

Susanne Fischer-Rizzi

DAS BUCH VOM RÄUCHERN



A T VERLAG

Susanne Fischer-Rizzi

DAS BUCH VOM RÄUCHERN

Illustrationen von
Peter Ebenhoch

AT Verlag



INHALT

Vorwort	6
Einführung	8
Vom Räuchern	8
Was ist Räuchern?	8
In unserer Zeit	9
Die Muse des Dufts	10
Geruchssinn und Räuchern	10
Wann und wozu räuchern?	10
Räuchern und Ritual	14
Praktische Anwendung von Räucherwerk	15
Notwendiges zum Räuchern	15
Wissenswertes für den Einkauf von Räucherwaren	18
Wie man räuchert	19
Geschichte und Anwendung von Räucherwerk in verschiedenen Kulturen und Zeiten	
1. Am Feuer sitzen · Wie alles begann	21
2. Nordeuropa ····· Rachnächte und Kräuterbüschel	35
3. Mesopotamien ····· Im Paradies der Düfte	51
4. Ägypten ····· Göttliche Wohlgerüche	65
5. Kreta ····· Ariadnes Kräuterwiesen	85
6. Griechenland ····· Von der Wissenschaft der Düfte	99
7. Arabien ····· Weihrauch und Wüste	113
8. Israel ····· Was die Heiligen Drei Könige brachten	133
9. Amerika ····· Nordamerika: Pflanzen der Kraft	147
······ Südamerika: In Reich der Jaguarsonne ·	158
10. Indien ····· Mutter der Düfte	169
11. Himalaya ····· Wohlgerüche aus Shangri-la	183
12. Japan ····· Den Düften lauschen	195
Inhaltsstoffe	212
Botanische Zuordnung	213
Literatur	215
Fotonachweis	219
Stichwortverzeichnis	220
Danksagung	226

VORWORT

VON DER STEINZEIT NACH FRANKFURT CITY

Wichtige Dinge verschwinden nicht. Sie schlummern scheinbar in der Tiefe. Doch wenn ihre Zeit wieder gekommen ist, erwachen sie und erscheinen wie neu. So ist es mit dem Räuchern. Jahrtausendlang war das Räuchern ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens. Unglaubliche Reichtümer wurden für Räucherwaren ausgegeben, Welthandelsstraßen errichtet, um sie zu befördern, und zu fast allen Zeiten war das Räuchern eine Zeremonie, so alltäglich und wichtig wie Zähneputzen. Erst in diesem Jahrhundert ist das Wissen um das Räuchern in unserem Kulturkreis wie eine Quelle versiegt. Lebendig lebt es jedoch weiter in anderen Kulturen, vor allem in denen des Ostens. Dort ist das Räuchern für Millionen von Menschen eine essentielle Zeremonie des Alltags.

Die Ursprünge des Räucherns, das heißt des Verbrennens oder Verglimmens von aromatischen Substanzen liegen in der frühesten Menschheitsepoche, irgendwo vor oder in der Steinzeit. Doch was hat dies mit unseren modernen Zeiten zu tun?

Vor vielen Jahren habe ich das Räuchern von den Indianern gelernt. Für die Medizinfrauen und -männer, die mir etwas über ihre Heilpflanzen vermittelten, war eine Räucherzeremonie ein Teil ihrer achtsamen Art, mit Himmel und Erde umzugehen. Auch in östlichen Ländern, die ich bereiste, entdeckte ich die Freude am Räuchern. So haben über lange Zeit Räucherungen als hilfreiche kleine Rituale mein Leben begleitet. Daß sich dafür einmal viele Menschen interessieren würden, kam mir nicht in den Sinn.

Ausgerechnet in Frankfurt City begriff ich, daß nun die Zeit gekommen war, in der das alte Wissen von der Kraft und dem Heilwert des Räucherns wieder aus der Tiefe auftauchen müßte. Ich leitete dort ein Seminar für Manager, bei dem wir Aroma-Massagen und Atemübungen zur schnellen Entspannung bei starkem Stress praktizierten. Zufällig hatte ich in meinem Gepäck meine Räucherutensilien dabei. Ein Seminarteilnehmer fragte mich, was dies denn sei? Ich erklärte ein bißchen und er überredete mich, mit der gesamten Gruppe eine Räucherung vorzunehmen. Ich war skeptisch. Was hatte das Räuchern auf einem Managerseminar zu suchen? Doch ich wollte keine Spielverderberin sein und packte meine besten Räuchersubstanzen aus.

Nach der Räucherung konnte ich es selbst sehen. Die Gesichter waren entspannt, in dem ungemütlich, sehr kühl eingerichteten Seminarraum war eine Atmosphäre der Weite, Wärme und

der meditativen Stimmung entstanden. Das war es, was Menschen, die unter starkem Leistungsdruck stehen, schnell entspannen kann! Wir räucherten an diesem Wochenende noch öfter und ich verteilte als Abschiedsgeschenk meine Weihrauch-Harzbrocken. Von da an nahm ich meine Räucherutensilien zu Konferenzen, Vorträgen und Seminaren mit. Ich spürte, das uralte Wissen um das Räuchern kann genau in unserer Zeit der Hektik und Streßbelastung hilfreich sein, kann uns unterstützen, manchmal innezuhalten.

Auch mein Interesse an der Geschichte des Räucherns war geweckt. Vom alten Räucherwissen ist nur wenig übriggeblieben. Was wußte man früher darüber? Ich begann eine Studienreise durch die Zeit, von den Ursprüngen des Räucherns durch viele Kulturen, suchte alte Quellen in Bibliotheken, bei Heilerinnen und Heilern, Medizinfrauen und -männern. Ich sammelte Pflanzen zum Räuchern und versuchte, alte Rezepturen zu rekonstruieren.

