

GERHARD MERZ

Heilende Rituale mit  
RÄUCHERWERK

Reinigen und energetisieren mit  
Wurzeln, Kräutern, Hölzern und Harzen

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

# Inhalt

Vorwort 6

## **Ein heiliger Brauch wird heute wiederentdeckt 8**

Räuchern – die Magie der Schamanen weltweit 13

Räuchern in nachkeltischer Zeit 20

## **Räuchern – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele 22**

Erkenntnisse der Wissenschaft zum Thema „Räuchern“ 23

Aromatherapie – die stimulierende Kraft der Düfte 26

Kontakt zur geistigen Welt aufnehmen 28

Moxibustion – die chinesische Heilmethode mit glimmendem Beifuß 30

## **Die Praxis des Räucherns 34**

Und jetzt kann es losgehen! 35

## **Räuchermittel selbst sammeln 40**

## **Räucherwerk von A bis Z 46**

## **Räuchermischungen für wichtige Anliegen 66**

## **Räucherrituale 78**

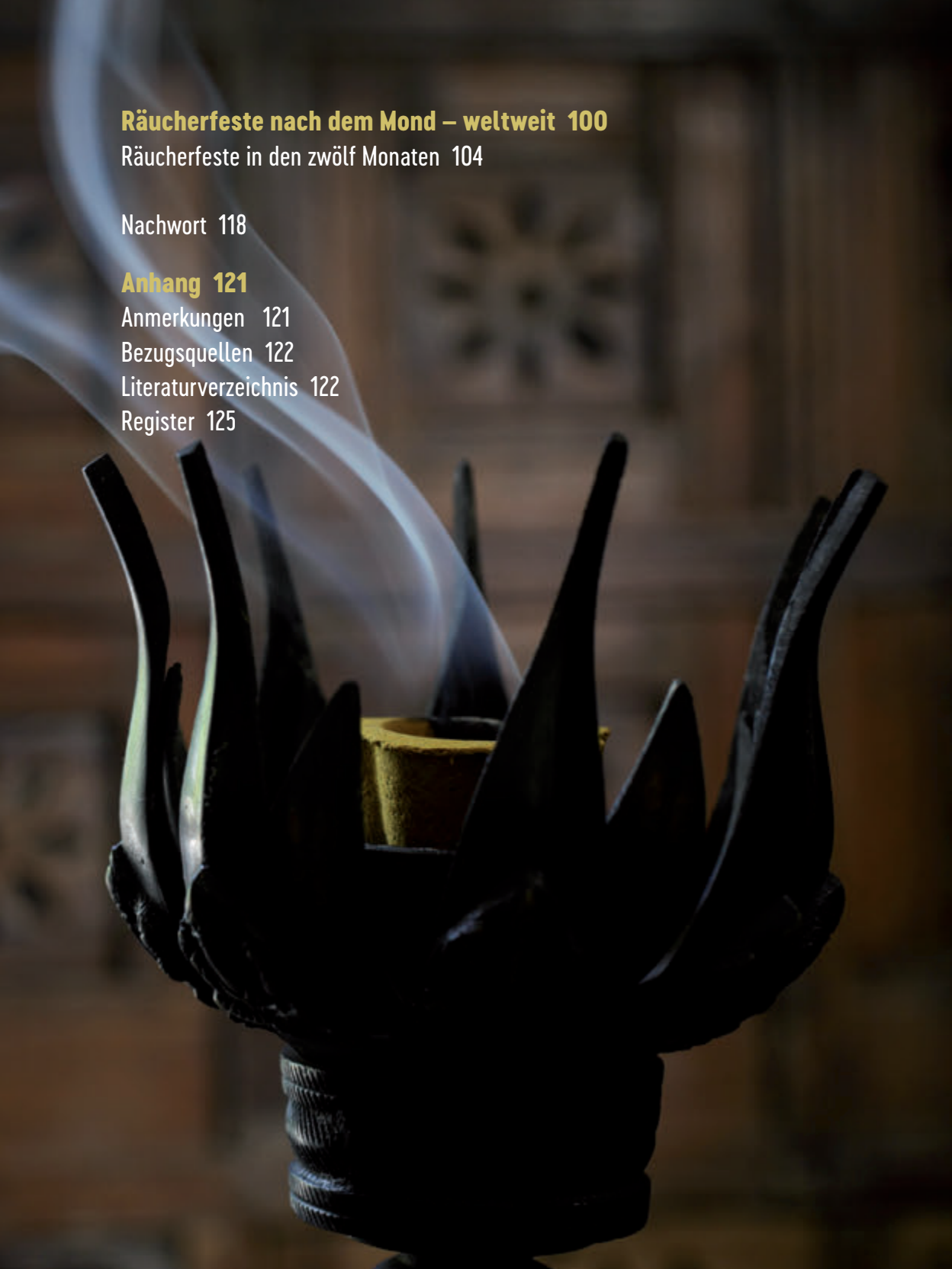
Die Rituale der Weisen Frauen 79

Indianische Rituale für den Einstieg 84

Smudging – das indianische Reinigungsritual 87

Neue Energie für Ihr Zuhause 89

Raunächte – die magischen Rachnächte 94



**Räucherfeste nach dem Mond – weltweit 100**

Räucherfeste in den zwölf Monaten 104

Nachwort 118

**Anhang 121**

Anmerkungen 121

Bezugsquellen 122

Literaturverzeichnis 122

Register 125

# Vorwort

Seit Jahrtausenden verbrennen Menschen Kräuter, Harze und Hölzer, um sich von ihren Dämpfen in andere Bewusstseins Ebenen tragen zu lassen. Denn Rauch – das wussten schon unsere Ahnen – lässt uns zur Ruhe kommen. Wenn wir uns unserem Erleben während einer Räucherzeremonie hingeben, können wir ganz tief in uns selbst eintauchen, werden wieder ein bisschen heiler und erhalten neue Impulse. Dieser uralte heilige Brauch war überall auf der Erde zu finden: Er ist so etwas wie die erste (und einzige) weltumfassende Religion – im Sinne von *religio* als „Rück-Bindung“ an die geistige Welt. Räuchern ist die perfekte Methode, um sich mit dem Leben jenseits der Alltagswelt zu verbinden. Unsere Ahnen, die Kelten und die Germanen, pflegten eine Ur-Religion, die wir heute „Schamanismus“ nennen. Sie fanden in der durch das Räuchern herbeigeführten Trance Zugang zum innersten Wesen von Mensch, Tier und Pflanze und reisten auf diese Weise auch in geistige Welten. In Heilende Rituale mit Räucherwerk lade ich Sie ein, in diese Welt des Schamanismus einzutauchen, um das innere Wesen, die Essenz des Räucherns zu verstehen. Sie werden verschiedene Bräuche kennenlernen, die sich zum Teil bis heute erhalten haben.

In nachkeltischer Zeit wurde ebenfalls kräftig geräuchert. Ab dem Mittelalter stand allerdings die Heilwirkung

