

Annemarie Zobernig

RÄUCHERN für die SEELE

Energien reinigen,
harmonisieren
und stärken

... LESEPROBE ...

Zeitgemäß
räuchern für
Mensch, Tier
und Haus

man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Annemarie Zobernig
Räuchern für die Seele. Energien reinigen, harmonisieren und stärken
Kompakt-Ratgeber
ISBN 978-3-86374-535-6
1. Auflage Oktober 2019

Mankau Verlag GmbH
D-82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Tanja Braune, Redaktionsbüro »Die Schnatterei«
Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering
Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Layout: X-Design, München
Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis: Alle Fotos © **Annemarie Zobernig**, außer S. 96: © **karo_s – stock.adobe.com**, S. 108: © **ldelfoto – stock.adobe.com**, S. 118: © **Coprid – stock.adobe.com**, S. 119: © **Dmytro Synelnychenko – stock.adobe.com**

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf. Aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Buch darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer, Frauen und das dritte Geschlecht in gleicher Weise.

Vorwort

Liebe duftbegeisterte Seele,
seit über zwanzig Jahren entzünde, schüre und hüte
ich das Feuer für das Räuchern. Es ist meine brennende
Leidenschaft, Beruf und Berufung. Bisher habe ich meine
Erfahrungen in traditioneller Räuchermanier weitergege-
ben: mündlich und »der Nase nach« bei meinen Duft-
klang-Seminaren. Sie in ein Buch fließen zu lassen ist
neu – leider duften die Seiten nicht. Ich hoffe, dass der
Funke der Begeisterung dennoch auf dich überspringt!
Lass dich inspirieren und die Seele baumeln. Ganz gleich,
ob du »neu« bist in der Welt des Räucherns oder schon
viele Erfahrungen gesammelt hast: Mehr als sechzig
Pflanzen erzählen, was sie beim Räuchern für dich tun
können. Die »Energiearbeit des Räucherns« wird in der
Indigo-Methode einfach und nachvollziehbar erklärt.
Am Feuer und beim Räuchern lernt man einander ken-
nen, kann Freundschaften schließen oder erneuern: mit
der Natur, mit anderen Menschen und mit sich selbst.
Darum spreche ich dich mit einem achtsamen »Du« an.

Ich wünsche dir viel Freude beim Räuchern für deine
Seele und viele duftende Erfahrungen!

Herzlich,
Annemarie

Inhalt

Vorwort	3
Es riecht nach Leben	6
Die Natur: Spielplatz der Seele	6
Wie Phönix aus der Asche	7
Räuchern für die Seele	8

Räuchern – Wohltat für Mensch, Tier und Raum 11

Die Geschichte des Räucherns	12
Urzeit der Menschheit: Feuer und Flamme	12
Altsteinzeit: Überleben der Nase nach	13
Jungsteinzeit: Sichtbares und Unsichtbares	14
Kelten und Germanen: Rhythmus des Lebens	15
Hochkulturen: Tempelbauer für die Götter	16
Kultur des Ostens: Weg des Duftes	18
Bedrohte Kulturen in West und Ost	18
Antike: Die Düfte beflügeln den Geist	20
Mittelalter: Kirche, Pest und Klostergarten	22
Heute: Zwischen Tradition und Esoterik	22

Das Riechen – Wissenswertes aus der Forschung 24

Wie die Düfte in die Nase passen	25
Den Geruchssinn erforschen – mit einem Stück Apfelstrudel	25
Riechen weckt Erinnerung	28

Die Indigo-Methode des Räucherns 30

Grundkurs in Energiearbeit	31
Die Bewegkräfte – Räuchern im Auf und Ab des Lebens	33
Die Elemente – Grundbausteine des Lebens	34

Selbst gemacht: Das eigene Räucherwerk herstellen 41

Was du für das Mischen brauchst	41
Deine Räuchermischung	42
Drei Mischungen zum Einstieg	45
Selbst sammeln – ein Erlebnis	46

Richtig räuchern – viele Wege führen zum Duft 47

Duftende Hölzer – ursprünglich natürlich	48
Räucherzweige für deinen Herzenswunsch	49
Räucherstäbchen – Tempeltore und Zeitmesser	50
Kräuterbüschel – Tradition und Natur pur	51
Räucherstövchen – den Geist der Pflanze befreien	53
Richtig räuchern auf der Kohle	54

Richtig und achtsam räuchern 57

Richtig räuchern für den Menschen – für dich!	57
Richtig räuchern in Räumen	60
Richtig räuchern für Tiere	63