Ich freue mich, daß ich mit diesem Buch vielleicht etwas dazu beitragen kann, die wertvolle und hilfreiche Weisheit des Räucherns gerade in unserer Zeit wieder aufleben zu lassen. Es begann in der Steinzeit und fand seinen Weg bis in die moderne Großstadt. . .

Sulzberg, Ostern 1996

EINFÜHRUNG

VOM RÄUCHERN

WAS IST RÄUCHERN?

Für das Räuchern läßt man aromatische Substanzen, hauptsächlich aus dem Pflanzenreich, über einer Wärmequelle wie Räucherkohle oder Kerzen langsam verglühen. Der aufsteigende Rauch trägt die Duftstoffe nach oben und verteilt sie im Raum. Er enthält die psychoaktiven, körperlich und seelisch wirksamen Inhaltsstoffe des Räucherwerks, die über die Nase oder den Mund aufgenommen werden. In allen alten Kulturen wurde geräuchert, und es war ein reichhaltiges und differenziertes Wissen darüber vorhanden. Beim Räuchern sind unsere Sinne auf verschiedene Weise angesprochen: Die Nase riecht, nimmt auf, und mit den Augen können wir den feinen Rauch verfolgen und beob-



Adlerholz

achten, wie er in unendlichen Formen Figuren, Spiralen, Bänder usw. bildet. Wir erleben die Wärme des Feuers beim Anzünden der Kerze und sehen, wenn die rote Glut lang-

sam das Schwarz der Kohle verschwinden läßt. Sand, Tongefäß, Räucherwaren und Mörser sprechen den Tastsinn an.

Das Räuchern ist eine unmittelbare Erfahrung. Es ist die Wurzel der heutigen Aromatherapie und Parfümerie. Das Wort Parfüm leitet sich ab vom lateinischen *per fumum*, durch den Rauch. Für unsere Vorfahren war das Räuchern aus dem Leben nicht wegzudenken und fehlte in keiner Kultur. Es diente sakralen Zwecken als Botschaft an den Himmel, um Gebete zu den Göttern zu tragen. Auch heute noch vertieft und unterstützt es Gebet und Meditation bei allen großen Religionen. Man desinfizierte mit Hilfe des Räucherns die Wohnräume, Krankenlager und Ställe, heilte Kranke, parfümierte Kleider und Gegenstände, beeinflusste das Träumen, erzeugte Visionen, verbesserte die Akustik in Kirchen und vieles mehr. In unserer Zeit wissen nur noch wenige Näheres über das Räuchern. Vielen kommt bei der Frage danach eine unangenehme Erinnerung aus ihrer Kindheit in den Sinn. Mit dem Weihrauchduft zum Beispiel sind Erinnerungen und Gefühle, wie erzwungene und unbequeme Kirchgänge in der Jugendzeit, verbunden.

Daß es viele verschiedene Räucherstoffe mit jeweils anderen Wirkungen gibt, ist nur noch wenigen bekannt. Die alte Kunst des Räucherns wäre beinahe verlorengegangen.

IN UNSERER ZEIT

Das Räuchern war in früheren Zeiten eine sakrale Botschaft an den Himmel. Angenehme Düfte stiegen wie eine Säule nach oben. Die Nasen der dabei anwesenden Irdischen wurden so nebenbei auch erfreut und eine allgemeine Wohl-Stimmung verbreitete sich. Wenn wir diesen Faden weiterspinnen bis in unsere Zeit und uns fragen, welche Wohl-Gerüche wir heute gen Himmel schicken, so stellen wir fest, daß sowohl die Nasen der Götter als auch die der Anwesenden arg strapaziert werden. Schornsteine, Autos, Industrieanlagen schleudern dem Himmel einen unangenehmen Gestank entgegen. Die Menschen der antiken Kulturen hätten dies als Frevel an den Göttern gesehen. Wir können dies nicht beurteilen, doch es ist ganz sicher, daß wir als Anwesende bei den Räucherungen unserer Industriegesellschaft gen Himmel nicht wohlgestimmt werden, sondern ganz im Gegenteil davon krank werden.

Auch im häuslichen Bereich sind wir von verfälschten Gerüchen betroffen, meist in Form von künstlichen Aromastoffen. Doch wir haben ganz instinktiv nach natürlichen Düften gesucht, mit denen wir uns umgeben können. In den letzten zehn Jahren hat die Aromatherapie ein stetig wachsendes Interesse gefunden. Die ätherischen Öle, die flüssigen und flüchtigen Inhaltsstoffe der Pflanzen, sind inzwischen in fast jedem Haushalt zu finden und erfreuen sich großer Beliebtheit. Unser lange vernachlässigter und von üblen Industriegerüchen mißhandelter Geruchssinn ist aus einem Dornröschenschlaf erwacht. Erst jetzt entdeckt die Wissenschaft, welche im-

mense Bedeutung das Riechen auf das menschliche Leben hat. In vielen Menschen, die sich in den letzten Jahren mit den ätherischen Ölen be-



Cistrose

schäftigt haben, ist nun ein wachsendes Interesse an Räucherwerk entstanden. Sie sind interessiert, die Wurzeln der Aromatherapie kennenzulernen.

Die Rückbesinnung auf fast verlorengegangene, spirituelle Weisheit und religiöse Werte hat das Interesse am Räuchern ebenfalls geweckt. In den alten Hochkulturen wurde Räucherwerk zur Unterstützung von geistigen und seelischen Praktiken und Erfahrungen verwendet. In unserer extrem auf das Äußere ausgerichteten Kultur wächst das Verlangen nach Dingen, die uns jenseits von Leistung und Konsum mit inneren spirituellen Werten verbinden.