des Räucherns im Vordergrund, die spirituelle Absicht der Verbindung mit den geistigen Welten trat in den Hintergrund. Und heute beschäftigt sich sogar die Wissenschaft mit der Wirkung des Räucherns. Doch bisher liegen leider wenige fundierte Untersuchungen und Erkenntnisse vor.

Bereits die Zeremonie des Räucherns erfordert Ruhe, was bei den meisten Menschen, verbunden mit dem Einatmen des aromatischen Dufts beim Räuchern, zu einer tiefen Entspannung führt. Um es salopp auszudrücken: Die Räucherkräuter bringen verschiedene Saiten der Seele zum Klingen. Dass solche Pflanzen auch Krankheiten heilen können, wissen die Chinesen schon seit Langem. Die Traditionelle Chinesische Medizin schwört beispielsweise auf die Heilkräfte des Beifußes, den sie erhitzt und in der Moxa-Therapie einsetzt.

Doch auch die spirituelle Dimension des Räucherns wird heute wiederentdeckt. Dass über Rauch die Verbindung zur geistigen Welt hergestellt werden kann, erfahren immer mehr Menschen – besonders jene, die durch Entspannungstechniken und Meditation bereits erste Kontakte zur nichtstofflichen Ebene erhalten haben.

Für die Praxis des Räucherns brauchen Sie bestimmte Utensilien und natürlich Räucherwerk: Sie können Kohle, Sand, Stövchen und Sieb, Pflanzenteile oder Räucherstäbchen und selbst gemachte Räucherkegel verwenden. Ich stelle Ihnen die gängigsten

Räuchermittel vor und gebe Ihnen Tipps, wann Sie die bei uns heimischen Kräuter am besten sammeln.

Sie können ein passendes Räuchermittel aus der Vielzahl, die es gibt, beispielsweise anhand Ihres Tierkreiszeichens auswählen. Denn jedem Sternzeichen sind bestimmte Kräuter zugeordnet. Mit der Zeit werden Sie sicherlich Ihre persönlichen Lieblingskräuter für eine bestimmte Phase oder ein Anliegen in Ihrem Leben entdecken. Lassen Sie sich dabei stets von Ihren Empfindungen, also von Ihrer Nase und Ihrem Gefühl, leiten: Der Duft, der Ihnen angenehm ist, ist genau der, den Sie gerade brauchen. Was die Frage angeht, wann Sie am besten räuchern, so empfehle ich Ihnen, dem Rhythmus des Mondes zu folgen ... wie es schon unsere Vorfahren taten.

Doch das Räuchermittel einfach nur zu verbrennen reicht nicht aus, wenn Sie eine umfassende Wirkung erreichen wollen. Bringen Sie sich vorher in die richtige Stimmung, machen Sie aus dem Räuchern ein Ritual. Eine solche Zeremonie können Sie – wenn Sie schon etwas Erfahrung mit dem Räuchern gesammelt haben – selbst entwickeln. Als Anregung gebe ich Ihnen jedoch einige Rituale an die Hand, die Sie leicht zu Hause durchführen und natürlich Ihren Vorstellungen entsprechend verändern können.

Schließlich möchte ich Sie dazu anregen, an bestimmten, früher als magisch angesehenen Tagen – etwa

zur Zeit der Sonnenwenden, an Ostern, zu Johannis – oder ganz einfach im monatlichen Rhythmus des Mondes Räucherzeremonien zu veranstalten, denn: Diese Rituale haben eine Völker verbindende Kraft.