Rituale für mehr Harmonie 66

Feste und heilige Zeiten	66
Der richtige Zeitpunkt	72
Dein heilender und heiliger Raum	74
Der Ablauf eines Rituals	77

Pflanzen als Wegbegleiter der Seele 81

Eine Schatzkiste voll mit Räucherpflanzen 82

Was dir der Pflanzensteckbrief verrät	83
Heimische Pflanzen aus Wald, Wiese und Garten	84
Die Kraft der Bäume	97
Aromatisches aus dem Küchenschrank	110
Harze aus aller Welt	123
In voller Blüte	139

Die wichtigsten Fragen auf einen Blick 152

Anhang 157

Literaturverzeichnis	157
Interessante Internetseiten und Bezugsquellen	157

Register der Pflanzen und Harze 158

Es riecht nach Leben

Die Sonne blinzelt ins Zimmer und kitzelt mein inneres Kind an der Nase. Schnell angezogen, und schon renne ich barfuß aus dem Haus. Auf dem schmalen Pfad zwischen den Bäumen atme ich den würzigen Duft des Waldbodens tief ein. Jeder Schritt ist ein Luftsprung, und mit einem Satz über die Böschung lande ich im weichen Sand und im frischen Atem des Flusses. Es riecht nach Leben!

Die Natur: Spielplatz der Seele

Wiese und Wald, Fluss und Berge waren mein Kindergarten. Auf den Feldern, Bauernhöfen und in den Obstgärten meines Heimatdorfes Strettweg und im Küchengarten meiner Mutter lernte ich, dass unser Leben ein Säen und Ernten ist. Ganz einfach im Dabeisein und Mithelfen. Der Geruch des Stalls war mir ebenso Heimat wie der Duft frisch gepflückter Äpfel oder des Heus, das in der Sonne trocknete. Mit meinem Vater durchstriefte ich die Wälder und lernte die wichtigsten Pflanzen und ihre nützlichen Eigenschaften kennen. Nie kamen wir mit leeren Händen heim. Wir verarbeiteten unsere Schätze zu köstlichen Gerichten: Löwenzahn- und Bachkresse für den Salat, Himbeeren und Heidelbeeren wurden eingekocht, Haselnüsse und Pilze für den Winter getrocknet. Die selbst gebundenen Kräutersträuße zu Ostern und zu Johanni, das Schnitzen des Weiden-Maipfeiferls oder

das Ausräuchern zu Weihnachten ließen mein Jahr im Rhythmus der Natur dahinfließen. Im Feiern der Jahresfeste lehrte mein Vater mich die Verbindung zwischen den Pflanzen, dem uralten Brauchtum unserer Vorfahren und den Traditionen christlicher Feste. Alltäglich war für uns sechs Kinder auch die Behandlung kleiner Wehwehchen mit Heilmitteln der Natur: Arnikaschnaps und Ringelblumensalbe für die aufgeschlagenen Knie, süßer Huflattichhonig bei Halsschmerzen und Lindenblütentee, um das Fieber rauszuschwitzen. Nicht zu vergessen, der Wiesenblumenstrauß, der bunt blühend um Vergewebung für kleine Vergehen bat oder einfach sagte: Danke, Mutti, ich liebe dich!

Wie Phönix aus der Asche

Beim Älterwerden trat diese Naturverbundenheit vorerst in den Hintergrund. Ich befand mich auf der Suche danach, wer ich war und wo ich hingehörte – bis ich Ende zwanzig an einem Tiefpunkt angekommen war: geschieden, beruflich unzufrieden und x-mal umgezogen. Bei einem Trommel- und Selbsterfahrungsseminar wurde auch geräuchert, und da gab es dieses Räucherwerk namens »Schutzengel«. Es war die Wiederbegegnung mit einem alten Freund – einem Duft meiner Kindheit und dem Gefühl, »zu Hause zu sein«! Ich lernte kurz darauf den Hersteller dieser Kostbarkeit kennen, Egon Pobuda, und ich verbrachte die nächsten Jahre damit, das Räucherhandwerk von der Pike auf zu erlernen.

Ich begann, mich selbst darin völlig neu zu entdecken. Das Räuchern ist nun seit 1998 mein Beruf und meine Berufung. Ich staune täglich, wie es die Menschen und ihre Lebensräume bis ins tiefste Innere berührt. Beim Erforschen des Räucherns in den alten Ritualen, beim Erkunden der Pflanzenwelt, durch die professionelle Räucherarbeit im Team mit meinen Kollegen Egon und Regina, beim Austausch mit anderen Berufszweigen – mit Medizinern oder Therapeuten – und beim Räuchern für Menschen, Tiere und Räume zeigten sich unterschiedliche Methoden. Jede dieser Räuchertechniken hat ihre Berechtigung – es gilt, nicht zu werten oder zu urteilen, sondern das Individuelle an jeder Methode zu würdigen und das Gemeinsame, das Verbindende darin zu finden.

