

# Räuchern zur Weihnachtszeit

Beim Räuchern kann man die Heilkraft der Pflanzen nützen, dem Alltag entfliehen und entspannen.

**H**annelore Kleiß ist Kräuterpädagogin und beschäftigt sich auch mit dem Räuchern. Ihr Wissen gibt sie in Kursen und Workshops weiter. Einer dieser Kurse führte sie auch nach Wels, wo sie einer Runde von interessierten Frauen die Grundbegriffe des Räucherns näher brachte und zeigte, wie Kräuter genutzt werden können. Hannelore Kleiß ist Autorin des Buches „Räuchern zu heiligen Zeiten“, indem sie die Verwendung heimischer Kräuter für das Räuchern beschreibt und den Fokus auf Feste richtet, die mit den Jahreszeiten verbunden sind. Der Impuls für dieses Buch ging von ihrer persönlichen Kräutersammlung aus: „Die Heilkraft heimischer Räucherpflanzen ist leider in unserer hektischen Zeit vielfach in Vergessenheit geraten. Früher waren die Menschen eng mit dem Wechsel der Jahreszeiten verbunden und haben die Übergänge im Jahr ausgiebig gefeiert. Viele dieser alten Festzeiten sind bis heute Zeiten der Bräuche und Feste. Wir können sie auch in unserer Zeit ganz bewusst nutzen, um aus der Alltagsroutine auszusteigen und uns zu stärken.“

## Wintersonnenwende

Die Wintersonnenwende am 21. Dezember bezeichnet die längste Nacht des Jahres und wird auch Mutternacht genannt. Ab nun werden die Tage wieder länger und ein neuer Zyklus im Kreislauf des Lebens fängt an. Zur Wintersonnenwende wird die Geburt des Sonnenkinds, des neuen Lichts gefeiert. Die Erfahrung, dass neues



Bei der Tanne werden Nadeln, Holz und Harz zum Räuchern verwendet.



Die Mistel ist ein Kind des Himmels, sie wächst zwischen den Welten.

Leben möglich ist, bestimmt diese weihnachtlichen Feiertage. In der Natur ist das Neue noch nicht sichtbar, aber unter der Erde sammeln sich bereits die Kräfte zu neuem Leben.

## „Zeit zwischen der Zeit“

Die 12 Nächte oder elf Tage nach dem 21. Dezember galten dem alten Mondkalender nach als „Zeit zwischen der Zeit“, es war 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. Das Räucherwerk wurde reichlich auf eine tragbare Räucherpfanne mit glühenden Holzkohlen gestreut. Mit der dampfenden Glut sind die Menschen durch Haus und Hof gegangen und haben in jedem Raum die vier Himmelsrichtungen sowie alle Schwellen, Tore und Türen beräuchert. So werden die tiefsten Nächte des Jahres zu

geweihten Nächten, zu heilsamen und heiligen Nächten und die Zeit zur Weih-Nachts-Zeit.

Die Bezeichnung Raunacht wird auf verschiedene Wurzeln zurückgeführt: Das Wort „rau“ deutet zum einen auf die raue Winterzeit hin. Es leitet sich ab vom mittelhochdeutschen Wort „ruch“, das ursprünglich „behaart, pelzig, wild“ bedeutete. Auch diese Eigenschaften beziehen sich auf die Wilde Jagd, die mit Fellen bekleidet durch die Lüfte flog. Das Wort „rauch“ bezieht sich auf den uralten Brauch, in dieser Zeit zwischen den Jahren mit verschiedenen Harzen und Kräutern zu räuchern, um die Wilde Jagd und die bösen Geister zu vertreiben und die Behausungen zu reinigen.

## Räucherpflanzen der Weihnachtszeit

Die Tanne ist Balsam für die Seele. Das Wort Balsam bedeutet allgemein auch „Wohlgeruch“. Tannen sind in vielen Kulturen Symbol für den Kreislauf von Werden und Vergehen. Als immergrüne Bäume verkörpern sie den Glauben an das ewige Leben. Als Weihnachtsbaum ist die Tanne eine Lichtbringerin und Abbild des Weltenbaumes. Wir schmücken den Baum mit den Symbolen des Kosmos: mit goldenen Äpfeln – Kugeln, Sternen und Nüssen. Für die Kelten und Germanen war die Tanne der Schutzbaum, der sie vor dem krankmachenden Einfluss dämonischer Kräfte bewahrte. Wie bei der Fichte können auch bei der Tanne die Nadeln, das



Hannelore Kleiß ist Kräuterpädagogin und Autorin des Buches „Räuchern zu heiligen Zeiten“. Foto: privat

Harz und das Holz zum Räuchern verwendet werden. Die pulverisierte Rinde eignet sich hervorragend für milde Räuchermischungen.

Der Wacholder ist der Schutz- und Lebensbaum. Ihm wurden auf der gesamten Nordhalbkugel magische Kräfte zugeschrieben. Seine Tribspitzen samt den Beeren werden seither 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



Fotos: colourbox.de

Wacholder wurde früher in Krankenzimmern und Stuben, in denen Menschen gestorben sind, verräuchert, um die Räume zu desinfizieren.

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

Die Mistel ist ein Teil des Baumes und als eine der wenigen Pflanzen, die nicht in der Erde wurzeln, zugleich ein „Kind des Himmels“. So wächst sie wie eine Brücke zwischen den Welten. Als Pflanze, die im Winter Früchte trägt, ist die Mistel der Inbegriff für die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod. Sowohl die Germanen als auch die Kelten betrachteten die immergrüne Pflanze als Symbol der Wintersonnenwende. Sie galt als „goldener Schlüssel zur Anderswelt“. Es heißt, dass die Mistel an von Erdstrahlen betroffenen Stellen wächst, um Bäume vor deren schädlichen Auswirkungen zu schützen. So schützt die Mistel beim Räuchern auch uns, wenn wir zu vielen unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt sind, wie Meinungen, Energien, Themen, Menschen... Sie macht innere Schätze sichtbar.

**i** Den Text hat Hannelore Kleiß als Auszug aus ihrem Buch zur Verfügung gestellt. Das Buch „Räuchern zu heiligen Zeiten“ ist im Freya-Verlag erschienen (ISBN: 978-3-99025-214-7). Hannelore Kleiß lebt in Oberösterreich und ist als Dipl. Sozialarbeiterin tätig. Sie versteht sich als Botschafterin der Natur, ist ausgebildete Kräuterpädagogin und beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Räuchern. Kontakt: hannelore.kleisz@aon.at [www.kraeuter-coaching.at](http://www.kraeuter-coaching.at)