Nutzen Sie die Informationen und Tipps, die Sie bekommen werden, für Ihre Räucherpraxis und entwickeln Sie daraus Ihre eigenen Rituale. Sobald Räuchern zu einer lieben Gewohnheit in Ihrem Leben geworden ist, werden Sie die Heilkraft des alten Brauches spüren – und Sie werden in geistige Welten vorstoßen, die Ihnen bisher vielleicht fremd waren.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude auf Ihrer Reise in die Welt des Räucherns. Möge aus dem Rauch Gutes entstehen!

*Gerhard Merz*

Im Sommer 2017



# Ein heiliger Brauch wird heute wiederentdeckt

Als unsere Ahnen vor mehr als 400.000 Jahren herausfanden, wie man Feuer macht, begannen sie, es zu genießen, um das Feuer herum beieinanderzusitzen und seine wohltuende Wärme zu spüren. Sie nahmen dabei wahr, dass verschiedene Holzarten und Kräuter, die sie im Feuer verbrannten, unterschiedliche aromatische Düfte verströmten.

Die Düfte der verbrannten Pflanzen versetzte die Menschen in verschiedene Stimmungen. Mit zunehmender Erfahrung über die Wirkung dieser Düfte und die Heilwirkung der Pflanzen entwickelte sich das Räuchern

zum Ritual ... in allen Teilen der Erde. Räucherrituale waren – trotz aller regionalen Unterschiede – seit Zehntausenden von Jahren vor dem Aufkommen der heutigen Religionen eine Völker verbindende, spirituelle Hand-

lung, die man überall auf der Erde praktizierte. Räuchern war Teil einer weltweiten Naturreligion, die wir als „Schamanismus“ bezeichnen.

Die heutigen großen Weltreligionen haben diese schamanischen Elemente – ein wenig verändert – übernommen. Das kann man an der Geschichte des Räucherns im deutschsprachigen Raum deutlich erkennen: Bis in die Zeiten der Kelten und Germanen hinein finden wir schamanische Räucherrituale, die stark an die Bräuche der amerikanischen Ureinwohner erinnern. Unsere Vorfahren waren also auch „Indianer“, bis sie – wie ihre Brüder auf dem Kontinent im Westen – von Missionaren zum christlichen Glauben gebracht wurden. Und diese neue Religion baute das Räuchern wie viele andere „heidnische“ Kulthandlungen in ihren liturgischen Kanon ein.

## Räuchern – eine globale Tradition

Räuchern war jahrtausendlang eine spirituelle Zeremonie, ein magischer Brauch. Es ermöglichte die Kommunikation mit den Göttern oder, um es moderner auszudrücken, mit der geistigen Welt. Von Ausgrabungen wissen wir, dass bereits in der Steinzeit auf Altären Räucherzeremonien und Rituale abgehalten wurden. Räuchern wurde zur Reinigung und zur Heilung eingesetzt. Es schenkte unseren Ahnen Besinnung und spirituelle Öffnung.<sup>1</sup>

Heilkundige aus den verschiedensten Kulturen nutzten die Wirkung des Räucherns, um Körper, Geist und Seele

heilend zu beeinflussen. Das Räuchern hat zudem noch ein weiteres, Völker verbindendes Element: Hochwertige Räucherharze für die Rituale, die Duft und Wirkung unserer heimischen Kräuter wunderbar ergänzen und abrunden, erhalten wir seit Jahrhunderten aus verschiedensten Ländern der Welt – so etwa den Weihrauch aus Indien, aus dem Süden Omans und aus Eritrea, die Myrrhe aus Afrika oder Copal aus Amerika.

## Zwiesprache halten

Zeugnis von der weltumspannenden Tradition des Räucherns zu spirituellen Zwecken liefern alte Texte der verschiedenen Kulturen. So spielt beispielsweise die Pflanzenfamilie der Beifuß-Gewächse in allen Kulturen eine herausragende Rolle bei Schutz- und Initiationsritualen. Dieser Korbblütler ist von den Niederungen des Nils bis zum Rhône-Delta, von den Seen der schwedischen Insel Gotland bis zu den Great Plains in Amerika seit Jahrtausenden eine zentrale „Medizinpflanze“ und findet sich in vielen Mythen und Bildern wieder. Die Altvordenen haben dabei die einzelne Pflanze nicht einfach nur als „Material“ betrachtet, sondern als Wesenheit mit spezifischen Eigenschaften.

In Schriften der griechischen Antike wird beschrieben, wie vor 2500 Jahren Kräuter und Harze verbrannt wurden, um die Götter zu besänftigen, und wegen ihrer wohltuenden und heilenden Wirkungen auf Körper, Geist und



Seele. Sogar das antike Griechenland hatte schamanische Traditionen: Pflanzen galten als heilig und wurden mit verschiedenen Gottheiten in Verbindung gebracht. Die Vorstellung, der balsamische Rauch sei Nahrung der Götter und trage die Gebete der Menschen zu ihnen, war weitverbreitet. Die Archäologie hat Beweise dafür geliefert, dass die Kelten – die Zeitgenossen der Griechen – Hausaltäre hatten, auf denen Opfergaben dargebracht wurden und auf denen geräuchert wurde. In der Mitte von keltischen Siedlungen gab es eine große Feuerstelle, in der rituell duftendes Räucherwerk verbrannt wurde.<sup>2</sup>

Schon vor den antiken Griechen und vor den Kelten wurden in Ägypten und Mesopotamien mit duftendem Rauch Botschaften an die Götter gesandt, um diese gütig zu stimmen. Räuchergefäße und Harze waren Grabbeigaben bei den Pharaonen. Und die Römer verwendeten Räucherwerk in enormen Mengen zu Ehren der Götter und bei Opferzeremonien. Allgemein wurde im antiken Rom öffentlich und privat zu allen Feierlichkeiten und Gelegenheiten geräuchert.

