

# Räucherwerk und Pflanzengeist

Webinarskript von Alexandra Haaji



## Räucherwerk und Pflanzenkraft:



### Inhalt:

- Historisches
- Arten des Räuchern
- Die Verbindung zu den Pflanzen und ihre Wirkung
- Räucherriten
- Räucherwerkzeuge
- Räuchermethoden
- Vorbereitung der Pflanzenteile
- Selbst gemacht! (Räucherstäbchen und Co.)
- 7 Räucherwerke: Pflanze, Blüte, Harz, Wurzel...

### **Einen großen Dank an die Pflanzenleut'!**

Jeden Tag dürfen wir von euch lernen - ihr nährt und heilt uns und schenkt uns so wunderbare Momente mit euch. So vieles können wir mit euch machen. Sei es Nahrung und Heilmittel, Körbe, Seile, Kleidung... ihr seid immer für uns da.

Seit Jahrtausenden begleitet ihr uns auf eine ganz wunderbare Weise.  
Danke dem Volk der Pflanzen!

## **Vorwort:**

Willkommen in der wunderbaren Welt des Räuchern!

Nachdem du nun im Webinar schon einiges erfahren hast, kannst du hier nachlesen und jetzt geht es erst so richtig für dich los. Ich lade dich ein, zu forschen, dich dem Volk der Pflanzen hinzugeben und wahre Freundschaften zu schließen.

Probiere dich aus - immer in Eigenverantwortung - bedenke, dass Pflanzenwesen immer auf mehreren Ebenen wirken. Deshalb immer lieber leicht dosiert, nach gründlicher Recherche, anfangen. Wenn du Fragen hast, melde dich gerne, tausche dich mit Gleichgesinnten aus und schreib mir von deinen Erfahrungen.

Ich freue mich, von dir zu lesen/hören und wünsche dir eine wunderbare Zeit in der Welt der Pflanzen.

Von Herz zu Herz  
Alexandra

### **Alexandra Haaji**

practitional healer, Naturmentorin, Natur- & Wildnistrainerin,  
zertifiz. Kräuterpädagogin, Friedenstifterin

*SpielRaumNatur*

Healing with nature!

[www.SpielRaumNatur.at](http://www.SpielRaumNatur.at)

Tel: 0699/11280999

## Historisches:

Das Räuchern ist wahrscheinlich so alt, wie die Entdeckung des Feuers. So geht die Forschung davon aus, dass beim Feuermachen zum ersten Mal durch die unterschiedlichen Hölzer und Harze Dünfte entwichen sind, die die Menschen wahrnahmen und näher erforschten.

Seit etwa 9.000 Jahren soll das Räuchern zum Konservieren von Lebensmitteln genutzt werden und dieses Verfahren hat sich bis in die heutige Zeit nur gering verändert.



*Im Kult spielte das Räuchern schon immer eine wichtige Rolle. So stammen im Wiener Raum die ersten Belege für das Verbrennen wohlriechender Substanzen aus der Römerzeit. „Dem Rauch wurden zahlreiche Eigenschaften zugesagt: Er sei reinigend, würde Übel abwehren und Verehrung bekunden. Kein Wunder also, dass im Rahmen von Tier-, Trank- und Ernteopfern, im Kaiserkult, bei Initiationsriten und vielen anderen gesellschaftlichen Ereignissen, duftende Substanzen ein fixer Bestandteil des Rituals waren. Große Bedeutung hatte das Räuchern im römischen Totenkult. Während der Zeremonie der Feuerbestattung verbrannte man Räucherwerk in eigens angefertigten Fußschalen aus Ton, die später ins Grab mitgegeben wurden. In einem auf dem Grundstück Klimschgasse 19-21 (Wien 3) ausgegrabenen Brandgrab lagen gleich fünf derartige Räucherschalen.*

*Auch bei den Gedenkfesten, zu denen sich die Angehörigen am Grab versammelten, wurde den Toten mit wohlriechendem Rauch Ehre erwiesen. Leider wissen wir heute nicht, welches Räucherwerk in diesem konkreten Fall geopfert wurde. Die Römer hatten u.a. folgendes verbrannt: Weihrauch, Myrrhe, Balsam, Styrax, Kampfer, Sandelholz, Zedern- und Pinienholz, Zimtrinde, Salbei, Myrte, Wacholder, Lorbeer, Thymian, Rosmarin ...*

*Es mussten also nicht immer Baumharze sein, die aus dem fernen Arabien über die Weihrauchstraße zu uns gelangten. Im Alltag versuchten die Römer ihre Haus- und Schutzgötter – die Laren, Penaten und den Genius – mit kleinen Geschenken milde zu stimmen. In jedem Haus befand sich daher eine als Heiligtum gestaltete Wandnische, das Lararium. Hier wurden Opfergaben dargebracht oder duftende Substanzen verbrannt. Ein Mini-Altar, jedoch keine Spur eines Larariums, kam am Michaelerplatz (Wien 1) zu tage. Wo sich heute Touristen tummeln, kreuzten einst die Limesstraße und die Straße nach Scarbantia (Sopron). An Wegkreuzungen, an denen zum Jahreswechsel das Laren-Fest (compitalia) gefeiert wurde, standen oft Schreine für die Lares Viales, die Beschützer der Straßen und Reisenden. Gehörte unser Altärchen gar zum Mobiliar eines solchen Schreins, damit Kleinigkeiten – darunter vielleicht auch gelegentlich ein Körnchen Weihrauch – stilvoll hinterlassen werden konnten? Oder befand es sich im Gepäck eines Römers, für das Räuchern unterwegs sozusagen?“*

Germanen: Ab ca. 280 n. Chr. gibt es erste Hinweise für Räucheropferungen bei den Germanen. Dabei verwendeten diese besonders gern Pflanzen wie **Beifuss**, Wacholder und andere einheimischen Kräuter und Hölzer als Räucherwerk. Später wurden solche Räucherungen im Zuge der Christianisierung der germanischen Stämme aufgrund ihrer Verbindung zum heidnischen Glauben verboten bzw. als christliche Bräuche umgedeutet.

