

Jede Hochkultur der Erde hat mit wohlriechenden Pflanzenteilen geräuchert. Kostbare Harze und Hölzer, Blätter und Blüten wurden in Ritualen verglimmt, zur Heilung oder um die Seele mit wohlthuenden Aromen zu streicheln. Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte, und lassen Sie sich von dem überraschen, was Ihnen Ihre innere Stimme zu sagen hat.



Räuchern – Die Seele sprechen lassen

Mit einer schönen Schale, feinem hellem Sand, schönem Räucherwerk und dem Spiel der aufsteigenden Rauchkringel hat eine Räucherzeremonie auch dem Auge etwas zu bieten.



Stille kehrt ein. Die Kerze erleuchtet sanft den dämmrigen Raum. Die Räucherkohle wird in die Flamme gehalten und nimmt leise knisternd das Feuer auf. Ein orange-rotes Flirren tanzt auf der Oberfläche und beginnt, durch das Schwarz zu wandern. Ab und zu sprühen winzige Funken. In ihrem vorbereiteten Bett aus Sand überzieht sich die Kohle langsam mit einem Ascheschleier. Der Moment des Wartens vertieft die Ruhe, trägt keine Ungeduld in sich. Schließlich ist die Kohle ganz grau, und es ist so weit: Ein linsengroßes Bröckchen Fichtenharz wird darauf platziert, genauer: Olibanum (siehe Kasten Seite 38). Sofort steigt eine Rauchsäule auf; erst ge-

rade, dann kunstvoll verwirbelt in zarten Kringeln und Spiralen. Intensiver frisch-balsamischer Duft steigt auf. Etwas Wedeln mit einer großen Feder verteilt den Rauch, löst ihn scheinbar auf und lässt nur Wohlgeruch zurück. Mit einem tiefen Atemzug breitet sich die Ruhe noch weiter im Körper aus – doch der Geist ist wach. Er darf zur Ruhe kommen oder wandern: fantasieren, Ideen sprühen lassen, neue Zusammenhänge entdecken.

Alle Hochkulturen haben geräuchert

Räucherzeremonien können noch so klein und formlos sein, sie haben etwas Meditatives. Kein Wunder, dass sie in allen Hochkulturen der Erde einen besonderen Platz bei spirituellen Riten →



Auf speziellen Räucherstövchen verglimmen die Pflanzenteile sanfter und mit weniger Rauch. Harze sollte man auf ein Sandbett oder ein Stück Alufolie legen, sonst verklebt das Metallgitter.

hatten. Kostbarste Harze und Hölzer, Blüten und Blätter wurden verwendet, um die angebetete Gottheit zu erfreuen oder Geist und Seele in eine bestimmte Stimmung zu versetzen. Mit dem oft künstlich bedufteten Weihrauch in vielen Kirchen oder billigen Räucherstäbchen hat das nicht viel gemein. „Man sollte immer nur hochwertiges, naturreines Rauchwerk verglimmen lassen – das duftet nicht nur viel besser, minderwertige Ware und künstliche Duftstoffe können zudem schädlich sein“, sagt *natürlich gesund & munter*-Kolumnistin Susanne Fischer-Rizzi, die ein ausführliches und sehr sinnliches Buch über das Räuchern geschrieben hat (siehe Buchtipps). Solch hochwertiges Rauchwerk erhält man zum Beispiel über das Internet bei den Firmen Labdanum (www.labdanum.de) oder Only Goods (www.only-goods.de). Dort bekommt man auch eine ausführliche Broschüre über die einzelnen Räuchersubstanzen. Vieles davon kann man auch selbst sammeln und trocknen.

Körperliche und seelische Wirkungen

„Für mich ist das der schönste Unterschied zwischen dem Räuchern und dem Verdampfen von ätherischen Ölen: Man nutzt überwiegend Materialien, die uns die Natur einfach so, ohne großen Verarbeitungsprozess schenkt“, sagt Labdanum-Chefin Christine Fuchs, die mit ihren Räucherkursen viele Menschen wieder mit der Wirkung duftenden Rauchs bekannt macht. „Aus der Aromatherapie weiß man heute, dass eingeatmete Substanzen oft schon nach etwa 20 Minuten im Blut nachweisbar sind“, erzählt sie. „So erklären sich

viele der körperlichen Wirkungen der ätherischen Öle und des Pflanzenrauchs – der übrigens gar kein Rauch ist, sondern Dampf.“ Dazu gehört die keimhemmende Wirkung von Salbei, Fichtenharz und Wacholder, die seit alters her gegen Atemwegsinfekte und zum Desinfizieren der Räume genutzt wurden, aber auch die zum Beispiel von Beifuß und Kamille vermittelte Entspannung oder der stimmungsaufhellende Effekt von Johanniskraut.