Im Orient, vor allem bei den Arabern, entwickelte sich eine besonders ausgeprägte Duft- und Räucherkultur. Und in den Ländern Asiens gehört das Räuchern zum täglichen Ritual. Wer schon einmal nach Indien oder Nepal gereist ist, weiß davon zu berichten, wie dort die Frau des Hauses jeden Tag morgens und abends mit dem Rauch

von meist selbst hergestellten Räucherstäbchen um Schutz für Familie und Heim bittet. Auch in Tibet, China und Japan wird das Räuchern bis heute – wie schon vor Jahrtausenden – täglich von Millionen von Menschen praktiziert.

In Amerika räucherten die indianischen Völker sehr intensiv und suchten dadurch Heilung und Einklang mit der Natur (siehe „Indianische Rituale für den Einstieg“, Seite 84 ff.). Im Erzgebirge drehten die Bergleute Räucherkegel und nahmen diese mit unter Tage.

Man kann also historisch gesichert sagen: Das Verräuchern von Harzen, Kräutern, Wurzeln, Rinden und Hölzern diente allgemein sakralen, zerebralen und heilerischen Zwecken und war in vergangenen Zeiten ein fester Bestandteil des Lebens in der menschlichen Gesellschaft.

## Reinigen und das Bewusstsein erweitern

In Europa rückte im Laufe der Zeit die heilende und desinfizierende Wirkung des Räucherns immer mehr in den Vordergrund. Gerade im Mittelalter war aufgrund schlechter hygienischer und medizinischer Bedingungen das Räuchern weitverbreitet. Man versuchte sogar, die Pest auf diese Weise einzudämmen. vielerorts brannten riesige Wacholderfeuer, die die Luft reinigen sollten. Und wenn das Wetter umschlug und Gewitter drohte, wurde ebenfalls fleißig geräuchert.

Überall auf der Welt findet sich zudem die Tradition, Wohnräume und





**Räuchergefäß mit Krokodil für heilige Rituale (Costa Rica, 500 bis 1350 n. Chr.)**

Häuser durch Räuchern zu reinigen. Räuchereien dienten zur Parfümierung der Kleider und des Körpers und dazu, die Lust zu steigern. Räucherzeremonien wurden (und werden immer noch) abgehalten bei Hochzeiten, Taufen, zum Jahreszeitenwechsel oder zur Begrüßung oder Verabschiedung von Gästen.

Etwas in Vergessenheit geraten ist im Lauf der Jahrtausende, dass Räucherwerk hilft, unsere spirituellen Energien zu wecken. Der schamanisch-keltische Ursprung des Räucherns verwischte sich immer mehr. Vergessen war auch der Brauch der keltischen

Druiden, die vor allem bei den Jahreskreisfesten und Raunächten kräftig räucherten. Und damit erstarb leider auch das Wissen um die Lostage – Tage, an denen Weissagungen für die Zukunft gemacht wurden.

Wenn wir das Räuchern in seiner spirituellen Dimension verstehen und die bewusstseinserweiternden Wirkungen des Rauches nutzen wollen, müssen wir uns rückbesinnen auf unsere spirituelle Wurzel: den Schamanismus.

## Räuchern – die Magie der Schamanen weltweit

Räuchern ist mehr als nur schicke Folklore oder esoterisches Spielzeug: Es ist eine heilige Handlung, ein Ritual einer jahrzehntausendealten Ur-Religion, die in allen Teilen der Welt zelebriert wurde. Man nennt diesen Völker verbindenden Glauben „Schamanismus“. Wenn wir ein Räucherritual durchführen wollen, müssen wir also zuerst den Schamanismus verstehen, der die Basis des Räucherns darstellt.

Der Ausdruck „Schamanismus“ stammt von den Ewenken, einem Volksstamm aus Zentral- und Ostsibirien. In ihrer Sprache taucht das Wort *schaman* zum ersten Mal auf und bezeichnet einen Menschen, der erhitzt und erregt ist und andere heilt. Der berühmte Kulturforscher Mircea Eliade

spricht daher vom Schamanismus als einer „Technik der Ekstase“. Und der Schamane ist für ihn der Spezialist einer Trance, in der seine Seele den Körper zu Himmel- und Unterweltfahrten verlässt.

Diese ekstatischen Heiler gab es in der Steinzeit in allen Gebieten der Erde. Man kann den Schamanismus damit als erste und bisher einzige Weltreligion bezeichnen, die mehrere Zehntausend Jahre alt ist und aus einer Zeit stammt, als die Menschen noch als Jäger und Sammler unterwegs waren. Die Schamanen jener Zeiten erbaten von den Geistern der in ihrer Anschauung beseelten Natur im Wesentlichen Hilfe für vier Hauptanliegen:

- Schutz für die Sippe,
- Erfolg bei der Jagd,
- Heilung Kranker und
- Vorhersage der Zukunft.

