

Gisela Schreiber



südwest

Die Kraft der Räucherrituale



Energetisches Reinigen für körperliches
und seelisches Wohlbefinden

Inhalt



In vielen Kulturkreisen ist das tägliche Räuchern als Opfergabe an die Götter eine selbstverständliche religiöse Geste.

- 4 Vorwort
- 6 **Die Geschichte des Räucherrituals**
- 7 Rauch in der Antike
- 7 Reinigen mit Rauch
- 9 Aromatherapie im alten Rom
- 10 Indianische Riten
- 12 **Rauch und Religion**
- 13 Rauch als Opfergabe
- 15 Rauch als Ritual
- 17 Rauch im christlichen Glauben
- 17 Individuelles Räuchern
- 20 **Räuchern mit allen Sinnen**
- 21 Unser Geruchssinn
- 23 Übersinnliches
- 24 Kleine Duftkunde
- 26 **Räucherwerk und Räucherzubehör**
- 27 Rauchutensilien
- 27 Räucherstäbchen
- 29 Räucherkegel
- 29 Räuchergefäße
- 31 Mörser
- 32 Zange
- 32 Räucherkohle
- 35 Räucherstövchen
- 36 **Richtig räuchern – und was es bewirkt**
- 37 Harmonie der Sinne
- 37 Die Rauchzeremonie
- 39 Zeitpunkt und Atmosphäre
- 39 Ganzheitliche Wirkung
- 40 Die energetische Reinigung
- 51 Pflege von Seele und Aura
- 53 Rauch und Eros



Ein energetisches Reinigungsritual in Ihrer Wohnung löst negative Schwingungen auf und bringt frische Energie in Ihr Zuhause.

55 Rauch als Medizin

58 Kleine Fibel der Räucherstoffe

70 Rezepte rund um den Rauch

71 Die persönliche Rezeptur finden

72 Exkurs durch das Rauchwerkangebot

72 Grundverfahren Räuchermischung

74 Rezepte für Seele und Geist

75 Rezepte zur energetischen Reinigung

76 Rezepte zur Stärkung des Körpers

78 Rezepte für die richtige Stimmung

79 Magische Rezepte aus 1001 Nacht

80 Kleines Lexikon des Räucherwerks

81 Was Rauch bewirkt

86 Wie der Rauch von Früchten, Blüten und Blättern wirkt

88 Wie Räucherharze wirken

90 Wie Räucherhölzer wirken

91 Wie Räucherkräuter wirken

93 Register

95 Impressum



Ob Kräuter, Harze oder Hölzer – finden Sie Ihre individuelle Räuchermixtur für bestimmte Situationen und besondere Stimmungen.

Vorwort

Ob das Orakel von Delphi, die Friedenspfeife bei den Indianern Nordamerikas oder die Papstwahl in Rom – Rauch war zu allen Zeiten mehr als nur das bloße Produkt eines Verbrennungsprozesses. Menschen der unterschiedlichsten Kulturen sind seit Urzeiten vom Einfluss des Rauchs auf den menschlichen Körper, den Geist, die Seele und das Bewusstsein überzeugt.



Räuchergefäß aus dem arabischen Raum.

Probleme in Rauch auflösen

Das Räuchern erfüllt in den verschiedenen Kulturen unterschiedliche Funktionen. Die einen versuchen, mit dem Rauch energetische Reinigung zu erlangen, die anderen möchten dadurch eine Verbindung mit höheren Wesen, mit Gott, und mit der Natur herstellen. Allen Rauchritualen gemeinsam ist jedoch – neben ihrem Einsatz als Therapeutikum und als Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens – ihr mystischer und ihr transzendentaler Gehalt.

Seit Urzeiten dient Räucherwerk religiösen Zwecken. Mit dem Rauch sollten Botschaften an den Himmel geschickt werden. Räuchern war somit fester Bestandteil im Leben unserer Ahnen.

Der Kontakt zu »oben«

Rauchrituale spielten und spielen vor allem in den Weltreligionen eine bedeutende Rolle. Der schlichte Glaube an das geschriebene oder gesprochene Wort, wie es im Christentum praktiziert wird, ist eine eher seltene und vielleicht auch schwierige Art des Glaubens. Aber selbst im Christentum gilt das Verbrennen von Weihrauch als fester Bestandteil eines bestimmten Zeremoniells. Die subjektive Erfahrung des Göttlichen ist in zahlreichen Religionen durch nichts zu ersetzen: Allein dadurch wird erst aus den Glaubenssachen Gewissheit. Und zur Unterstützung dieser praktischen Glaubenserlebnisse und subjektiven Erfahrungen wurde und wird vielfach in religiösen Riten das Verbrennen von speziellen Kräutermischungen, Hölzern oder Harzen, Samen und Gewürzen eingesetzt. Kontakt mit der göttlichen Welt aufnehmen – das ist in allen Religionen ein Menschheitstraum, der durch unterschiedliche Rituale in Erfüllung gehen soll. Dazu gehört neben der Musik und der Meditation auch immer wieder die Räucherei.