Wir suchen nach einer neuen Verbundenheit zur Natur. Unser eindimensionales Denken, das auf reine Ausbeutung der Natur ausgerichtet war, wird unseren Lebensraum zerstören. Das Räuchern wurde in alten Kulturen eingesetzt, um mit den feinstofflichen Kräften der uns umgebenden Natur in Verbindung zu treten, um Botschaften zu erhalten und Zusammenhänge zu begreifen. Beim Räuchern offenbart sich die Kraft und Seele einer Pflanze und sie teilt ihre Weisheit mit. So wußten es

die Menschen früherer Zeiten. Wenn wir beim Räuchern aufmerksam den Duft wahrnehmen, können wir uns von ihm in das Reich der Natur, in die Geheimnisse der Pflanzen, in die Mysterien der feinstofflichen Pflanzenenergien einweihen lassen und erfahren eine seelische Bereicherung. Mit dem ursprünglichen Ritual des Räucherns erschließen wir uns die alte Weisheit von der Verbindung von Mensch und Pflanze neu.

DIE MUSE DES DUFTS

Zeit für sich selbst haben und der Hektik des Alltäglichen entfliehen, die Seele baumeln lassen in der köstlichen Zeitspanne von Versenkung und Genuß! Verweilen, unser Leben leben. Wer hat nicht Sehnsucht danach in unserer hektischen Leistungsgesellschaft, wo es immer weniger Möglichkeiten des seelischen Verweilens gibt? Fast sind wir unfähig geworden zur Muße in den Zeiten restloser Getriebenheit. Vielleicht ist deshalb das Räuchern gerade jetzt neu entdeckt worden. Das Räuchern braucht Zeit, wir müssen sie ihm geben und bekommen diese verstärkt zurück. Bei der Verwendung einer Duftlampe brauchen wir kaum innezuhalten in unseren Aktivitäten: Wir tröpfeln ätherisches Öl in das Wasser der Lampe und können uns entfernen. Nicht so beim Räuchern. Wir entzünden Kerze und Kohle, legen Räucherwerk auf, fächeln, bis die Kohle glüht, bleiben sitzen, versunken in das unmittelbare Erlebnis von Duft und Rauch, und schon entkommen wir unserer Hektik und machen eine Reise zu den Quellen unserer eigenen Kraft. Im Verbrennen des



Eine Priesterin des Bacchus räuchert auf dem Altar des Jupiter

Räucherwerkes, im Aufsteigen des Rauches erkennen wir ein Symbol für die Vergänglichkeit des Materiellen. Gleichzeitig läßt der Rauch uns das Zeitlose spüren. Im nach oben steigenden Rauch der spirituellen Räucherungen sahen die Menschen früherer Zeiten ein Auflösen der Grenzen von Raum und Zeit. Dieser Frei-Raum bot Inspiration für ein Innehalten und eine Betrachtung des eigenen Seins. Das lateinische Wort *inspirare* leitet sich ab von *einatmen* und weist auf die feine Weise hin, wie Düfte uns über das Einatmen beeinflussen und inspirieren. Das Räuchern ist ein Zeitgeschenk an unsere Seele.

GERUCHSSINN UND RÄUCHERN

Der Geruchssinn ist entwicklungs-geschichtlich einer unserer ältesten Sinne. Aus dem ursprünglichen Riechhirn hat sich das Denkhirn, das heißt die Großhirnrinde entwickelt. Beim Räuchern werden die Duftmoleküle, die im Pflanzengewebe eingelagert sind, befreit und steigen mit dem Rauch in die Raumluft, wo sie sich verteilen. Über die Atemluft gelangen die Duftmoleküle in Berührung mit unserer Riechschleimhaut an der Nasenwurzel. Die Reize werden auf direktem Wege in das Zentrum des Gehirns weitergeleitet. Dort beeinflussen sie die Zentren unserer Gefühle, die Regulation der Hormone und das vegetative Nervensystem. Das Räuchern wirkt direkt auf unsere Wahrnehmung. So ist die starke Wirkung des duftenden Rauchs auf unsere Gefühle, Stimmungen und unser Befinden zu erklären, die Resonanz unserer Psyche beim Räuchern.

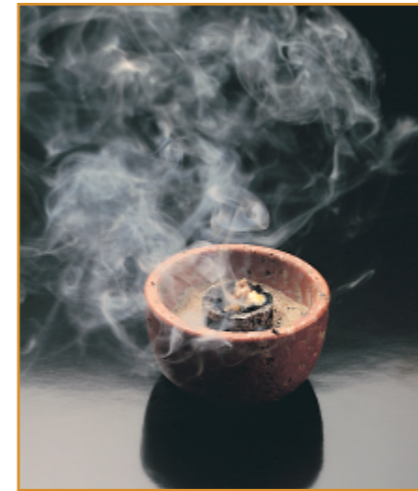
WANN UND WOZU RÄUCHERN?

Aus der Fülle der Gelegenheiten zum Räuchern möchte ich hier die wichtigsten anführen.

Zum atmosphärischen Reinigen

Das Räuchern kann energetisch auf die Umgebung einwirken. Es ist, als verbreite der duftende Rauch eine ganz eigene Schwingung, als schaffe er ein neues morphogenetisches Feld

im Raum. Sicher kennen Sie das Phänomen der *dicken Luft* in Räumen. Stimmungen, Gedanken und Handlungen beeinflussen die Energie in einem Raum – sie bleiben in der Luft hängen. Man tritt ein und spürt: Hier ist *dicke Luft*. Der Geruch von Angst, Streit, Trauer usw. hängt in Räumen, aber auch die Schwingung solcher Gefühle.



Räucherschale aus Stein

Kaum etwas kann die Schwingung so neutralisieren und verändern wie das Räuchern. Aus diesem Grunde setzt man seit Jahrtausenden Räucherungen ein, um Plätze, wo viele Menschen zusammenkommen, atmosphärisch zu reinigen und neutral oder positiv aufzuladen. Deshalb wurde und wird noch immer besonders in Tempeln, Heiligtümern und Kirchen geräuchert.

