

MARLIS BADER
Räuchern mit heimischen Kräutern

Buch

Räuchern mit Kräutern und Pflanzen wirkt klärend und heilend. Schon unsere Vorfahren wussten dies: Sie räucherten zu allen wichtigen Anlässen im Leben und reinigten dadurch Geist, Seele und Umgebung. Dieses Buch widmet sich 28 heimischen Kräutern und Räucherpflanzen, die wir überall in der Natur finden oder im Garten anbauen können. Es schildert ihre Mythologie, gibt wichtige Hinweise zur Ernte und zeigt, wann und wie die Pflanzen allein oder in Kombination mit anderen eingesetzt werden können. Verschiedene Rituale bringen uns in Kontakt zu unseren Ahnen, helfen bei Stress, Ängsten und Überforderung. Sie begleiten uns außerdem durch den Jahreskreis und zeigen, welcher Zauber in den einzelnen Pflanzen steckt.

Autorin

Marlis Bader, geb. 1966, ist Holzbildhauerin und Expertin für abendländische Heilkräuterkunde. Sie schöpft aus altem Wissen um Räucherwerk und Rituale, die sie mit Erfolg auch bei der energetischen Reinigung von Häusern und Wohnungen anwendet. Marlis Bader ist viel gefragte Referentin zum Thema, hält Seminare und Vorträge. Sie lebt in Peiting/Oberbayern und gründete dort das Zentrum für ganzheitliche Lebensart ZEGALA.

MARLIS BADER

Räuchern mit heimischen Kräutern

Anwendung, Wirkung und
Rituale im Jahreskreis



GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2003 im Kösel Verlag, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

17. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2008
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2003 Kösel Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: Elisabeth Petersen
Bildredaktion: Dietlinde Orendi
SB · Herstellung: CZ
Layout und Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: PB Tisk, a.s., Pribram
Printed in in the Czech Republic
ISBN 978-3-442-21811-0

www.goldmann-verlag.de



Inhalt

| | |
|---|----|
| Ganz Persönliches oder Wie ich zum Röchern mit heimischen Kräutern kam | 11 |
| Wie wirken Pflanzen? | 15 |
| Wie wirkt Röchern? | 22 |
| Eine Reise durch die Zeit | 29 |
| Wo Feuer ist, ist auch Rauch | 29 |
| Auf den Spuren der Ahnen | 31 |
| Kräuterbuschen | 34 |
| Wann röcherten unsere Ahnen? | 35 |
| Wettersegen | 39 |
| Warum schützten gerade diese Pflanzen vor Unwetter? | 39 |
| Neunerlei Holz und das Notfeuer | 43 |
| Röcherpflanzen | 47 |
| Wichtiges vorab! | 48 |

→ Auflistung siehe Seite 8 und 9



| | |
|--|-----|
| Räucherrituale | 183 |
| Was ist ein Ritual? | 184 |
| Räuchern im Jahreskreis | 185 |
| Allerseelen – Samhain | 188 |
| Julfest – Wintersonnwende | 191 |
| Rau(ch)nächte | 194 |
| Lichtmess – Imbolc | 197 |
| Ostara – Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche | 200 |
| Walpurgis – Beltane | 203 |
| Johanni – Sommersonnwende | 205 |
| Schnitterfest – Lughnasad | 208 |
| Erntedank – Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche | 210 |
| Alltagsrituale | 213 |
| Reinigungs-Räucherritual für Haus und Hof | 215 |
| Räuchern bei Lernschwierigkeiten und Prüfungsjüngsten | 218 |



| | |
|---|-----|
| Warum die Ahnen rufen? | 220 |
| Ahnenzeremonie | 223 |
| Ahnenvisualisation | 225 |
| Wie wird geräuchert? | 227 |
| Räuchermischungen selbst erstellen | 230 |
| Vorschläge für Räuchermischungen | 232 |
| | |
| Dank | 235 |
| Literatur | 236 |
| Bildnachweis | 238 |
| Kontakt | 239 |