Viele Menschen schwören darauf, dass es mit der Hilfe von Rauch möglich ist, Gott näher zu sein und auch viel intensiver zu sich selbst zu kommen. Das stimmige Sinnbild für diese Theorie ist der beim Räuchern zum Himmel aufsteigende Rauch.

Die Wiederentdeckung der Räucherrituale

Die uralten Methoden der Räucherei erlebten durch den Esoterikboom der letzten Jahre eine wahre Renaissance. Zu Recht, denn wer sich näher mit dem Thema Räucherwerk befasst, wird entdecken: Es funktioniert tatsächlich. Auf spiritueller Ebene kann man mit der richtigen Anwendung von Rauch die Atmosphäre von schlechten Energien reinigen und somit Seele und Geist pflegen. Im körperlichen Bereich lassen sich Krankheitskeime mit Rauch regelrecht »ausräuchern«. Vielleicht machen Sie Ihren ersten Räucherversuch zu einer Art Spiel mit Freunden. Oder Sie probieren es zunächst allein für sich aus. Auf Dauer sollten Sie jedoch aus dem Räuchern ein Ritual machen. Wenn Sie eine kleine Rauchzeremonie in Ihren

Alltag eingliedern, dann können Sie mit wenig Aufwand erstaunlich viel für Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden tun. Versuchen Sie es! Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, die verschiedenen Räuchertechniken kennen zu lernen. Probieren Sie sie einfach aus, und finden Sie Ihren persönlichen Duft und Ihre individuelle Räucher methode – und damit auch ein Stück mehr Gelassenheit und Ruhe, die den meisten von uns heute längst im Stress des täglichen Lebens abhanden gekommen sind.

Gisela Schreiber

Räuchern wirkt stabilisierend und ist heilend für Körper, Geist und Seele.

Räucherungen gehören im Buddhismus seit jeher zu den wichtigsten und häufigsten rituellen Handlungen.



Jeder kennt das Orakel von Delphi, doch

über Räucherrituale der Antike und der

Vor- und Frühgeschichte wissen wir wenig.

Die Geschichte *des* Räucherrituals



Die Praxis des Räucherns war allem Anschein nach schon sehr früh fast auf der ganzen Welt – im Orient, in der altamerikanischen Welt und in Nordeuropa – verbreitet. Ehe die hohe Kultur der Räucherei nach Griechenland kam, musste sie einen weiten Weg zurücklegen.

Rauch in der Antike

Weihrauch war in Griechenland um 750 vor Christus, zur Zeit des Geschichtsschreibers Homer, wohl noch unbekannt. Aber mit der Aufnahme von Handelsbeziehungen zu Asien im ersten Jahrhundert nach Christus begann ein reger Austausch von Waren und von kulturellen Gebräuchen: Olibanum, das wir als Weihrauch kennen, gelangte von der Küste Arabiens nach Ägypten, Griechenland und Indien. Beim Waren- und Kulturaustausch zwischen Griechenland und dem Orient übernahm die Insel Kreta eine wichtige Verbindungsfunktion. Und da die Griechen gern fremde Riten, Gebräuche und Anschauungen annahmen, entwickelte sich in Griechenland schnell eine Hochkultur des Räucherns.

Reinigen mit Rauch

Eine besondere Funktion des Räucherns in der Antike wird immer wieder deutlich: In Kultstätten wurde vor allem deshalb geräuchert, um den Ort vor einer zeremoniellen Handlung zu reinigen. Archäologen stellten fest, dass antike Tempel oft einen Vorraum hatten, der als eine Art spirituelles Badezimmer interpretiert werden kann. Hier sollten die Priester, die das Ritual leiteten, sich vor der Zeremonie von negativen Einflüssen befreien. Den eigentlichen Tempel durften sie erst betreten, wenn sie sich der reinigenden Kraft des Rauches ausgesetzt hatten. Wie heute in Hochsicherheitslaboren Zwischenschleusen die Verbreitung von Krankheitserregern verhindern, so sollten Räucherammern vor dem Tempel unerwünschte feinstoffliche Einflüsse ausschalten. Der Schleusenraum hatte somit eine äußerst wichtige Funktion für den Kult, denn nur bei konsequenter Anwendung der Reinigungsrituale blieben die spirituellen Inhalte der heiligen Handlung erhalten.



Es gibt eine erstaunlich große Vielzahl an Harzen, die seit altersher zum Räuchern verwendet werden (siehe auch Seite 88f.).

Lange vor den Griechen der Antike praktizierten bereits die Ägypter, Phönizier, Sumerer und Hebräer Räucher-rituale mit verschiedenen Harzen.