Auch Gegenstände, die für Zeremonien oder zum Heilen verwendet werden, wie zum Beispiel Heilsteine, Statuen, Heiligenbilder, können im aufsteigenden Rauch energetisch gereinigt werden. Manchmal sind alte Schmuckstücke oder Antiquitäten mit Belastendem, Negativem beladen. Durch das Räuchern können sie neutralisiert werden. Die atmosphärisch reinigende Kraft des

Räucherwerkes können Sie hilfreich einsetzen, für

- Räume, in denen viel gestritten oder getrauert wird,
- für ein Haus oder eine Wohnung, die Sie neu beziehen wollen,
- für Schulungsräume, Warteräume, Prüfungsräume, jede Art von öffentlichen Räumen,
- für Kranken- und Sterbezimmer.

So wird's gemacht:

Beim atmosphärischen Reinigen von Räumen sollten Sie die Fenster geschlossen halten. Gehen Sie mit der Räucherschale durch den Raum oder von Raum zu Raum und fächeln Sie den aufsteigenden Rauch in alle Richtungen. Verlassen Sie danach den Raum und schließen Sie die Tür. Falls Sie am Abend räuchern, sollte die Räucherschale im Raum verbleiben und erst am nächsten Morgen gut gelüftet werden. Ansonsten sollten die Räume etwa drei Stunden bei geschlossenen Fenstern und Türen nicht betreten werden. Danach wird gründlich gelüftet.

Besonders geeignete Räucherwaren zum atmosphärischen Reinigen von Räumen:

Weihrauch, Sandarak, Salbei, Wacholder, Wüstenbeifuß, Tanne

Fertige Mischungen:

Reinigung, Oraibi
Zwölf-Heilige-Nächte
Schutzgeister
Lawudo

Räucherungen zum Beruhigen, Entspannen, bei Nervosität, Streß und Angst

Düfte beeinflussen unser seelisch-geistiges Gestimmtsein. Sie können anregen, beruhigen, harmonisieren. Hierfür verwenden wir Räucherstoffe, die einen direkten, entspannenden Einfluß auf unsere Psyche haben. Zelebrieren können wir diese Räucherungen am Abend, eventuell mit etwas entspannender Hintergrundmusik und Kerzenschein. Lassen Sie Ihre Verspannungen und Sorgen mit dem duftenden Rauch davonfliegen. Sie können Räucherungen aber auch einfach nur zum Genießen vornehmen.

Besonders geeignete Räucherwaren zum Entspannen:

Zimt, Benzoe, Sandelholz, Goldcopal, Sandarak, Styrax, Anis, Kostus, Safran, Bernsteinkiefer, Galbanum, Propolis

Mischungen:

Gulistan, Atem der Seele, Blaue Libelle auf dem Lotosblatt, Nachmittag eines Faun, Harmonia, Lugal Banda, Busamé, Kyphi, Ägyptium, Griechischer Tempelweihrauch, Insel der Seligen

Räucherungen zum Vitalisieren, Anregen und Kraft finden

Manche Räucherwerke wirken anregend sowie revitalisierend und können uns helfen, zu unserem eigenen Kraftpotential zu finden, wenn wir kraftlos oder entmutigt sind und uns erschöpft fühlen. Besonders eignen sich hier die indianischen Kräuter und solche, die dem Element Feuer

zugeordnet sind. Beim Räuchern können wir uns vorstellen, wie unsere innere Kraft mit dem aufsteigenden Rauch zunimmt.

Stärkende Räucherwaren

Wüstenbeifuß, Tanne, Himalaya-Rhododendron, Zeder, Wacholder, Ingwerlilie, Galgant, Drachenblut, Kalmus, Nelke, Kampfer, Kiefer

Mischungen

Lawudo, Kailash, Ayla, Maneton Kraft, Oraibi, Gilgamesch, Götterweihrauch, Avalon, Ishtar, Shiva

Räucherungen als Hilfe bei Schlafstörungen

Manche Räucherpflanzen wirken so ausgleichend und beruhigend, daß sie uns eine Hilfe bei Schlafstörungen sein können. Sie entspannen seelisch wie körperlich. Räuchern Sie damit am Abend vor dem Schlafengehen und spüren Sie dabei, wie der Rauch Ihren Körper entspannt und die Gedanken beruhigt.

Räucherpflanzen für einen guten Schlaf

Sandelholz, Bernsteinkiefer, Asant, Zimt, Safran, Narde, Aloe, Galbanum, Traumkraut, Adlerholz, Sumpfpfforst

Mischungen

Kyphi, Busamé, Insel der Seligen, Nachtblaub, Jaguar der Nacht

Räucherungen für die Träume

Seit Jahrtausenden verwendeten die Menschen die Räucherungen für das Träumen. Sie konnten damit Wahrträume erzeugen. Traum-Räucherungen können auch heute noch eine Unterstützung von therapeuti-

scher Traumarbeit sein oder helfen, damit wir uns Träume besser merken können. Wie erst in den letzten Jahren in wissenschaftlichen Traumlabors festgestellt wurde, haben Düfte eine starke Wirkung auf unsere Traumtätigkeit. Weiteres zur Anwendung in den jeweiligen Kapiteln.

Traum-Räucherkräuter

Traumkraut, Wahrsagesalbei, Lorbeer, Mastix, Hopfendrüsen, Mistel, Beifuß, Elemi, Labdanum, weißer Copal, Holundermark, Eisenkraut.

Mischungen

Traumkolibri, Phytia, Naturgeister, Der Blaue Vogel, Elfenspiel, Mondgöttin

Räuchern zu Gebet, Meditation und Innenschau

Vom Anbeginn der Räucherkultur haben die Menschen festgestellt, daß das Räuchern mit seinen speziellen Düften die Kraft hat, spirituelle Energien zu verstärken. Räucherungen können uns für subtile Ebenen jenseits unserer Alltagswelt öffnen.



