



# RÄUCHERN IN DEN RAUHNÄCHTEN

DGKP BIRGIT PIERNBACHER

PINZGAUER NATURDUFTSTUBE

(Inh. Andreas Piernbacher)



[www.pinzgauer-naturduftstube.at](http://www.pinzgauer-naturduftstube.at)  
[pinzgauer-naturduftstube@gmx.at](mailto:pinzgauer-naturduftstube@gmx.at)

*Abb. 1: (Titelseite) diverse Räucherstoffe (Quelle: Bilder privat)*

## Entsprung des Räucherns

Räuchern hat den Ursprung vor ca. 790 000 Jahren und geht vermutlich mit der Entdeckung des Feuers einher (Geschenk der Götter). Es wurde zufällig mit getrockneten Pflanzen, Gräsern, Kräutern, Harzen, Früchten, Samen, Zweigspitzen oder Rinden geräuchert, als Opfergabe an die Götter, zur Begleitung von Ritualen oder zur Vertreibung/Reinigung von negativen Einflüssen bzw. bösen Geistern (Dämonen), aber auch zur Behandlung von Krankheiten. Wahrscheinlich ist das älteste Räucherwerk der Menschheit der Wacholder (Zweige, Holz und Beeren), dessen Namen in der Region des Himalayas mit Räucherstoff gleichgesetzt wird und bereits zu frühester Zeit zur Behandlung von Erkältungen eingesetzt wurde.

Man erkannte unterschiedliche Wirkung bestimmter Düfte auf das Gemüt – wohltuend, beruhigend, belebend oder auch erotisierend.

Die frühen Menschen verfügten über eine enge Verbundenheit zur Natur und kannten bereits Rituale und Zeremonien. Sie hielten häufig Räucherzeremonien bei Altären ab, um Götter und Geister gnädig zu stimmen. Ebenso befragten die Menschen im Rauch Orakel, da sie glaubten, dass zusammen mit dem Rauch auch die Seele der jeweiligen Pflanze aufsteigt. Darüber hinaus fand das Räucherwerk in vielen Kulturen besondere Verwendung im Totenkult: So galt der aufsteigende Rauch als Träger der Seele zum Jenseits/Himmel.

Mit dem lateinischen Ausdruck „per fumum“ (zu Deutsch: „durch den Rauch“), von dem sich auch Parfüm ableitet, wurde früher der Weihrauch bezeichnet. Dieser wurde beim Verbrennen von Opfertieren in der Antike zur Überdeckung des Gestanks dem Feuer beigegeben. Tatsächlich hat die moderne Wissenschaft die desinfizierende Wirkung von Weihrauch und anderen Harzen nachgewiesen.

So begannen sie, Pflanzen gezielt zu sammeln, zu verräuchern und deren Auswirkung auf sich selbst in Erfahrung zu bringen. Hieraus entwickelte sich im Laufe der Jahrtausende ein reicher Wissensschatz in den verschiedenen Kulturen, wobei die Kenntnisse zu Pflanzen und deren Wirkung beim Verbrennen anfänglich über mündliche, später dann in schriftlicher Überlieferung an die nachfolgenden Generationen weitergegeben wurden.



*Abb. 2: Wacholder (Quelle: Bilder privat)*

# Materialien zum Räuchern

## **Räuchergefäße**

- Rauchfässer (Weihrauchfass) – das Größte befindet sich in Santiago de Compostella (54 kg schwer)
- Weihrauchschiffchen
- Weihrauch- oder Räucherpfannen, Räucherschalen (Räucherbecken) und Räucherbecher
- Räucher-/kegelstäbchenhalter
- Räucherstövchen (Weihrauchstövchen)
- Weihrauchbrenner

## **Zubehör zum Räuchern**

- Kohlen- oder Räucherzange, Pinzetten oder Metallstäbchen
- Räuchersand, Sand und/oder Asche
- Feder/Fächer/Blätter
- Aufbewahrungsgefäße (Dosen, Gläser, Koffer)
- Räucherkohle
  - Holzkohle aus dem Ofen
  - Kohle aus dem Handel (Selbstzündende Kohle/Schnellzünderkohle)
  - Naturkohle