Das Orakel von Delphi

Nicht nur Privatleute, auch Politiker nutzten in der Blütezeit der antiken griechischen Kultur das Orakel, das in vielen Tempeln angeboten wurde, dazu, um einen Blick in die Zukunft zu werfen. Es ging beim Befragen des Orakels also nicht nur um den Alltag, sondern auch um Entscheidungen



»Orakel« bedeutet »Antwort«. Im Apollo-tempel von Delphi gab Phytia Antwort, wenn der Fragende Lorbeer verräucherte.

von weit tragender politischer Dimension. Geschichtlich überliefert als die berühmteste Orakelstätte, zumindest soweit wir das heute noch beurteilen können, war Delphi. Dieser Tempel wurde zum Wallfahrtsort aller Griechen. Die Prophezeiungen aus

dem Apollo-Heiligtum von Delphi wurden als unfehlbar betrachtet. »Erkenne dich selbst« soll das Motto gewesen sein, das den Tempel zierte. Zu den Ritualen des delphischen Orakels gehörten Räuchereien, die für die benötigte Bewusstseinsweiterung und Hellsichtigkeit der Priesterin, der Phytia, sorgen sollten.

Dabei soll der Rauch des Lorbeers eine wesentliche Rolle gespielt haben. Nach der Überlieferung war Lorbeer der bevorzugte Rauch für Apoll, den Gott des Lichts, der Weissagung, der Medizin, Poesie und Musik. Der Sage nach zog Apoll nach seinem Triumph über den Drachen Python mit Lorbeer bekränzt in die Stadt Delphi ein. Seither steht der Lorbeer stellvertretend für Ruhm, Sieg und Ehre. In seiner Eigenschaft als Schutzpatron der Musen wurde Apoll immer dann angerufen, wenn es um schöpferische Kraft, Phantasie oder Erleuchtung ging, also Bereiche, die sich rationalen Ordnungskriterien entziehen. Man ging davon aus, dass die Priesterinnen in Delphi eine Art Medium für den Gott darstellten: Indem sie sich in Trance versetzten, sollen sie in der Lage gewesen sein, Botschaften Apolls zu empfangen und zu übermitteln. Weihrauch und Myrrhe waren die Gegenleistung, die den Priesterinnen von Delphi als Dank überreicht wurden. Und das waren äußerst noble Gaben, denn diese Rauchspender waren seinerzeit sehr begehrt und hatten ihren entsprechenden Preis.

Bald entwickelte sich das Räuchern zum wichtigen Wirtschaftsfaktor, der nicht nur durch steigende Importe, sondern auch durch eigenen Anbau getragen wurde. An Kräutern, Harzen und Hölzern konnte sich damals so mancher eine goldene Nase verdienen. In den Haushalten räucherte man zu allen möglichen Anlässen, wobei jeder Gottheit eine bestimmte Räuchermischung zugeordnet wurde. Das Wissen um die Zuordnung des Räucherwerks zu einzelnen Göttern ist bis heute erhalten geblieben – dank der »Orphischen Hymnen«, einer Liedersammlung aus Kleinasien, die mit dem Dionysoskult in Zusammenhang gebracht wird.

Aromatherapie im alten Rom

Nicht nur im antiken Griechenland, sondern bald auch bei den Römern boomte die Anwendung von Räucherwerk zu kultischen und zu kosmetischen Zwecken.

Die Römer eiferten darum, ihre Wohnräume mit duftenden Rauchessenzen zu füllen und ihren Körper mit Wohlgerüchen zu verwöhnen.

Mit der Übernahme der griechischen Räucherrituale durch die Römer veränderte sich nach und nach deren ursprüngliche Bedeutung. Zwar blieb der religiöse Aspekt erhalten, aber den Römern kam es besonders auf

Das wohl riechende Räucherwerk machte für die Griechen der Antike die Anwesenheit der Götter offenbar und besaß selbst göttlichen Ursprung.

Für die eher pragmatisch orientierten Römer standen Wohlgeruch und Heilcharakter der von den Griechen übernommenen Rauchrituale im Vordergrund und nicht so sehr der religiöse Aspekt.

Das finnische Saunabad

Auch heute sollte über den gesundheitsfördernden Effekt des Saunabadens hinaus auch ein Mindestmaß an ritueller Bedeutung bewahrt werden. Viele Menschen nutzen den gemeinsamen Saunagang als Treffpunkt, ebenso wie sie sich in einer Kneipe verabreden würden. Die Sauna sollte aber kein Ort der Unterhaltung sein, sondern Stätte der Besinnung und Kontemplation. Nicht umsonst gilt es geradezu als internationale Regel, dass in der Sauna Ruhe zu herrschen hat und jeder Benutzer auf das Ruhebedürfnis anderer Rücksicht nehmen sollte. Doch halten sich leider nicht alle an dieses Gebot.

In einem indianischen Schwitzhüttenritual wird der Rauch mit einer Feder sanft zugefächelt, während die Person den Rauch mit den Händen zuerst zum Herzen, dann in Richtung Kopf und am Ende in Richtung Erde zieht.

den Geruch des Räucherwerks an: Rauch wurde als Raumduft und Parfüm verwendet. Zudem rückte der gesundheitliche Aspekt in den Mittelpunkt des Interesses. Die Essenzen dienten der Behandlung bestimmter Leiden. So wurden heiße Bäder mit bestimmten Kräutern versetzt. Der dabei frei werdende Dampf sollte den Körper entgiften und zugleich regenerieren. Bald erhielten die römischen Dampfbäder Kultstatus.