Räuchern während eines Rituals

Das Räuchern verbindet den menschlichen Geist mit kosmischer Energie. Gebete sind viel wirkungsvoller, wenn sie von Räucherungen begleitet sind. Das Räuchern ist ein tiefes Symbol für die Wandlung, für den alchemistischen Prozeß der Transformation. Das Verbrennen von Räucherwerk hat die Menschen schon immer inspiriert, über die Transformation des Irdischen in das Göttliche zu kontemplieren. Der duftende Rauch schafft eine Atmosphäre der Andacht, Würde und Besinnung, die unsere Gebete oder Meditationen unterstützt. Der aufsteigende Rauch ist ein Symbol für unsere Seele, die ihre Verbindung zum Göttlichen sucht. Religiöse Handlungen sind deshalb fast immer mit dem Räuchern verbunden. Räuchern Sie zu Beginn einer Meditation, begleiten Sie Ihre Gebete mit duftendem Rauch oder lassen Sie sich von ihm zur Innenschau inspirieren. Stellen Sie sich dabei vor, wie sich Ihre Gedanken und Gebete durch den Rauch mit der göttlichen Energie verbinden.

Räucherstoffe zum Beten und Meditieren

Weihrauch, Balsam, Mastix, Sandarak, Dammar, Guggul, Zeder, Myrte, Elemi, Kampfer.

Mischungen

Schutzengel, Reich der Engel, Oraibi, Kraft, Isis und Osiris, Kailash, Shangri-La, Meditation am Morgen, Rosa mystica, Flug der Seele, Griechischer Tempelweihrauch, Der Unwissenheit entfliehen, Götterweihrauch, Erste Schneeflocken im Kiefernain.

Räuchern zu jahreszeitlichen Festen

Die Jahreszeiten sind die Stimmungen der Natur. Wenn wir diese bewußt wahrnehmen, uns einschwingen, trägt dies zu unserem eigenen Wohlbefinden bei und stellt für uns eine innere Bereicherung dar. Feste und Räucherungen können uns in Einklang mit den Jahreszeiten bringen, unser Erleben und Erfahren



Räuchern am offenen Feuer

verstärken. Die Zeiten der Mondrhythmen wurden mit Festen, Ritualen und Räucherungen begleitet und bewußt mitempfunden. Vollmond- und Neumondphasen wurden in früheren Zeiten mit Ritualen besonders hervorgehoben. So konnten die Impulse dieser wichtigen Zeiten bewußt aufgenommen werden. Begleiten Sie einmal ein Jahreszeitenfest wie Weihnachten, Ostern oder die Sommersonnenwende ganz bewußt mit einer entsprechenden Räucherung.

Räuchermischungen für Jahreszeiten-Feste

Zwölf-Heilige-Nächte, Avalon, Duir, Druid, Lugal Banda, Rosa mystica, Ishtar, Weihrauch,
Vollmond: Elemi, Kampfer, Mastix, Myrte, Kostus, Guggul
Neumond: Labdanum, Adlerholz, Narde, Myrrhe, Copal schwarz

Räucherungen für die Liebe

Wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, ähneln die Düfte der klassischen Räucherstoffe den menschlichen Pheromonen, d.h. jenen Duftbotschaften, die einen starken Einfluß auf die menschliche Sexualität haben. Daß Räucherungen die Liebesfähigkeit anregen, die Erotik stimulieren können, haben die Menschen schon lange gewußt. Lassen Sie sich von sinnlich duftendem Rauch verführen; genießen Sie eine Räucherung zu zweit.

Räucherstoffe, die sinnlich stimulierend wirken

Sandelholz, Vetiver, Benzoe, Adlerholz, Labdanum, Patchouli, Rose.

Mischungen

König Davids Verführung, Lugal Banda, Der Geheime Garten, Shakti, Nachmittag eines Faun.

Räucherungen für die Kreativität

Viele Künstler und Künstlerinnen haben sich von Düften inspirieren lassen oder mit dem duftenden Rauch ihre Phantasie und kreative Arbeit unterstützt. Lassen Sie sich von einer Räucherung zum Musizieren, Malen, Schreiben oder zu kreativer Arbeit inspirieren. Beginnen Sie den Tag im Atelier mit einer Räucherung, räuchern Sie vor einem Konzert oder einfach beim Musizieren.

Räucherstoffe, die unsere Kreativität anregen

Zimtblüte, Weihrauch, Benzoe, Tolu, Tonka, Sternanis, Labdanum, Traumkraut, Hopfendrüsen

Mischungen

Atem der Seele, Blaue Libelle auf dem Lotosblatt, Gulistan, Ägyptium, Vergnügung des Herzens, Shakti



Räuchern in Räumen

Räucherheilkunde

Die therapeutische Räucherung hat ihren Ursprung in archaischer Zeit und hat sich über Jahrtausende erhalten. Bis ins Mittelalter waren bei uns Räucherungen Bestandteil der täglichen Raum- und Körperpflege. Noch in den siebziger Jahren unseres Jahrhunderts finden sich in der Roten Liste, einer Auflistung gängiger Arzneimittel, mehrere Räucherpulver, die hauptsächlich bei asthmatischen Beschwerden eingesetzt werden. Beim Räuchern können die frei werdenden, duftenden Substanzen pharmakologisch wirksam werden. Heilende Räucherungen werden eingesetzt zur Behandlung von Atemwegserkrankungen, Muskelverspannungen, Rheuma, in der Geburtshilfe, bei Schlafstörungen, bei Schmerzen, zur Desinfektion und für vieles mehr. Räucherungen können heute sehr unterstützend wirken als Vorbereitung, Begleitung oder Ausklang von Heilanwendungen wie Reiki, Massagen, Farblichtbehandlungen und jeglicher feinstofflicher oder psychotherapeutischer Therapie.