## Arten des Räucherns:

### Räuchern zur Konservierung von Fleisch

Der Schornstein wurde erst im 10.–11. Jahrhundert entwickelt, vorher gab es vor allem Einraumhäuser (woraus sich unter anderem Dielenhäuser entwickelten). Der Rauch zog von der Kochstelle durch das ganze Haus und entwich über Öffnungen im Dach. Das führte dazu, dass das ganze Haus beheizt wurde, aber auch dass der Ruß sich im Kochbereich („Rauchkuchl“) und im ganzen Haus (samt Kleidung, Lungen und Haut der Bewohner) niederschlug und die Feuergefahr stieg. Nahrungsmittel wurden nahe der Kochstelle oder unterm Dach vor Nagern oder Haustieren gesichert aufgehängt und dort automatisch getrocknet und geräuchert.



Die lange Haltbarkeit solcherart konservierter Waren und die bei einer Schlachtung oder einem Fischzug anfallenden großen Mengen an Fleisch oder Fisch führten dazu, das Räuchern gesondert auszuführen (indem der Rauchfang am Dachboden endete oder sich dort zu einer „Rauchkammer“ erweiterte).

Zum Räuchern wird das Räuchermaterial (Smok aus englisch smoke 'Rauch') in die vorgesehene Lade der Räucherkammer geschüttet. Dabei finden fast ausschließlich harte Hölzer, vorzugsweise Buche in Form von Holzmehl oder Spänen, Verwendung. Anschließend wird das zu räuchernde Gut eingebracht. Durch das Verschwelen des Räuchermaterials wird der Räuchervorgang des Räuchergutes eingeleitet.

Geräuchert werden neben Fisch und Fleisch manche Käsesorten, Gemüse, Eier, Früchte, Tee und Tofu und Gerstenmalz. (Quelle: wikipedia)

## Räucherzeremonien:

**Räuchern ist wie bereits eingangs erwähnt, wahrscheinlich bei der Entdeckung des Feuers entstanden und hat so seinen Weg über den gesamten Globus gefunden.**

In fast allen Hochkulturen wurden Räucherungen mit getrockneten Pflanzen, Gräsern, Kräutern, Harzen, Früchten, Samen, Zweigspitzen oder Rinden vollzogen, häufig als Opfergabe (verbunden mit Bittgebeten) an die Götter, zur Begleitung von Ritualen oder zur Vertreibung / Reinigung von negativen Einflüssen bzw. bösen Geistern (Dämonen), aber auch zur Behandlung von Krankheiten. Wahrscheinlich ist das älteste Räucherwerk der Menschheit der Wacholder (Zweige, Holz und Beeren), dessen Namen in der Region des Himalaya mit Räucherstoff gleichgesetzt wird.

Die frühen Menschen verfügten über eine enge Verbundenheit zur Natur und kannten bereits Rituale und Zeremonien. Sie hielten häufig Räucherzeremonien auf Altären ab, um auf diese Weise Götter und Geister gnädig zu stimmen. Ebenso befragten die Menschen im Rauch Orakel, da sie glaubten, dass zusammen mit dem Rauch auch die Seele der jeweiligen Pflanze aufsteigt.

So räuchernten Menschen aus unterschiedlichen Gründen:



Einerseits wegen des guten Duftes, andererseits aufgrund der pharmakologischen oder psychoaktiven Wirkung einiger Räucherstoffe. Darüber hinaus fand das Räucherwerk in vielen Kulturen besondere Verwendung im Totenkult: So galt der aufsteigende Rauch als Träger der Seele zum Jenseits bzw. den Himmel.

Räucherzeremonien wurden schon von den Urvölkern Europas verwendet. Insbesondere von den Kelten, wie später den germanischen Stämmen. In der Liturgie der römisch-katholischen, der orthodoxen und der anglikanischen Kirche wird mit einem Weihrauchfass bei besonderen Gottesdiensten geräuchert. Übliche Räucherstoffe sind Weihrauch-Mischungen mit Styrax, Myrrhe-Harz und anderen, günstigeren Harzen sowie gelegentlich Anis. Diese Mischung verschiedener Räucherwaren heißt „Kirchenmischung“ und beinhaltet nur wenig teuren Weihrauch. Das Ritual selbst wird „Inzens“ genannt.

In den Rauh Nächten (auch „Rauchnächte“ genannt) räucherten Bauern in katholischen Gegenden die Ställe des Viehs mit Weihrauch aus. Auch dieser Brauch scheint seine Wurzeln in der vorchristlichen Zeit zu haben.

## Die Verbindung zu den Pflanzen und ihre Wirkung:

*Im Frühjahr sprießen die ersten Pflanzen, ganz vorsichtig spähen sie aus dem Schnee hervor, werden rot von der Kälte... Freudig begrüße ich das Pflanzenkind und heisse es im neuen Jahr willkommen.*

*Im Lauf des Jahres beobachte ich meine neue Pflanzenfreundin, sehe ihr beim Wachsen und gedeihen zu, erfreue mich an ihrer Blüte. Gemeinsam erleben wir den Jahreskreis - mal regnerische und stürmische, mal sonnige und warme Tage. Tapfer steht diese wunderbare Pflanze da, geht ihrer Aufgabe nach, ohne viel darüber nachzudenken und ist lebendig.*

*Sie lehrt mich so vieles in diesem Jahr.*

*Und dann folgt die Zeit, in der sie Abschied nimmt, ihre Blüten und Blätter fallen lässt und all ihre Kraft in die Wurzeln geht. Dankbar zieht sie sich in Mutter Erdes' Schoß zurück und die ersten Knospen machen sich für den Winter bereit...*



Das Räuchern mit Pflanzen ist nicht nur ein Verbrennen von Pflanzenteilen, Harzen, Wurzeln oder Samen - es ist die Verbindung, die wir das ganze Jahr über mit den Pflanzen eingehen, mit ihnen lernen und das Wissen in den Rauch einbinden können.