Räucherpflanzen

Heimische Kräuter

| | |
|---------------------|-----|
| Alant | 49 |
| Alraune | 53 |
| Baldrian | 59 |
| Beifuß | 63 |
| Bilsenkraut | 67 |
| Eibe | 73 |
| Eisenkraut | 78 |
| Engelwurz | 82 |
| Esche | 89 |
| Fichte | 93 |
| Holunder | 97 |
| Johanniskraut | 101 |
| Königskerze | 106 |
| Lavendel | 111 |
| Lorbeer | 115 |
| Mädesüß | 119 |
| Mariengras | 123 |



| | |
|------------------|-----|
| Minze | 128 |
| Mistel | 133 |
| Quendel | 138 |
| Rainfarn | 142 |
| Rose | 146 |
| Rosmarin | 151 |
| Salbei | 156 |
| Schafgarbe | 161 |
| Schlafmohn | 165 |
| Wacholder | 169 |
| Ysop | 174 |

Außereuropäische Harze

| | |
|----------------------------|-----|
| Copal | 178 |
| Weihrauch und Myrrhe | 179 |
| Styrax | 180 |



*Ich widme dieses Buch allen Menschen,
die in tiefer und religiöser Verbundenheit mit
der Natur stehen; besonders denjenigen,
die über Jahrhunderte hinweg wegen
ihrer tiefen Liebe zu unserem Heimatplaneten Erde
unterdrückt und ausgegrenzt wurden.*





Ganz Persönliches oder Wie ich zum Räuchern mit heimischen Kräutern kam

Im bayerischen Voralpenland mit seinen Wäldern, Seen und Bergen erblickte ich das Licht der Welt. Meine Großeltern waren Gärtner mit einem großen Wissen und Liebe für die heimische Flora. Oft streifte ich mit ihnen durch die Wälder und Wiesen. Bei vielen Pflanzen blieb meine Großmutter stehen und erzählte mir über deren Wirkung und Anwendung. Mit ihr zusammen sammelte ich Heilkräuter, um sie im Winter als Hausapotheke zu verwenden.

Damals war für mich das Schwammerlsuchen (Pilzsammeln) mit der ganzen Familie im nahen Wald wie ein Ausflug in eine magische Welt. Wir Kinder, die Tanten und Mütter liefen alle voraus und suchten eifrig Pilze. Unsere Körbe blieben aber meist halb leer. Der Korb meiner Großmutter jedoch, die gemächlich hinter uns herging, quoll schon nach wenigen Schritten über. Als ich sie einmal nach dem Grund dafür fragte, lachte sie nur und zwinkerte mir geheimnisvoll zu.

Viele Jahre später – meine Großeltern waren längst verstorben und ich hatte einige Zeit im Ausland und in Norddeutschland verbracht – wurde mein Interesse für Pflanzen neu geweckt. Da ich mich immer schon für die geistige Welt, Meditation und Ritualarbeit interessiert habe, machte ich mich auf die Suche und fand im Zen-Buddhismus und



auf indianischen Wissenswegen viel Brauchbares und Erkenntnisreiches. Auf diesen Wegen begegnete mir auch das so genannte geistige Räuchern. Immer wieder überraschte mich die große und vielfältige Wirkung, die von ihm ausging.