Noch stärker jedoch ist der Einfluss des Räucherns auf die Seele. Ebenfalls aus der Aromatherapie und zudem aus der Pheromonforschung stammen Erkenntnisse, wonach Düfte die Psyche direkt beeinflussen. „Die Nerven des Geruchssinns ziehen direkt ins Gefühlszentrum des Gehirns, ohne Umweg über das Großhirn“, schildert Christine Fuchs. Das bedeutet: Bevor man einen Geruch intellektuell wahrnehmen, benennen und bewerten kann, hat er das Gefühlsleben schon längst beeinflusst, ja manchmal sogar manipuliert. So kommt es beispielsweise, dass man manche Menschen einfach „nicht riechen“ kann, sich zu anderen aber magisch hingezogen fühlt. Das kann an tief verborgenen Erinnerungen liegen, die mit dem gemochten oder nicht gemochten Menschen gar nichts zu tun haben. Heute weiß die Wissenschaft aber: Es kann auch daran liegen, dass dieser andere Mensch genetisch prima zu einem passt und deshalb verführerisch riecht – oder eben nicht. Dies ist nur eine Information von vielen, die der Körpergeruch anderen Menschen direkt ins Gefühlszentrum schmuggelt – falls er nicht völlig von Deos



Wohltuendes Räucherwerk

Sowohl Harze und Hölzer aus fernen Ländern lassen sich verräuchern als auch selbst gesammelte und getrocknete Pflanzenteile. So vermittelt der Duft von **Kamillenblüten** Wärme und Geborgenheit. **Beifuß**, eines der wichtigsten heimischen Räucherkräuter, entspannt und beruhigt, sorgt für guten Schlaf und stärkt die Intuition. **Lavendel** schafft Klarheit und fördert die Inspiration.

Mariengras (Ruchgras) erinnert an frisches Heu und wirkt tröstend. **Salbei** vertreibt „dicke Luft“ im Raum. **Schafgarbe** lockt vielsagende Träume hervor. **Mädesüßblüten** riechen zart nach Vanille und helfen, Altes loszulassen und einen Neuanfang zu wagen. **Fichtennadeln** (im Bild links auf 12 Uhr) machen den Brustraum frei und lassen tief durchatmen. Diese Wirkung

ist bei frisch duftendem **Fichtenharz** noch stärker. Es verbessert zudem die Konzentration. **Nelke** (im Bild Mitte) regt die Kreativität an und befreit von negativen Gedanken. **Wacholder** (im Bild auf 2 Uhr) macht wach und stärkt die Achtsamkeit. **Tonkabohne** (auf 3 Uhr) riecht köstlich und fördert heitere Gelassenheit. **Zimtblüte** (auf 5 Uhr) wirkt entspannend bei Kopfschmerzen

und Magenkrämpfen. Ein sehr edles Räucherwerk ist **Sandelholz** (auf 7 Uhr). Sein Duft beeinflusst die Gefühle sehr stark und verhilft zu innerer Ruhe und einer Atmosphäre des Friedens. **Rhododendron Himalaya** (auf 9 Uhr) bringt innere Themen an die Oberfläche, stärkt aber auch das Selbstvertrauen. **Orangenschalen** (auf 10 Uhr) wirken erfrischend und stimmen fröhlich.

und Parfüms zugedeckt wird. Das von den Düften hervorgerufene Gefühl entscheidet – das Großhirn bastelt sich erst später eine Erklärung dazu.