Oft werden bestimmte Wirkungen und Heilkräfte den Pflanzen zugesprochen, die teilweise wissenschaftlich erforscht werden und dennoch sind da noch ganz individuelle, persönliche Verbindungen, die wir eingehen und entstehen lassen können. Diese besonderen Verbindungen haben ebenfalls heilsame Wirkung auf uns und können wie bereits erwähnt, ganz individuell sein.

Es ist ähnlich den Krafttieren - die Vorgaben, die wir in Büchern und im Internet finden können, können vielleicht eine Idee dessen sein, welche Qualitäten ein Krafttier hat - sie sind jedoch immer aus der persönlichen Erfahrung und Forschung zu betrachten. Schamanische und jede Form der Heilarbeit ist immer Beziehungsarbeit.

## Das Ritual des Räuchern

### **1. Du kannst nichts falsch machen, wenn deine Absicht stimmt und dein Herz rein ist.**

Sehr oft wird das Räuchern wie eine Anleitung zum Waschen mit der Waschmaschine beschrieben. „Drücken sie diesen oder jenen Knopf und dieses oder jenes Programm wird laufen“ Das Räucherritual ist jedoch ein ganz bewusster Prozess, auf den du dich einlassen und auf unterschiedliche Art praktizieren kannst.

Ich werde versuchen, dir hier einen Auszug dessen zu geben: Bedenke aber immer, dass dies Anregungen sind und nicht exakt befolgt werden müssen, sondern es vielmehr der Prozess ist und du deinen finden wirst.

Rituale werden, so wie ich es gelernt habe, immer in Verbindung gemacht. Das soll heißen, dass ich ein Ritual niemals alleine für mich mache, sondern mir vielmehr bewusst bin:

1. ...dass ich ein Teil des Rituals bin
2. ...ich nicht die Heilerin sondern vielmehr der „Kanal“ für Heilung bin
3. ...es immer Auswirkungen auf mich und mein Umfeld hat.

Wer also wirklich Heil- und Reinigungsarbeit machen möchte, sollte dies in diesem Bewusstsein machen. Eigennützig Geldzauber, Energien schicken, Liebesdinge und dergleichen, sind keine Heilarbeit sondern vielmehr Egoleistungen. Das mag jetzt sehr hart klingen, doch im Schamanischen steht der/die SchamanIn immer im Dienst des großen Ganzen.

Zum besseren Verständnis: Wir sind ein klitzekleiner Teil dieses unendlich großen Universums und sollten nicht glauben, dass wir die Macht hätten, große Dinge alleine zu verrichten. Vielmehr ist es die Verbindung und das bewusste All-Eins sein, das uns ermöglicht, großartig zu wirken.

Mit dem Entzünden des Rauches kannst du deine Verbündeten, Engel, spirits, Geistwesen... einladen, sie ehren oder sie darum bitten, mit dir zu arbeiten... - manche mögen lieber süße Düfte und andere herbe - auch hier kannst du experimentieren. Vertraue deiner Intuition - und nicht vergessen: **Take the ceremonies serious, make serious jokes!** (Spruch einer Chippewa Ältesten)



## Reinigung:

**Vorab ist zu erwähnen, dass vor jedem Ritual eine Absicht formuliert und dein Wille aktiviert wird. Es ist Bedarf da...**

Wenn du jetzt Bedarf zum Reinigen von dir selbst (dazu komme ich später noch), einer Räumlichkeit oder eines Hauses oder Platzes hast, dann verbinde dich mit dem Platz/Raum und frage nach: „Was wird gebraucht? Was darf gereinigt werden? Was/wer darf eingeladen werden? Habe keine Erwartungen, was an Antworten daher kommt. Beobachte: vielleicht ist es ein Impuls aus deinem Bauch heraus, vielleicht aber auch etwas, das deine Aufmerksamkeit auf sich zieht. Oder es ist schlichtweg dein persönlicher Bedarf...“

Diese Absicht kannst du in das Räucherwerk reinsprechen. Halte dazu das Räucherwerk, das du verbrennen magst in deiner Handfläche und verbinde dich mit deiner Absicht und deiner Willenskraft und sprich mit aller Kraft (aber nicht verkrampft 😊) diese hinein. Dann kannst du sie auf die Räucherschale, die Kohle, etc. legen.

Der Bedarf und die Absicht sind zwei sehr wichtige Bestandteile eines Rituals. Je klarer die Absicht und je stärker der Bedarf, desto größer die Wirkkraft. Das mag sich widersprechen, deshalb ist es so wichtig öfter Rituale durchzuführen, mit ihnen zu forschen, am dir best möglichen Weg, mit deinen besten Absichten. Es ist eine große Übung im Dienst zu sein und nicht deine eigenen Bedürfnisse zu stark mit einzubringen.

Verbinde dich mit dem Feuer und bitte es um Unterstützung in diesem Ritual - dann entzünde das Räucherwerk.

„... Räuchere dann in der kleinsten Ecke bis zur Zimmerdecke... lass dich führen! Manchmal brauchst du auch einfach nur im Zimmer zu stehen und den Rauch zu beobachten. Ein anderes Mal zieht es dich an bestimmte Orte, zu bestimmten Gegenständen, hinter den Schrank... erlaube dich führen zu lassen und vertraue deiner Intuition. Trage dabei immer deine Absicht im Herzen und sprich sie laut aus... Beobachte und bewerte nicht.“



## Räuchern einer Person:

Auch hier gilt es, die Absicht zu formulieren, im Dienst zu sein und die Pflanzenwesen um Unterstützung zu bitten. So kann man Menschen nicht nur energetisch reinigen, man kann auch auf allen Ebenen (physisch, psychisch, mental und spirituell) wirken.

