

# Die Kraft des RÄUCHERNS

## RITUAL MIT TRADITION.

Viele entdecken das Räuchern für sich: um loszulassen und neue Energie zu sammeln.



Bei Liebeskummer, Stress, Neuanfängen und Blockaden jeder Art: Zwei Expertinnen erklären, wie Räuchern dabei helfen kann, emotionale Lasten zu transformieren und neue Energie zu entfalten. Plus: die Wirkungen der wichtigsten Kräuter und Harze.

von Katharina Domiter

Ein kleiner Schale mit glühender Kohle. Weißer Rauch kräuselt sich langsam empor und schlängelt sich sanft durch die Luft, fast so, als würde er den Raum abtasten. Der Duft von Weihrauch und Kräutern füllt den Raum und schafft eine mystische Stimmung. Räuchern erlebt eine Renaissance. Immer mehr Menschen entdecken dieses traditionelle Ritual für sich, um innezuhalten, loszulassen und sich mit der Natur und ihren Energien zu verbinden.

Auch Britta Rosin (52), Kambô Practitioner und Lebensbegleiterin, schwört auf die jahrtau-

sendalte Tradition: „Ich bin sehr verbunden mit Pflanzen und immer wieder begeistert von deren Heilkräften. Erst habe ich sie ausschließlich als Nahrung, Tees oder mittels Auszügen und Ähnlichem verwendet. Irgendwann bin ich darauf aufmerksam geworden, dass sie auch über die Luft ihre Wirkung verbreiten. Ich mag natürliche Düfte und ich liebe Feuer. Als ich dann das Räuchern ausprobierte, war ich schnell begeistert davon, wie sich meine Energie und die des Raumes mit dem Räuchern wandelt.“

In Österreich, Deutschland und der Schweiz führt sie sogenannte Kambô-Zeremonien durch, bei denen Froschsekret über die Haut aufgenommen wird, um Körper und Geist von Emotionen, hinderlichen Energien und Blockaden zu befreien. Jede dieser Zeremonien schließt sie mit einer Räucher-Einheit ab. „Das unterstützt den gesamten Prozess des Loslassens enorm. Besonders der Rauch von Mapacho, Palo Santo oder Weißem Salbei erweist sich als sehr wirkungsvoll“, erklärt sie. Auch in ihren Coaching-Gesprächen integriert sie diese Technik zur energetischen Reinigung.

### Wohltuend für Geist und Seele

Für Masseurin Annalena Wieser (35) ist das Räuchern seit ihrer Kindheit vertraut. Aufgewachsen in Südtirol, kennt sie die Tradition des „Raacherns“ oder „Raachen“, wie diese im Dialekt heißt. „Das Räuchern war nicht nur ein Brauch zu Dreikönig, sondern auch eine Methode, um Haus und Hof zu reinigen und zu segnen. Früher wurde der Rauch genutzt, um Dämonen und böse Geister zu vertreiben. Heute bitten wir in den Raunächten vor allem um Schutz und Segen“, erklärt sie.



In der Zeit „zwischen den Jahren“ hat das Räuchern in Österreich eine besondere Bedeutung. Es ist die Zeit der Reflexion, des Rückblicks und der Neuorientierung. „Räuchern in den Raunächten ist wie ein Portal“, erklärt Wieser, „es verbindet die materielle Welt mit der Anderswelt.“ Dabei spielen vor allem die Absichten, mit denen geräuchert wird, eine zentrale Rolle. „Man könnte auch sagen, der Rauch transportiert unsere Wünsche in die Zukunft, um sie so zu manifestieren“, fügt Rosin hinzu. Die Idee, dass der Rauch nicht nur Räume reinigt, sondern auch Botschaften und Wünsche zu den Ahnen oder in die Zukunft trägt, ist tief in vielen Kulturen verwurzelt.