Räuchern für die Seele

Dieses Buch entstand, damit du den passenden Weg für dich entdecken kannst. Dem Herzen folgend – und immer der Nase nach!

Seele ist ewig, sie ist pure Liebe, ein Funken göttlicher Kraft. DU BIST SEELE! Um auf dieser Welt leben und lernen zu können, braucht die Seele unterschiedlich schwingende »Hüllen«, wie den Körper, Gefühle und den Verstand. Jeder Ort, jeder Raum schwingt ebenfalls auf unterschiedlichen Ebenen und wirkt so auf uns ein. Räuchern für die Seele bedeutet, Energien in diesen Hüllen und Ebenen zu lösen, zu harmonisieren, sie

wieder neu aufzubauen. So kann das Räuchern Nahrung für die Seele sein!

ACHTSAMKEITSHINWEIS

Ich habe dieses Buch nach bestem Wissen und Gewissen aufbauend auf meinen langjährigen Erfahrungen geschrieben. Dennoch darf das Räuchern, nach heutiger Definition, nicht als Heilweise bezeichnet werden. Es ersetzt keinesfalls eine medizinische Behandlung durch kompetente Ärzte oder professionelle Therapeuten, weder für Menschen noch für Tiere! Räuchern kann duftend zum Wohlbefinden beitragen und die mit der Heilung verbundenen seelischen Prozesse von innen heraus begleiten.



Aufbauende Mischung

- 1 Teil Alantwurzel
- 1 Gewürznelke
- 1 Teil Lorbeerblätter
- 1 Teil Weihrauch Aden
- 1 Teil Copal Oro
- 1 Teil Rosenblüten



Selbst sammeln – ein Erlebnis

Sammle bei einem Spaziergang ein wohl duftendes Kräuterbüschel und Harze, oder mache einen Streifzug durch deinen Garten. Hilfreich dabei sind Bücher oder Apps zur Pflanzenbestimmung. Oder gehe der Nase



nach, indem du sachte an Blättern oder Blüten reibst und riechst.

Achte darauf, keine geschützten Pflanzen und nur für deinen Bedarf zu pflücken.

Hänge das Büschel zum Trocknen verkehrt im Schatten auf. Während die Pflanzen die Feuchtigkeit abgeben, hast du Zeit, sie zu bestimmen und über deren Wirkung und

Anwendung zu lernen. Dann reble die getrockneten Kräuter von den Stielen, und verarbeite sie mit Harzen zu deinem persönlichen Erlebnisduft.

Richtig räuchern – viele Wege führen zum Duft

Räuchern ist eine der umfassendsten Formen, wie sich Mensch und Pflanze begegnen können. Die Haut reagiert auf Wärme und Kälte, die Schleimhäute nehmen den Geschmack und die Wirkstoffe auf. Im Gehirn werden Bilder und Erinnerungen aktiviert, und das Auge erfreut sich an der schönen Zeremonie. Wir spüren, schmecken, riechen, sehen ... und lauschen nach innen. Auf diese Weise kommuniziert das gesamte Wesen der Pflanzen mit uns »per fimum« – durch den Rauch. Direkt und intensiv oder subtil und fein – je nachdem, welche Methode des Räucherns eingesetzt wird. Räucherstäbchen, Kräuterbüschel, Räucherkegel, einzelne getrocknete Pflanzen, lose Mischungen und ausgefeilte Kompositionen können glimmend und glosend auf dem Stövchen oder der Kohle einen duftenden Plausch mit dir halten.



Ein guter Anfang für die Räucherpraxis ist, die Anwendung zu beherrschen, das Grundprinzip der jeweiligen Methode zu verstehen und sich seine eigenen Vorlieben zuzugestehen. Finde heraus, welche Art zu räuchern für dich und für dein Vorhaben passend ist.