## **Hinweise und Tipps zu Räucherkohlen**

- keine Grillkohle aus dem Baumarkt! (Petroleum!!!)
- nur feuerfeste Räuchergefäße verwenden, die einen „Fuß“ haben und sich gut abstellen lassen
- feuerfeste Unterlage zum Abstellen verwenden
- Kohle nach der Räucherung ganz ausglühen lassen
- niemals Kinder und Tiere in die Nähe von glühenden Räucherkohlen lassen
- Kohlen trocken und luftdicht aufbewahren – Brennfähigkeit wird beeinträchtigt; ist die Kohle feucht geworden, so kann sie für etwa 1 Stunde mit 100 Grad Heißluft im Ofen getrocknet werden
- Unterlage für die glühenden Kohlen ist 2 – 3 cm Sand, er schirmt die Hitze ab und sie kann nicht auf das Räuchergefäß übergehen
- glühende Kohle mit etwas Sand bestreuen – die Räucherstoffe verbrennen langsamer, und der Duft hält länger an
- nicht zuviel Räucherwerk auf einmal auf die Kohle legen, damit die Glut nicht erstickt. Ebenfalls besteht bei der Verwendung von großen Mengen an Räucherwerk auch die Gefahr einer zu starken Rauchentwicklung, denn: Räucherstoffe müssen maßvoll dosiert werden!

### **Anleitung zum Räuchern mit Kohle**

- a) Zuerst wird das Räuchergefäß mit einer Schicht von 1 bis 2 cm Sand befüllt.
- b) Anschließend entzündet man ein Stück Holzkohle (je nach Art der Kohle mit Feuerzeug, Gasbrenner etc.), wobei diese mit Hilfe einer Pinzette oder Zange festgehalten wird, um sich nicht die Finger zu verbrennen.
- c) Wenn die Räucherkohle anfängt zu glühen, kann diese mit der Kohlenzange in das Räuchergefäß auf den Sand gelegt werden.
- d) Jetzt warte noch einige Minuten bis die Kohle auf dem Sand weiter durchgeglüht ist (bis sie einen weißlichen Aschebelag bekommt). Durch Fächeln mit Hilfe einer Feder oder eines Fächers können Sie diesen Vorgang etwas beschleunigen.
- e) Nun lege Deine Räucherstoffe mit Hilfe eines kleinen Metalllöffels in die Vertiefung der Räucherkohle.
- f) Sobald das Räucherwerk abgebrannt ist, entferne die Reste und lege je nach Bedarf weitere Räucherstoffe nach.



Abb. 3: Räuchern mit der Kohle in der Räucherschale (Quelle Google Bilder)

## Themen für Räucherungen

- Reinigungsräucherung
- Schutzräucherung
- Aromatisierungsräucherung
- Götternahrung
- Ahnenräucherung
- Räucherung um in andere Wirklichkeiten zu gelangen

# Räuchern im Jahreskreis

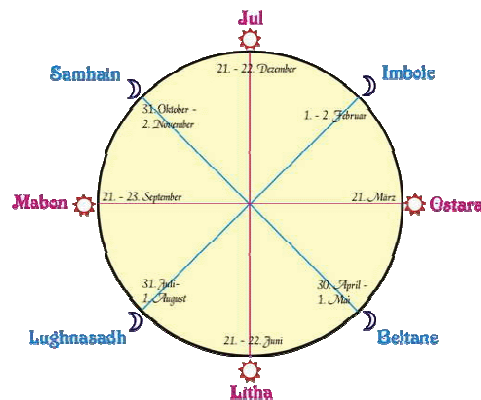


Abb. 4. Räuchern im Jahreskreis – der keltische Jahreskreis (Quelle: [www.magie-mythen.de](http://www.magie-mythen.de))

- Lichtmess – Imbolc (1./2. Februar)
- Frühlings Tag-Nacht-Gleiche – Ostern/Ostara (21./22. März) – „Das Gleichgewicht halten“
- Walpurgis – Beltrane (30. April/1. Mai) Götternahrung
- Sommersonnenwende – Litha (21./22. Juni)
- Maria Himmelfahrt – Lughnasadh (Schnittfest) bei den Kelten (1./2. August)
- Johannis, Maria Himmelfahrt (15. August) – Kräuterbuschen
- Herbst Tag-Nacht-Gleiche – Mabon/Erntedank 20./21. September
- Allerheiligen/Allerseelen – (Samhain 31. Oktober/1. November)
- Wintersonnenwende – Weihnachten (Julfest 20./21. Dezember)
- Raunächte (Rauchnächte) (24. 12. – 6.1.)

