

Der 21. Dezember ist der Tag der Wintersonnenwende, der Tag mit der längsten Nacht. Doch in dieser Nacht wird das Licht wieder geboren, dachten unsere Vorfahren und sie feierten die Geburt der wiederkehrenden Sonne beim Julfest. Zwölf Nächte dauerte das Wintersonnwendfest. In diesen Rau- oder Rachnächten wurden Haus und Stall mit duftenden, Heil bringenden Kräutern ausgeräuchert. Der Hausvater ging mit einer Pfanne, in der Glut aus dem Ofen und darüber Räucherwerk wie Wacholder, Beifuss oder Engelwurz verteilt war, von aromatischen Rauchschwaden begleitet durch Haus und Hof. Geräuchert wurde auch mit immergrünen Pflanzen wie Fichte oder Tanne, da man davon ausging, dass der Vegetationsgott sich in diese Gehölze zurückgezogen hätte und man ihn mit dem Feuer wieder zum Leben erwecken könne. Außerdem verwendete man Pflanzen mit Sonnensignatur wie Johanniskraut oder Alant, zu Ehren der wieder geborenen Sonne, allesamt Pflanzen, denen in der Kräuterheilkunde eine antidepressive Wirkung zugesprochen wurde. Auch heute noch können wir um die Weihnachtszeit stimmungserhellende und herzerwärmende Pflanzen verräuchern, um die für viele Menschen stressigen Weihnachtstage friedlicher und harmonischer zu gestalten.

### Himmlische Rauchzeichen

Lange bevor es dem Menschen möglich war, duftende Essenzen durch Destillation zu gewinnen, setzte man den Duft von Hölzern, Harzen und Kräutern per fumam (lat. durch den Rauch) frei, indem man sie auf heiße Steine oder in die Glut legte. Die Menschen beobachteten, dass der Rauch nach oben stieg, dorthin, wo ihrer Meinung nach die Götter wohnen. So wurde Räuchern für sie eine Art „duftende Post“, mit der man seine Wünsche und Gebete zum Himmel schickte. Lange Zeit war das Räuchern den Volksbräuchen vorbehalten. Auf den Wegen esoterischer Heilsbotschaften und der Wellness- Welle ist das Räuchern in letzter Zeit neu entdeckt worden.

### Die Wirkung des Räucherns

Mit Sicherheit erkannten schon unsere Altvorderen die gesundheitsfördernde Wirkung des Räucherns. Der Duft des Rauches wirkt auf die Zentren unseres Gehirns, die für unser seelisches Wohlbefinden verantwortlich sind. Beim Räuchern werden ebenso Duftmoleküle freigesetzt wie bei der Verwendung von ätherischen Ölen in der Duftlampe. Die Duftmoleküle lösen in der Riechschleimhaut, dem eigentlichen Geruchsorgan im obersten Teil unserer Nase einen chemischen Reiz aus, der über den Riechkolben an das Limbische System weitergeleitet wird. Dieses ist sozusagen das Zentrum im Gehirn, das unsere Gefühle steuert. Rauchdüfte können daher entspannend oder anregend, Meditation vertiefend oder Verstand schärfend wirken. Räuchern kann atmosphärisch reinigen, wenn im wahrsten Sinn des Wortes „dicke Luft“ herrscht, sei es durch Streit, Spannung oder Stress. Andererseits sorgen die im Rauch gelösten Wirkstoffe für saubere Luft, da sie meist auch desinfizierend wirken.

Wie kann man räuchern

Glücklich schätzen kann sich jeder, der noch eine Feuerquelle, sei es ein offener Kamin oder ein Holzofen, in seiner Wohnung hat. Man gibt auf eine gusseiserne Pfanne ein bisschen von der Glut und verteilt darauf das Räucherwerk. Doch im einschlägigen Handel gibt es sämtliche Utensilien, die man zum Räuchern braucht: Räucherschalen aus Ton oder Metall werden mit Quarzsand gefüllt, auf den man die Räucherkohle legt. Darunter versteht man Rollen aus gepresstem Kohlenstaub, die in Salpeter getränkt sind, damit sie sich besser entzünden. Wenn sie zu glühen beginnen, legt man das Räucherwerk, gleich ob Weihrauch oder Kräuter darauf. Ich selbst verwende gerne trockene heimische Harze, die ich im Verhältnis 1 zu 3 mit Kräutern mische und mit einer kleinen Menge Gummi arabicum und wenig Wasser, zu Kegeln forme.

Heimisches Räucherwerk

Sollten sie die folgenden Kräuter nicht ohnehin in Ihrer Hausapotheke vorfinden, kann man sie aus der Apotheke besorgen.

Alant (*Inula helenium*): Wurzel; reinigend, keimtötend, bringt Sonne ins Herz

Baldrian (*Valeriana officinalis*): Wurzel; vorsichtig dosieren, sonst stinkt es, soll aber das innere Auge stärken und zu wunderbaren Traumerlebnissen führen

Beifuß (*Artemisia vulgaris*): Blühendes Kraut; traditionell für Schutz-, Segens- und Reinigungsräucherungen

Engelwurz (*Angelica archangelica*): Rhizom; gehört in jede Schutzräucherung, zur Reinigung alter Häuser

Fichte und andere Nadelhölzer: Zum Räuchern eignet sich am besten das Harz, man kann aber auch kleine Zweige verwenden; reinigen die Atemluft, wirken desinfizierend und klären den Geist

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*): Blüten; sie entwickeln keinen starken Duft, sollen aber auch durch Räuchern gegen Traurigkeit und Angst vor der Dunkelheit schützen

Königskerze (*Verbascum densiflorum*): Blüten und Samen; angeblich hilfreich zur energetischen Reinigung von Räumen

Lavendel (*Lavandula angustifolia*): Blüten und Stängel; der klärendste Duft, sowohl für den Raum als auch für den Geist

Mädesüß (*Filipendula ulmaria*): Blüten; fördert die Träume und die Intuition

Ruchgras (*Anthoxanthum odoratum*): Blätter; wirkt entspannend und beruhigend

Minzen (*Mentha sp.*): Blätter; erfrischend, erweckend und reinigend

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*): Triebspitzen; herzeröffnend und aphrodisierend, wirkt unterstützend bei Liebeserklärungen

Salbei (*Salvia officinalis*): Blätter; klärend, fördert die Konzentration, reinigt Räume von negativen Energien und auch Keimen

Wacholder (*Juniperus communis*): Triebspitzen, eventuell auch Beeren; reinigend und keimtötend, klärt den Geist und schützt ihn vor bösen Mächten, daher gut für die Raunächte

Ysop (*Hyssopus officinalis*): Blühendes Kraut; desinfizierend in Zeiten von Ansteckungsgefahr, geistig klärend, stärkt die innere Einstellung

Räuchermischung zum Schutz des Hauses vor den bösen Geistern in den Raunächten:

1 Teil Salbei

1 Teil Beifuss

1 Teil Wacholder

1 Teil Engelwurz

1 Teil Fichtenharz