





Räuchern MIT heimischen Kräutern

TEXT ■ MELANIE MÜLLER
ILLUSTRATION ■ NINA OBER



Glimmende Kohle, die Wärme verströmt, ein leises Knistern, tanzende Rauchschwaden, die Bilder in die Luft zeichnen und schließlich mit intensivem Duft in die Nase steigen ... Räuchern spricht alle Sinne an. Jetzt im Herbst ist traditionell die Zeit für dieses archaische Ritual, das auf unseren Körper und unsere Seele wirkt



Nicht nur die Natur beginnt im Herbst, ihre Kräfte in die Geborgenheit des Erdreiches zurückzuziehen – auch für uns Menschen war diese Zeit des Jahres ursprünglich eine der Verinnerlichung. Wenn die Ernte des Jahres eingebracht ist, dann wird es Zeit für Rückzug und Rückschau. Die kürzer werdenden Tage laden uns ein, weniger im Außen aktiv zu sein und uns stattdessen nach innen zu wenden, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Seit jeher begleitet den Menschen dabei das Räucherwerk. „Die ganze dunkle Jahreszeit ist traditionell die Hauptzeit fürs Räuchern“, weiß Marlis Bader, die sich seit vielen Jahren intensiv mit Ritualen und heimischen Kräutern beschäftigt. „Zu Erntedank werden vor allem segnende Pflanzen verräuchert, zur Ahnenzeit im November dann gibt es Schutz- und Ahnenräucherungen. In den Raunächten wurden früher Räucherungen mit Orakelpflanzen durchgeführt, um in die Zukunft zu schauen. Und zu Lichtmess Anfang Februar hat man Haus und Hof nach dem Winter mit entsprechenden Kräutern gereinigt.“ Nur die wenigsten unserer Vorfahren hatten die finanziellen Mittel und Möglichkeiten, teures orientalisches Räucherwerk wie Weihrauch oder Myrrhe zu verwenden. Stattdessen wurde mit heimischen Pflanzen gearbeitet. Marlis Bader hat dieses alte Wissen erforscht und **weiß, welche Räucherpflanzen wir direkt vor unserer Haustür finden können.**



»Lausche in dich hinein: Welche Pflanze spricht mich an? Welche möchte von mir verräuchert werden?«

Engelwurz

- * Wirkt nervenstärkend und **angstlösend**.
- * **Durchlichtet, schützt und heilt.**
- * Bringt uns in Kontakt mit unserem **höheren Selbst**.



Salbei

- * Ideal für die **Reinigung** von Räumen und Energiefeldern.
- * **Erdet** und **klärt**.



Thymian

- * Wirkt keimtötend und **stärkend**.
- * Verleiht uns **Mut, Durchsetzungsvermögen** und **Selbstvertrauen**.



Rose

- * Wirkt **harmonisierend** und **entspannend**.
- * Öffnet unser **Herz**, stärkt das **Herzchakra**.
- * Hilft, **emotionale Verletzungen** zu heilen.



Fichtenharz

- * Wirkt **reinigend** und **keimtötend**.
- * Klärt den **Geist**.
- * Bringt **Wunden** ans Licht und **heilt** sie.



Wacholder

- * Wirkt **reinigend** und **vitalisierend**.
- * Wichtige **Schutzpflanze**.
- * Unterstützt den **Kontakt zu den Ahnen**.



Styrax

- * Wirkt **beruhigend** und **entspannend**.
- * Öffnet unser **Herz**, **harmonisiert Geist** und **Seele**.
- * Hilft uns, **Kummer loszulassen**.



Sie ist überzeugt, dass diese sogar noch viel intensiver wirken als die edelsten Importe – denn was in unserer Nähe wächst, trägt die gleiche Schwingung in sich wie wir. Bereits der berühmte Arzt Paracelsus sagte: „Einem jeglichen Land wächst seine Krankheit, seine Arznei selbst ...“

Das innere Licht erhalten

Eine Pflanze, die Marlis Bader besonders am Herzen liegt, ist die Engelwurz. Dieser Engel in Pflanzengestalt durchlichtet unsere Seele und führt uns angstfrei auch durch dunkle Stunden. Die Engelwurz ist also ein idealer Begleiter durch Herbst und Winter. Verräuchert werden die Samen und die Wurzel. Während die Samen vor allem den lichtvollen Aspekt in eine Räuchermischung einbringen, schenkt die Wurzel zusätzlich Erdung. „Ich würde dieser durchlichtenden Mischung (siehe Kasten) auch noch Johanniskraut und Styrax hinzufügen“,

ergänzt die Räucher-Expertin. Johanniskraut wirkt **ebenfalls** gemütherhellend und beruhigend und stärkt die Nerven. Styrax ist zwar kein einheimisches Harz, aber es enthält Vanillin, das bei uns kaum in Pflanzen zu finden ist. „Der süßliche Duft schenkt uns ein Gefühl von Geborgenheit und unterstützt uns dabei, uns einzumummeln und unser inneres ‚Herdfeuer‘ für den Winter anzuheizen.“