Indianische Riten

Eine hohe spirituelle Bedeutung hatte und hat das Schwitzen auch bei den Ureinwohnern Nordamerikas. Doch statt der Thermenbäder gab es bei den Indianern die so genannten Schwitzhütten, in denen Reinigungsrituale durchgeführt wurden. Bei einer Schwitzhüttenzeremonie wird zuerst die Schwitzhütte zur Reinigung intensiv ausgeräuchert. Außerdem wird jeder Teilnehmer vor und nach der Prozedur ausgiebig beräuchert. Die Wärmequelle für das Schwitzen an sich besteht aus glühend heißen Steinen in der Mitte der Hütte oder des Zeltes.

Unter den Steinen werden Zedernzweige platziert, die während der Zeremonie ihre aromatischen Wirkstoffe freisetzen. Die Beteiligten legen außerdem weiteres Räucherwerk wie Tabak oder einen speziellen Mix mit Bärentraubenblättern, genannt Kinnikinick, auf die Steine. Die weiteren Ingredienzien können Yerba Santa, Königskerze, Sweetgrass, Oshawurzel, Rotweide, Piment, Birkenrinde, Passionsblume oder Sassafrasrinde sein. Die Schwitzzeremonie wird von Gebeten begleitet und hat das Ziel, Körper und Geist zu läutern und sich für den »Großen Geist« zu öffnen. Der Kern dieser Prozedur – durch Meditation über das eigene »Ich« hinauszutreten, um sich Göttlichem zuzuwenden – weist starke Ähnlichkeit mit der buddhistischen Tradition auf.

Die Friedenspfeife

Die Indianer waren vermutlich die Ersten, die das Pfeiferauchen kultiviert haben. Beim Rauchen handelt es sich im Prinzip um eine konzentrierte Form des Räucherns. Die Pfeife symbolisiert dabei die von den Indianern geheiligte Erde mit ihren

unterschiedlichen Elementen: Das Rauchgerät steht damit bereits für eine Form der Einheit und Ganzheit. Folgerichtig wird das Rauchutensil eingesetzt, wenn es um die Herstellung eines Einvernehmens zwischen Menschen oder mit dem Himmel geht. Gemeinschaftliche Beschlüsse werden mit der Pfeifen-Rauch-Zeremonie besiegelt. Die Verwendung von beruhigenden Kräutern tut dabei ein Übriges. Mit dem aufsteigenden Rauch werden Hoffnungen, Gedanken und Botschaften in den Himmel geschickt. Was hier als Aberglaube erscheint, wird in der modernen Psychosomatik bestätigt: Die Lunge besitzt – neben der Haut – ein hohes Kontakt- und Kommunikationspotenzial. Mit dem gemeinsamen Rauchen eröffnen die Indianer die Möglichkeit, untereinander auf seelischer Ebene in Kontakt zu treten.

Schamanen und der heilige Rauch

Eine wichtige Rolle bei den Indianern spielten und spielen Räucherungen für wichtige Riten. Die Rezepte wurden streng von den Schamanen gehütet, die den Ablauf der Zeremo-



In allen Kulturkreisen spielt Rauch eine Rolle. Hier inhaliert eine tibetische Schamanin den Rauch spezieller Kräuter.

nien überwachten. Wohl die wichtigste Zeremonie im Leben eines Indianers ist die Initiation, der Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen. Wenn die Zeit gekommen ist, begibt sich der Betreffende in die Obhut des Schamanen. Unter dessen Anleitung wird der junge Mann mit Hilfe von Räucherungen und anderen Hilfsmitteln in Trance versetzt. Hierbei kommt es oft zu Halluzinationen. Darin sollen möglichst Lebewesen vorkommen, die als Hinweis auf ein bestimmtes Totem interpretiert werden. Mit diesem Tier und dessen zugeschriebenen Eigenschaften ist der Initiierte dann sein Leben lang verbunden, was sich auch in seinem künftigen Namen ausdrückt.

Die gebräuchlichsten Räucherstoffe der Schamanen Nordamerikas sind neben dem Steppenbeifuß und der Virginiazeder (amerikanischer Wacholder) auch Harz und Nadeln der Pinie.

Opfergaben für die Götter wurden früher
sehr oft verbrannt. Bei den Brandopfern
kam auch Räucherwerk zum Einsatz.

Rauch *und* Religion



Das heute gültige Prinzip »Keine Leistung ohne Gegenleistung« war bereits seit vorgeschichtlichen Zeiten bekannt. Nur gingen die Menschen in früheren Zeiten davon aus, dass ihr Wohl und Übel von den Göttern abhängig sei. Folgerichtig kam es besonders darauf an, die Götter durch Opfergaben gnädig zu stimmen und sich für gute Zeiten zu bedanken. Hier spielte auch der Rauch eine wesentliche Rolle.