stäbchen auch Einzelräucherstoffe verwenden. Die Räuchermischung wird anschließend durch ein feines Sieb gestrichen, so dass ein ganz feines Pulver entsteht. Als Konsistenzgeber und Brennmaterial fügt man mindestens 10 Prozent des Gewichts der Kräutermischung an Makkopulver hinzu. Makkopulver wird aus der Rinde eines Baumes (*Machillus thunbergii*) hergestellt. Es glimmt geruchlos. Das Makkopulver wird mit wenig Wasser zu einem festen Brei verrührt und mit der Räuchermischung verknetet. Anschließend kann man daraus längliche dünne Rollen formen, in die man ein Holzstäbchen steckt. Die Räucherstäbchen werden dann ein bis drei Tage an einem warmen Ort getrocknet. Zum Räuchern werden Sie an der Spitze angezündet und

wieder ausgeblasen. Sie verglimmen dann langsam und verströmen ihren Duft.

Makkopulver ist über Bestellshops im Internet und bei manchen Räucherwarenlieferanten erhältlich.

WISSENSWERTES FÜR DEN EINKAUF VON RÄUCHERWAREN

Räucherwaren sind in Duftläden, Apotheken, Naturkostläden, Kräutelhäusern, Läden für Devotionalien und im Spezial-Versandhandel erhältlich. In den einzelnen Kapiteln sind die Räucherstoffe von Aussehen, Konsistenz und Geruch beschrieben. Dies kann Ihnen zur Fest-

stellung der Qualität des Räucherstoffes dienen.

Wenn Sie die Räuchermischungen selbst herstellen, können Sie sicher sein, daß die Mischung nur reine Zutaten enthält. Beim Kauf von Fertigmischungen sollten Sie auf Qualität achten. Es gibt Räuchermischungen, die Füllstoffe enthalten, die teilweise beim Verbrennen gesundheitsschädlich sind. In einer gekauften Räuchermischung habe ich Glas- und Pappstücke und sogar Plastik entdeckt.

Oft werden einer Mischung zur Intensivierung des Duftes noch Duftstoffe zugefügt wie ätherische Öle oder synthetische Duftöle. In der traditionellen Kunst des Zubereitens von Räuchermischungen gilt dies als Qualitätsminderung. Die Mischung soll so gute Räucherstoffe

enthalten, daß sie selbst ihren Duft entfaltet. Das Verbrennen von synthetischen Duftstoffen verursacht Kopfschmerzen, Augenbrennen und Husten und ist sicher gesundheitsschädlich.

WIE MAN RÄUCHERT

Nehmen Sie sich etwas Zeit und schaffen Sie so Raum, damit Sie das Räuchern wie ein kleines Ritual genießen können. Bereiten Sie Räucherschale, Kerze, Feder, Räucherkohle und Streichhölzer vor. Vielleicht haben Sie Lust, dabei einer passenden Hintergrundmusik zu lauschen. Entzünden Sie zuerst die Räucherkohle mit einer Kerze oder einem Feuerzeug an einer Seite. Sie

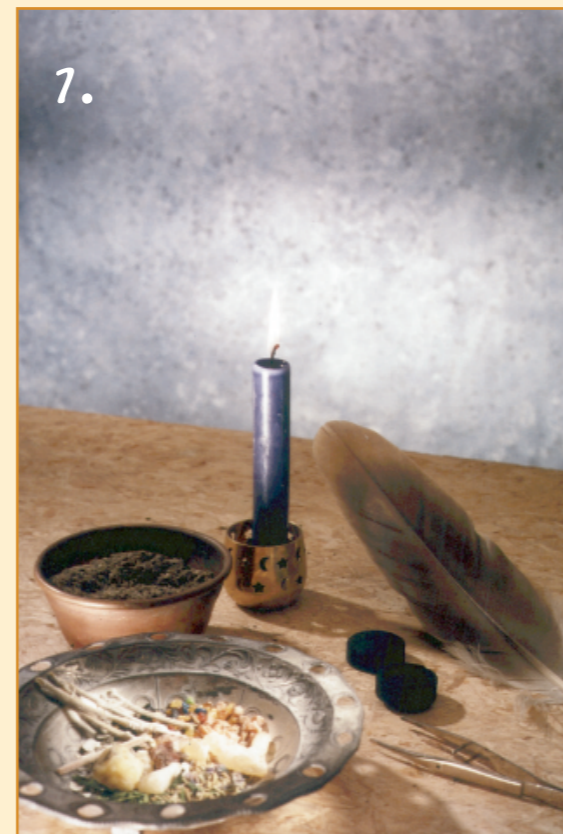
beginnt zu knistern und an einem Ende zu glühen. Legen Sie die Kohle mit der Pinzette oder einer Metallzange auf das Sandbett, pusten Sie leicht darauf oder fächeln Sie Luft zu. Erst wenn die Kohle ganz glüht und nicht mehr knistert, wird das Räucherwerk in die Vertiefung der Kohletablette gelegt. Meist reicht es, von einem Räucherpulver messerspitzenweise etwas auf die Kohle zu geben. Dies kann wiederholt werden. Wenn zuviel Räucherwerk aufgelegt wird, kann die Glut erstickt werden.

Beim Räuchern sollten Sie immer darauf achten, daß sich keine leicht entzündbaren Gegenstände, wie flatternde Vorhänge, Tücher, Zeitungen usw., in der Nähe befinden. Beim Pusten auf die Kohle können Funken sprühen. Stellen Sie die Räu-

cherschale eventuell auf ein Metalltablett. Kinder haben großen Spaß am Räuchern. Achten Sie dabei jedoch besonders auf die Feuergefahr. Die Kohlen können bis zu zwei Stunden glühen. Werfen Sie diese deshalb nicht einfach in den Abfall. Lassen Sie die Kohlen unter Aufsicht ganz verglühen oder heben Sie sie mit einer Pinzette aus der Räucherschale und löschen Sie die noch glühende Kohle unter Wasser. Vorsicht, die Kohle nicht in einer Keramikschale mit Wasser löschen. Die Schale kann dabei springen.