# Räuchern in den Raunächten

Den Ursprung haben die Rau(h)(ch)nächte in der germanisch/keltischen Mythologie. Der germanische Kalender kannte das Mond- und das Sonnenjahr. Das Sonnenjahr mit 365 Tagen und die Mondzyklen mit jeweils 29,5 Tagen ergaben eine Differenz von genau 11 Tagen und 12 Nächten. Die heiligen Raunächte. Damit bilden die 12 Nächte eine spezielle „Zwischenzeit“, die eine besondere Energie und eine besondere Funktion hat. Jeder Tag steht für die Energie eines Monats des kommenden Jahres.

Nach dem Volksglauben ist in dieser Zeit Vorsicht angesagt. Alles muss geordnet, vorbereitet und „gewappnet“ sein, damit die bösen Geister keinen Angriffspunkt haben. Mancherorts wurden auch Speisen und andere „Göttergaben“ im Garten an Bäume gehängt, oder Türschwellen besonders behandelt, um die Götter/Geister zu besänftigen. Andererseits gilt auch die Regel, dass Wotan (Gestalten, die in Wagner-Opern auftreten) mit der wilden Jagd kommt, um den Menschen gute Gaben zu bringen. Dann soll er mit den Opfergaben im Garten angelockt werden.

Eine Rauhacht beginnt jeweils um 0:00 Uhr und endet um 24:00 Uhr. Die erste Rauhacht beginnt am 25.12. um 0.00 Uhr (also noch in der Heiligen Nacht) und endet am 25. 12. um 24.00 Uhr. Diese Regelung kommt daher, dass wir uns im keltischen Jahreskreis in der „Jahresnacht“ befinden. Deshalb wird jeder Tag mit „Nacht“ bezeichnet.

Die christliche Mythologie bietet Hintergrund für die Rauhächte. In der Zeit zwischen Jesu Geburt und dem Kommen der drei heiligen Könige (6. Januar) war Gott sehr aktiv mit den Menschen verbunden (er schickte Träume, griff lenkend ein) und es war eine stille, sehr in sich gekehrte Zeit. Erst mit dem Erscheinen der heiligen drei Könige kam Jesu Geburt sozusagen vollständig „in der Welt an“. Was auch immer man von diesen Traditionen, Erklärungen und Mythen halten möchte. Fest steht, dass diese Zeit von Alters her dafürsteht, dass in ihr die Verbindung zwischen der „menschlichen“ und der „geistigen“ Welt besonders intensiv und eng ist. Es ist die Zeit für Orakel, Visionen oder einfach nur für besondere spirituelle Erfahrungen. Oder anders: In dieser Zeit ist Gott den Menschen besonders nah. Deshalb macht es Sinn, sie auch auf eine besondere Weise zu begehen.

#### **So können Sie sich auf die Rauhächte vorbereiten:**

- Bringen Sie geliehene Dinge zurück.
- Begleichen Sie Schulden und bezahlen Sie offene Rechnungen
- Bereinigen Sie ungeklärte Angelegenheiten.
- Nutzen Sie die Zeit für einen gründlichen Haus- oder Wohnungsputz bzw. zum Aufräumen.
- Besorgen Sie sich Räucherwerk.
- Halten Sie Rückschau.
- Bedanken Sie sich bei lieben Menschen, die Sie durchs Jahr begleitet haben.
- Schließen Sie das alte Jahr ab.