Königsweg zur Seele

Seit man um diese Macht der Düfte weiß, versteht man auch, wie das Räuchern eine so intensive Wirkung auf die Seele haben kann. Es kann beruhigend sein, erotisch stimmen, geistig beflügeln, ein Gefühl von Geborgenheit wecken, intensive Träume hervorlocken und vieles mehr – je nachdem, welches Rauchwerk kräftig auf der Kohle oder sanfter duftend auf dem Stövchen verglimmt. „Man kann sich dem Duft zwar nicht entziehen, aber trotzdem muss man sich ihm auch öffnen, sonst verpufft die Wirkung“, sagt Christine Fuchs. „Wer abends beruhigenden Majoran auf das Stövchen legt und dann doch noch schnell, schnell Mails checkt, einen Brief schreibt und Unterlagen sortiert, darf sich nicht wundern, wenn sich die Entspannung nicht einstellen will.“

Doch wer sich dem Duft hingibt, kann erstaunliche Erfahrungen machen. „Wie Träume sind auch Düfte ein Königsweg zur Seele“, sagt Christine Fuchs. „Beide lassen die innere Stimme eindringlicher sprechen und regen so einen Dialog mit sich selbst an, in den sich niemand einmischen kann.“ Je mehr man die inneren Bilder zulässt, sich mit ihnen beschäftigt, desto geübter wird man darin, im Einklang mit der Seele und den Gefühlen zu leben, statt vom Intellekt bestimmt dagegen zu arbeiten. Mitunter lehnen Menschen gerade die Düfte ab, die ihnen gut tun würden. Doch erfahrene „Räucher-



Mit der Räucherkohle schöne Düfte hervorlocken

- 1 Die Kohle wird mit der schmalen Seite in eine Kerzenflamme gehalten und so entzündet. Sie sehen, wie kleine Funken durch das Schwarz der Kohle laufen. Legen Sie die Kohle in das Sandbett und lassen Sie sie so lange durchglühen, bis sie rundherum mit grauer Asche überzogen ist.
- 2 Nehmen Sie etwas Harz – so viel wie ein oder zwei Kandisstücke –, und zerstoßen Sie es im Mörser. Hier ist es das klärend wirkende

- Olibanum (Weihrauch). Wird Harz allein geräuchert, genügt grobes Zerkleinern, in Mischungen sollte es feiner sein (siehe Bild).
- 3 Mischen Sie das zerstoßene Harz zum Beispiel mit getrockneten Blütenblättern. Hier sind es die der Rose; sie wirken besänftigend und fördern Harmonie und Sinnlichkeit.
 - 4 Legen Sie nur wenig Räucherwerk auf die Kohle. Bei Blättern ist es manchmal besser, sie nicht auf, sondern neben die Kohle zu legen.

rinnen“ wie Susanne Fischer-Rizzi vertrauen der Weisheit des Unbewussten: „Offenbar ist derjenige dann einfach noch nicht bereit für die psychische Qualität, die das Rauchwerk wecken könnte.“ Zudem sind manche Düfte einfach komplexer als andere. So ist der Duft von Orangenschalen bei vielen Menschen beliebt, während sich andere Gerüche nur erfahrenen Nasen erschließen. Letztlich muss jeder seine eigenen Erfahrungen machen. Zum Glück können Sie sicher sein, dass „immer der Nase nach“ stets der richtige Weg für Sie ist./ks ●



► Susanne Fischer-Rizzi: Das Buch vom Räuchern

Umfassendes Werk über die Kunst des Räucherns von der

Altsteinzeit über Hochkulturen wie Ägypten, Mesopotamien und Griechenland sowie des Fernen Ostens bis zu den noch heute lebendigen Bräuchen der Indianer. (AT-Verlag, 226 Seiten, 29,90 Euro)



dreifach g'sund – vielfach präventiv

- 6 x Ü/F inkl. Kurbeitrag
- 2 x Med. Untersuchung, Beratung
- 3 x Wassergymnastik inkl. Terra-Vitalis sowie Erholungsbad
- 3 x Muskuläres Aufbautraining
- 2 x Rückenmassage
- 2 x Thermal-Erholungsbad
- 2 x Naturmoorpackung

**ab € 380,-
je Person**



**Limes-Therme
Bad Gögging**
Telefon (0 94 45) 20 09-0
info@limes-therme.de
www.limes-therme.de



**Tourist-Information
Bad Gögging**
Telefon (09445) 9575-0
tourismus@bad-goegging.de
www.bad-goegging.de