SO WIRD'S GEMACHT

1. Räucherutensilien vorbereiten
2. Räucherkohle mit Pinzette über Kerzenflamme anzünden
3. Kohle glühend fächeln; Räucherwerk auf Kohle legen





- 1 Wacholderbeeren
- 2 Kiefernharz
- 3 Fichtenharz
- 4 Tannennadeln
- 5 Sumpfporst
- 6 Burgunderharz
- 7 Lärche
- 8 Wacholder



SUMPFPORST

Ledum palustre L.

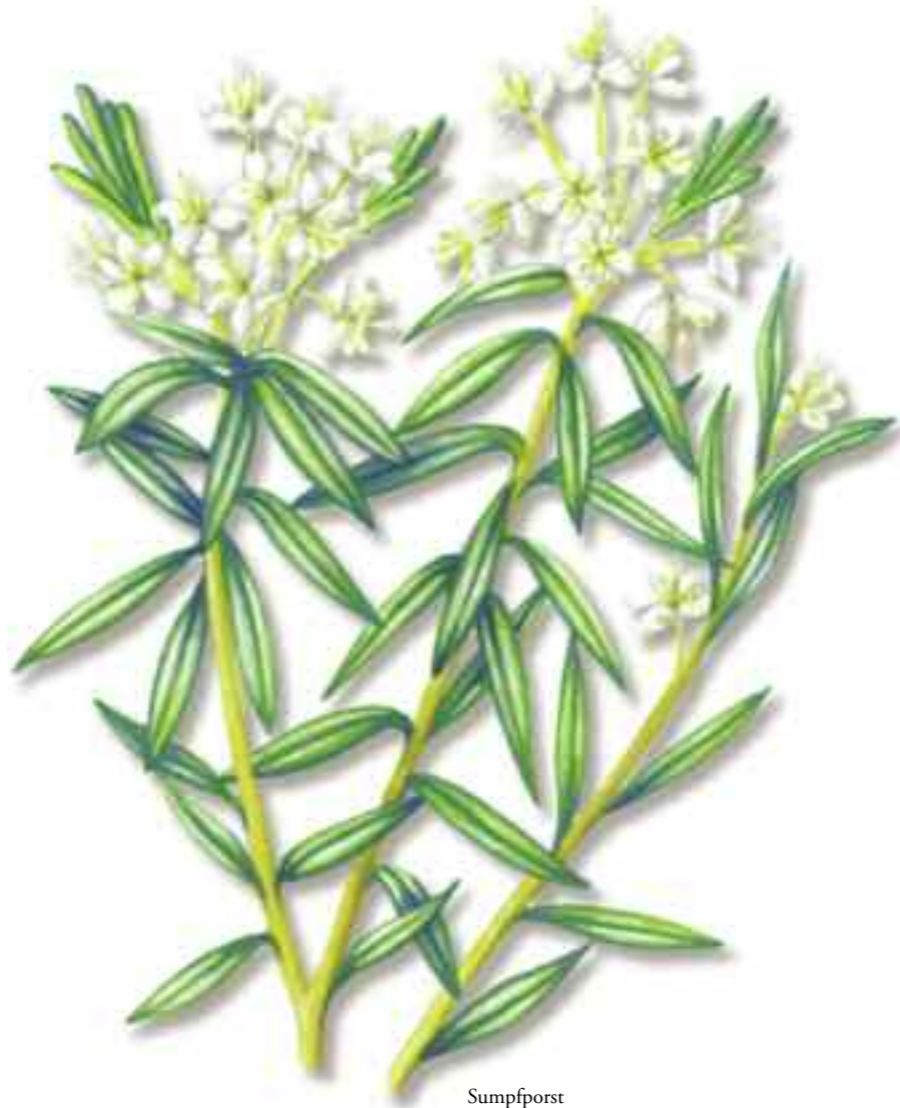
Der Sumpfporst ist eine immergrüne Pflanze, die strauchähnlich wächst und je nach Standort zwischen 20 cm und 1,5 m groß wird. Sie ist eine archaische Schamanenpflanze des Nordens und gedeiht in moorigen Gegenden Mittel-, Nord- und Ostasiens, Nordamerikas und in der Alpenregion. Besonders die Schamanen Sibiriens gebrauchten den Sumpfporst zum Einreiben bei Gelenkschmerzen oder beim Räuchern zur Tranceerzeugung. Oft wurde er mit Wacholder vermischt. Die Pflanze ähnelt dem Rosmarin, ist jedoch weicher und feiner. Sie wird deshalb auch *Wilder Rosmarin* genannt. Der Sumpfporst ist nicht mit dem Rosmarin verwandt, sondern gehört einer ganz anderen Familie an. Er ist ein Heidekrautgewächs. In Deutschland steht der Sumpfporst unter Naturschutz.

Noch im Mittelalter galt er auch als magische Pflanze. Von seinen inne-



Sumpfporst

ren, feinstofflichen Kräften ist heute nicht mehr viel bekannt. In unserer Zeit wird diese Pflanze hauptsächlich in der Homöopathie verwendet. Das Sumpfporstkraut, auch Labradortee genannt, wird bei Rheuma und Keuchhusten verwendet und wirkt nierenanregend und schweißtreibend. Früher wurde das Kraut für Abtreibungen verwendet, wobei es



Sumpfporst

häufig zu Vergiftungen kam. Schwangere sollten mit Sumpfporst nicht räuchern.