Verbinde dich mit der göttlichen, universellen Kraft, Liebe, wie auch immer du es nennen magst mit den Worten: „Du kennst mein Herz“ (die Bewegung dazu hab ich dir im Webinar gezeigt)



## Dich selbst reinigen:

**Morgenroutine für dich zum Forschen:** *am Morgen für die Tagesausrichtung empfohlen, aber zu jedem anderen Zeitpunkt, wo du es für notwendig empfindest, wie zb. Vor einem wichtigen Treffen, Bewerbung, online Meeting...etc.!*

Nimm etwas Räucherwerk - Räuchere dich mit der Absicht, dich auszurichten, erinnere dich, die spirits werden aufmerksamer, je tiefer deine Absicht und Dankbarkeit ist:

Über dem Kopf und vor der Stirn: „Möge ich reine Gedanken denken.“

Vor deinen Augen: „Möge ich das Schöne sehen.“

Vor deiner Nase: „Möge ich die angenehmen Gerüche riechen.“

Vor deinem Mund: „Möge ich gute Worte sprechen.“

Vor deinem Herzen: „Möge ich die Liebe spüren.“

Vor deinem Unterleib: „Verbunden mit Mutter Erde.“

Mach einen Bogen nach oben mit deinen Armen:

„Verbunden mit der Schöpferkraft, der großen Liebe“

Du kannst es auch mit deinen Worten formulieren. Du musst es nicht auswendig lernen. Wichtig ist, dass diese Sätze POSITIV und ehrlich formuliert werden. Ein Runterleiern ist wenig wirkungsvoll. (Dieses Ritual ist von den Anishinabe und ich habe es ein wenig umgewandelt.)

## Räucherwerkzeuge:

### Feder:

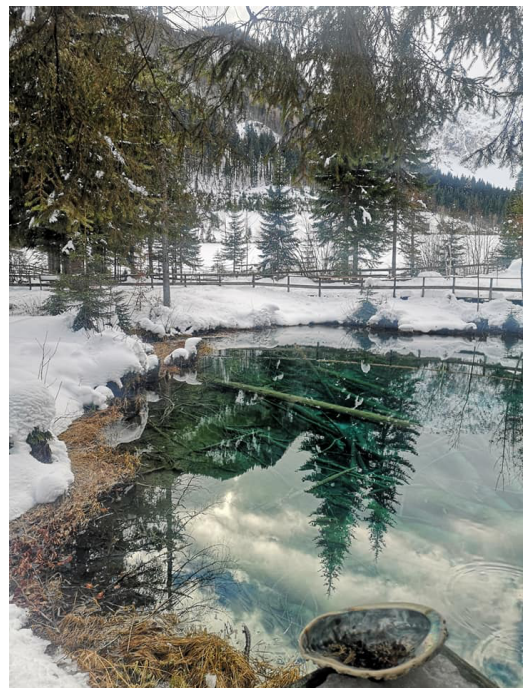
Ganz oft verwenden Menschen Federn zum Räuchern, weil damit recht leicht die Glut am Brennen gehalten und der Rauch verteilt werden kann. Die wenigsten wissen aber, dass die Verbindung zum Vogelvolk ebenfalls eine Wirkung im Räucherritus hat. So haben Heilerinnen, Curanderas, Schamanen oftmals eine starke Beziehung zu der Feder mit der sie räuchern. Sie wissen genau, wo sie herkommt, haben sie entweder selbst von einem Tier auf unterschiedliche Weise erhalten oder von jemandem geschenkt bekommen, der dazu eine Geschichte hat. Manchmal kommen Federn aber auch einfach zu uns, ohne dass der oder diejenige weiß, warum sie dir diese gerade schenken mag...

Wir können viel von dem Tier lernen: Erfahren, von welchem Flügel die Feder war und in welche Richtung wir sie optimal schwingen können. Probiere es aus: Rechte Schwingender und linke Schwingenfeder in rechter und linker Hand - welche verteilt besser den Rauch?

Du kannst auch diesen Vogel als deinen Verbündeten rufen und ihn um Unterstützung bei deiner folgenden Arbeit bitten.

### Räucherschale, -stövchen, Muschel, etc.

Welches Räuchergefäß du auch immer verwenden magst, versuche es mit heimischen Artikeln, die nicht industriell gefertigt wurden. Es ist doch toll, wenn du vielleicht sogar weißt, wie der Mensch heisst, der dein Räuchergefäß gefertigt hat und vielleicht hat auch dieser Mensch eine Geschichte für dich... auch die Herkunft deiner Räucherschale, -muschel kann für dich interessant sein und wie bereits erwähnt, es ist immer Beziehungsarbeit - die, wie ich finde, große Freude machen und dem Ganzen noch viel mehr Kraft verleihen kann.



## Räuchermethoden

Auch hier gibt es unterschiedliche Methoden:

- Ich ziehe das Räuchern ohne Kohle vor, da ich den Geruch nicht mag. Dazu nimm das Räucherwerk, bespreche es und forme daraus eine Kugel, die nicht zu locker und nicht zu fest ist, damit sie gut „durchkokeln“ kann.
- Eine weitere Methode ist mit dem Räucherstövchen, welches ein Räuchersieb und ein Plättchen besitzt. Der Vorteil hier ist, dass du Harze räuchern kannst.
- Eine weitere Möglichkeit ist die des Räuchersticks: Dazu bindest du die leicht angetrockneten Pflanzenteile überkreuz zusammen und kannst dann den Stick entzünden. Da dies zumeist sehr stark raucht und auch bröseln, verwende Räuchersticks hauptsächlich draussen und nicht in Wohnbereichen, um die Brandgefahr zu mindern.