#### **Stellen Sie sich ganz bewusst Fragen zum alten Jahr:**

- Was war schön in diesem Jahr?
- Was ist in diesem Jahr geschehen, für das ich danken kann?
- Welche Erlebnisse waren besonders einschneidend?
- Was habe ich erfahren und gelernt?
- Was waren die Geschenke in diesem Jahr?
- Wer war an meiner Seite und hat mich durch das Jahr begleitet?
- Was hat sich verändert?
- Was war das Motto dieses Jahres?
- Was habe ich zu Ende gebracht?
- Was habe ich besonders gut gemacht?
- Was steht noch offen?
- Was lasse ich zurück, was nehme ich mit?

### **Was noch zu tun ist ...**

Überlegen Sie sich, wann Sie die Ruhe finden werden, um die Rituale rund um die Rauh Nächte zu begehen. Nehmen Sie sich Zeit dafür und schenken Sie sich die Möglichkeit, die Energie dieser Rituale mit in den Tag zu nehmen, anstatt sie dann durchzuführen, wenn gerade noch etwas Zeit übrig ist.

### ***In folgenden Schritten empfiehlt es sich, das Räucherritual in den Rauh Nächten zu vollziehen:***

1. Vor Beginn werden zuerst die (ev. geweihten) Kräuter zerkleinert, damit sich diese gut auf die Kohle streuen lassen.
2. Das Stück Kohle entzünden und mit Hilfe der Kohlenzange ins Räuchergefäß (auf Sand) legen.
3. Ist die Kohle gut durchgeglüht, kann begonnen werden.
4. Darauf achten, dass alle Fenster geschlossen sind und die Rauchmelder abgeschaltete sind.
5. Alle Räume im Uhrzeigersinn durchgehen und ausräuchern, so dass jeder einzelne Raum mit Rauch gefüllt ist. Während des Ausräucherns lassen sich begleitend hervorragend Gebete sprechen oder passende Lieder singen.
6. Lasse den Rauch einige Minuten einwirken und lüfte die Räume anschließend ausgiebig.

## Räuchermischungen für die Rauh Nächte

Die an Mariä Himmelfahrt geweihten Kräuterbuschen, die in den Rauh Nächten zur Ausräucherung von Haus und Hof zum Einsatz kommen, werden teilweise auch als „Neunerlei“-Räuchermischung bezeichnet, wobei diese Tradition je nach Region immer etwas variieren kann. Gesammelt werden die Kräuter meistens in den Tagen vor Mariä Himmelfahrt, da in dieser Zeit die Heil- und Wirkungskraft der Kräuter und Hölzer am stärksten sein soll. Zu den Kräutern (sollten sie nicht im Bündel geräuchert werden, gibt man Weihrauch):

- Arnikablüten
- Beifuß
- Johanniskraut
- Kamille
- Königskerze
- Pfefferminze
- Schafgarbe
- Tausendguldenkraut
- Wacholder
- Wermut

### Räucherkräuter für die Rauh Nächte im Überblick:

- Alant Schutz und Licht
- Angelikawurzel erhellt die Raumschwingung
- Beifuß Schutz, loslassen
- Eisenkraut lösend, loslassen
- Fichtenharz Neubeginn
- Johanniskraut Sonne, Licht
- Kampfer löscht alte Informationen im Haus
- Königskerze Sonnenpflanze, neutralisiert Spannung in der Luft
- Mistel Blick in die Zukunft
- Myrrhe desinfiziert, klärt, reinigt und schenkt Ruhe
- Myrthe sorgt für Klarheit, Reinheit und bringt Frieden
- Salbei (weißer Salbei) hat eine starke Reinigungskraft
- Schafgarbe gute Träume – Traumfänger in den Alpen
- Styrax gibt Wärme und Geborgenheit, öffnet für die Liebe
- Thymian reinigt und stärkt die Energie
- Wacholder vertreibt negative Einflüsse
- Weihrauch bringt Segen, erhöht die Energie
- Zedernholz bringt Selbstvertrauen und stärkt



Abb. 5: Räucherkräuter mit der Indianermuschel zum Verräuchern (Quelle: Bilder privat)



## Räuchermischungen selbst herstellen

Kräuter können gemischt oder einzeln verräuchert werden. Dazu gibt es keine Regel, z. B. kann Salbei (besonders Indianersalbei) alleine geräuchert werden, wenn der Alltagsstress zu groß wird.