Wenn wir zurückschauen auf das, was das Jahr uns bereits geschenkt hat, und die Fülle, in der wir leben, zur Kenntnis nehmen, dann möchten wir jetzt vielleicht auch unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Hierfür sind vor allem segnende Räucherungen geeignet. Sie enthalten z.B. Mariengras, Lärchenharz, Styrax, Rose, Lavendel, Alant. „Segnende Räucherungen riechen fast immer sehr angenehm“, weiß Marlis Bader. „Das ist bei Schutz- oder Reinigungsräucherungen nicht immer

Räuchermischung Inneres Licht für dunkle Tage

Engelwurz
(Samen, Wurzel)
Styrax
Johanniskraut

Ahnen- Räucherung

Wacholdernadeln
Weihrauch oder **Fichtenharz**
Engelwurzsaamen
Rose oder **Styrax**

Die einzelnen Bestandteile gut vermischen und in der Schale oder im Stövchen verräuchern. Diese Mischung durchlichtet und schenkt ein Gefühl von Geborgenheit.

Ritual für die Ahnen

Viele Traditionen gehen davon aus, dass Schicksale über bis zu sieben Generationen wirken. Daher nimmt man für dieses Ritual sechs Kerzen oder Teelichter und stellt diese in einer Reihe auf. Die 1. Kerze steht für die Eltern, die 2. für die Großeltern, die 3. für die Urgroßeltern usw. Man selbst bildet die 7. Generation. Zunächst kann man sich bewusst machen, wie viele Menschen das Ihre zu diesem Feld beigetragen haben (so steht die 5. Kerze bereits für 32 Personen) und wie viel Kraft es dadurch hat. Dann kann man zu Ehren dieser Generation die o.a. Mischung verräuchern und innerlich Dank an seine Ahnen aussprechen. Zum Abschluss räuchert man auch sich selbst ab.



der Fall. Hier wird dann auch der Unterschied zwischen Raumbeduftung und Räuchern deutlich. Das sind zwei verschiedene Dinge, die häufig durcheinandergebracht werden.“

Mit den eigenen Wurzeln verbinden

Rund um Samhain bzw. Allerseelen (31.10./1.11.) ist die ideale Zeit, um mit unseren Ahnen Kontakt aufzunehmen und uns mit ihrer Kraft zu verbinden. Man sagt, dass in dieser Zeit die Schleier zur jenseitigen Welt lichter sind als sonst. Wenn wir verstehen und ehren, woher wir kommen, dann lernen wir auch uns selbst besser zu verstehen und können unser Erbe – nämlich das Wissen, die Talente und den Energiestrom unserer Linie – bewusst nutzen. Auch für das Verzeihen und Loslassen ist nun der richtige Zeitpunkt. Die wichtigste Räucherpflanze für diesen Prozess ist der Wacholder, der deshalb früher auch als Friedhofsbepflanzung auf dem Familiengrab typisch war. „Er erschließt uns den Segen unserer Blutlinie“, so die Expertin. Seine immergrünen Zweige machen auch im Winter die Lebenskraft sichtbar, die sich immer wieder ausdrücken möchte – auch durch uns. Zudem erleichtert Wacholder – der „Wachhalter“ – die Meditation und Innenschau: Er führt uns in die Stille und aktiviert unseren inneren Beobachter.

Dazu passende Harze sind Weihrauch und Fichtenharz. „Wer einen positiven Bezug zu Weihrauch hat, kann diesen dazu nehmen – da er den Kontakt zur spirituellen Welt erleichtert“, erklärt Marlis Bader. „Wer bei den heimischen Pflanzen bleiben möchte, verwendet Fichtenharz. Es unterstützt die Konzentration und ist ideal, wenn man alte Wunden ans Licht bringen und heilen möchte.“ Auch hier passt die Engelwurz dazu, die der Mischung transformierende Kräfte hinzufügt. „So können wir nicht nur danken, sondern auch Heilungsimpulse geschehen lassen. Zuletzt würde ich noch herzöffnende Komponenten wie Rose oder Styrax dazu nehmen. Das ergibt eine Mischung, die uns dabei hilft, das Schicksal da zu lassen, wo es hingehört,

uns von Schmerz zu entkoppeln und uns an den Strom der Vitalkraft anzudocken.“ Wer möchte, kann nicht nur räuchern, sondern auch ein Ritual für sich und seine Ahnen durchführen (siehe Kasten).

