

Räuchern: Kraft und Ruhe durch verbrannte Kräuter

Die Wiederentdeckung eines uralten Rituals: Seit Jahrtausenden verbrennen Menschen wohlriechende Kräuter und Harze zur Reinigung und Stimulation. Zum Beispiel Pfeffer: Verbrannt weckt er die Lebensgeister und bereitet so auf einen wichtigen Termin vor.

04.02.2014 - von Mascha Schacht

Das Verbrennen von Kräutern, Hölzern und Harzen ist so alt wie die Menschheit selbst. Schon in den Höhlen der Steinzeitmenschen fanden sich in den Feuerstellen Reste verbrannter Kräuter. Bei den Griechen und Römern war das Räuchern ebenso Bestandteil religiöser Rituale wie bei den Indianern und Inka, Buddhisten und Christen. Auch das Wort „Parfum“ hat seinen Ursprung im Räuchern, denn es stammt vom lateinischen „per fumum“ ab, „durch den Rauch“.

Dem Räuchern werden allerlei Kräfte zugesprochen: So soll es beispielsweise böse Mächte fernhalten, Wünsche an die Götter übermitteln oder Visionen hervorrufen können. Viele dieser Eigenschaften sind mittlerweile naturwissenschaftlich begründbar: Wo etwa im Mittelalter die Pest oder andere Seuchen ausbrachen, sollte der Kräuterrauch das Böse fernhalten. „Das Böse“ waren jedoch schlicht die damals noch unbekannteren Krankheitserreger. Der Erfolg der Räuchermaßnahmen ist auf die keimabtötende Wirkung der freigesetzten ätherischen Öle zurückzuführen. Somit hat das Räuchern als Reinigungsritual, das von den Indianern bis zur katholischen Kirche weit verbreitet ist, durchaus seine Berechtigung.

Ätherische Öle – beruhigend oder anregend

„Darüber hinaus wirken die ätherischen Öle über den Geruchssinn auch direkt auf das limbische System im Gehirn, wo die Emotionen verarbeitet werden“, erklärt die Heilpraktikerin Maria

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/16>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Margarita. Die beruhigende Wirkung von Lavendelduft oder die anregende Kraft der Pfefferminze sind vielen Menschen bekannt, doch es gibt eine ganze Reihe von Pflanzenstoffen, mit deren Hilfe der Gemütszustand beeinflusst werden kann.

„Vor einer wichtigen Prüfung verbrennt man beruhigende oder stimmungsaufhellende Kräuter wie Kiefernharz oder Zitronengras. Wer sich hingegen auf die Gehaltsverhandlungen mit dem Chef vorbereiten möchte, wählt Kräuter, die die Lebensgeister wecken wie Pfeffer oder Piment,“ rät Margarita.

Ein drängendes Problem in Rauch auflösen

Nicht zuletzt spendet aber auch das Ritual an sich Kraft: „Man kann sich dem Räuchern von der naturwissenschaftlichen oder der spirituellen Seite nähern. Aber da Körper und Geist eine Einheit bilden, kann man viele Effekte nicht nur einer Seite zuschreiben“, ist Margarita überzeugt.

„Deshalb suchen und finden gerade in unserer schnelllebigen Zeit immer mehr Menschen Halt in Meditation und Ritualen“, stellt die Heilpraktikerin fest. Ihre Räucherkurse, die sie unter anderem an Volkshochschulen anbietet, haben regen Zulauf – auch von Männern. „Gerade Männer mögen das Räuchern, weil es eine aktive Zeremonie ist“, erklärt Margarita. Vom Anbrennen der Räucherkohle in einer Keramikschale über das Auflegen des Räucherwerks bis hin zum Verteilen des Rauchs in der Wohnung mit Hilfe einer großen Feder oder eines Blatt Papiers ist stets Ruhe und bewusstes Handeln gefordert – schon allein aufgrund der Anwesenheit des Feuers. Nach und nach wird so der Kopf immer freier. Und nicht selten löst sich ein drängendes Problem ganz einfach in Rauch auf.

Fazit: Das uralte Ritual Räuchern mögen vor allem Männer. Es spendet Kraft, Ruhe und Anregung.

Lesen Sie auch unseren Artikel über Aromatherapie:

Aromatherapie: Düfte für Körper und Geist