Eines Tages keimte in mir die Frage auf, ob unsere Vorfahren nicht auch das Räuchern zur geistigen und spirituellen Entwicklung genutzt haben könnten. Wenn ja, mit welchen Pflanzen? Denn dass die einfachen Bauern sich früher nicht die teuren orientalischen Harze wie Weihrauch und Myrrhe leisten konnten, die in der Kirche und im heutigen Brauchtum verwendet werden, verstand sich von selbst. »Heimische Kräuter wirken nicht zehnmal, sondern hundertmal besser als nichtheimische«, sagte ich mir. Denn die Menschen eines Landes, einer bestimmten Kultur schwingen gleich mit den Pflanzen ihrer Umgebung, oder wie Paracelsus, der berühmte Arzt aus dem 16. Jahrhundert, es sagte: »Einem jeglichen Land wächst seine Krankheit selbst, seine Arznei selbst, sein Arzt selbst ...«

Zurück in der Heimat, hatte ich gleichgesinnte Freunde in der Kräutergärtnerei »Blumenschule Schongau« gefunden. Gemeinsam bildeten wir uns in abendländischer Heilkräuterkunde weiter und feierten zusammen die Jahreskreisfeste. Meine Frage nach heimischen Räucherpflanzen und Räucherritualen fiel auf fruchtbaren Boden und mit Begeisterung fingen wir an zu forschen. Wir haben viel altes Wissen ausgegraben. Inzwischen bauen wir diese Räucherkräuter selbst an und verarbeiten sie. Ich begann sie nach altem abendländischem Wissen für bestimmte Themenkreise wie zum Beispiel »Schutz«, »Reinigung«, »Orakel«,





»Liebe« usw. zu mischen und mit ihnen zu experimentieren. Es stellten sich einige Mischungen als besonders geeignet heraus, wobei ich auch vereinzelt Harze aus dem Orient oder aus Übersee beigebe und die Mischungen damit abrunde. So entfaltet sich zu den unterschiedlichsten Themenbereichen die geballte Kraft starker Pflanzen.



Salbei



Eisenkraut



Wie wirken Pflanzen?

Im Pflanzenwissen gibt es verschiedene gleichwertige Ebenen. Sie alle haben einen Sinn und sind für unterschiedliche Anliegen wichtig. Diese Ebenen liegen wie Schichten übereinander. Oft neigen wir dazu, sie zu bewerten, und empfinden eine Ebene wichtiger als die andere. Doch je nach Menschentyp haben wir ganz unterschiedlichen Zugang zu den verschiedenen Schichten, und so bleibt uns eine vielleicht für immer verschlossen oder sie eröffnet sich uns erst nach langer Suche. Andere Ebenen wiederum sind uns von vornherein sehr nahe und wir spüren, was sie uns zu sagen haben, was sie für uns bedeuten.

Eine Schicht ist die *wissenschaftliche* Ebene. Sie umfasst die Inhaltsstoffe, die Moleküle, den Pflanzenaufbau. Verschiedene Inhaltsstoffe der Pflanzen bewirken etwas im menschlichen Organismus, und diese Wirkung können wir gezielt zum Heilen einsetzen. Wir können einzelne Inhaltsstoffe auch extrahieren, um noch gezieltere Wirkungen hervorzuholen, bis hin zur synthetischen Herstellung im Labor. Als Beispiel sei hier das Aspirin genannt – ein Medikament, das seinen Ursprung in der Extraktion des Glykosid Salicin der Salweidenrinde hat. Dies ist der Weg der Schulmedizin – des Verstandes. Er ist zwar wirksam, hat aber seine Grenzen, wie jede dieser Ebenen, weil er sich jeweils auf einen speziellen Aspekt beschränkt.

Eine andere Schicht ist die *volksheilkundliche* Ebene, die



Ebene der »Kräuterfrauen und Wurzelsepps«. Hier wird die ganze Pflanze als Heilpflanze gesehen. Eine Mischung aus Verstandes- und Gefühlswelt kommt dabei zum Tragen, sie wird nach Erfahrung und Überlieferung heilend genutzt. Diese Sichtweise schreibt der jeweiligen Pflanze mehrere medizinische Heilaspekte zu. Manche Pflanzen sind stärker, andere schwächer in ihrem Heilnutzen. Es gibt die Heilpflanzen, die Nutzpflanzen und die Blumen, die durch ihre Schönheit heilen. Die Verabreichung der Pflanzenkräfte erfolgt über Tinkturen, Tees, Säfte, Kuren, Salben und Umschläge. Es ist ein praktischer und gleichzeitig respektvoller Umgang mit den Pflanzen.

