

Räuchern – über Wirkung, Anwendung und Rituale

Räucherzeremonien sind eine uralte Tradition und gehen vermutlich bis auf die Zeit zurück, als die Menschen das Feuer aktiv zu nutzen begannen. Bei den allermeistern Völkern und Kulturen wird das Verräuchern von Harzen, Kräutern, Blüten und vielen weiteren Materialien als Unterstützung bei Ritualen, Gesundheitsförderung, Raumbeduftung und Reinigung, Desinfektion oder Haltbarmachung von Lebensmitteln betrieben. Dabei kommen verschiedene Techniken zur Anwendung. Japan zum Beispiel vermeidet den Rauch durch eine bestimmte Technik, sodass nur der aromatisierte Duft, aber nicht der Rauch aufsteigt. In den meisten Kulturkreisen wird das Verglühen von Räucherwerk auf heisser Räucherkohle oder im Weihrauchbrenner praktiziert. Sehr verbreitet ist auch das Abbrennen von Räucherstäbchen oder wohlriechenden Hölzern wie Palo Santo. Der gut sichtbare, aufsteigende Rauch während des Rituals setzt Duft- und Wirkstoffe frei, denen sowohl eine reinigende wie auch anregend, heilsame, desinfizierende und befreiende Wirkung zugeschrieben wird. Wissenschaftlich bewiesen ist, dass die Wirkstoffe von Kräutern und Harzen über die Nasenschleimhaut in das Riechzentrum des Gehirns vordringen und dort wahrgenommen und Impulse ausgelöst werden.

Weshalb wird geräuchert?

Räuchern hat viele verschiedene Eigenschaften und wird bis in die heutige Zeit noch immer rege genutzt. Nicht nur die Haltbarmachung von Lebensmitteln, Raumreinigung, Gesundheitsförderung und als Begleitung zu Ritualen, sondern auch das Räuchern von Wohnräumen oder bei Jahreswechsel während den Raunächten spielen eine grosse Rolle.

Als Begleitung bei Räucherzeremonien werden meistens Verse gemurmelt oder gesprochen. Die bekannteste Begleitung bei einer Raumreinigung ist sicher dieser Vers:

Glück ins Haus, Unglück hinaus

Ich empfehle bei einer Wohnungs- oder Hausräucherung zusammen mit den Bewohnern einen auf die aktuellen Bedürfnisse zutreffenden Vers zu erarbeiten und ihn während der Räucherzeremonie wie ein Mantra mehrmals zu wiederholen.

Was wird verräuchert?

Die meistverwendeten Kräuter oder Pflanzen sind weisser Salbei, Lavendel, Thymian, Beifuss, Wacholder, Rosmarin, Johanniskraut, Königskerze, Engelwurz (Aufzählung nicht vollständig). Gerne werden auch Weihrauch, Myrrhe, Palo Santo Holz, Fichtenharze, Alantwurzel, Tabak usw. den Räuchermischungen beigegeben. Das wohl bekannteste Räucherritual ist das Verteilen von Weihrauch anlässlich religiöser Rituale.

weiterlesen auf Seite 2 – Wie gestalte ich ein Räucherritual?

Wie gestalte ich ein Räucherritual?

Die Gestaltung eines Räucherrituals kann unterschiedlich sein, je nach Absicht. Wichtig ist dabei, sich mit ganzer Achtsamkeit auf das Ritual einzustimmen und dabei auch allfällige Teilnehmer zu motivieren ihre Wünsche der geistigen lichtvollen Welt und dem Universum anzuvertrauen. Die häufigsten Gelegenheiten bei denen Räucherrituale gefeiert werden und zur Anwendung kommen, sind:

Raumreinigung, Förderung der Spiritualität und Achtsamkeit, Öffnung der Seele, Zugang zu sich selbst, Auflösen von Unbehaglichkeit oder Unruhe in sich selber oder in Räumen, bei Anzeichen von negativen Energien beim Bezug einer neuen Wohnung, Ritualmagie bei Schamanismus, meist begleitet von starkem Tabakrauch – und bei vielen weiteren Gelegenheiten.

Im Prinzip kann man dabei nichts falsch machen. Es ist einfach wichtig, sich auf seine Gefühle und die Intuition einzulassen. Und allfällige Teilnehmer miteinzubeziehen, auch bei der Auswahl der zu verräuchernden Substanzen.

Das Abbrennen von Räucherstäbchen ist die einfachste Art von Räuchern. Es gibt im Fachhandel eine schier grenzenlose Auswahl, welche alle erdenklichen Wirkungen versprechen.

Beim Verräuchern mit Kohle ist es wichtig ein gutes feuerfestes, genügend grosses Gefäss zu verwenden und die Räuchermischung erst auf die gut durchgeglühte Kohle zu streuen. Anzeichen dafür ist eine graue Ascheschicht.

Lesen Sie weitere, wichtige Informationen im Dokument «Räuchern – Einführungsritual» und im Dokument «Räuchern mit Kräutern und Pflanzen»

(Dezember 2025 pm)