ACHTSAMKEITSHINWEIS

Räuchern ist ein Spiel mit dem Feuer. Bitte immer darauf achten, dass glosendes Räucherwerk oder die Räucherkohlen in einem feuerfesten Gefäß (am besten mit Sand darin) sicher sind und bis zu ihrem Erlöschen beaufsichtigt bzw. vollständig abgelöscht werden. Für Räucherungen in öffentlichen Gebäuden braucht man eine Genehmigung, um mit Brandschutzbeauftragten die Rauchmelder für den Zeitraum der beaufsichtigten Räucherung zu deaktivieren und dann wieder einzuschalten.

Duftende Hölzer – ursprünglich natürlich

Man nimmt von duftenden Hölzern mit hohem Harzgehalt einen knapp fingerdicken Span, entzündet ihn an einer Flamme und bläst ihn sanft aus. Für einige Sekunden entfaltet sich wohlduftender Rauch. Dann erlischt er, und man kann den Span wieder einstecken oder neu entzünden. Mit Zedernholz und Palo Santo räucherten schon die Ureinwohner Nord- und Südamerikas, unsere

Großeltern verwendeten Zirben- oder Lärchenholzspäne. Heute sind sie Begleiter von Wanderungen, zum Räuchern im Garten, bei Schwitzhütten- oder Saunaritualen.



Räucherzweige für deinen Herzenswunsch

Große und kleine Kinder lieben es, klebrige Fichtenharzklumpen von den Bäumen zu klauben. Verknete sie mit getrockneten Baumnadeln, Kräutern und feinen Holzspänen, und forme sie zu kleinen Kegeln. Kleide sie in ein hübsches Blütenmäntelchen aus Veilchen, Ringelblume, Rose oder Kornblumen (einfach die Kegel in getrockneten, zerkleinerten Blüten wälzen), und fertig ist der Räucherzweig. Räucherkerzen oder Räucherkegel sind in Deutschland und Österreich alte Tradition.

WÜNSCH DIR WAS

SEELEN
FUNKE

Stelle die kleinen Kegel auf eine feuerfeste Unterlage, und schwups, ist die Zipfelmütze angezündet. Denke an deinen Herzenswunsch, schließe die Augen, und puste sachte die Flamme aus. Der Duft des Räucherkegels trägt deinen Wunsch in die Welt hinaus.



Räucherstäbchen – Tempeltore und Zeitmesser

Für Räucherstäbchen werden fein gemahlene Pflanzenteile mit Harzen und Ölen vermischt, gepresst, geknetet oder auf ein Holzstäbchen gerollt. Da die händische Herstellung aus natürlichen Rohstoffen sehr aufwendig ist, gibt es heute viele billig produzierte, künstlich parfümierte Räucherstäbchen. Bitte beim Kauf auf natürliche Bestandteile der Stäbchen achten, sonst hat man bald »die Nase voll davon«.

Diese Art zu räuchern ist aus Indien, China, Japan, Tibet und Vietnam bekannt. Räucherstäbchen waren nicht als Dauerbeduftung im geschlossenen Raum gedacht, sondern wurden meist im Freien platziert. Als Opfergabe

an die Geister und Götter steckt man sie in sandgefüllte Tongefäße am Tempelzugang. Durch den Duft gereinigt und angehoben lässt man die Alltagswelt hinter sich und tritt in den heiligen Raum ein. Zur Ahnenverehrung auf Hausaltären angezündet dienen sie als Tor der Erinnerung an geliebte Menschen. Die Dauer ihres Abbrennens kann ein duftender Zeitmesser bei Meditationen sein.

Kräuterbüschel – Tradition und Natur pur

Räucherbüschel, Räuchersticks und Kräuterbündel sind beliebte und hübsche traditionelle Räucherwerke. Sticks mache ich gern auf der Basis von Johanniskraut oder den Seitentrieben der Königskerze, mit den Stielen von Lavendel oder der Eberraute – oder klassische indianische »Smudge Sticks« aus Salbei oder Beifuß. Drumherumgewickelt wird, was gerade da ist: Holunderblüten, Salbei und Pfingstrosenblüten, Thymian und dann alle möglichen Kräuter und Blüten über den Jahreslauf. Im Winter nehme ich gern Tannenzweige und Wacholder und binde dann etwas Harz mit ein. Man kann es mit frischen Kräutern machen und die Bündel und Sticks an der Luft zum Trocknen auflegen. Oder mit getrockneten Kräutern, die man, wenn es regnet, für ein paar Stunden auf die Fensterbank legt, damit sie die feuchte Luft anziehen und nicht zerbröseln. Der Bindfaden aus Naturfaser (Baumwolle, Hanf) sollte nicht zu dick sein, über Kreuz gewickelt und immer wieder verknötet werden, damit sich beim Abbrennen nicht alles auflöst.