## Vorbereitung der Pflanzen als Räucherwerk:

Je nach Pflanzenteilen werden diese unterschiedlich zubereitet, um dann auf dem besten Weg ihr wunderbares Aroma entfalten lassen zu können. Vor allem bei Wurzeln brauchst du Geduld, da diese bis zu mehreren Jahren Trockenzeit haben, aber auch Blüten, wie zB. der Hopfen, benötigen bis zu 2 Jahren Reifezeit.

Blätter, Blüten, Kraut: wird abgerebelt, sanft getrocknet und kühl und trocken gelagert

Wurzeln: ich schneide sie gerne gleich klein und trockne sie dann über meinem Ofen/Heizung und nicht im Backrohr aus energiesparenden Gründen. Je kleiner ich sie schneide, umso leichter kann ich sie danach mahlen oder gleich räuchern.



## Heimisches Räucherwerk:

Ich stelle dir hier 7 heimische Kräuter, Blüten und Harze vor - bedenke, wenn du welche kaufen möchtest, möglichst **heimisches und vor allem biologisches Räucherwerk** zu kaufen!

**Wichtiger Hinweis! Es gibt giftige Räucherstoffe die häufig bewusstseinsverändernd wirken und/oder (psychogen oder halluzinogen) gesundheitsschädigende Wirkungen verursachen. Die Verwendung von Räucherpflanzen bzw. Räucherstoffen erfolgt grundsätzlich auf eigenes Risiko. Bitte informiere dich IMMER bevor du räucherst gründlich über die Inhaltsstoffe und Wirkung und schließe Unverträglichkeiten aus.**

VORSICHT! Bei **Räucherungen mit Kindern** im Raum. Bei Kleinkindern würde ich dies nur mit geöffnetem Fenster und ganz leicht dosiert machen bzw. Erst räuchern und nach dem Lüften das Kind wieder in den Raum lassen.

Bevor du Mischungen machst, **setze dich bewusst mit jeder Pflanze einzeln auseinander** um selbst die Erfahrung zu machen, wie sie auf dich wirkt.



### **Oregano (Origanum vulgare):**

Ich beginne mit einem Kraut, das wir wahrscheinlich alle in der Küche haben. Von der Pizza nicht wegzudenken, wissen die wenigsten, was für ein kraftvolles Räucherkraut der Oregano ist. Er wird auch Dost genannt und es kommt nun darauf an, wo er wie gewachsen ist, wenn du sein starkes Aroma wahrnehmen magst.

Hast du Dost im Garten oder am Berg geerntet oder gekauft? Dann riech einmal und erfahre wieviel ätherische Öle sich noch in ihm befinden. Wenn du den Duft jetzt schon für gut empfindest, das Kraut unbehandelt ist, dann kannst du ihn zum Räuchern verwenden.

Er lockt im Garten all die wunderbaren Insekten, wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge an und soll dich vor all den bösen Geistern, Gedanken und dem bösen Blick schützen. Er ist eines von vielen Beruf- Beschreikräutern. Er wurde auch „Wohlgemut“ genannt, weil er Kummer lösen und die Stimmung erhellen soll. So soll er im frühen Mittelalter bis heute noch im ländlichen Raum in Räume gelegt worden sein, um vor Dieben, Zauberei und Krankheiten zu schützen. Er wird auch gerne in den Kräuterbuschen zu Maria Himmelfahrt (15. August) eingebunden.

Ich verwende den Dost gerne in Verbindung mit Salbei, wenn es darum geht, Räume zu räuchern, in welchen kranke Menschen waren/sind. Zur allgemeinen Reinigung von Viren also und wenn mal Krach/Streit im Raum war. Auch nach Extraktionen in Einzelsitzungen und bevor eine Behandlung beginnt, verwende ich manchmal zum Schutz u.a. Dost. Bei Menschen, die in Trauerprozessen oder depressiver Verstimmung bzw. energielos sind, kann das Kraut ebenfalls unterstützend als Räucherung wirken.

Du kannst die Blüten, Blätter und Stengel räuchern. Der Geruch ist leicht, würzig, aromatisch und krautig. Er lässt sich gut mit Salbei, Johanniskraut, Wacholder, Harzen und Beifuß mischen.



### **Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*):**

Es gibt unzählige Arten der Melisse. Hier konzentrieren wir uns auf die gängigste - die Zitronenmelisse.

Sie wächst gerne mit der Minze in den Kräutergarten. Manche meinen, sie wuchere richtig. Sie lässt sich, wie viele Schnittkräuter, gerne beschneiden, um dann wieder frisch fröhlich weiter zu wachsen, was bereits eine ihrer Besonderheiten zeigt.

Sie ist mit ihrem zitronigen Duft erhellend und beschwingend, fördert die Leichtigkeit und Zuversicht und kann dich dabei unterstützen, freudvoller und optimistischer zu sein. Ihr Duft und ihre Kraft ermöglichen uns, unseren Geist zu klären, uns zu erden und wieder den Überblick zu erhalten. Ein Ritual mit der Absicht Klarheit zu finden kann also gut mit einer Melissenräucherung begleitet werden.

Eine ganz besonders angenehme Eigenschaft der Melisse ist ihre beruhigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Ausserdem fördert sie einen angenehmen, ruhigen Schlaf, sowohl getrocknet als auch geräuchert. Nach einem aufreibenden oder hektischen Tag ist eine solche Räucherung oft Balsam für die Seele.

Kinder und sehr sanftmütige Menschen sprechen besonders gut auf die Melissenräucherung an. Auch zu Sonnwendritualen wird die Melisse gerne verwendet.



### **Salbei (*salvia officinalis*)**

Dieses pelzige in starke Büschen wachsende Kraut, zeigt bereits in seiner Wuchsform an, dass es kraftvoll ist, sich gut verteidigt und damit auch dir Schutz bieten kann. Seine wunderhübschen Blüten locken vor allem Hummeln an, die sich an ihnen den Sommer über laben.