Vor dem Räuchern überlegt man, was man mit der Räucherung bezwecken möchte und was gemischt werden soll und kann. Eine Mischung kann viele Bestandteile haben, das entscheidet man selbst. Traditionell nimmt man sieben oder neun verschiedene Zutaten (es sollte eine ungerade Zahl sein).

Eine Mischmöglichkeit wäre...

- 1 – 2 Bestandteile verschiedener Harze – entwickeln einen intensiven Duft
- ½ Bestandteil Wurzel
- 1 Bestandteil Holz
- 1 Bestandteil je Räucherkraut (1 – 5 verschiedene Kräuter können gemischt werden)

Auch spielt die Größe der Räumlichkeiten eine entscheidende Rolle für die zu verwendende Menge an Räucherwerk. Schließlich gibt es eine Reihe an Räucherstoffen, die beißend oder verbrannt riechen und nicht in großen Mengen verräuchert werden sollten. Einige Duftstoffe entfalten sich zudem auch erst richtig im Raum, wenn der grobe Rauch sich verflüchtigt hat. Wer richtig mit dem Räuchern beginnt, sollte zuvor erst einmal die Räucherstoffe in kleinen Mengen austesten.

Bei Reinigungsräucherungen sollte mit dem Räuchergut nicht gespart werden.

Es ist ideal, einen Räucherlöffel zu verwenden, mit dem die Räuchergüter auf die Räucherstelle gelegt werden können. Hat man das Gefühl, dass das Räuchergut verbrannt riecht, dann sollte es von der Glut genommen werden. Um das Verbrennen zu verhindern, sollte Sand auf die Kohle gestreut werden, bevor das Räuchergut draufgegeben werden.



Abb. 6: Räuchermischung „Adventzauber“ (Quelle: Bilder privat)

## 24. Dezember – Weihnachten: Abschied vom alten Jahr

Wir verabschieden uns vom Vergangenen, machen Geschenke – lassen also mit Freude Dinge los, essen Nüsse, die wir aufknacken – wie auch alte Muster “geknackt” werden. Traditionell wird mit Myrrhe oder reinigenden Räuchermischungen (Reinigung, Klarheit, Freiheit...) das alte Jahr verabschiedet. Um den Energiekörper, der mit der Reinigung geöffnet wurde wieder zu schließen und alles zu “beruhigen”, ist es wichtig anschließend zu harmonisieren und die Energie aufzubauen. – Damit es in der ruhigen und besinnlichen Zeit auch friedlich und harmonisch zugeht.

<b>1. Rauh nacht – 25. Dezember 00:00 Uhr bis 24:00 Uhr– Altes abschließen</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
Jänner	Erde	weiblich	Weihrauch alleine
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip der Struktur und der Reduktion auf das Wesentliche.</b> Hier geht es darum, zurück zu blicken und sich von alten Vorstellungen, Glaubensmustern und Gedanken zu trennen. Das Austreiben der „bösen Geister“, vor allem im Inneren.		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an Deinen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Dann stelle Dir mit jedem Einatmen vor, dass Du positive Energie aufnimmst; und stelle Dir mit jedem Ausatmen vor, dass Du Altes loslässt. Versuche möglichst genau zu visualisieren, was Du loslassen möchtest.		
<b>Ritual(e)</b>	<p><b>1. Hausreinigung:</b> Gehe mit einem Handfeger und Besen durch das Haus und fege richtig aus. Aber diesmal tue es still und auch symbolisch; wenn Du magst, kannst Du dabei laut oder leise das Mantra sprechen: „Glück zieht hinein, Pech zieht hinaus.“, oder was Dir sonst ähnliches einfällt.</p> <p><b>2. Zettel verbrennen:</b> Schreibe alte Gedanken, Glaubensmuster und alles, was Du loslassen möchtest, auf kleine Zettel. Diese Zettel übergibst Du dann als Opfergaben der geistigen Welt. Entweder durch verbrennen oder Du kannst auch kleine Schiffchen daraus falten, die Du in einen See oder auf einen Fluss setzt.</p>		
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Weihrauch, Salbei, Wacholder, Fichtenharz, Lavendel, Rosmarin, Eisenkraut, Beifuß;		