SEELEN
FUNKE

STÄNGELN STATT STÄBCHEN

Verwende natürliche Räucherstäbchen, z. B. aus den getrockneten Stängeln von Lavendel, Johanniskraut, Schafgarbe oder Salbei. Entzünde sie an einem Ende, bis sie aufflammen. Während du die Flamme beim Ausatmen ausbläst, schließe die Augen, und lasse den Alltag hinter dir, als würdest du durch eine Tempeltür schreiten. Tauche in Erinnerungen an geliebte Menschen ein, meditiere oder genieße die duftende Auszeit.



Man kann sie direkt anglimmen (anzünden und die Flamme auspusten) und über eine sandgefüllte Schale oder eine Abalonomuschel halten, um herunterfallende Asche aufzufangen. Am liebsten verwende ich sie, wegen der starken Rauchentwicklung und der Asche, im Freien am Lagerfeuer, oder ich lege sie in einer traditionellen Räucherpfanne auf die heiße Holzkohle aus dem Ofen.

SEELEN
FUNKE

TRADITIONELLE RÄUCHERBUSCHEN

Palmbuschen: Weide, Haselnuss, Thuje und Buchsbaum werden am Palmsonntag geweiht und in den Herrgottswinkel gehängt. Einige trockene Zweige davon wurden bei Blitz und Gewitter in den Ofen geworfen, um die Spannung in der Luft zu entladen.

Johanni – Sommersonnenwende (21.–24. Juni):

Johanniskraut, Schafgarbe, Kamille, Königskerze, Ringelblume, Beifuß, Arnika oder Eisenkraut wurden ins Johannisfeuer geworfen, um die Kraft der Kräuter beim Drüberspringen aufzunehmen. Belastungen und Erkrankungen warfen die Frauen ab, indem sie um die Taille geschlungene, geflochtene Beifuß-Gürtel ins Feuer warfen.

Hoher Frauentag (15. August) – Schnitterfest: Die kraftvollsten Kräuter der Gegend werden gesammelt und in »magischer Zahl« (7, 9, 12, 15 oder 19) zu Buschen gewickelt, um sie bei Krankheit zu verräuchern.

Räucherstövchen – den Geist der Pflanze befreien

Die Räucherstoffe werden auf das Edelstahlsieb eines Stövchens gelegt. Durch die Wärme des Teelichts entfaltet sich ein feiner Duft, und es gibt nur geringe Rauchentwicklung. Deshalb ist es eine beliebte Methode zur Raumbeduftung. Gerade unsere heimischen Kräuter, die nicht so viele ätherische Öle in sich tragen, verströmen am Stövchen den angenehmsten Duft. Das Räucherstövchen ist unverzichtbar für ein duftendes Willkommen im Entrée einer Firma, bei der Beautypflege oder im Wellnessbereich von Hotels, für eine feine Grundstimmung bei Veranstaltungen oder zum Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden. Zum wirk-samen Ausräuchern ist es weniger gut geeignet.

SEELEN
FUNKE

EXPERIMENTIEREN ERWÜNSCHT

Erzeuge Adventsstimmung, schwelge in Frühlingsgefühlen, oder hole den Urlaub ins Haus. Fange den Gartenduft ein oder das Aroma einer Wanderung. Nimm dir jeweils kleine Kräuterbüschel mit, trockne und zerkleinere die Pflanzen bei Bedarf, um sie aufs Stövchen zu legen. Oder erforsche einzelne Pflanzen, indem du ihre unterschiedlichen Teile verglimmen lässt.

Richtig räuchern auf der Kohle

Das Räuchern auf der Kohle bietet das breiteste Wirkungsspektrum aller Methoden an. Sie entwickelt genug Hitze, um auf allen Ebenen einer Person, eines Tieres oder eines Raumes ganzheitlich zu wirken, indem feste, flüssige und gasförmige Wirkstoffe freigesetzt werden.

Der zündende Funke

Die Räucherkohle mit der Zunge aus der Packung nehmen, vorsichtig entzünden, bis sie leicht zu spritzeln beginnt, und auf den Sand in das Gefäß legen.



Wichtig ist es, die Kohle durchglühen zu lassen, bis die gesamte Oberfläche von einer weißen Ascheschicht bedeckt ist (das dauert etwa zehn Minuten). Eventuell mit der Feder Luft zufächeln. Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt für die Minus-Plus-Liste (→ Seite 58), um ein Ziel für die Räucherung zu formulieren. Da man die Kohle zehn Minuten durchglühen lässt, bevor man Räucherwerk auflegt, hat sie keinerlei schädliche Wirkung für Menschen oder Tiere.

