

Die Einladungen der Jahreszeiten und das Ritual des Räucherns



Foto: privat

Mag.^a (FH) Hannelore
Kleib, Kräuterpädagogin

Es ist Winterzeit und in der Natur scheint alles stillzustehen. Die Luft ist klar. Oft ist es klirrend kalt und frostig. Alles erstarrt in dieser Kälte. Den Boden macht dieses Durchfrieren lockerer und fruchtbarer. Wenn die Landschaft verschneit ist, wirkt sie stiller und friedlicher als das übrige Jahr.

Der Winter und die Advent- und Weihnachtszeit laden uns ein, das Tempo zu verlangsamen, zur Ruhe zu kommen und still zu werden. Diese Einladung kommt alle Jahre wieder, 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. Die Wintersonnenwende am 21. Dezember bezeichnet die längste Nacht des Jahres, auch Mutternacht genannt. Ab nun werden die Tage wieder länger. Ein neuer Zyklus im Kreislauf des Lebens beginnt. So wie auf jedem Höhepunkt oder Tiefpunkt ein Umschwung in die andere Richtung stattfindet, ändert sich hier die Richtung. Zur Wintersonnenwende wird in vielen Kulturen die Geburt des Sonnenkinds, des neuen Lichts gefeiert. Im Christentum feiern wir am 24. Dezember die Geburt des Gotteskinds. Die Erfahrung, dass neues Leben möglich ist, bestimmt also diese weihnachtlichen Feiertage. In der Natur ist das Neue noch nicht sichtbar, aber unter der Erde sammeln sich bereits die Kräfte zu neuem Leben.

Das Ritual des Räucherns kann diesen Übergang zu neuem Leben, einem neuen Zyklus und einem neuen Jahr erleichtern. Früher galt es, die „Wilde Jagd“ von Mensch und Tier fernzuhalten, heute würde man sagen: sich von negativen Energien zu befreien und die Atmosphäre zu reinigen. Die längsten und dunkelsten Nächte des Jahres werden so zu geweihten Nächten und die Zeit zur Weih-Nachts-Zeit. In vielen Regionen hat das Räuchern und somit das Reinigen und Segnen von Haus und Hof nach wie vor Tradition. 12 Nächte nach dem 21. Dezember galten dem alten Mondkalender nach als „Zeit zwischen der Zeit“, als Raunächte. Die bekanntesten vier Raunächte sind die Nächte von

21./22. Dezember, die Thomasnacht

24./25. Dezember, Weihnachten

31. Dezember/1. Jänner, Silvester

5./6. Jänner, Dreikönig

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.

Räucherpflanzen für Herbst und Winter

Fichte



Foto: pixabay

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 „Waldwehrauch“ und war dem orienta-

lischen 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



Foto: pixabay

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

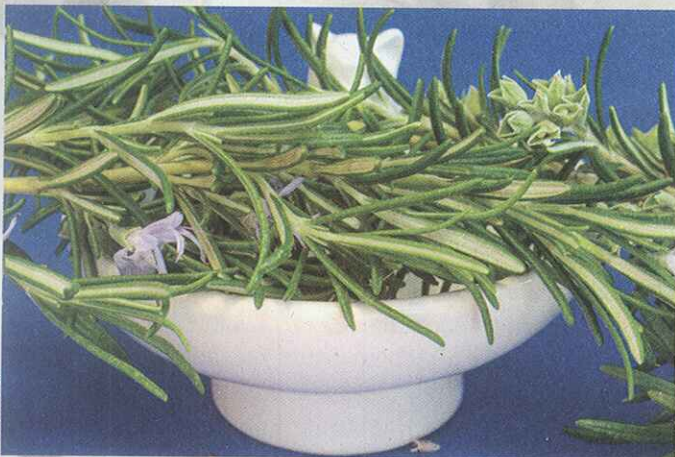


Foto: pixabay

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 etwa auch gut für die Allerheiligenzeit geeignet, weil er das Loslassen und die Trauarbeit 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!

Buchtipps

Räuchern zu heiligen Zeiten. Rituale im Jahreskreis von Hannelore Kleiß

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

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

• Website: www.kraeuter-coaching.at