Eine weitere Ebene ist die *mythologische*. Hier sind es Geschichten, die versuchen, Pflanzenkräfte zu umschließen, zu beschreiben. Sie tun es in Form von Götterbildern (Mythen), Archetypen, Märchen und Legenden. Es sind Pflanzengleichnisse, die nicht belehren wollen, sondern dabei helfen, das jeweilige Thema zu erfassen. Die Geschichten selbst wirken bereits heilend, und diese Heilwirkung verstärkt sich um ein Vielfaches, wenn gleichzeitig zu der Geschichte mit den Pflanzen gearbeitet wird – sei es im Trinken von Tees, über Tinkturen oder Nahrung oder im reinen Umgang mit der Pflanze. So kann man zum Beispiel ein Amulett mit ihr anfertigen oder sie in den Garten bzw. auf die Fensterbank setzen und sie pflegend umsorgen.

Auf diese Weise treten wir in besonderen Kontakt und direkte Kommunikation mit den jeweiligen Pflanzenkräften. Einige Beispiele für die mythologische Ebene sind zahlreiche Märchen und antike Göttergeschichten (Nympe Daphne = Lorbeer / Göttin Artemesia = Artemesia-



gewächse wie Beifuß, Wermut, Estragon und andere / Märchen von den sieben Schwänen = Brennnessel / Machandelbaum = Wacholder). Die Gefühlswelt und die Welt der Archetypen (Unterbewusstsein) öffnen den Zugang zu dieser Schicht.

Die nächste Ebene ist eine ganz *persönliche*. Der Pflanzengeist einer Pflanzengattung oder gar einer individuellen Pflanze tritt in Kontakt mit einem menschlichen Individuum. Hier sind objektives Wissen, Heilpflanzenwissen und Mythologien nicht mehr relevant. Wenn Menschen versuchen, dieses Treffen mit dem Pflanzenwesen bildhaft auszudrücken, so erleben sie je nach persönlicher Wesensart den Pflanzengeist als Fee oder geheimnisvolles Männchen bis hin zu Energiegebilden oder Energieströmen. Eine mögliche Heilung vollzieht sich über diesen Weg meist sehr schnell.

Der Mensch muss nichts über die Pflanze wissen, braucht sie nicht einmal zu kennen. Es ist ein spontaner Kontakt mit offenem Herzen. Der Pflanzengeist heilt hier so individuell, dass dies nichts mehr mit Heilpflanzenwissen zu tun hat. Der Kontakt geschieht im »Schauen mit offenem Herzen«, in Trance, in Eingebungen oder im Traum. Oft ist ein naives, kindliches Gemüt hilfreich für diese Ebene. Um wiederholt die Pflanzenenergie hervorzuholen, reicht es oft aus, den Namen des Pflanzengeistes zu nennen oder sich das Bild der Pflanze wiederholt zu vergegenwärtigen. Es ist die Ebene der Schamanen – jener Welt, für die die Pflanzen Hilfsgeister sind. Auch für den modernen Menschen ist dieser Kanal offen.

Die letzte Ebene ist die des »*Nicht-Denkens*«. Sie geht über all die anderen Ebenen hinaus. Hier sind Spontan-



heilungen möglich. Es handelt sich um eine Vereinigung zwischen Mensch und Pflanze. Diese erfolgt in absoluter Willens-, Gedanken- und Gefühlsstille und dauert oft nur wenige Augenblicke. Dabei kommt der Aspekt der Gnade zum Tragen. Das Erleben dieser Ebene ist ein Geschenk des Lebens an sich selbst.