In der u. a. durch Räuchern herbeigeführten Trance fanden sie Zugang zum innersten Wesen von Mensch, Tier und Pflanze und reisten in geistige Welten. Trance – von lateinisch *transitus* (der Übergang) – meint hier jenen Geisteszustand, in dem die Gehirnwellen von den im Wachzustand üblichen 16 bis 32 Hertz (Beta-Wellen) auf 3 bis 5 Hertz (Theta-Wellen) gesenkt werden.

Doch mit dem Sesshaftwerden der Menschen vor acht- bis zehntausend Jahren wandelt sich auch der Schamanismus. Er wird ebenfalls gewissermaßen „sesshaft“: Die Betrachtung

der Gestirne wird als Wissensdisziplin immer wichtiger, denn die Landwirtschaft braucht verlässliche Prognosen für passende Zeiten der Aussaat und Ernte. Zahlreiche Megalith-Bauten in ganz Europa geben Zeugnis von diesem Interesse an der Astronomie. Gleichzeitig zeigen diese Observatorien – wie etwa die gewaltige wieder aufgebaute Anlage in Goseck in Sachsen-Anhalt –, dass dort nicht nur Sonne, Mond und Sterne beobachtet, sondern auch schamanische Zeremonien und Rituale, etwa vor der Bestattung der Toten, durchgeführt wurden.

An diesen Bauwerken sehen wir noch ein Drittes: Aus den Geistwesen der Natur – den Seelen der Pflanzen und Tiere – werden Götter, die der Mensch in Statuen darstellt und in Tempeln verehrt. Bis auch sie dem ewigen Wandel zum Opfer fallen und zu Helfern und Heiligen eines Einen Gottes werden. Doch der Schamanismus war durch diese religionsgeschichtliche Entwicklung noch nicht völlig verschwunden.

In einigen Regionen, besonders in den abgeschiedenen Gegenden der Welt – wie den Urwäldern des Amazonas oder in Sibirien, in den endlosen Eisflächen des Nordens oder in Afrika, aber auch in den weiten Steppen und Wüsten Nordamerikas – hielt er sich in seiner nahezu ursprünglichen Form, die er in unseren Breiten zu Zeiten der Jäger und Sammler innehatte, bis heute. Dank dieser entwicklungsgeschichtlichen Zeitinseln können wir

den Kern des schamanischen Glaubens und seine Rituale deutlich erkennen. Und bemerkenswert ist: Zu diesen Zeremonien gehörte und gehört immer auch das Räuchern.

Damit Sie einen Eindruck von der spirituellen Bedeutung des Räucherns in schamanischen Kulturen erhalten, stelle ich Ihnen im Folgenden einige Beispiele von Völkern – gestern und heute – aus verschiedenen Teilen der Welt vor. Mögen sie Sie inspirieren als Einstimmung auf das Räuchern.

### Die letzten „alten“ Schamanen ...

Die **Hopi** sind ein Volk, das als das friedliebendste und spirituellste unter den Stämmen der nordamerikanischen Ureinwohner gilt. Sie bauen seit Jahrhunderten auf dem kargen Hochland ihrer Mesas in Arizona Mais und andere Gemüsesorten an. Bei ihnen ist es Tradition, für die Pflanzenwelt, die Tiere und die Nahrung, die sie von Mutter Erde erhalten, zu beten und die Ernte auch mit einem Gebet in Empfang zu nehmen. Bei diesen Zeremonien kommt auch ein Räucheritual zum Einsatz, das sogenannte *Smudging* (siehe „*Smudging* – das indianische Reinigungsritual“, Seite 87 ff.). Räuchern ist bei den Hopi und vielen anderen Völkern Nordamerikas gewissermaßen die Ur-Zeremonie, die jeder kultischen Handlung vorausgeht. Es reinigt den Ort und die anwesenden Menschen, bevor die besonderen Rituale für Saat, Ernte usw. beginnen.

Wenn die Pflanzen sprießen, gehen die Hopi auf die Felder und besingen sie, denn in dieser Wachstumsphase entsprechen die Pflanzen nach Hopi-Meinung den Säuglingen. Dabei berühren sie sie auch so liebevoll, wie man Kinder streichelt. Während des Wachstums sprechen die Hopi mit ihnen und reden ihnen gut zu. Die Lebenskraft der Maispflanzen wird durch uralte Gesänge und Gebete noch zusätzlich verstärkt. Auf diese Weise erzielen die Hopi Ernteerträge, die auf den kargen Böden der Hochebenen eigentlich unmöglich scheinen. Wichtig für dieses Volk sind die Zeremonien in den Jahreszeiten. David Monongye, ein Anführer der Hopi, schrieb 1982 an den Dalai Lama, dass jede Zeremonie zu einem jährlichen Kreis gehöre, der den Jahreszeiten entspreche. All jene Aktivitäten, wie Gesänge und Tänze, die in diesen Kreislauf eingebettet seien, halfen, die Erde im Gleichgewicht zu halten.