Rauch als Opfergabe

Ehe ein Opfer im Lauf der Geschichte zunehmend symbolischen Charakter annahm, bedeutete es für die Menschen der Vorzeit noch ein tatsächliches Opfer. Der damit verbundene Verzicht war vor dem Hintergrund spärlicher Vorräte durchaus spürbar. In unserer von solchen natürlichen Zeremonien entfernten Zeit mag dieser Zusammenhang schwer nachvollziehbar sein. Die Menschen der Vorzeit waren in ihrer Existenz auf das angewiesen, was sie ernteten, sammelten und jagten. Sie waren der Natur unmittelbar verbunden und unterworfen und glaubten fest an die

Existenz einer von ihrem Willen unabhängigen Komponente ihres Daseins. Die eigene Steuermöglichkeit bezog sich entscheidend auf die Manipulation der Götter: Gute Ernten wurden als Gunst der Götter, Missernten als Strafe der Götter gedeutet.

Das Brandopfer

Naturalien wurden bei dieser Art des Opfers dem Feuer übergeben und bei einer Zeremonie verbrannt. Weil dabei auch Tiere geopfert wurden, dienten Kräuter mit starkem Aroma wie Thymian oder Salbei dazu, den Kadavergeruch zu überdecken.

Die Gläubigen achteten streng darauf, ihre Brandopfer gewissenhaft zu zelebrieren. Schnell konnte sich sonst eine Gottheit zurückgesetzt fühlen und die Menschen ihren Zorn spüren lassen. In manchen Religionsgemeinschaften ging man davon aus, dass die göttliche Gunst, die sich in einer reichen Ernte, der Erfüllung von Bitten und Wünschen oder Vergebung von Sünden äußerte, proportional zu Art und Umfang der Opfer ausfallen müsse. Dem Opfer für die Götter wurde damit eine gleichsam merkantile Funktion zugewiesen.

Neben Bitten und Wünschen stand auch die Vergebung von Sünden im Mittelpunkt des Brandopfers für die Götter, das je nach Schwere des Fehltritts größer oder kleiner ausfallen konnte.

Der moderne, wissenschaftsorientierte Mensch tut sich schwer mit der Demut gegenüber einer höheren transzendentalen Macht. So sind viele Rituale religiösen Ursprungs wie das Räuchern heute fast in Vergessenheit geraten.

Freiwilliges Opfer statt religiösem Zwang

Opferzeremonien in unterschiedlicher Art und Weise werden von nahezu jeder Religionsgemeinschaft praktiziert. Die moderne Variante des Opfers ist in der katholischen Kirche die Kirchensteuer. Doch ist in diesem Zusammenhang leider durch das anonyme Abbuchungsverfahren der ursprüngliche, individuelle Opfergedanke aus unserem Bewusstsein verschwunden. Generell ist heute der Brauch, sich persönlich und unmittelbar bei den höheren Mächten durch

eine Opfergabe zu bedanken, zumindest in unserem westlichen Kulturkreis, ziemlich in Vergessenheit geraten. Gelegentlich den höheren Mächten, sprich Gott, ein kleines Opfer in Form einer Räucherei darzubringen, zum Beispiel mit Blüten der Jahreszeit, und sich mit einem kleinen Gebet für empfangenes Glück zu bedanken, kann aber nicht falsch sein. Einem Menschen, der uns viel Gutes getan hat, bringen wir ja auch Blumen oder Konfekt mit, um unsere Dankbarkeit und Verbundenheit mit ihm zu bestärken.

Im Hinduismus und Buddhismus gehört das tägliche Rauchopfer zur religiösen Praxis.



Rauch als Ritual

Jeder Mensch ist eingebunden in die Kräfte der Natur, des Göttlichen und in die menschliche Gemeinschaft. Er ist Teil eines Ganzen, trägt aber auch selbst das Höhere und Ganze in sich, so wie jede einzelne Körperzelle den Bauplan des gesamten Organismus birgt. Diese Kräfte in uns müssen nur Gelegenheit haben, sich zu offenbaren. Gebet und Meditation, oft auch nur ein einfaches Innehalten in der täglichen Hast können uns dabei helfen. Und ein Ritual macht den Zugang zu solch einer inneren Sammlung leichter.

Rauchrituale bei Gebet und Meditation

Rituale dienen keinem Selbstzweck, sondern sie bereiten auf besondere Situationen vor und begleiten diese. Im Idealfall kommt ihnen symbolische Bedeutung zu, wie beispielsweise beim christlichen Sakrament des Abendmahls, bei dem der Leib Christi in Form der dargereichten Hostie und des Weins versinnbildlicht werden soll. Ein Ritual zwingt den Beteiligten, sich auf einen bestimmten Geistes-

und Seelenzustand einzulassen, der außerhalb der alltäglichen Wahrnehmung liegt. Im Prinzip ist dazu jede Handlung geeignet, die mit dem eigentlichen Vorgang in Verbindung steht bzw. damit gebracht wird.

Hauptsache, sie hilft dabei, sich auf das jeweilige Ziel zu konzentrieren.

Mit der Zeit automatisiert sich gleichsam der Zusammenhang im Bewusstsein.