Die folgende Geschichte, die ich als junges Mädchen während meiner Ausbildungszeit erlebt habe, ist hierfür ein gutes Beispiel: Einige Wochen vor meiner Gesellenprüfung zur Holzbildhauerin ging ich in der Mittagspause, getrieben von Hunger, eine Ahornallee entlang zum nächsten Lebensmittelladen. In Gedanken war ich bei der mir bevorstehenden Prüfung und bei Streitereien unter uns Auszubildenden. Ich war so sehr mit mir und meinen Gedanken beschäftigt, dass ich nichts um mich herum wahrnahm, auch nicht die mächtigen Ahornbäume.

Plötzlich erhielt ich von hinten einen heftigen Schlag auf meine linke Schulter, ähnlich einer elektrischen Entladung. Mir war sofort klar, dass dieser Schlag von dem Baum in meiner unmittelbaren Nähe ausging. Ich blieb wie elektrisiert stehen! Die Welt stand still. Alle Gedanken und Gefühle waren augenblicklich weggefegt. Und in der unendlichen Stille erklang in mir die Botschaft: »SEI!« – Langsam, viele Augenblicke später setzte sich die Welt dann wieder in Bewegung. Alle Angst, Stress und Hektik waren nun von mir gewichen, und ich ging ruhig und entspannt meinem Tagwerk nach. Die Botschaft des Ahorns stieg noch lange danach immer wieder voller Kraft in mir auf und erfüllte mich.



Ein weiteres Beispiel verdeutlicht, dass der persönliche Pflanzengeist auf der individuellen Ebene auch in der modernen Zeit erfahrbar ist: Ich hatte jahrelang Zahnprobleme im Wurzelbereich, da ich nachts die Zähne fest aufeinanderbiss. Das bewirkt eine Unterversorgung der Blutzufuhr in den Zahnwurzeln. Als ich wieder einmal akute Zahnschmerzen hatte, fragte ich geistig um Hilfe. Da hatte ich einen seltsamen Traum:

Mir träumte von einem Männchen, ähnlich dem Wichtelmännchen, das wir aus den Kinderbüchern kennen. Es war in mittelalterliche Gewänder gekleidet und hielt eine Nadel wie einen Degen in der Hand. Das Männchen stellte sich mir als Herr »Gauchheil« vor und meinte, es würde mir bei meinen Zahnproblemen helfen. Immer wenn ich in der Nacht meine Zähne zusammenbisse, würde er mich in Zukunft mit seinem »Degen« wecken. Obwohl ich bis



Alant



Mistel



dahin eine Pflanze namens Gauchheil nicht kannte und nie von ihr gehört hatte, war mir bereits im Traum klar, dass das Männchen ein Pflanzengeist war. Am nächsten Tag schlug ich im Pflanzenalmanach nach – und wirklich, es gibt eine Pflanze mit diesem Namen!

Der Gauchheil, ein heimisches Ackerunkraut, ist heute als Heilmittel nicht mehr üblich. In der Volksheilkunde brachte er früher unter anderem bei Zahnproblemen wie »Zahnwürmern« Hilfe. – Ich war verblüfft und begeistert.

Da weder die Samen noch die einjährige Pflanze vorrätig waren, hingte ich mir ein Bild von ihr übers Bett, und dort hängt es heute noch. In der darauf folgenden Nacht schlief ich sehr unruhig, da ich immerzu aufwachte, wenn ich wieder einmal zu fest die Zähne zusammenbiss. Das blieb so einige Nächte lang, bis ich wieder normal und tief schlafen konnte. Die Zeit des Zähnezusammenbeißen war vorbei!





Wie wirkt Räuchern?

Beim Räuchern geht es – ähnlich wie in der Homöopathie – darum, den Geist (die Wirkung) der Pflanze von der Materie (Pflanzenkörper) zu lösen. Für diesen Vorgang wird die Glut des Feuers zur Transformation verwendet. In dieser nun geistigen Form kann sich der Pflanzengeist ungehindert verbreiten und seine Kraft entfalten. Die Kräfte der Elemente verstärken dies und wirken symbolisch in der Glut (Feuer), der (Räucher-)Schale (Wasser), der Pflanze (Erde) und dem Rauch (Luft).