Alles, was läuft, kriecht oder fliegt, steht in Beziehung zu allen anderen Daseinsformen der Erde. Das glauben die **Cherokee**. Berge, Flüsse und Täler beeinflussen die Gedanken und Handlungen des Menschen. Im Adlertanz suchen sie die Verbindung zu Mutter Erde. Zu Beginn dieses zeremoniellen Tanzes räuchern sie, dann singen sie ein Lied, in dem für den heutigen Tag, die Schätze der Erde, das Sonnenlicht und für alle Geschöpfe gedankt wird. Nach diesem Gebetsgesang tanzen die Teilnehmer um das Feuer. Danach

streuen sie zum Dank Maismehl, Tabak oder Bohnen ins Feuer. Die Cherokee betrachten diesen Adlertanz als Heilritual für Mutter Erde.

Im mexikanischen Bundesstaat Chiapas nahe der Grenze zu Guatemala leben die **Lakandonen**. Ihr Lebensraum ist der tropische Regenwald. Dieses Volk betrachtet den Wald als Mutter und Vater, der es beschützt und nährt, an dessen Lebenssystem es sich anpasst. Da es sich überwiegend von Mais, Bohnen, Chili und anderen Gemüsesorten ernährt, muss es immer wieder ein Stück Regenwald roden. Die Lakandonen tun dies, indem sie die Götter bitten, ihnen den richtigen Platz für die Rodung zu zeigen. Ist das geschehen, bieten sie in einer Räucherzeremonie Weihrauch als Dank dar. Beim Roden lassen sie bestimmte Bäume wie den Kapokbaum, den Mahagonibaum und die Zeder stehen, denn sie gelten als heilig. Dadurch ist das Land nie ganz der Erosion preisgegeben, denn die Wurzeln dieser Bäume erhalten die Festigkeit des Bodens. Beim Säen und Pflanzen sowie bei und nach der Ernte führen die Lakandonen Rituale und Zeremonien durch.

### ... und die australischen Aborigines

Alle Pflanzen und Tiere wie auch die Ahnen entstammen nach dem Glauben der Ureinwohner Australiens Mutter Erde. In Zeremonien, in denen auch geräuchert wird, verbinden sie sich mit der Erdmutter und ihrer Schöpfung. Weil ihre Urahnen dereinst mit

Tieren und Pflanzen feinstofflich verbunden waren, ehren sie mit jeder Zeremonie für die Natur auch ihre Vorfahren. Im Lauf der Geschichte entwickelten die **Aborigines** auf diese Weise eine enge Beziehung zu den Pflanzen, Tieren und auch zur Landschaft Zentralaustraliens. Sie sind in der Lage, die feinstofflichen Energien der Erde zu spüren und über sie mit dem Gedächtnis und dem Geist ihrer Erde zu kommunizieren. Ihre Natur, von der sie ein Teil sind, gibt ihnen emotionale und spirituelle Sicherheit. Daher ist es für die Ureinwohner äußerst bedrohlich, was die Weißen seit ihrer Ankunft auf dem fünften Kontinent mit dem Land und seinen Wesen gemacht haben.

### Die Weisheit Asiens

Im Norden Indiens, im Himalaja, liegt der Staat Ladakh. Die karge Landschaft zwingt die Einwohner seit Jahrtausenden, genügsam zu leben. Die Mahnung, die die **Ladakhis** uns mit auf den Weg geben können, lautet: Seid bescheiden und maßvoll! Dieses Bergvolk zeigt wie kein anderes, wie der Mensch mit Ressourcen umgehen kann, denn es produziert keinen Müll. Nahrungsmittel werden, wenn sie vom Menschen nicht mehr gebraucht werden, an die Tiere verfüttert. Die Kleidung wird selbst gewebt; sollte sie tatsächlich irgendwann nicht mehr zu flicken sein, wird sie zusammen mit Lehm für Kanalbauten eingesetzt. Exkremate von Mensch und Tier werden zum



**In Tibet verräuchert man Wacholderzweige und bittet dabei um Schutz und Glück.**

Düngen verwendet. Bis heute sind die auf diese Weise autark lebenden Ladakhis nur auf die Einfuhr von Salz, Tee und Metall angewiesen.

Wie alle anderen indigenen Völker feiern die Ladakhis Aussaat und Ernte mit einem Dankesfest. Am Tag vor der Aussaat werden zunächst die Geister von Luft und Feuer mit einer heiligen Räucherung um Hilfe gebeten: Sie sollen die Geister von Wasser und Erde gnädig stimmen. Mönche singen den ganzen Tag über Gebete, die Gemeinde fastet. Die Erde wird geehrt, indem inmitten einer Baumgruppe ein kleiner Hügel aus Tonziegeln errichtet und Milch geopfert wird. Andere Opfergaben werden dem Fluss, also dem Wasser übergeben. In der Morgendämmerung des nächsten Tages verteilen die Frauen Dung in den Furchen der Felder. Bei Sonnenaufgang versammelt sich dann die ganze Gemeinde. Zwei

Männer tragen den Pflug herbei, während ein Mönch heilige Texte singt. Schließlich ziehen die Rinder den Pflug und der zum Säen ausgewählte Ladakhi geht hinter ihnen und streut die Samen aus. Dabei singt auch er heilige Lieder. Eine ähnlich aufwendige Zeremonie findet auch vor der Ernte statt.