Ganz oft wird der weiße Salbei in unseren Breitengraden verwendet, doch ich habe mich schon immer zu den heimischen Pflanzen hingezogen gefühlt und nicht ganz verstanden, warum wir nicht das, was vor unserer Haustür wächst, verwenden sollen. Von einige Ältesten aus den unterschiedlichen Kulturen habe ich dann die Bestätigung erhalten und gelernt, dass wir uns mit unserem heimischen Pflanzenvolk verbinden und von ihm lernen sollen.

So lade ich dich ein, dich mit dem Salbei zu verbinden. Du erhältst ihn auch oft als Tee, aber vielleicht hat ja jemand in deinem Umfeld einen Garten, der oder die dir gerne von ihrem Salbei etwas abgibt.

Er ist unglaublich reinigend. Sowohl energetisch als auch physisch. Meine Kinder hatten einmal Durchfall und zur Unterstützung und auch bakteriellen Reinigung räucherte ich (etwas zu viel) Salbei. Ein paar Stunden „putzte“ es meine Kinder durch, doch danach war alles vorbei. Wie schon eingangs erwähnt, bitte ich dich, wirklich gut darauf zu achten, welche

Dosis du bei deinen Kindern und in welchem Alter verwendest.

Vor jeder Einzelsitzung (auch online!) räuchere ich oft mit Salbei, um einerseits Altes zu reinigen und Platz für Neues zu machen bzw. meine Verbündeten einzuladen und mich bei der Sitzung zu unterstützen.

Wenn Wohnungen neu bezogen, Plätze von Altem gereinigt und auch hier, nach Streitereien, wieder „klar Schiff“ gemacht werden soll, so kann der Salbei dein Verbündeter sein. Auch im Trauerprozess, nach traumatischen Ereignissen unterstütz Salbei und hilft dir, deine Emotionen zu klären.

**ACHTUNG!** Im Fall von Epilepsie, Schwangerschaft und stillenden Frauen sollte die Räucherung mit Salbei vermieden werden.

Im Mittelalter sagte man übrigens, dass dort wo Salbeibüschen wachsen, entweder ein Weiser lebt oder eine Frau, die zu Hause das Sagen hatte. 😊



### **Rosenblüten (rosa):**

Rosenblüten duften zwar nicht stark und es wird empfohlen ihn mit Rosenweihrauch zu verräuchern. Ich verwende sie dennoch gerne in Räuchermischung und manchmal sogar pur, um dem Geist dieser Pflanze Raum zu geben.

Dazu vermähle ich sie sanft, bespreche sie und rieche gerne ihren Duft.

Eine Räucherung mit Rosenblüten kann sehr besänftigend, liebevoll und beruhigend wirken. Ich verwende sie gerne bei Vergebungsritualen, als Trostmittel, bei systematischen Familiengeschichten vor allem im Zusammenhang mit den Eltern und/oder Kindern der KlientInnen. Sie hat eine, wie ich finde, sehr mütterliche, Geborgenheit schenkende Eigenschaft.

Sie belebt einerseits und entspannt andererseits. In angstvollen Situation unterstützt dich diese Pflanze, schenkt innere Ruhe und Zuversicht.



### **Fichten/harz (picea):**

Auch hier gibt es viele unterschiedliche Arten der Fichte. Mit ihnen zu forschen, zahlt sich aus!

Eigentlich kannst du alles von der Fichte räuchern: Von den Nadeln, Holz, Rinde bis zum Harz.

Wenn du das Harz der Fichte ernten möchtest, dann bitte nur das wirklich Erhärtete und nicht das noch Weiche, welches zum Wundverschluss dient. Es wäre so, als würde ich dir die Kruste einer Schürf- oder noch größeren Wunde herunterreißen. Du kannst damit dem Baum, der sich damit vor Bakterien und anderem schützt, wirklich schaden.

Wer kennt ihn nicht, den wunderbaren Duft, den das Harz der Fichte verströmt und wir damit auch zu Hause so richtig in den Wald eintauchen können?

Sein klarer Duft ist auch seine Qualität. Er reinigt, desinfiziert, verströmt Geborgenheit und ermöglicht uns damit uns mit unseren Ahnen auseinander zu setzen, da das Harz wahrscheinlich

in unseren Breitengraden eines der ältesten Räucherwerke ist.

Da Harz kann zum einen ermöglichen, dass lange Unausgesprochenes in einem Haus oder an einem Platz nun zum Vorschein kommt, geklärt und geheilt werden mag. Ich verwende es deshalb auch sehr gerne in Redekreisen (sowohl live als auch online), um die Wesen einerseits zu bitten, diesen Prozess zu unterstützen und andererseits mit dem Duft die TeilnehmerInnen zu ermutigen, aus ihren Herzen zu sprechen.

Verbunden mit den Bäumen, richtet uns die Räucherung wieder auf, klärt unseren Geist und kann uns bei der Auflösung von Verstrickungen in unseren Systemen unterstützen.



### **Alant (Inula helenium)**

Was für ein wunderhübsches sonniges Kraut? Eine Pflanze, die bis zu königlichen 1,5 bis 2m Größe erreicht und jedes Insekt anlockt, das in der Nähe wohnt. Von Fliegen bis zu den schönsten Schmetterlingen kommen sie herbei, um von dem köstlichen Nektar zu naschen.

Du kannst die Wurzeln des Alant, klein geschnitten räuchern oder dünsten, um sein Aroma entfalten zu lassen. Sein sonniges Gemüt verbindet uns mit dem Licht und so unterstützt Alan bei Depression und Kummer. Die Kraft der Wurzel verbindet dich mit der Erde, zentriert dich und richtet auf.

Er hat einen süßen Duft, welche vom Inulin ausgeht und uns damit mit Leichtigkeit und Lebensfreude verbinden kann. Vor allem zur Raunachtszeit und an langen dunklen Tagen, erhellt er unser Gemüt.