Die süße Qual der Wahl

Wähle entsprechend deinem Ziel die passenden gemörserten Einzelstoffe oder fertige Mischungen aus, und lege mit dem Löffel ein bis zwei Prisen davon auf die weiße Kohle.

Der zauberhafte Moment

Jetzt den Räucherduft genießen, als ob man an einer Blume riecht (nicht »inhalieren«) und/oder mit dem Räuchergefäß durch den Raum gehen, um mit der Räucherfeder den Duft zu verteilen (→ auch »Räuchern in drei Schritten«, Seite 61 f.).



Jetzt wird es brenzlig

Wenn der Duft beginnt, brenzlig zu werden, das Räucherwerk sofort mit dem Löffel von der Kohle herunterkratzen und im Sand ausdämpfen – das ist wichtig! Bei Kräutern sind das oft nur wenige Augenblicke, Harze und gute Mischungen können länger auf der Kohle bleiben. Erinnerung: Die Wirkung entsteht mit dem Duftimpuls – und nicht durch Dauerbeduftung! Außerdem kann man, so oft man möchte, nachlegen.



Zu guter Letzt

Wenn die Kohle vollständig verglüht und das Räuchergefäß abgekühlt ist, das Gefäß leicht schütteln. Die Reste setzen sich so an der Sandoberfläche ab. Von dort mit dem Räucherbesen herunterkehren und z. B. als Dünger in die Blumentöpfe geben. Der Sand kann mehrmals wiederverwendet werden, bis er schließlich grau und unansehnlich ist.



Pflanzen als Wegbegleiter der Seele

Räuchern ist ein Spaziergang für die Seele:
Durch heimische Wiesen und Gärten, zu der
Kraft der Bäume – sogar in deiner Küche finden
sich aromatische Räucherwerke. Folge dem
verführerischen Duft balsamischer Harze aus
aller Welt, oder tauche ins Meer der Blüten ein!
Finde hier die richtigen Wegbegleiter im
Auf und Ab des Lebens.

Eine Schatzkiste voll mit Räucherpflanzen

Die Fülle an Räucherstoffen ist immens, und ich möchte es dir leichter machen, das »richtige Kraut« auszuwählen. Je genauer du weißt, was du möchtest, umso leichter kannst du dich für einen Pflanzenbegleiter oder ein ganzes Team an duftenden Helfern entscheiden. Es gibt unterschiedliche Wege, um herauszufinden, welche Pflanze dir im Moment nützlich sein kann:

Kopf-Methode: Ermittle über die Minus-Plus-Liste (→ Seite 58) deine Bedürfnisse, oder suche aus dem Pflanzenregister die passenden Themen.

Bauch-Methode: Welche der Beschreibungen oder Pflanzenbilder bringt in deinem Herz- und Bauchgefühl etwas zum Klingen, was berührt dich?

Körper-Methode: Wenn du schon Räucherstoffe hast, wähle einfach »der Nase nach« oder mittels kinesiologischem Muskeltest: Konzentriere dich auf das Thema, um das es dir geht. Berühre den Räucherstoff, oder denke an seinen Namen und frage, ob er dich hier unterstützt. Dann schließe Daumen und Zeigefinger deiner schwächeren Hand. Stecke den Zeigefinger deiner stärkeren Hand in diesen Ring und versuche, ihn an der Stelle, wo die beiden Fingerspitzen sich berühren, zu durchbrechen. Je stärker der Ring hält, umso besser unterstützt dich diese Pflanze bei deinen Themen.

Was dir der Pflanzensteckbrief verrät

Name, Familie, Herkunft: Die erste Begegnung mit einer Räucherpflanze ist wie das Kennenlernen eines neuen Freundes: Wie heißt du, zu welcher Familie gehörst du, woher kommst du?

Duft – wie die Pflanze zu dir spricht: Bei ähnlich wirkenden Pflanzen hilft der Duft (oder die Duftbeschreibung) zu entscheiden, welche dir sympathisch ist. Es ist leichter, sich der Wirkung eines dir angenehmen Duftes zu öffnen, wenn er »durch die Blume« zu dir sprechen kann. Deshalb erzählen die Pflanzen in diesem Buch auch in der Ich-Form.

Räucherenergie: Dient die Pflanze vorrangig der Reinigung (–), der Harmonisierung (∞) oder dem Energieaufbau (+)? Welches Element wird beim Räuchern frei (zusätzlich zu dem im jeweiligen Pflanzenteil repräsentierten Element), und welche energetischen Besonderheiten bietet die Pflanze?