**Früher wurde der Rauch genutzt, um Dämonen und böse Geister zu vertreiben. Heute bitten wir in den Raunächten vor allem um Schutz und Segen.**

### Uralte Tradition der Menschheit

Schon seit Jahrtausenden wird in fast allen Kulturen der Welt geräuchert. Die Schamanen Südamerikas, die Druiden Europas oder die buddhistischen Mönche Asiens – sie alle nutzen den Rauch, um sich mit dem Göttlichen, der Natur oder den Geistern zu verbinden. In der Bibel wird der Weihrauch als Geschenk an das Jesuskind überreicht, und bis heute wird er in vielen Kirchen während Gottesdiensten verwendet. Doch auch im Alltag hat das Räuchern seinen Platz. „Ich habe mal gelesen: ‚Der richtige ➤

Moment zum Räuchern ist immer JETZT. Wenn du dran denkst, dann gibt es wahrscheinlich einen Auslöser dafür.“ Fand ich richtig gut und habe es übernommen“, erklärt Rosin. „Immer wenn man sich nach Erleichterung sehnt, kann Räuchern dabei helfen, die eigene Energie zu klären und den Raum von alten Einflüssen zu befreien“, beschreibt sie. Räuchern kann aber noch mehr: Es trägt zur Entspannung bei, hilft Stress abzubauen, fördert die Konzentration, kann Visionen erzeugen und Intentionen verstärken, so die Expertin. Auch bringt das Verbrennen mancher Kräuter und Harze gesundheitliche Vorteile mit sich. Salbei und Weihrauch haben entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften, reinigen die Luft und tragen zu einem gesünderen Raumklima bei.

Alte Tradition, neu interpretiert – und im Trend. Momentan erlebt das Räuchern vor allem in den sozialen Netzwerken einen Hype. Rosin freut die neu gewonnene Aufmerksamkeit: „Das bedeutet, dass wir uns wieder mehr mit der Natur, mit Ritualen und mit uns verbinden wollen.“ Wieser betrachtet den Trend eher kritisch: „Die Hintergründe des Räucherns werden vielfach ignoriert und die tiefere Bedeutung des Rituals wird so aus den Augen verloren. Dabei ist es weit mehr als eine Modeerscheinung. Räuchern hat tiefe Wurzeln in verschiedenen

**Alte Tradition, neu interpretiert – und im Trend. Momentan erlebt das Räuchern vor allem in den sozialen Netzwerken einen Hype.**

Kulturen und Religionen, die mit Respekt und Achtsamkeit behandelt werden sollten. Auch die sorgfältige Handhabung der Kräuter und Harze sollte ernst genommen werden.“

Diese Wertschätzung gegenüber dem Räuchern vermittelt Wieser den Gästen und Gästinnen im Hotel Matillhof. Dort ist die Praktik fixer Bestandteil ihrer Arbeit als Masseurin. „Es löst Blockaden und schafft Raum für Heilung. Angestautes, Emotionales und Unterdrücktes können sich bereits durch das Abräuchern des Gastes lösen. Manche Themen werden erst richtig ersichtlich. Zudem erleichtert es die Arbeit, da es den Raum vorbereitet, sodass sich die Gäste und Gästinnen wohler und geborgener fühlen“, erklärt die Südtirolerin. Wichtig ist ihr, dass die Kräuter, die sie verwendet, achtsam und nachhaltig gesammelt werden. „Bei Harzen sollte man zum Beispiel nie alles vom Baum entfernen. Achtsamkeit ist im gesamten Prozess des Räucherns gefragt“, betont sie. ➤





Fotos: Stocksy, Shutterstock [3], Adobe Stock

## Heimische Kräuter und Harze und deren Wirkungen:



**ROSMARIN:** wirkt reinigend, konzentrationsfördernd.

**BEIFUSS:** schenkt Energie und Lebenskraft und hilft dabei, Entscheidungen zu treffen, loszulassen und neu zu beginnen.