Gesund bleiben

Und wenn mit dem trüben Wetter auch die ersten Erkältungen aufziehen? Auch da kann Räuchern hilfreich sein. Alle alten Kulturen haben die Kraft der Heilpflanzen und Harze nicht nur für den Kontakt zu Göttern und Geistern genutzt, sondern auch zu medizinischen Zwecken. So wurden früher Krankenzimmer z.B. durch das Verräuchern von Wacholder gereinigt. Marlis Bader hat hier allerdings noch eine andere Empfehlung: „Thymian!“, sagt sie im Interview mit YOGA AKTUELL nachdrücklich auf die Frage, was zur Vorbeugung von Erkältungen hilft. „Er hat eine starke antiseptische Wirkung, wirkt auf das Immunsystem und erhöht unsere Widerstandskraft. Eine Räucherung mit Thymian befreit die Luft in unseren Wohnräumen von Keimen und reduziert die Ansteckungsgefahr.“

Eine besondere Qualität erhält eine Räuchermischung natürlich, wenn die Pflanzen nicht gekauft, sondern selbst gesammelt werden. Häufig muss man dafür gar nicht weit gehen: Bereits in unseren Gärten wachsen zahlreiche kraftvolle Räucherpflanzen, wie z.B. Salbei, Rosmarin, Lavendel. Auch Wacholder sollte man ausschließlich im eigenen Garten (oder bei Freunden) ernten, da er in Deutschland unter Naturschutz steht. Gesammelt und getrocknet werden die Triebspitzen. Die Wacholderbeeren aus dem Supermarkt sind für Räuchermischungen eher ungeeignet.

Wildsammlung von Räucherwerk

Was man bei der Wildsammlung im Herbst sammeln kann, hängt von der Gegend ab, in der man lebt. In Bayern wird man andere Schätze im Wald und auf der Wiese finden als in Norddeutschland. „Grundsätzlich kann man jede



Pflanze verräuchern“, erklärt Marlis Bader. „Von Giftpflanzen rate ich aber ab! Zudem sollten Schwangere, Asthmatiker und Allergiker sehr vorsichtig sein und sich über die Wirkung einer Pflanze genau informieren. Auch in der Nähe von Säuglingen sollte man zurückhaltend mit Räucherungen sein.“ Gesammelt werden können im Herbst z.B. Kiefer, Fichte, Tanne, Lärche, Mistel und Wald-Engelwurz. Wobei man immer nur Teile einer Pflanze (Nadeln, Harz, Blätter, Samen) ernten sollte, damit diese weiterwachsen kann. Zudem ist die größte Pflanze einer Gruppe – ihre „Königin“ – stets tabu. Harz sollte man erst dann mitnehmen, wenn es hart geworden und nicht mehr klebrig-weich ist. Natürlich sollte man den Baum dabei nicht verletzen oder alte Baumwunden wieder öffnen.

Unterwegs kann man sich von seiner Intuition leiten lassen, rät die Expertin: „Lausche in dich hinein: Welche Pflanze spricht mich an? Welche möchte von mir verräuchert werden?“ Häufig wählen wir auch ohne umfassendes Hintergrundwissen und langjährige Erfahrung die Pflanzen aus, die zu uns und unseren Themen aktuell am besten passen. Zudem gibt es immer auch eine ganz individuelle Verbindung zwischen uns und einer Pflanze, die ganz anders sein kann als alles, was andere erfahren und erkannt haben. Wer offen und unvoreingenommen auf ein Pflanzenwesen zutritt, kann wunderbare, heilsame Erfahrungen machen und ein Wissen erlangen, das nicht in Büchern vermittelt werden kann.

In jedem Fall sollte man der Pflanze respektvoll begegnen und sie vorher fragen, ob man hier und jetzt für seine Zwecke etwas sammeln darf. Wer genau hinhört und -spürt, wird eine Antwort erhalten. Wann genau, wie und welche Pflanzenteile man idealerweise erntet, darüber sollte man sich jeweils genauer informieren (siehe Buchtipps). Für so gut wie alle Kräuter gilt, dass man diese vor dem Verräuchern an einem lichtgeschützten, gut durchlüfteten Ort trocknen sollte (ca. 2–3 Wochen). Wenn dann schließlich die glühende Kohle in der Räucherschale leuchtet und der einzigartige Duft der selbst gesammelten Räuchermischung in die Nase steigt, dann darf sie ruhig kommen, die dunkle Zeit des Jahres. ■

Expertin:



Marlis Bader (1966) gelernte Holzbildhauerin und freischaffende Künstlerin ist Expertin für abendländische Räucherkunde und freie Mitarbeiterin der Kräutergärtnerei Blumenschule Schongau. Sie schöpft aus altem abendländischem Wissen und gestaltet Räucherwerk und Rituale. Zum Thema sind ihre Bücher Räuchern mit heimischen Kräutern, Wohnen in guter Energie und Naturrituale zur Lebensbegleitung erschienen. Ihre Werkzeuge zur Prozessbegleitung sind freie rituelle und systemische Aufstellungsarbeit, Ritualarbeit und Personen oder Hausräucherungen. Seit 1995 hält sie zahlreiche Seminare und Fortbildungen zu Thema Räucherpflanzen und Ritual.

www.marlis-bader.de

Räuchermischungen von Marlis Bader zu verschiedenen Themen (z.B. Herzenssonne, Erdkraft & Ahnen u.v.m.) sind erhältlich über die Blumenschule Schongau: www.blumenschule.de

Buchtipps:

- Marlis Bader: Räuchern mit heimischen Kräutern, Goldmann Verlag 2008
- Marlis Bader: Naturrituale zur Lebensbegleitung, AT Verlag 2014
- Susanne Fischer-Rizzi: Das Buch vom Räuchern, AT Verlag 2008

Workshops

Yogalehrer Ausbildung

Yogakurse für alle Levels

Online
Yogaklassen von
YogiFilms
www.airyoga.de/video



Workshops & Intensives 2015/ 2016

- | | |
|----------------|--|
| 4. Okt. | Yoga Yin Yoga Workshop zur Burnout Prävention mit Tanja Seehofer |
| 16. Okt. | Infoabend: 200 Stunden Yogalehrer Ausbildung 2016 (Yoga Alliance Standard) um 19 Uhr |
| 16. Nov. | SoulJAM & Vinyasa Yoga mit Sabine Wieser |
| 17. Okt. | Yoga Anatomie Workshop „Das Becken als Zentrum“ mit Martin Schultka |
| 18. Okt. | Lesung „Leben Reloaded“ mit Dieter Gurkasch & Yin Yoga mit Tanja Seehofer |
| 20. – 23. Okt. | Anusara® Yoga Therapie Training mit Barbra Noh (18 Stunden) |
| 24. – 25. Okt. | Anusara® Yoga Workshop mit Barbra Noh |
| 6. – 7. Nov. | Astanga Yoga Workshop mit Bettina Anner |
| 14. Nov. | Yoga Anatomie Workshop „Die Hüfte – Ein Gelenk mit Folgen“ mit Martin Schultka |
| 20. Nov. | SoulJAM & Vinyasa Yoga mit Sabine Wieser |
| 21. – 22. Nov. | „Mut. Gelassenheit. Glückseligkeit“ Yoga Seminar mit Doris Iding |
| 3. – 6. Dez. | Sequencing & Adjustment Intensive mit Mark Stephens (22 Stunden) |
| 7. – 13. Dez. | Hatha Yoga Anatomie Level II mit Martin Schultka (45 Stunden) |
| 27. Dez. | Klang- & Yin Yoga Workshop mit Livia Gurkasch & Tanja Seehofer |
| 1. Jan. | New Year Mediation & Masterclass mit Tanja Seehofer |
| 9. Jan. | Yin Yoga & projektive Traumarbeit mit Tanja Seehofer und Alice Grinda |
| 10. Jan. | Start: Yin Yoga Workshop Serie „1. Teil“ mit Tanja Seehofer |
| 16. – 17. Jan. | Asana, Pranayama & Mediation Workshop mit Diana Sans |
| 30. – 31. Jan. | Vinyasa Workshop mit Nico Luce |
| 14. Feb. | Yin Yoga Workshop Serie „2. Teil“ mit Tanja Seehofer |
| 20. – 21. Feb. | Yoga & Dharma Workshop mit Katchie Ananda |
| 28. – 29. Feb. | Liquid Asana Workshop mit Micheline Berry |
| 5. – 6. März | Anusara Yoga Workshop mit Verena Simmann |
| 25. – 31. März | Teacher Seat: Yoga Methodik & Didaktik Intensive mit Barbra Noh (45 Stunden) |

Free Floating Aerial Yoga Training mit Claudia Lederer:

Teil 1: 29. Okt. – 1. Nov. 2015 (50 Stunden)
Teil 2: 17. – 20. Dez. 2015 (50 Stunden)

Yin Yoga Ausbildung mit Tanja Seehofer

5. – 9. Feb. 2016 Yin Yoga Training (32 Stunden)

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTE YOGALEHRER AUSBILDUNG

NEUER KURS: 11. März – 4. Sep. 2016

+ 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTE YOGALEHRER AUSBILDUNG

27. Juli 2015 – 11. Dez. 2016 (5 Intensivwochen à 45 Stunden)

AIRYOGA KONTAKT:

Blumenstrasse 6
80331 München
muenchen@airyoga.com
+49 (0)89-23 22 59 30
www.airyoga.com