Ein banales Beispiel: Für viele Menschen ist ein Frühstück erst mit einem Kaffee und

der Morgenzeitung komplett. Erst wenn alle aus subjektiver Sicht notwendigen Begleitumstände eintreten, stellt sich die erwünschte Stimmung ein. So funktioniert das im Grunde auch mit dem Gebetsritual. Und auf höherer Ebene sorgt eine bestimmte Ritualisierung für eine energetische Fokussierung und Verstärkung. Die Weltreligionen sind sich dieser Zusammenhänge sehr wohl bewusst und setzen Rituale ganz gezielt ein.

Zur intensiveren Konzentration auf Gebet und Meditation kann das Räucheritual verhelfen.



Räucherituelle, die scheinbar oft beinahe beiläufig durchgeführt werden, dienen dem Innehalten in der Hektik des Alltags und sind meist mit einem kurzen Gebet verbunden.

Rauch unterstützt durch seine feinstofflichen Qualitäten vor allem die Fähigkeit, sich zu öffnen und mit höheren Mächten zu kommunizieren.

Richtig beten mit Rauch

Vielleicht ist es für manche Menschen überflüssig, auf Folgendes hinzuweisen, aber diese Warnung darf nicht unerwähnt bleiben: Gebete sollten immer positiv formuliert werden. Das Vaterunser ist ein sehr starkes Beispiel dafür, in welcher Form Gläubige die Aufmerksamkeit von Gott und seinen Helfern erbitten. Flüche, Hasstiraden oder auch nur böse Wünsche gehören nicht in ein Gebet und auch nicht in eine Rauchzeremonie. Wünschen Sie beispielsweise einem Menschen, der Sie sehr geärgert hat, etwas Schlechtes, wird ein Kanal für Negatives geöffnet. Es handelt sich dabei um keine Einbahnstraße! Durch diesen geöffneten, negativen Kanal kann die böse Energie auch umgekehrt fließen, und Sie könnten von etwas Schlechtem, das Sie jemandem wünschen, leicht selbst getroffen werden. Also sollten Sie zumindest im eigenen Interesse auf derartige Abwege verzichten. Wünschen Sie einem bössartigen Menschen lieber, dass er zur Einsicht kommt, damit er merkt, was er anderen antut und sich bessert. Denn auch beim Wünschen gilt:

Was man sät, wird man ernten. Es kann also nur in Ihrem eigenen Interesse sein, positive Energien in die Welt und in den Kosmos zu schicken.

Was ist so besonders am Rauchritual?

Die Zeremonie des Räucherns hilft nicht nur, die Atmosphäre und die Seele energetisch zu reinigen, sondern sie hilft auch bei der Kommunikation mit den höheren Mächten. Man geht davon aus, dass ein Gebet mit der Bitte um himmlischen Beistand umso leichter und besser ans Ziel kommt, je energetisch reiner der Absender selbst und der ihn umgebende Raum sind. Der Hintergrund: Der Inhalt des Gebetes nimmt bestimmte Energiestrukturen an und wird auch durch energetische Kanäle transportiert, die der Betende selbst bereiten muss. Bei energetischem Chaos in Seele und Raum würden sich die betreffenden Energiestrukturen erheblich verfälschen und abschwächen, so dass das ursprüngliche Gebet wahrscheinlich sein Ziel gar nicht erst erreicht. Und genau dabei hilft der Rauch von Weihrauch oder auch anderen Harzen.

Er wirkt stabilisierend auf die Energiemuster ein und hält störende Einflüsse fern. Zusammen mit den freigesetzten Wirkstoffen in den Pflanzen bieten Rauchrituale also die ideale Voraussetzung für Selbstversenkung und die gleichzeitige Verbindung mit dem Göttlichen.

Rauch im christlichen Glauben

Das Räuchern mit Weihrauch ist bis in die Gegenwart hinein auch im christlichen Kulturkreis gang und gäbe. Zählte doch gerade dieser Räucherstoff auch zu den kostbaren Gaben, mit denen die Heiligen Drei Könige anlässlich der Geburt Christi aufwarteten. Im Gegensatz aber zum römisch-katholischen, griechisch-orthodoxen und zum russisch-ortho-

doxen Gottesdienst wird der protestantische Gottesdienst von keinerlei Rauchritualen begleitet – möglicherweise in bewusster Abkehr von der katholischen Liturgie. Denn nach dem protestantischen Glauben sind viele dieser Zeremonien nicht nur überflüssig, sondern versperren sogar den Blick auf das Wesentliche – die geistige Verbindung mit dem Schöpfer.

Individuelles Räuchern

Viele Methoden und viele Zutaten für bestimmte religiöse Rauchzeremonien sind oftmals nur einem ausgewählten Kreis von Eingeweihten bekannt. Die Geheimhaltung geschieht nicht von ungefähr. Man geht davon aus: Ist das betreffende Wissen erst einmal zum öffentlichen Allgemeingut

Jedes Beiwerk, das vom Wesentlichen ablenkt, wurde von der puristisch kontemplativen Ausrichtung der evangelischen Theologie aus der Liturgie verbannt – auch das Räuchern mit Weihrauch.