Ich verwende ihn auch gerne bei Klientinnen, die verunsichert sind und sich etwas mehr Selbstsicherheit wünschen.



### **Wald-Engelwurz (Angelica sylvestris):**

Im Mittelalter soll den Menschen während der Pest ein Engel erschienen sein, welcher ihnen die Angelika zeigte und Heilung vorhersagte.

Diese Pflanze ist von wunderbarer Gestalt und wenn du sie an Forstwegen am Waldrand oder nahe den Bächen erblickst, begrüßt sie dich schon von der Ferne.

Ihr Geruch ist kraftvoll und aromatisch. Du kannst sowohl die Blüten und Samen als auch ihre Wurzeln zum Räuchern verwenden. Ihr Duft ist angstlösend, beruhigend, aufhellend und erhellend.

Sie verbindet dich mit deinem inneren Kind, schenkt Halt und richtet dich auf. Sie ist stark mit dem kosmischen Licht verbunden und zentriert in beunruhigenden Situationen.

Ich verwende sie wohl als Schutz- als auch als Reinigungsräucherung und um eine geborgene Atmosphäre zu schaffen. Wer mit Engeln arbeitet wird hier eine gute Verbündete finden.

## Selbst gemacht!

### Räucherstäbchen:

Für die Herstellung der Stäbchen werden folgende Zutaten benötigt:

350 ml Wasser, 2 gehäufte EL Weizenmehl, 1 EL Zucker (alternativ Honig), ungefähr 10 EL getrocknete, zu Pulver zerkleinerte Pflanzenteile mit hohem Gehalt ätherischer Öle (z.B. Rosenblätter, Zitruschalen, Lavendel, Salbei, Rosmarin, Zimt, Nelken, Kardamom, Wacholder). Einige der Gewürze gibt es im Handel auch schon pulverisiert zu kaufen, sodass du diesen Arbeitsschritt nicht selbst machen musst. 4-5 Esslöffel Harz, wie selbst gesammeltes Fichten oder Lärchenharz, optional ½ Räucherkohle-Tablette, damit die Stäbchen besonders gleichmäßig abbrennen, Holzstäbchen, zum Beispiel längs in mehrere Stücke zerteilte Schaschlikspieße aus Bambus.

So wird der Mehlkleber als Bindemittel für die Pflanzenteile hergestellt: 1. Mehl und Zucker in kaltem Wasser klümpchenfrei auflösen. 2. Die Masse auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 3. Ein bis zwei Minuten quellen lassen, bis ein fester Brei entsteht, danach abkühlen lassen.

Während der Kleber abkühlt, werden die trockenen Zutaten vorbereitet: 1. Pflanzenteile (und Kohle) am besten im Mixer zerkleinern. 2. Harz nicht mit in den Mixer geben, sondern separat im Mörser oder mit einem Messer zerkleinern, da es den Mixer verkleben würde. 3. Pflanzenteile, Kohle und Harz vermischen.

Je feiner Pflanzenteile und Harz gemahlen sind, desto besser lässt sich die Masse später rollen, und desto besser ist auch später das Abbrennverhalten.

Wenn der Mehlkleber erkaltet ist, kannst du Räucherstäbchen daraus formen: 1. Etwa einen Teil Mehlkleber mit drei Teilen der Pflanzen-Harz-Mischung vermengen, bis eine zähe Masse entsteht, ähnlich wie Knetmasse. Ist die Masse klebrig, noch mehr trockene Zutaten zugeben, fällt die Masse auseinander, Kleber ergänzen.



2. Die Masse für ein Stäbchen zunächst zu einer kurzen, dicken Rolle formen und nach und nach immer schmäler kneten und ziehen. Noch nicht rollen! 3. Erst, wenn sich die Rolle einer Räucherstäbchenform annähert, auf Wunsch ein Stäbchen hineindrücken und die Masse darum kneten. Erst jetzt rollen, um ein gleichmäßig geformtes Stäbchen zu erhalten. Falls die Röllchen beim Bearbeiten zu trocken werden, kannst du sie zwischendurch leicht mit Wasser oder etwas Öl befeuchten. Sind sie hingegen zu feucht, dann mische etwas mehr Pflanzenpulver dazu.

4. Fertige Röllchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen bei zirka 50 Grad (40 Grad bei Umluft) je nach Dicke und Größe der Stäbchen für 30 bis 60 Minuten trocknen lassen. Oder auf einen Heizkörper legen und dort solange liegen lassen, bis sie getrocknet sind. Wenn die Räucherstäbchen komplett trocken und hart sind, sind sie fertig zur Verwendung. Stecke eines oder auch mehrere in ein Schälchen mit Sand oder verwende eine spezielle Halterung. Zum Räuchern das Stäbchen am oberen Ende anzünden. Übrig gebliebene Räucherstäbchenmasse lässt sich noch ein bis zwei Tage im Kühlschrank lagern. Reste des Klebers lassen sich auch einfrieren.

Und hier zeige ich dir noch ein Rezept für **Räucheressig**:

## Räuchermittel.

Unter Räuchermitteln im engeren Sinne versteht man alle diejenigen Mischungen, welche im besonderen dazu dienen sollen, die Luft unserer Wohnräume mit Duft zu füllen. Ihre Art ist sehr verschieden. Teils sind es weingeistige Lösungen, zuweilen mit einem Zusatz von Essigsäure, teils Harzmischungen, teils mit Riechstoffen getränkte Pulver, die auf den heißen Ofen gebracht, ihren Wohlgeruch an die Luft abgeben; oder endlich sind es Mischungen mit wohlriechenden Harzen und Ölen, die angezündet und verglimmend gleichem Zwecke dienen sollen. Hierher gehören Räucherkerzen, Räucherpapier, Räucherband usw.

