

Seit jeher dient das Räuchern von Pflanzen der Reinigung, Heilung und auch der Spiritualität. Heute entdecken wir diese fast vergessene Tradition wieder, um die Wirkung der Räucherdüfte für uns zu nutzen. Denn sie klären den Geist, entspannen den Körper, beleben die Sinne

# Der Duft der

# Götter

Die Geschichte des Räucherns beginnt mit der Geschichte des Feuers, nämlich als unsere Vorfahren wohl eher zufällig aromatische Hölzer, Harze oder Kräuter in die Glut warfen. Es muss einer Offenbarung gleichgekommen sein, als sich darauf der wohlthuende Räucherduft zahlreicher Aromen in der Hitze entfaltete, sich eine wohlthuende Entspanntheit ausbreitete und es zu heilenden oder gar bewusstseinsweiternden Effekten kam. Tatsächlich war es der Beginn einer Fülle von Ritualen, die den Alltag der Menschen fortan bereicherten und mit denen man Ahnen und Göttern Ehre erwies. Die Ägypter gaben den Pharaonen Räuchergefäße und Harze mit ins Grab, um die Herzen der Götter zu erweichen. Im antiken Griechenland wurde das Räuchern zu Heilzwecken benutzt. Im Mittelalter wurden ganze Häuser zum Schutz vor der Pest ausgeräuchert. Die Indianer Nordamerikas räucherten, um ihren Geist zu reinigen, und buddhistische Mönche nutzen den Rauch seit jeher zum Loslassen während der Meditation.

Stille kehrt ein in der kleinen Räuchermanufaktur Labdanum in Magstadt. Eine Kerze erleuchtet sanft den dämmrigen Raum für die anstehende Räucherzeremonie. Christine Fuchs sitzt mit den acht Teilnehmern ihres Räucher-Workshops im Kreis um eine kleine, mit Sand gefüllte Räucherschale herum. Die Seminarleiterin hält ein Stück Räucherkohle in die Flamme. Leise knisternd nimmt es das Feuer auf, hellrote Funken beginnen auf der Oberfläche zu tanzen. Die Räucher- >



*„Wie Träume sind  
auch Düfte ein  
Königsweg zur Seele“*

frau setzt die glühende Kohle in die Schale, und es braucht seine Zeit, bis ein Ascheschleier die Räucherkohle überzieht. Die Momente des Wartens vertiefen die Ruhe noch, tragen keine Ungeduld in sich. Als die Kohle ganz ergraut ist, legt Christine Fuchs ein Bröckchen Weihrauch darauf, feinstes Olibanum. Eine zarte Rauchsäule steigt auf, erst gerade, dann kunstvoll verwirbelt, in zarten Krümmeln und Spiralen. Mit einer großen Feder verteilt die Räucherfrau behutsam den Rauch. Sofort duftet es wunderbar balsamisch und frisch. Mit jedem Atemzug breitet sich die Ruhe weiter im Körper aus, der Geist jedoch ist wach. Bereit zu wandern und zu fantasieren, neue Ideen sprühen zu lassen ...

Die wohltuende Wirkung der Räucherdüfte auf Seele und Körper war es, die Christine Fuchs zutiefst beeindruckte. Sie besuchte Kurse und beschloss, das alte Wissen um die Räucherkunst weiterzugeben. Heute bietet sie selbst Räucherкурse und -Workshops an. Der Zulauf ist groß. Immer mehr Menschen entdecken diese Kunst als Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.

Längst ist wissenschaftlich erwiesen, dass Räuchern eines der einfachsten und wirksamsten Mittel ist, um etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Aus der Aromatherapie weiß man heute, dass eingatmete Duftstoffe oft schon nach zwanzig Minuten im Blut nachweisbar sind. So erklären sich viele der körperlichen Wirkungen des Pflanzenrauchs. Dazu gehört die keimhemmende Wirkung von Salbei, Fichtenzharz und Wachholder, die seit jeher gegen Atemwegsinfekte genutzt und zur Wundheilung angewendet wurden.

Noch stärker aber ist die Wirkung auf die Seele. Aus der Pheromonforschung stammen Erkenntnisse, wonach bestimmte Düfte die Psyche direkt beeinflussen. Die ätherischen Öle lösen sich im Rauch und erreichen mit ihren Duftmolekülen die Nase. Von dort aus gehen sie direkt ins limbische System, das Gefühlszentrum im Gehirn. Dort werden die Düfte mit nicht steuerbaren Eindrücken verknüpft. Jemanden „nicht riechen“ zu können, ist also keine bewusste Entscheidung.

„Um die Räucherwirkung voll auszuschöpfen, ist es dennoch notwendig, sich dem Duft zu öffnen“, sagt Räucherberaterin Christine Fuchs. Wer sich dem Duft hingibt, kann beeindruckende Erfahrungen machen. „Wie Träume sind auch Düfte ein Königsweg zur Seele. Beide lassen die innere Stimmung eindringlicher sprechen und regen so einen Dialog mit sich selbst an, in den sich niemand einmischen kann.“

Zum Jahresbeginn sehnen sich die meisten nach Ruhe und Harmonie. Eine Vielzahl an Düften und Duftmischungen wirken wohltuend ausgleichend, wie zum Beispiel Sandelholz, das gleichzeitig Energie und Kraft verleiht, um die kalte Jahreszeit zu überstehen. Labdanum etwa, das Harz der Zistrose, wirkt beruhigend und fördert – eine Stunde vor dem Zubettgehen verräuchert – den Schlaf ebenso wie Lavendelblüten. Rosenblüten wirken sinnlich und wärmend und fördern nebenbei Fantasie und Kreativität. Vitalisierend und anregend wirken Mastix und Beifuß, Wachholder dagegen klärend und reinigend, aber auch revitalisierend und stärkend.