Die **Tibeter** gingen – solange sie noch ihre eigene Kultur pflegen durften – ehrfürchtig mit der Erde um. So feierten sie z. B. im zweiten Monat des Jahres eine siebentägige Zeremonie. Dazu wurden Tausende von Vasen aus Lehm angefertigt und mit Metallen, Holz, Getreide, Wasser, Milch, Stoff und Heilkräutern gefüllt. Die Gefäße wurden verschiedenen Göttern in Räucher Ritualen geopfert. Danach wurden die Vasen zu verschiedenen Bergen und Seen in Tibet gebracht und dort vergraben oder versenkt.

## Zurückfinden zur eigenen Kraft – Schamanismus heute

Wenden wir uns unserer heutigen westlichen Welt zu. Interessanterweise ist der Schamanismus nicht durch Rückbesinnung auf unser keltisches Erbe, sondern, wie bereits beschrieben, über den Umweg der Naturvölker wieder in unser Bewusstsein zurückgekehrt. Maßgeblich beteiligt an dieser Renaissance war der amerikanische Anthropologieprofessor Michael Harner. Er erkannte bereits in den 1980er-Jahren, dass, wie er sich in *Der Weg des Schamanen*<sup>3</sup> ausdrückte, das aufkeimende Feld der Ganzheitsmedizin eine ungeheure Menge von Experimenten zeige, welche viele der bereits lange im Schamanismus praktizierten Techniken wieder erfinde, wie beispielsweise Visualisierung, veränderte Bewusstseinszustände, Aspekte der Psychoanalyse, Hypnotherapie, Meditation, positive Einstellung, Stressabbau sowie mentaler und emotionaler Ausdruck des persönlichen Willens zur Gesundung und Heilung. In gewissem Sinne werde Schamanismus im Westen wiederentdeckt, weil er gebraucht werde.

Harner hatte sich 1956 auf den Weg in die ecuadorianischen Anden gemacht, um dort Informationen über die indigenen Einwohner und deren Kultur zu sammeln. Im Lauf der folgenden Jahre und Jahrzehnte erforschte er die Kernelemente des weltweiten Schamanismus und fasste sie in seinem Lehrsystem des Core- (also: Kern-)Schamanismus zusammen,

mit dem er auch westlich sozialisierten Menschen das Erleben von Kraft und Heilung ermöglichen wollte. Heute wird sein Werk von der *Foundation for Shamanic Studies* überall auf der Welt fortgeführt.

Beim Schamanismus ist das Fundament des Wohlbefindens die Erhaltung der eigenen Kraft. Unter dieser ebenfalls von Michael Harner stammenden Prämisse arbeiten die Schamanen aller Kulturen. Sie versuchen, ihren Patienten die Kraft zurückzugeben, die diese verloren hatten ... und dieser Kraftverlust war es, der sie krank gemacht hat. Die Lebenskraft ist durchaus dem chinesischen *Chi* gleichzusetzen oder den in anderen Kulturkreisen verwendeten Begriffen für die Lebensenergie. Behalten Sie das im Sinn, wenn Sie Ihre Räucherrituale durchführen, und bitten Sie die Energien der Räucherstoffe, Ihnen Lebenskraft zu schenken.

Lebenskraft geht immer zuerst im psychischen Bereich verloren, das ist die Überzeugung des Schamanismus. Der frühere Direktor der *Foundation for Shamanic Studies Europa*, Paul Uccusic, erklärte in einem persönlichen Gespräch: „Der Mensch hat nach schamanischer Auffassung mehrere Seelen oder Seelenteile. Einzelne Teile der Seele können den Menschen verlassen – vielleicht weil sie ein Trauma nicht mehr aushalten. Dieser Seelenteil hat sich sozusagen in Sicherheit gebracht. Dieser ‚Seelenverlust‘, wie ihn die Schamanen nennen, führt dann zu einem Kraftverlust.“





### Klangschalen und ein Räuchergefäß für die schamanische Zeremonie

Der Schamane bemüht sich, wenn er von dem Erkrankten zu Hilfe gerufen wird, diese Seelen oder Seelenteile zurückzuholen und behutsam wieder in den Patienten zu integrieren. Die Heiler der bereits zitierten *Foundation for Shamanic Studies* setzen auf die „Trance-Portation“: Sie zeigen den Hilfesuchenden, wie sie von einem Berggipfel, einer Baumkrone oder durch Rauch oder Windhauch in die obere Welt gelangen, um sich dort Energie, Information und Heilung zu holen, oder über eine Höhle, ein Erdloch, einen Tunnel oder eine Quelle in die untere Welt, um sich dort mit Ermutigung und Willenskraft für das Leben in dieser, der sogenannten mittleren Welt zu stärken.

Viele schamanische Kulturen in aller Welt kennen diese Dreiteilung in die

obere Welt (die Welt der Ahnen, das Zuhause unseres Überbewusstseins), die mittlere Welt (die Welt unseres Tagesbewusstseins) und in die untere Welt (die Welt der Krafttiere, die Heimat unseres Unterbewusstseins). Überall auf der Welt sind uns folgende vier Hilfsmittel überliefert, die den Schamanen in Trance versetzen und damit einen Übergang in die obere oder untere Welt ermöglichen: Musik, meist mit Trommeln, Rasseln und Gesang; Tanz mit Kostümen oder Masken; Kraft- und Kultobjekte; Rauch und halluzinogene Substanzen. Doch was will der Schamane erreichen? Auch hier gibt es trotz aller kulturellen Unterschiede Gemeinsamkeiten, die von Ethnologen überall auf der Welt beobachtet wurden. Danach machen Schamanen in Trance folgende Erfahrungen:



- innere Balance der weiblichen und männlichen Persönlichkeitsanteile,
- Begegnung mit Helfern und Krafttieren,
- Reisen in die nicht-alltägliche Wirklichkeit,
- Visionsuche,
- Seelenrückholung sowie
- Tod und Wiedergeburt.