**KAMILLE:** wirkt beruhigend, schützend und lindert leicht depressive Verstimmungen und Schlafstörungen.

**WACHHOLDERBEEREN:** wirken immunstärkend und sind somit vor allem in der Grippezeit ideal.

**THYMIAN:** Kraut, Blätter und Blüten wirken reinigend, antiseptisch, keimtötend, aufbauend und konzentrationsfördernd. Zudem schenkt Thymian Mut, Selbstvertrauen und Durchsetzungskraft.

**FICHTENHARZ:** wirkt beruhigend und wird häufig zum „Durchräuchern“ eines neuen Hauses verwendet. Auch Nadeln und Holz können verräuchert werden.

**RINGELBLUME:** wirkt beruhigend und wird immer dann

eingesetzt, wenn es um die Liebe geht – für ein Gefühl der Geborgenheit und zur Schärfung der Intuition. Verwendet werden die Blütenzungen oder aber das ganze Kraut.

**LAVENDELBLÜTEN:** wirken beruhigend und reinigen und desinfizieren die Raumluft.

**MINZBLÄTTER:** wirken desinfizierend, erfrischend und beleben den Geist.

**SALBEI:** reinigt Räume energetisch – vor allem nach einem Streit, wirkt aufbauend und stärkt das Gedächtnis. Das ganze Kraut samt Blüten kann verräuchert werden.

**HOLUNDER UND JOHANNISKRAUT:** wirken ausgleichend und bauen Spannungen ab.

**FENCHELSAMEN:** wirken entspannend, schlaffördernd und beruhigen die Gedanken.



### In erster Linie Gefühlssache

Neben Räucherstäbchen und dem klassischen Verbrennen von Kräutern und Harzen auf glühender Kohle können auch Kräuterbündel wie eine Fackel angezündet werden. Alternativ kann man sich für das sanfte Erhitzen auf einem Stövchen entscheiden – Rosins Lieblingsmethode, da hier die Duftinformationen langsamer ausgelöst werden und länger halten. Verwendet werden können fertige Räuchermischungen oder man stellt sich seine eigenen ganz individuell zusammen. Viel Wissen braucht es dafür nicht. Es reicht, so Kräuterexpertin Rosin, sich von seiner Intuition leiten zu lassen: „Einfach mal den Lieblings-Kräutertee auf ein Stövchen geben und duften. Oder die Lieblingskräuter aus der Küche, wie Rosmarin, Zimt, Salbei, zusammensuchen und räuchern. Wer einen Garten hat, kann auch hier schauen.“ Klassiker beim Räuchern sind jedenfalls Harze wie Myrrhe, die einen starken, balsamischen Duft verströmen, intensiv reinigend wirken, einen erholsamen Schlaf fördern und beruhigen. Ähnlich wirken Kamille, Lavendelblüten und Fichtenharz. Minzblätter, Beifuß und Thymian hingegen erfrischen und beleben den Geist.

Die Wirkung von Kräutern und Harzen lässt sich mittlerweile auch wissenschaftlich beweisen. Über die Nase gelangen die Duftstoffe ins



**Wir kennen alle Ausdrücke wie „Hier herrscht aber dicke Luft“ – so nehmen wir wahr, wenn zum Beispiel gestritten wird.**

limbische System, das für unsere Emotionen, Erinnerungen und unser Langzeitgedächtnis zuständig ist. Für Rosin ist es aber wichtiger – mal wieder –, aufs eigene Gefühl zu hören und das eigene Empfinden zu schärfen, anstatt nach empirischen Beweisen zu suchen. „Wir bewegen uns mit dem Räuchern im Bereich des Glaubens an das Unsichtbare und Fühlbare“, sagt sie, „wir kennen alle Ausdrücke wie „Hier herrscht aber dicke Luft“ – so nehmen wir wahr, wenn zum Beispiel gestritten wird. Am besten dann eine Reinigungsräucherung ausprobieren. Und fühlen, was passiert.“