Um den Pflanzen diese Wirkungen zu entlocken, müssen sie erhitzt werden. Bei der klassischen Methode lässt man spezielle Räucherkohle auf Sand verglühen, bis sie außen verascht ist. Erst dann legt man Kräuter oder Harz oder eine Räuchermischung auf die Kohle. Das

>

»Es heißt,  
der aufsteigende Rauch  
verbindet uns mit dem  
Göttlichen«

Räuchergut soll langsam verglimmen, keinesfalls verbrennen, weshalb dieses Verfahren sehr zeitaufwendig ist. Schneller ist das Räuchern auf einem Räucherstövchen, das mit einem Sieb abgedeckt ist. Hierauf kommen Harze oder Pflanzen, die über dem Teelicht im Stövchen ihre Aromen langsam entfalten. Manche alten Traditionen um das Räuchern mögen noch so mystisch anmuten – um die Düfte der Pflanzen zu nutzen, brauchen wir keinen Schamanen einzuladen oder rituelle Feuer im Wohnzimmer anzuzünden. Die durch das Feuer geweckten Düfte haben nichts von ihrer Wirkung und ihren Geheimnissen verloren, sie haben nur darauf gewartet, wieder neu entdeckt zu werden. 🌿

#### RÄUCHERKURSE, WORKSHOPS UND RÄUCHERWERK

- \* Christine Fuchs, Labdanum-Räuchermanufaktur, 71106 Magstadt, Tel.: 07159/451 01; [www.labdanum.de](http://www.labdanum.de)
- \* Susanne Fischer-Rizzi, Arven – Schule für Heilpflanzenkunde, Aromatherapie und Wildniswissen, 87477 Sulzberg, Tel.: 08376/1777; [www.susanne-fischer-rizzi.de](http://www.susanne-fischer-rizzi.de)
- \* Marlis Bader, 86971 Peiting, Tel.: 08861/6801 31; [www.marlis-bader.de](http://www.marlis-bader.de)

#### BÜCHER, DIE UNS INSPIRIERT HABEN

- „Das Buch vom Räuchern“ von Susanne Fischer-Rizzi, 29,90 Euro;
- „Räuchern in Winterzeit und Raunächten: Heilkräftige Mischungen und Rituale“ von Christine Fuchs, 17,99 Euro

TEXT CLAUDIA HOSSFELD · STYLING CYN FERDINANDUS

FOTOS JEROEN VAN DER SPEK · MIT DANK AN CHRISTODOULOU & LAHME

## EINE AUSWAHL DER GÖTTLICHEN DÜFTE UND WIE SIE AUF UNS WIRKEN

**BEIFUSS** Eines der wichtigsten heimischen Räucherkräuter. Es reinigt die Luft in Räumen und neutralisiert negative Energien. Außerdem wirkt Beifuß entspannend, sorgt für einen guten Schlaf und stärkt die Intuition.

**JASMIN** Seine zart duftenden Blüten regen die Sinnlichkeit an, heben die Stimmung, schenken Zuversicht und Optimismus. Ein wirksames Mittel gegen Stress.

**MÄDESÜSS** Das würzig duftende Kraut stärkt die Intuition und löst Blockaden. Es wirkt stimmungsaufhellend, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Ein Duft für den Neuanfang.

**PFEFFERMINZE** Ganz frisch eignen sich die belebenden Blätter besonders gut für Räucherungen. Ihr Duft ist intensiv und hilft, den Geist zu klären.

**LORBEER** Lorbeer stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Die würzigen Blätter eignen sich auch für Reinigungs- räucherungen.

**LABDANUM** Das nach Honig duftende Harz wird aus den Blättern und Zweigen der Zistrose gewonnen. Es wirkt ausgleichend und harmonisierend, fördert die Empfindsamkeit und stärkt das positive Körpergefühl.

**WEIHRAUCH** Das Harz des Weihrauchbaumes wirkt gegen Niedergeschlagenheit und Erschöpfung und fördert das Selbstvertrauen. Ein gutes Anti-Stress-Mittel.

**KAMILLE** Darf bei keiner Heilräucherung fehlen. Sie wirkt entspannend, schenkt Ruhe und fördert unsere Ausgeglichenheit.

**SANDELHOLZ** Ein sehr edles Räucherwerk. Sein Duft wirkt harmonisierend, stimmungsaufhellend und öffnet uns für Liebe und Sinnlichkeit.

**ROSE** Die lieblich duftenden Blüten der Rose wirken belebend und gleichzeitig entspannend, sorgen

für innere Ruhe, vertreiben Ängste und machen zuversichtlich.

**MASTIX** Das vanilleartig duftende Harz der griechischen Mastix-Pistazienbäume ist ein Symbol für Licht und Sonne. Es stimmt positiv und fördert unsere Intuition.

**LAVENDEL** Die Blüten wirken reinigend, desinfizierend und krampflösend. Sie sorgen zudem für Klarheit und wirken beruhigend auf die Nerven.

**SCHAFFGARBE** Der feinswürzige Duft der Pflanze vermittelt Kraft und Mut, bringt Energie zurück. Wirkt stark reinigend und stimmungsaufhellend.