Erst wenn Sie diesen spirituellen Hintergrund des Räucherns verinnerlicht haben, wissen Sie um die tief greifenden Möglichkeiten, die uns ein Räucheritual bieten kann.

## Räuchern in nachkeltischer Zeit

Die christliche Kirche übernahm in unseren Breiten die Tradition des Räucherns von den mitteleuropäischen Schamanen, den Kelten, und praktiziert sie bis zum heutigen Tag (siehe „Räucherrituale der katholischen Kirche“, Seite 92). Aber auch bei den Kelten lebte die Tradition noch lange fort. Sie setzten z. B. über Jahrhunderte Fichtenharz und Beifuß zum energetischen Reinigen ein. Im 9. Jahrhundert brachte Karl der Große Kräuter wie Salbei, Thymian und Lavendel aus dem Mittelmeerraum mit zu uns. Dass sie getrocknet ein gutes Räucherwerk sind, stellten die Menschen schnell fest.

Großes Interesse weckte das Räuchern im Spätmittelalter, in der frühen

Neuzeit sowie in der Neueren Geschichte. Jetzt befassten sich auch Philosophen, Alchemisten, Magier und Ärzte mit dem Räuchern, wobei sie sich sehr für dessen magische Wirkung interessierten. So sind in Büchern aus dieser Zeit mitunter auch gefährliche Räuchermischungen zu finden, in denen Giftpflanzen verwendet werden, die stark halluzinogen wirken und deren giftige Dämpfe sogar zum Tod führen können.

Ein Beispiel für derlei magische Anwendungen ist das Buch *Aufschlüsse zur Magie* aus dem Jahr 1791, das der bayerische Gelehrte Karl von Eckartshausen (1752–1803) verfasst hat. Er gibt als magisches Rauchwerk *Aloe vera*, Teufelsdreck, Bilsenkraut, Eppichsaft (Saft vom Sellerie), Mandragora, Moosrohrwurzel, Opium, Safran und Schierling an, das als Kräutermischung „in eine Kohlepflanze geworfen“ werden solle. Als Schutzmaßnahme gegen „giftige Dämpfe“ solle man essiggetränkte Schwämme und Schwefel dazulegen. Ich rate vom Nachahmen energisch ab, zumal diese magische Räucherung bei der Nekromantie eingesetzt wurde, die durch Beschwörungen versuchte, verstorbene Menschen wieder leibhaftig erscheinen zu lassen, um sie zu befragen und Dienste von ihnen zu erbitten.

Neben Priestern und Magiern waren auch die Weisen Frauen und Hebammen in der Heilkraft des Räucherns bewandert (siehe auch „Heilerinnen und Hexen – das Gestirn der Weisen Frauen“, Seite 102 ff.). Sie hüteten das Alte Wissen und gaben es von Genera-



**Diese Mädchen verräuchern bei der Semena Santa, einer katholischen Prozession in Malaga/Spanien, Weihrauch.**

tion zu Generation weiter. So kannten sie beispielsweise Räucherungen, um die Geburt zu erleichtern, die Fruchtbarkeit zu steigern, die Menstruation zu regulieren oder Schmerzen zu lindern. Sie wussten auch um die desinfizierende Wirkung, weshalb in den Krankenhäusern oder am Krankenbett ebenfalls geräuchert wurde.

In ländlichen Gebieten und im Alpenraum ist z. B. der Brauch der

Raunächte erhalten geblieben, bei dem Haus, Stall und Felder zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige ausgeräuchert werden. In diesen Nächten vertreibt man das Böse durch Räucherungen, da dies nach altem Brauchtum eine Zeit ist, in der das Tor zur Geisterwelt sehr durchlässig ist. (Mehr zu diesem Thema, siehe „Raunächte – die magischen Raunächte“, Seite 94 ff.)



Gerhard Merz

## Heilende Rituale mit Räucherwerk

Reinigen und energetisieren mit Wurzeln, Kräutern, Holzern und Harzen

Dass spezielle Pflanzenarten Düfte verströmen, die Menschen in verschiedene Stimmungen versetzen, ist in allen Kulturen seit jeher bekannt. Warum aber erfährt die Kulthandlung des Räucherns gerade heute eine Renaissance? Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass das Verbrennen von Pflanzen, die reich sind an ätherischen Ölen, unseren Hormonhaushalt und damit unsere Stimmungen und Gefühle beeinflusst. Die Zeremonie des Räucherns selbst erfordert Ruhe und Achtsamkeit, die zusammen mit dem aromatischen Duft zu einer tiefen Entspannung führen. Für die optimale Heil- und Segenswirkung des Räucherns sind die dem Anlass entsprechenden Kräuter sowie der passende Zeitpunkt des Rituals ausschlaggebend.

127 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-674-6