

Stärkende *Rituale*

Die Einladungen der Jahreszeiten und das Ritual des Räucherns



Hannelore Kleiß

Der Herbst zieht bunt ins Land und das Tageslicht nimmt schon spürbar ab. Die Nächte werden wieder länger als die Tage. Die quirlige Sommerzeit ist vorbei und viel Arbeit ist schon getan. Mit der Herbst-Tagundnachtgleiche zwischen 21. und 23. September beginnt die dunkle Jahreshälfte. So, wie sich die

Samenkörner und Wurzelkräfte ins Erdreich zurückziehen, gehen auch unsere Lebenskräfte nach innen und wir werden ruhebedürftiger. Mich stärkt es, in der Natur zu sein, und diese Veränderungen wahrzunehmen und wirken zu lassen. Es ist, als würde jede Jahreszeit Einladungen für uns bereithalten, die uns Kraft schenken.

Der Herbst lädt uns ein, uns nach der Fülle an Aktivitäten wieder nach innen zu wenden. Sein mildes, goldenes Licht lädt uns ein, uns selbst und unser Leben mit mildem Blick anzuschauen: Unsere Stärken und Schwächen, unsere Erfolge und unser Scheitern sind menschlich. Mit sanftem Blick können wir darauf verzichten, uns und andere ständig zu beurteilen. Es ist, wie es ist.

Die Zeit um Allerheiligen ist die Zeit der Trennung, des Abschieds und der Trauer. Das Jahr geht dem Ende zu. Wir erinnern uns an unsere Verstorbenen und besuchen die Friedhöfe. Es ist eine Zeit, die uns lehren will, loszulassen und nicht an Vergänglichem festzuhalten. Angesichts der Endlichkeit kann es uns leichter fallen, uns auf das zu konzentrieren, was uns wirklich wichtig ist im Leben.

Im Winter ist die Luft klar und kalt. Wenn die Landschaft verschneit ist, wirkt sie stiller und friedlicher als das übrige Jahr. Die Advent- und Weihnachtszeit lädt uns ein, das Tempo zu verlangsamen, zur Ruhe zu kommen und still zu werden. Diese Einladung kommt alle Jahre wie-

der, auch wenn wir überzeugt sind, dass wir nicht ruhen können, bevor wir nicht noch dies oder jenes erledigt haben. Weihnachten will uns innerlich berühren, damit wir es wagen, uns von allem Festgefahrenen zu befreien und uns auf Neues vertrauensvoll einzulassen.

Ein Ritual, das diese Befreiung erleichtert, ist das Räuchern. 12 Nächte nach dem 21. Dezember galten dem alten Mondkalender nach als „Zeit zwischen der Zeit“, es ist die Zeit der Raunächte. In vielen Regionen hat zu dieser Zeit das Räuchern und somit das Reinigen und Segnen von Haus und Hof Tradition. Es galt, die „Wilde Jagd“ von Mensch und Tier fernzuhalten, heute würde man sagen: sich von negativen Energien zu befreien und die Atmosphäre zu reinigen. So werden die tiefsten Nächte des Jahres zu geweihten Nächten und die Zeit zur Weih-Nachts-Zeit.

Räucherritual für das Haus

Räuchern ist sehr hilfreich, um Räume zu desinfizieren, von negativen Energien zu reinigen und zu segnen. Wir können dabei Gebete sprechen, die wir frei formulieren oder die wir auswendig können, wie den Rosenkranz. Wir können singen oder schweigen. Mit einem Räuchergefäß mit glühenden Kohlen und Räucherwerk sowie mit Weihwasser und einem Tannenzweig gehen wir von Raum zu Raum.

Ich lade Sie ein, in jedem Raum selber auszusprechen, was Ihnen ein Herzensanliegen ist. Niemand weiß das so gut wie Sie. Vertrauen Sie voll Zuversicht auf die Kraft Ihrer persönlich gesprochenen Gebete. Hier zwei Anregungen:

In der Küche / Im Esszimmer

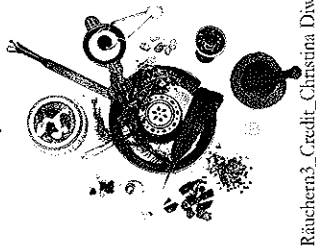
Gott, Du Brot des Lebens, wir danken Dir für unsere Nahrung. Mögen die Speisen hier gut gelingen und uns stärken und nähren. Gib uns unser tägliches Brot und das, was wir zum Leben brauchen. Lass unsere Gespräche gelingen und stärkend sein.