In der Räucherheilkunde verwendet man den Sumpfporst zur Behandlung von Husten und Keuchhusten (hier zusammen mit Salbeiblättern) und als schlafförderndes Mittel am Abend. Experimentell wurde in unserer Zeit festgestellt, daß der Sumpfporst die Schlafzeit verlängert. Beim abendlichen Räuchern für besseren Schlaf und innere Ruhe wird er mit anderen Kräutern wie Salbei, Kiefernrinde und Hopfendrüsen vermischt. In alten Zeiten galt der Sumpfporst als magisches Mittel, um in Kontakt mit den feinstofflichen Wirkkräften der Natur zu kommen. In noch bestehenden scha-

manistischen Kulturen wird diese alte Heilpflanze weiterhin eingesetzt, und wir können davon ausgehen, daß er bereits in der Steinzeit von den Menschen für visionäre und andere schamanistische Praktiken verwendet wurde.

REZEPTE FÜR ARCHAISCHES NATUR- RÄUCHERUNGEN

Die folgenden Rezepturen eignen sich besonders für Räucherungen in der freien Natur.

Ayla

Tannen-Harz	1 Teil
Tannennadeln	2 Teile
Wacholderbeeren	1 Teil
Mastixharz	3 Teile

Das trockene Harz und die Rinde im Mörser fein zerstoßen oder mit dem Messer zerschneiden. Trockene Tannennadeln mit dem Wiegemesser zerkleinern. Wacholderbeeren mit dem Mörser zerquetschen. Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Im Feuer, auf heißen Steinen oder auf Räucherkohle verbrennen.

Elementarwesen

Salbeiblätter	3 Teile
Sumpfporstblätter	1 Teil
Wacholdernadeln	1 Teil
Waldbingekraut	1/2 Teil
Pappelknospen	2 Teile

Die getrockneten Salbeiblätter zwischen den Händen kleinreiben. Die Sumpfporstblätter von den getrockneten Zweigen zupfen. Trockenes Waldbingekraut kleinzupfen. Alle Teile gut vermischen. Prisenweise im Feuer, auf heißen Steinen oder auf Räucherkohle verräuchern.

Diese Mischung wirkt öffnend für die feinen Energien der Natur. Sie ist hilfreich und unterstützend für Menschen, die mit Pflanzen heilen. Diese schamanistische Räuchermischung nicht verschwenden, mit Bedacht, Sparsamkeit und Dankbarkeit verwenden. Richtig angewendet, kann sie, so heißt es, Heilträume hervorbringen, in denen man von einem dringend benötigten Heilmittel aus dem Pflanzenreich träumt.

Schutzgeister

Tannenholz	1 Teil
Kiefernrinde	1 Teil
Wacholderholz	1 Teil
Nelkenwurz	1 Teil
Weihrauch-Harz	4 Teile

Die trockenen Hölzer werden mit einer Feile fein geraspelt oder bereits fein geschnitten gekauft. Die getrocknete Nelkenwurz, *Geum urbanum*, fein raspeln. Alle Teile gut miteinander mischen. Prisenweise auf Feuer, Steinen oder Räucherkohle verräuchern. Der duftende Rauch dieser Mischung bildet die Schwingung für eine Art feinstofflichen unsichtbarer Schutzschild, der vor negativen Einflüssen schützt. Die Mischung hat außerdem eine innerlich stärkende und reinigende Wirkung. Sie soll mit den positiven Kräften eines Ortes verbinden.

Lupuleda

Sumpfporst	1 Teil
Kiefernrinde und -Harz	4 Teile
Hopfendrüsen	1/2 Teil
Wacholderbeeren	1 Teil
Weihrauch	2 Teile

Getrocknetes Sumpfporstkraut mit der Schere kleinschneiden. Kiefernrinde und -Harz im Mörser fein zerstampfen. Weihrauch in feine Stücke klopfen. Hopfendrüsen (siehe Kapitel *Nordeuropa*) und Wacholderbeeren zugeben.

Eine Mischung mit archaischem, balsamisch-harzigem Naturduft. Sie wirkt innerlich ausgleichend und beruhigend und kann einen gesunden Schlaf verleihen. Sie hilft besonders in Zeiten von innerer Unruhe und Streßbelastung mit Schlafstörungen. Gleichzeitig kann uns diese Mischung mit den heilenden Kräften der Natur verbinden, die die Kom-

munikation mit den feinstofflichen Energien unterstützen.

Festweihrauch zur Rückkehr der Zugvögel

Nach einem alten Rezept	
Mariengras	2 Teile
Lärchenharz	2 Teile
Schlehdornblüten	1 Teil
Veilchenblüten	1 Teil

Das getrocknete Mariengras mit einer Schere fein schneiden. Mariengras kann auch durch Lemongrass oder indianisches Süßgras (Sweetgrass) ersetzt werden. Die trockenen Schlehen- und Veilchenblüten fein wiegen. Trockenes Lärchenharz im Mörser pulverisieren. Alle Zutaten gut miteinander mischen. Messerspitzenweise auf Räucherkohle räuchern.

Für unsere Vorfahren war es eine ganz besondere Freude, wenn die Zugvögel aus ihrem Winterquartier zurückkehrten. Dann wussten sie, dass der Winter vorbei ist. Dies wurde mit verschiedenen Festen gefeiert, bei denen manchmal auch die Vögel speziell geehrt und willkommen geheißen wurden. Auch in der heutigen Zeit freuen wir uns, wenn die ersten Stare, Schwalben und Störche wieder bei uns eintreffen. Warum nicht einmal dieses Ereignis mit der Familie und mit Freunden mit einem Fest begehen? Dazu können Sie dieses Räucherwerk entzünden, die bereits zurückgekehrten gefiederten Freunde begrüßen, sie beobachten und studieren und einander vielleicht Geschichten über Vögel erzählen.