Seelenfunke: Die Essenz, positive Affirmation, ein Meditationskeim als direkte Botschaft der Pflanze an die Seele

Mensch, Haus, Tier: Praktischer Nutzen und Beispiele für die Anwendung

Heimische Pflanzen aus Wald, Wiese und Garten

Barfuß über die Wiese laufen und den Duft der Natur aufsaugen. Heilsame Kräuter von sonnigen Berghängen und an den Ufern der Bäche sammeln oder morgens einfach in den Garten gehen. Jeder Quadratmeter heimatlichen Bodens ist eine reichhaltige Apotheke für die Seele. Öffne beim achtsamen Sammeln die Augen wieder für das Nahliegende, für die duftenden Schätze in deinem Umfeld. Denn Räuchern bedeutet auch ankommen, heimkommen und zu Hause sein.

SEELEN
FUNKE

RÄUCHERTAGEBUCH

Klebe einen getrockneten Pflanzenteil in ein schönes Buch oder in eine Mappe. Notiere den Namen der Pflanze, und lass ein paar Seiten frei für deine eigenen Erfahrungen mit ihr. Was macht sie mit dir beim Räuchern? Wie ist ihr Duft, und welche Zeit in deinem Leben begleitet sie? Ich wähle jedes Jahr eine heimische Pflanze, mit der ich mich anfreunde – aber meistens wählt die passende Pflanze mich aus!



ALANT (Echter Alant *Inula helenium*)

Sonnenwurz, Korbblütler, in Europa, Afrika, Asien heimisch

Verwendet werden: Wurzel, Blüten

Duft: Würzig-warm, holzig-frisch

Ich mache dir Appetit aufs Leben und richte dich auf, wenn du am Boden liegst. Deine Gefühle können sich stabilisieren, die Gedanken sind klar, und du leuchtest von innen heraus. Ich begleite dich lichtvoll, stärkend durch tiefe Veränderungen und kann für dich heilsame, heilige Räume schaffen.

Räucherenergie: (+) Feuer und Wasser/basisgebend, aufrichtend, strahlend

Seelenfunke: Ich fühle, ich denke, ich leuchte – ich bin!

Mensch: Ausdauer, Aufrichtung und Aufrichtigkeit; erhellend in dunklen Zeiten des Lebens wie bei Winterdepression und Melancholie; macht ein gutes Bauchgefühl und schenkt Lebensfreude; kraftspendend besonders auch für Diabetiker (er verfeinert den Geschmackssinn)

Haus: Für Krankenzimmer und dunkle Räume, beim Reinigen und Segnen, beim Weißen von heiligen Räumen und Gegenständen (Amulette, Heilsteine); Schutz für Haus, Hof und Stall; für Tierarztpraxen

Tier: Bei Husten und Asthma; ausleitend, abführend; gibt Kraft bei Unruhe und Stress, schenkt mehr Ausdauer; stärkt bei Muskelverletzungen und lindert bei Hautunreinheiten und Juckreiz



BALDRIAN (*Valeriana officinalis*)

Baldriangewächs, in Eurasien und Amerika heimisch

Verwendet werden: Wurzel, Blüten

Duft: Wässrig, erdig, modrig

Lasse dich ruhig in meine Arme sinken. Du darfst langsam sein, Pause machen und träumen. In meiner Geborgenheit kannst du deine tiefsten Abgründe und dunkelsten Schatten erforschen. Vom Stress des Alltags abschalten und einfach Seele sein. Dein inneres Kind freut sich über den sicheren Ort, den ich ihm biete. Komm, fühl dich wie zu Hause!

Räucherenergie: (-) Wasser – weich, sinkend, entstrahlend

Seelenfunke: Ich bin Seele und ruhe tief in mir.

Mensch: Für guten Schlaf und das Gefühl menschlicher Wärme; zum Loslassen, für mehr Gelassenheit; wirkt beruhigend und entstressend bei länger andauernden Belastungen

Haus: In unruhigen Räumen, in Therapieräumen für die Arbeit mit Träumen, vergangenen Leben oder Aufstellungen; begleitend bei Entzug und dem Aufarbeiten von Traumata; in allen Schlafräumen für Schutz, Entspannung und Beruhigung

Tier: Besänftigend bei Einsamkeit und Verlassenheit und vor dem Lärm der Silvesternacht; Lockmittel und Aphrodisiakum für Katzen



BEIFUSS (Gemeiner Beifuß *Artemisia vulgaris*)

Korbblütler, beheimatet in Europa und den gemäßigten Gebieten Asiens und Nordafrikas; als Neophyt in Nordamerika

Verwendet werden: Blätter, Blütenrispen

Duft: Krautig, würzig, frisch

Ich bin der Hüter der Grenze. Ich helfe auch sanften Menschen, bewusst Ja oder Nein zu sagen. Ich reinige durch das Feuer und schütze dort, wo Grenzen überschritten oder verletzt wurden, egal ob körperlich, geistig oder emotional. Ich stehe den Frauen zur Seite, der Weiblichkeit und der Intuition.