### Räucheressig. Blumen-Räucheressig.

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| a) Benzoetinktur (1+10) . . . . . 100,0  | Nelkenöl . . . . . 20,0          |
| Bergamottöl . . . . . 50,0   | Zimtöl . . . . . 16,0            |
| Zitronenöl . . . . . 50,0  | Perubalsam oder Perugen . 30,0   |
| konzentrierte Essigsäure . 50,0  | Weingeist (95%) . . . . . 684,0. |
| Wenige Tropfen auf eine heiße Platte zu gießen.  |                                  |
| b) Moschuswurzeltinktur . . . . . 25,0   | Vetiverölspiritus . . . . . 20,0 |
| Vanillinlösung (1+100) . . . . . 20,0  | Perubalsam . . . . . 10,0        |
| Lavendelöl . . . . . 3,0   | Zimtöl . . . . . 2,0             |
| Nelkenöl . . . . . 3,0   | Bergamottöl . . . . . 4,0        |
| Geraniumöl . . . . . 2,0   | Essigsäure . . . . . 30,0        |
| Storaxtinktur . . . . . 50,0   | Tolubalsamtinktur . . . . . 50,0 |
| Benzoetinktur (1+10) . . . . . 100,0   | Veilchenwurzeltinktur. . . 200,0 |
| Weingeist (95%) . . . . . 380,0.   |                                  |
| c) Mit Karbolsäure. Karbol-Räucheressig. Phenol-Räucheressig:  |                                  |
| Kristallisierte Karbolsäure  | Kölnisch-Wasser . . . . . 10,0   |
| (Phenol) . . . . . 3,0   | Essig (6%) . . . . . 87,0.       |
| Man verdampft etwas von dem Essig in einem Gefäß auf dem Ofen oder über einer nicht zu starken Flamme. |                                  |

Und noch ein **Rezept zur Luftdesinfektion** - ob du das wirklich anwenden magst, kannst du selbst entscheiden.

### Räuchertinktur — Räucherpapier.

395

Die Moschuskörnertinktur, Tinctura Semin. Abelloschi ist zu bereiten aus:

Zerkleinerten Abelloschuskörnern 200,0  
verdünntem Spiritus (68%) . . 1000,0.

### Zerstäuberflüssigkeit zur Luftreinigung. Luftdesinfektion. Rauchverzehrflüssigkeit.

Feinstes Fichtennadelöl . . . . . 5,0	Weingeist (95%) . . . . . 450,0
Formaldehydlösung (35%) . . . . . 10,0	Wasser . . . . . 535,0.

Um die Flüssigkeit für größere Betriebe zu verbilligen, kann der Gehalt an Weingeist bedeutend heruntersetzt werden. Verwendet man überdies auch weniger oder terpenfreies Fichtennadelöl, so kann man bis auf etwa 200,0 Weingeist heruntergehen. Anstatt des Fichtennadelöles können auch künstliche Riechstoffe z. B. Terpeneol verwendet werden.

Handelt es sich um bessere Zubereitungen, so kann als Grundstoff Kölnisch-Wasser gelten, und es wird dann das Fichtennadelöl durch Edeltannenöl ersetzt.



Aus: „Vorschriftenbuch für Drogisten, Herstellung der gebräuchlichen Verkaufsartikel,“ Ausgabe 13

Die für mich **einfachste Methode** ist immer noch das **Räucherwerk zu sammeln und bei Bedarf zu zermörsern/-mahlen und dann zu verbrennen.**

Falls du einen großen Garten hast und beim Kräuterrebeln dir über das Jahr Stengel und Co übrig bleiben, habe ich von einem Ältesten gelernt, diese trocken aufzubewahren und beim nächsten Lagerfeuer dankbar auf die Glut zu geben oder bei Bedarf zur Reinigung des Platzes zu verwenden. Das ergibt ein wunderbares Glutglitzern, einem Sternenhimmel gleich und der Rauch verteilt sich über „deinen“ Platz.

### **Nachwort:**

So, das war nun ein kleiner Auszug dessen, was dir die Welt des Räuchern bieten kann. Ich hoffe, es gefällt dir ein wenig und ich freue mich über Feedback, gerne per mail, wie dir das Skript gefallen hat, deine Erfahrungen und welche Verbesserungsvorschläge du hast.

Ich wünsche dir ganz viel Freude mit dem Volk der Pflanzen!  
Deine Alexandra

## Literatur/Quellen:

Des einen Wohlgeruch ... | Stadtarchäologie Wien (stadtarchaeologie.at), Autorin: Christine Ranseder  
www.raeucherguru.info

Fischer-Rizzi, Susanne: Botschaft an den Himmel. Anwendung, Wirkung und Geschichten von duftendem Räucherwerk; München 1996.

Huber, Franz X.J./ Schmidt, Anja: Weihrauch, Styrax, Sandelholz. Das Erlebnisbuch des Räucherwerks; Bern – München – Wien 1999.

Lipsia, Cripto: Magisches Räucherwerk und Mittelalterliche Kräuter richtig anwenden!: Alles über das Räuchern, Kräuter, Heilpflanzen, ihre Herkunft, Rezepte und ihre vielfältigen Wirkweisen, München 2017.

Rätsch, Christian: Räucherstoffe. Der Atem des Drachen; Aarau (Schweiz) 2009.

Rimmel Eugene: Magie der Düfte. Die klassische Geschichte des Parfüms; Stuttgart 1993.

Wollner, Fred: Duftender Rauch für die Seele. Vom praktischen Umgang mit Räucherwerk; München 1998.

<https://www.smarticular.net/raeucherstaebchen-selbst-gemacht-rein-aus-natuerlichen-zutaten/>

Copyright © smarticular.net

## Bildquellen:

San Buschleute beim Feuermachen: <https://botswana.eu/land-leute/bevoelkerung/>

Rauchkuchl: <https://www.annaberg-lungoetz.at/gererhof/rauchkuchl.html>

Römische Räucherkerlche: <https://www.antike-tischkultur.de/tischsittenraeuchern1.jpg>