Die verschiedenen Ebenen der Pflanzen, wie weiter oben beschrieben, wirken auch beim Räuchern. So kann ich zum Beispiel im medizinischen Sinne die Raumluft oder Fleisch mit dem keimtötenden Rauch des Wacholders desinfizieren bzw. haltbarer machen (wie beim Wacholderschinken). Ich kann aber auch mit dem mythischen Aspekt des Wacholders arbeiten (Märchen vom Machandelbaum, Seite 17, 117f.). In diesem Aspekt zeigt uns der Wacholder seinen Bezug zur Ahnenwelt und kann uns helfen, unser »wahres Erbe«, nämlich die Kraft- und Wissenslinien der Vergangenheit, zu öffnen. Oder ich habe ein ganz persönliches Treffen mit dem Wacholderrauch, wo nur ich und der Wacholdergeist wissen, um was es geht.

Beim Räuchern spielen zwei Dinge zusammen: Das ist zum einen die menschliche Absicht und zum anderen die Kraft der Pflanze. Unsere Absicht gibt die Richtung an. Das Pflanzenwesen, losgelöst und transformiert durch die Glut, schenkt uns seine Kraft und hilft dadurch bei der Umset-



zung der Absicht. Das Räuchern wirkt daher vor allem auf der geistigen und emotionalen Ebene.

Manche Menschen ziehen durch negativ geladene Gedankenstrukturen und Gefühle entsprechende Energien an. Diese setzen sich zunächst in den verschiedenen Schichten der Aura fest, bevor sie sich als körperliches Muster oder Krankheit manifestieren. Hellsichtige und Schamanen können dies in einem schmutzig-trüben Farbspiel der Aura erkennen oder in einer Verschleierung oder auch in Form energiesaugender Astralwesen. Dies ist der bildliche Ausdruck der Krankheit, noch bevor sie vom körperlichen Auge wahrgenommen wird. Früher nannte man diese Erscheinung die »Krankheitsdämonen«. Und genau hier setzt das Räuchern an: Mit der Kraft des Rauches können wir Verunreinigungen unserer Aura lösen, bevor sie sich manifestieren. Selbstverständlich müssen wir zusätzlich noch mit unseren Gefühls- und Gedankenstrukturen arbeiten, sie auflösen oder transformieren, beispielsweise über Meditation, Affirmation oder Therapie.

Ein sehr einfaches Beispiel aus dem Alltag: Stellen Sie sich vor, Sie räuchern nach einer stressvollen Situation. Vielleicht nach einem Streit in der Arbeit oder nach einer langen, anstrengenden Autofahrt bei schlechten Sichtverhältnissen. Zu Hause angekommen, tragen Sie die Anspannung immer noch mit sich. Wenn Sie sich nun die Zeit zum Räuchern nehmen, werden Sie sofort Erleichterung und Erdung spüren. Ihre Gedanken drehen sich nicht mehr im Kreis, Rücken und Schultern entspannen sich, und ein tiefes Aufatmen weitet Ihren Brustraum. Sie sind nun wieder in Harmonie mit Ihrer persönlichen Schwingung.



Auch Räume und ganze Anwesen können mit dem Räuchern entstört werden. In einem Haus, wo beispielsweise viel Streit und Zank herrscht, Geschäfte bankrottgingen, Unglücke passiert sind oder Sterbende nicht wirklich loslassen konnten, bleibt dies oft in der Schwingung, das heißt im energetischen Haushalt des Hauses verhaftet. Wir sagen dann: »Da spukt's« oder »Darauf liegt ein Fluch.«

Anhand eines Räucherrituals mit starken Reinigungs-