

Die Kunst des Räucherns

Räuchern, das Verglimmen von aromatischen Pflanzenstoffen und Harzen, gehört zu den ältesten kultischen Handlungen der Menschheit.

Räuchern braucht Lust am Ausprobieren, Liebe zu den Pflanzen und vor allem Ruhe und Zeit. Es beginnt mit dem Sammeln der Kräuter, Vorbereiten, Aufsetzen und gipfelt im Wirken lassen.

Es gibt verschiedene Gelegenheiten zum Räuchern, sei es zu praktischen Zwecken, zum Wohlbefinden oder für die Gesundheit.

Z.B. in Räumen: zum Neutralisieren übler Gerüche und schwerer Energien, für das Wohlbefinden: zum Erfrischen und Aktivieren, für die Gesundheit: zur Unterstützung von Heilungsprozessen oder zur Meditation und zum Gebet.

Es ist faszinierend und eine Freude, sich von bekannten und neuen Düften einhüllen zu lassen, Mischungen zu kreieren und sich vom Duft überraschen zu lassen!

Die Düfte wirken unmittelbar auf unsere Sinne, auf unser Gefühl und unsere Befindlichkeit. Was bei unseren Vorfahren noch auf überliefertem Wissen und Traditionen beruhte, ist heute wissenschaftlich bewiesen. Die im Rauch gelösten Duftmoleküle gelangen durch die Nase in das limbische System im Stammhirn, dem Sitz von Emotionen, Befindlichkeiten und Erinnerungen. Dort wirken sie auf unsere Psyche und das vegetative Nervensystem.

Die Tradition des Räucherns von Haus und Stall in den Raunächten vom 21. Dezember bis zum 6. Januar hat sich in einigen Tälern des Alpenraums bis heute erhalten, z.B. in Appenzell Innerrodten.

Das in unserem Kulturkreis fast verlorene Wissen um die Kunst des Räucherns lebt jedoch heute wieder auf und kann in unserer hektischen Zeit mit der hohen Stressbelastung hilfreich sein, uns zu entspannen und innezuhalten. Denn Räuchern ist viel mehr als nur das einfache Verbrennen von aromatischen Pflanzenstoffen, es ist eine Zeremonie, die an sich schon entspannend wirkt. Gerade im Winter hat das Räuchern etwas märchenhaft Magisches.