalten.

Düfte wirken immer, haben dadurch eigentlich auch immer eine spirituelle Dimension. Wir können uns ihnen nicht entziehen – wir können ihre seelische Wirkung aber durch Konzentration mehr oder weniger bewusst wahrnehmen. Das, was ein bestimmter Duft auf der seelischen Ebene auslöst, gefällt uns nun nicht immer. Doch eine solche Wahrnehmung kann ein ganz wesentlicher Schritt für die eigene Weiterentwicklung sein: Gerade Düfte können die Seele dynamisieren und verborgene Wunden sichtbar machen – letztlich mit dem Zweck der Heilung und des konstruktiven Lösens oder Voranbringens von Themen und Problemen. Voraussetzung ist dabei immer, dass wir uns auf die Düfte und auf das, was sie innerlich auslösen, einlassen wollen.

Die spirituelle Dimension des Räucherns stellt den Königsweg zur eigenen Seele dar. Es gibt keinen Außenstehenden, der interpretiert und durch seine Sichtweise verfremdet oder uns das eigene Innenleben verzerrt widerspiegelt. Unsere innere Befindlichkeit geht vielmehr in eine direkte und ehrliche Resonanz mit den Düften. Die jeweiligen emotionalen Botschaften können dann der Beginn sein, innerlich zu reifen und sich mit der eigenen Seele auseinanderzusetzen. Mehr darüber im Kapitel *Mit Düften verbunden* (S. 26).

*Räuchern können wir überall –
es reicht der kleinste Platz.*

WIE ALLES BEGANN

GLIMMENDES FEUER – DUFTENDER RAUCH

Die Anfänge des Räucherns werden ganz unterschiedlich beschrieben und datiert. Die ersten Feuerstellen bringen es auf 400.000 Jahre, wenn wir der Archäologie glauben können. Sicher ist, dass das Räuchern in dem Augenblick geboren war, als die Menschen auch das Feuer bewusst nutzen konnten. Das Feuer hatte den Zweck, vor wilden Tieren zu schützen. Dort, wo es brannte, war auch Gemeinschaft, Geborgenheit, Wärme und Nahrung. Feuer bedeutete, zu überleben und in Sicherheit zu sein. Und außerdem: Beim Feuer hat es einfach immer gut gerochen.

Die Menschen damals haben die Natur beobachtet, mit allen Sinnen. Das, was sie ins Feuer warfen, setzte bestimmte aromatische Düfte frei. Sie haben auch sich selbst beobachtet und nahmen wahr, wie sie auf das reagierten, was da im Feuer langsam verglomm. Im Lauf der Zeit war klar, dass Hölzer, Rinden, Blätter, Wurzeln und Gräser auf eine bestimmte Weise wirken. Daraus hat sich ein großes Wissen über Pflanzen entwickelt – und eine weltweite Räucherkultur, die sich über viele Jahrtausende halten konnte. In allen bedeutenden Hochkulturen pflegten die Menschen mit den vielfältigsten Räucherstoffen ganz selbstverständlich ihr körperlich-seelisches Wohlbefinden. Sie setzten verräucherte Kräuter und Harze für medizinische, religiöse und auch magische Zwecke ein.

WIE PFLANZENDÜFTE AUF UNS WIRKEN



Was passierte für die Menschen in früheren Zeiten, wenn mit dem Rauch des Feuers aromatische Düfte aufstiegen? Pflanzen sind zunächst einmal feste Materie. Durch die Verwandlungskraft des Feuers geht nun die feste Materie in einen anderen Zustand über – das ist der alchemistische Wandlungsprozess des Verbrennens. Materie wandelt sich zu Rauch, in dem sich das Wesen oder der Geist der Pflanze zeigt. Denn im Wesen oder Geist stecken alle Informationen, die die Pflanze für uns hat. Das ist auch der Grund, warum Pflanzen überhaupt mit uns auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene in Kontakt treten können – warum sie eine Wirkung auf uns haben.

In früheren Zeiten konnten die Menschen noch viel mehr wahrnehmen: Der Duft, die Seele der Pflanze, steigt im Rauch vom Diesseits ins Jenseits auf und erfreut dort die Götter. Das ist eine gängige Vorstellung, ein ganz reales Bild gewesen. Deshalb war das Räuchern auch immer dazu da, den Göttern zu opfern und sie gnädig zu stimmen: in Form von Gebeten, Wünschen und Bitten. Die angebeteten Gottheiten wiederum schickten Ruhe, Entspannung, innere Bilder und Visionen, die die Fragen der Menschen beantworteten.

Am Ende eines solchen Räucherrituals fühlten sich die Menschen innerlich gereinigt und beseelt. Sie konnten zum Beispiel den nächsten Schritt zu einer bestimmten Frage besser erspüren und wahrnehmen. Vielleicht erinnerten die Düfte sie auch an Zustände von Gesundheit und Wohlbefinden und wirkten wie Heilungsimpulse.

Heute mutet uns eine solche Sichtweise vielleicht etwas esoterisch an. Doch wissenschaftliche Forschungen belegen, dass und auf welche Weise Räucherstoffe über den direkten Einfluss auf unser Stammhirn wirken und wie sie dort die psychischen Fähigkeiten wie Emotionen, Motivation, Erinnerungsvermögen und auch das vegetative Nervensystem ansprechen und beeinflussen.

Früher reichte es aus zu wissen, dass der Geist der Pflanze mit uns und unserer Seele kommuniziert. Damals haben die Menschen das einfach gespürt. Auch heute ahnt unsere Intuition längst, worum es geht, während sich unser hochkultivierter Verstand meist nur noch von wissenschaftlich-rationalen Forschungsergebnissen überzeugen lässt. Wenn wir uns jedoch neugierig einlassen auf den Empfindungsweg vom Einatmen über die Nase bis zum Gefühl, landen wir wieder bei dem, was unsere Vorfahren direkt spürten und wussten: Düfte wirken immer ganz tief in der Seele ...



Feuer – ein Element, das jeden Menschen tief anspricht.