Räucherenergie: (+/-) Feuer und Wasser – trennend, begrenzend, sprühend

Seelenfunke: Bewusst und kraftvoll sage ich Ja oder Nein.

Mensch: Eines der stärksten Frauenheilmittel beim Räuchern; wahrer Balsam für den Unterleib bei Bauchschmerzen, Menstruation und Geburt; für die Weiblichkeit, die Intuition und das Lustgefühl; hilft beim Trauern, wärmt ein erkaltetes Herz; stärkt auf Reisen; lehrt uns, Grenzen zu setzen, zu achten und zu hüten

Haus: Starke Reinigung, Schutz und Segen, Abwehr negativer Energien (Anspannung, Mobbing)

Tier: Grenzen und Freiräume achten lernen; beim Training zum Abbau von Fehlverhalten an der Haustüre, beim Fressen, bei Zerstörungswut, an der Leine, bei unerlaubtem Springen auf Bett oder Couch



ENGELWURZ (*Angelica archangelica*)

Angelikawurzel, Doldenblütler, wächst in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel

Verwendet wird: Wurzel

Duft: Holzig, erdend, herb

Lass mich ein Engel, ein Bote für dich sein. Ich gebe dir Boden unter den Füßen, wenn Entscheidungen oder Prüfungen anstehen. Fest verwurzelt und mehr als menschengroß stehe ich hinter dir. Zur Reinigung, zum Schutz, wenn du Stabilität, Nerven und Kraft brauchst. Auch bei inneren und äußeren Turbulenzen des Lebens, bleibst du im Einklang mit dir selbst.

Räucherenergie: (∞) Wasser und Erde – fließend, tragend, haltend

Seelenfunke: Stabil und gefühlvoll lenke ich mein Leben.

Mensch: Emotionale Stärke bei Lampenfieber, Ängsten oder Alpträumen; erdend und fruchtbarkeitsfördernd, sensibilisierend und bewusstseinsweiternd; bringt uns in Einklang mit dem höheren Selbst; stabilisiert den Kreislauf bei Schwindel, in der Pubertät und in den Wechseljahren

Haus: Reinigung, Abwehr, starker Schutz bei negativen Einflüssen von außen

Tier: Schützt ängstliche Tiere; wirkt antiseptisch bei infektiösen Erkrankungen, abwehrsteigernd; für Tiere, die sich schwer in einer Hierarchie behaupten können



FRAUENMANTEL (*Alchemilla*)

Rosengewächs, beheimatet in Eurasien, Afrika, Himalaya, Nordamerika; in den Alpen »Silbermantel« genannt

Verwendet werden: Blätter, Blüten

Duft: Krautig, herb, grasig

Sanft begleite ich dich in diese Welt. Egal ob deine Reise hier einen Tag oder ein Leben dauert. Sammle dich, lass dich fallen, ich mache dich weich. Zart streichle ich deine Wunden des Körpers, des Herzens, der Seele und helfe dir, den Sinn zu erkennen. Ich schenke dir einen Tropfen des Wassers des Lebens, der vom Mangel in die Fülle führt.

Räucherenergie: (∞) Wasser – sammelnd, zentrierend, erweichend

Seelenfunke: Ich bin das Wasser des Lebens!

Mensch: Beliebt in Frauenheilkunde und Alchemie; gleicht Mangelzustände aus; für elastische Blutgefäße, erweichend bei PMS und Wechseljahren; balanciert Hormone, behütend bei Frühgeburt, bei Verlust eines Babys und der Verabschiedung von Sternenkindern

Haus: Alle Räume für Frauen, zur Geburt, beim Frauenarzt, bei Wochenbettdepression, für eine gute Mutter-Kind-Bindung und Urvertrauen

Tier: Begleitend bei der Geburt, beruhigend, wenn das Jungtier zur Welt kommt; beruhigend vor dem Sterilisieren; behütend

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.