Die traditionelle Zusammensetzung für Weihrauch

Bei dem in der römisch-katholischen Liturgie an den hohen kirchlichen Feiertagen eingesetztem Weihrauch handelt es sich meistens um eine Mischung aus Styrax, Benzoe und Olibanum, und zwar in einem Verhältnis von eins zu vier zu zehn. Mitunter werden hierzu noch weitere Harze und aromatische Öle beigemischt.

Es ist durchaus sinnvoll, sich sein individuelles Ritual selbst zu schaffen, denn dies erhöht unter Umständen noch die Intensität des Rauchwerks auf die Sinne.

geworden, dann wird es nebensächlich und verliert nach und nach auch seinen mystischen und mythischen Charakter. Darüber hinaus wird es als Allgemeingut auch nicht mehr als etwas Heiliges empfunden und ernst genommen. Genau das ist aber äußerst wichtig für die Wirksamkeit aller religiösen Rituale.

Hintergrund der Bewahrung einer gewissen Exklusivität der jeweiligen Rauchzeremonie ist, dass sich der Interessent Sinn und Bedeutung eines solchen Rituals zunächst vollständig vor Augen führt.

Da jeder Mensch die Grundlagen zu dessen Erschließung in sich trägt, kann er auch mit Rauchritualen seinen ganz persönlichen spirituellen Weg beschreiten. Und dazu bedarf es nicht unbedingt besonderer Rezepturen und Methoden. Völlig verfehlt wäre es auch, die vorgegebenen Anleitungen ganz stur zu befolgen und dann automatisch eine Wirkung zu erwarten. Viel mehr Sinn macht es dagegen, sich Schritt für Schritt selbst auf die persönliche Suche zu begeben und eine individuelle Methode des Räucherituals für sich zu finden und zu kultivieren.

Einstimmen auf das Ritual

Die Momente des Gebets oder der Meditation stellen einen angenehmen Einschnitt in der Hektik des Alltagsbetriebes dar. Machen Sie noch mehr daraus – machen Sie daraus ein kleines Fest! Zelebrieren Sie die innere Andacht mit Ihrem ganz persönlichen Rauchritual.

Beginnen Sie ganz bewusst mit den äußeren Vorbereitungen: dem Bereitstellen der Räucherschale sowie der sonstigen Räucherutensilien, der Belüftung des Raumes, dem Abstellen der Wohnungs- und Telefonklingel, dem Entzünden der Kohle, dem Warten auf die Glut. Dabei sollten Sie darauf achten, diese Dinge stets in der gleichen Reihenfolge zu tun, damit Sie selbst Teil des Rituals werden. Welcher Ablauf der bewährteste für Sie ist, müssen Sie allerdings selbst ausprobieren. Möglicherweise haben Sie die räumlichen Möglichkeiten, sich eine Räucher- und Gebetsnische zu installieren, wo alles bereitliegt. Hier werden sich im Idealfall dauerhafte positive Energiemuster bilden, die das Eintauchen in höhere Dimensionen erleichtern. Auch wenn Sie Ihre Zeremonie »ambulant« feiern,

ist es wichtig, dass Ihre Vorbereitungen darauf ausgerichtet sind, ein Ritual zu bilden. Dadurch entsteht Vertrautheit, egal, in welcher Umgebung Sie sich befinden, und eine Assoziation mit bestimmten körperlichen oder geistigen Zuständen bei früheren Ritualen. So wird Ihnen der Einstieg zur inneren Ruhe erleichtert.

Ihr persönliches Rezept

Kenner des Räucherwerks empfehlen für das individuelle Gebet eine Räucherzusammensetzung, die aus verschiedenen Harzen und getrockneten

Blütenblättern der »Saison« besteht. Mit der Zeit werden Sie bei der Zusammenstellung Ihrer individuellen Räuchermischung ein Gespür dafür entwickeln, welche Wirkung die verwendeten Räuchersubstanzen bzw. deren Mischung auf Ihren Geist, Ihre Seele und Ihren Körper entfalten. Es liegt nahe, diese Erfahrung beim Beten zu berücksichtigen. Sie können dann die unterschiedlichen Zutaten oder Rezepturen dem Zweck Ihres Gebets oder Ihrer Meditation anpassen, je nachdem, welchen Seelenzustand Sie herbeiführen möchten.

Beachten Sie bei der persönlichen Zusammenstellung der Ingredienzen für Ihr Räucheritual auch Ihre momentane Stimmung und die Jahreszeit.



Mit der Zeit finden Sie die Räuchersubstanzen, die Sie besonders mögen und die Sie je nach Stimmung und Anlass als Räuchermischung kombinieren können.

Der Geruchssinn spielt dabei zwar die
Hauptrolle, doch der Umgang mit Räu-
cherwerk ist ein ganzheitliches Erlebnis.

Räuchern *mit* allen Sinnen



In der Einbeziehung aller unserer Sinne spiegelt sich der ganzheitliche Charakter des Räucherns wider. Stellen wir also alle unsere körperlichen Sinne ganz auf die Wahrnehmung des Räucherrituals ein, wird sich sehr bald das Gefühl von innerer Harmonie und Ruhe einstellen.