Im Schlafzimmer

Gott, wir danken Dir für die Nacht, die Ruhe und den Schlaf. Hilf uns, unser Tagwerk am Ende des Tages „gut sein zu lassen“. Zuversichtlich legen wir es in Deine Hände. Schenke uns die Ruhe, die wir brauchen und einen erholsamen Schlaf.

Im Rauch, der zum Himmel aufsteigt, verbinden wir uns mit dem Göttlichen. Der Rauch ist unsere Botschaft an den Himmel. In diese Botschaft legen wir alle Sorgen und Ängste hinein und lassen los. In diese Botschaft legen wir all unser Hoffnung und Zuversicht hinein und vertrauen auf das Gute.

Drei Räucherpflanzen für Herbst und Winter



Fichte

Seit Urzeiten wird der Rauch von Holz, Nadeln und insbesondere vom Harz der Fichte zur Reinigung und Desinfektion eingesetzt. Pulverisierte Rinde oder Holz eignen sich hervorragend für milde Räuchermischungen. Fichtenharz galt früher wie das Harz von Tanne und Lärche als „Waldweihrauch“ und war dem orientalischen Weihrauch gleichgesetzt. Die Fichte wärmt, befreit und inspiriert. Sie macht das Herz weit und vermittelt Geborgenheit. Sie richtet auf und hilft, den eigenen Platz zu finden. Die Fichte klärt den Geist, fördert die Konzentration und stärkt die Nerven.

Wacholder

Der Wacholder ist der Schutz- und Lebensbaum. Ihm wurden auf der gesamten Nordhalbkugel magische Kräfte zugeschrieben. Seine Triebspitzen samt den Beeren werden seit jeher für kultische und medizinische Räucherungen verwendet. In unseren Breiten wurde dem Wacholder – ähnlich wie dem Weihrauch im Osten – eine große spirituelle Kraft zugesprochen, er öffnet den „heiligen Raum“ für Rituale. Wacholder wurde früher in Krankenzimmern und Stuben, in denen Menschen gestorben sind, verräuchert, um die Räume zu desinfizieren. Die Menschen wussten also schon sehr lange Zeit um seine antiseptische, keimtötende Wirkung. Der „Wach-Holder“ hält wach, wie der Name schon

sagt, und belebt. Wie der Holunder gilt er als Ort der Ahnen. Er ist hilfreich, um sich mit der Kraft der Ahnen zu verbinden.

Rosmarin

Der Name ist lateinisch und bedeutet „Tau des Meeres“. In der Antike spielte der Rosmarin als Heilpflanze eine große Rolle. Rosmarin erwärmt uns besonders in der kalten, feuchten und trostlosen Jahreszeit von innen und schenkt uns Ausdauer, Mut, Kraft, Lebendigkeit und Beständigkeit. Zugleich ist es eines der wenigen Kräuter, die niedrigen Blutdruck ausgleichen und Herz sowie Kreislauf stärken. Rosmarin verhilft zu guter Konzentration und klärt die Gedanken. Bei Erschöpfung und Niedergeschlagenheit bringt er gestressten und überarbeiteten Menschen neuen Schwung. Als Muntermacher sollte man Rosmarin nicht am Abend verwenden. Rosmarin unterstützt Veränderung und fördert die Tatkraft. Er ist deshalb so gut für die Allerheiligenzeit geeignet, weil er das Loslassen und die Trauerarbeit unterstützt.

Stellen Sie sich vor, der aufsteigende Rauch nimmt alle Probleme und Sorgen mit sich und unterstützt Sie bei Ihren Anliegen. Räuchern kann uns helfen, uns zu entspannen, zu stärken, die körperliche Lust anzuregen, die Liebe zu vertiefen, still zu werden oder uns einfach am Leben zu freuen. Viel Freude beim Ausprobieren und eine stärkende Zeit!

Hannelore Kleiß

Buchtipps:

Räuchern zu heiligen Zeiten.

Rituale im Jahreskreis von Hannelore Kleiß



Die Autorin stellt im Buch für jedes der acht Jahreskreis-Feste wohl-tuende und alltagstaugliche Rituale und je drei heimische Räucherpflanzen vor.

ISBN: 978-3-99025-214-7,
176 Seiten,
reich bebildert.

Website: www.kraeuter-coaching.at