Unser Geruchssinn

Die entwicklungsgeschichtliche Bedeutung unseres Geruchssinns ist durchaus nachvollziehbar. Zu Zeiten, in denen unsere Vorfahren unzähligen Bedrohungen in ihrer Umwelt unmittelbar gewahr sein mussten, erwies es sich als existenznotwendig, Gefahren riechen und auf sie instinktiv reagieren zu können.

Der Geruch einer giftigen Pflanze oder eines giftigen Pilzes musste beispielsweise jederzeit als Warnung erkennbar sein, damit man sicher vor dem tödlichen Genuss war.

Heute noch gilt: Bevor die Gefahr eines Feuers den Menschen physisch erreichen kann, nimmt er den Rauch wahr und gewinnt dadurch die entscheidenden Sekunden Vorsprung, um sich in Sicherheit zu bringen.

Duft und Humanbiologie

Damit wir riechen können, muss ein Gasgemisch – normalerweise Luft – an den Riechschleimhäuten (*regio olfactoria*) der Nase vorbeigeleitet werden. Das geschieht beim Atmen ständig, es sei denn, man atmet durch den Mund.

Die Geruchssinneszellen (Osmorezeptoren) im Riechepithel leiten den Reiz über den Riechnerv direkt ans Gehirn weiter. Dort löst der Reiz bewusste Wahrnehmungen und unbewusste Reaktionen aus.

Duft und Psychologie

Da der Geruchssinn zu unseren entwicklungsgeschichtlich ältesten Sinnen gehört, verwundert es nicht, dass Gerüche mit angenehmen oder unangenehmen Affekten assoziiert sein können, die sich auf unser Empfinden und Verhalten auswirken.

Obwohl unser Geruchssinn wenig entwickelt ist, haben wissenschaftliche Studien schon vor langer Zeit das erstaunliche Ergebnis erbracht, dass der Geruchssinn der wichtigste der fünf Sinne ist. Wer hätte das gedacht: Die Nase rangiert als Sinn noch vor Auge und Ohr.

Jeder kennt das: Ein bestimmter Geruch steigt einem in die Nase, und schon tauchen Bilder aus der Vergangenheit vor dem inneren Auge auf, die positive oder negative Erinnerungen in uns wachrufen.

Ob für Sie unter medizinischen Aspekten eher Dampf oder Rauch vorteilhafter ist, sollte im Fall von chronischer Bronchitis oder Asthma unbedingt von einem Arzt abgeklärt werden.

Das hängt damit zusammen, dass das Unterbewusstsein bestimmte Gerüche auf Dauer speichern und abrufen kann, während dem Gedächtniswert akustischer oder optischer Reize weniger Relevanz zukommt. Beim unangenehmen Geruch von Desinfektionsmitteln wird man sich vermutlich blitzartig an einen Krankenhausaufenthalt erinnern – auch wenn dieser schon Jahre zurückliegt. Es gibt kaum objektiv wirkende Gerüche. Unsere Psyche, unsere Erfahrungen, unser Leben fließen in die Geruchserfahrung mit ein.

Duft in der Medizin

Die Sinne spielen für unsere Gesundheit eine entscheidende Rolle. Dieses Wissen hat sich die Naturheilkunde beim Verfahren der Aromatherapie zunutze gemacht. Hier spielt der Geruchssinn die Hauptrolle. Neben der Bekämpfung von Infektionskrankheiten durch das Inhalieren aromatischer Öle verspricht die Aromatherapie vor allem bei psychischen, nervlichen und hormonellen Leiden große Erfolgchancen.

Die Manipulation des Unterbewusstseins durch Ansprechen des Geruchssinns zu therapeutischen Zwecken gelingt aber auch beim Räuchern, weil die dort freigesetzten Düfte stark auf die Psyche einwirken. Doch was ist nun aus medizinischer Sicht besser: Aromatherapie mit Dampf oder Rauch? Die Inhalation von Dampf und Rauch unterscheidet sich dahin gehend, dass mit dem Dampf feuchte und mit dem Rauch trockene Luft eingeatmet wird. Jeder, der unter Atemwegserkrankungen leidet, weiß, dass für ihn der Unterschied groß sein kann. In der Naturmedizin wird vorzugsweise das Inhalieren von Dampf angewandt. Beim Räuchern ist allerdings zu bedenken, dass neben der erhöhten Freisetzung von Kohlendioxid durch den Verbrennungsvorgang auch feste Bestandteile als Ruß in die Atemluft gelangen können. Auf der anderen Seite ist bei Bronchitis und Asthma mit Reizungen der Atemwege durch feuchte Luft zu rechnen. Beim Abwägen der Vor- und Nachteile beider Verfahren sollte der Patient deshalb einen Arzt oder Heilpraktiker zur Beratung heranziehen.

Die Rose gilt in der Aromatherapie beinahe als Allheilmittel. Rosenextrakt wirkt ausgleichend auf die Psyche und viele Organe.