<b>2. Rauh nacht – 26. Dezember 00:00 Uhr – 24:00 Uhr – Still werden</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
Februar	Luft	männlich	1 Teil Weihrauch 2 Teile Zedernholz
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip der Unabhängigkeit und der Originalität</b> In der 2. Rauh nacht kannst Du Einfällen freien Lauf lassen. Dazu ist es aber nötig, still zu werden und auf Deine innere Stimme zu hören.		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an einen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Versuche, mit jedem Einatmen in die Stille zu lauschen. Gibt es Antworten oder Bilder, die aus Deinem Inneren aufsteigen?		
<b>Ritual(e)</b>	Ein Ritual der Stille durchführen (gemeinsam essen).		
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Weihrauch, Zeder, Mädesüß, Rose, Ysop, Alant, Lavendel, Salbei, Beifuß;		

<b>3. Rauhacht – 27. Dezember 0:00 – 24:00 Uhr – Sich öffnen</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
März	Wasser	weiblich	1 Teil Weihrauch 1 Teile Wacholderspitzen 3 Teile Wacholderbeeren
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip der Grenzauflösung</b> In der 3. Rauhacht geht es darum, Dir eine Verbindung zu anderen Menschen bewusst zu machen, sie als Reichtum anzunehmen. Du bist nicht nur Du, Du bist auch Deine Ahnen. Öffne Dich für ihre Botschaften.		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an Deinen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Lass Bilder Deiner Ahnen in Dir aufsteigen. Was haben Sie Dir zu sagen? Was bringen sie für Dich mit?		
<b>Ritual(e)</b>	Erstelle ein „Ahnentischchen“ mit Bilder oder Symbolen Deiner Vorfahren. Vielleicht findest Du auch Symbole für die Eigenschaften, die sie Dir mit auf den Weg gegeben haben.		
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Wacholderbeeren/-spitzen, Weihrauch, Sonnenblume, rose, Lavendel, Rosenwurz, Zitronenmelisse, Mädesüß.		

<b>4. Rauhacht – 28. Dezember 00:00 – 24:00 Uhr – Der inneren Welt vertrauen</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
April	Feuer	männlich	2 Teil Weihrauch 2 Teile Myrrhe 1 Teil Tanne
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip des Aufbruches und der Aggression</b> In der vierten Rauhacht kannst Du Deinen Einfällen noch näherkommen und sie real werden lassen. Es geht darum, der inneren Stimme nicht nur zuzuhören, sondern ihr auch zu vertrauen und das anzunehmen, was sie sagt.		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an Deinen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Versuche auf die Impulse, die aus Deinem Inneren aufsteigen, bewusst zu achten. Lass sie zu.		
<b>Ritual(e)</b>	Erstelle ein Visionsboard, in dem Du in alten Zeitungen und Katalogen nach Bildern suchst, die Deinen Visionen entsprechen. Schneide sie aus und klebe sie als Kollage auf ein großes Blatt Papier.		
An diesen Tagen ist es möglich, wenn an den Rauhächten z. B. viel gestritten wurde, alles wieder gut zu machen und aufzulösen.			
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Weihrauch, Myrrhe, Tanne, Frauenmantel, Ringelblume, Eisenkraut, Holunder;		

<b>5. Rauhacht – 29. Dezember 00:00 – 24:00 Uhr – Den Körper heiligen</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
Mai	Erde	weiblich	Weihrauch
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip der Sinnenfreude und des Selbstwertes</b> In der fünften Rauhacht geht es um das bewusste genießen und darum, den Tempel Deiner Seele, deinem Körper, etwas Gutes zu tun.		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an einen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Gehe/reise mit Deiner Vorstellungskraft durch Deinen Körper. Was fällt Dir auf? An welcher Stelle „zwickt“ es, wo steigen ungute Bilder auf? Welche Stellen im Körper brauchen besondere Aufmerksamkeit?		
<b>Ritual(e)</b>	Koch Dir heute etwas besonders leckeres und genieße es einmal ganz bewusst.		
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Salbei, Kampfer, Kiefernharz, Mädesüß, Syrte, Weihrauch, Eisenkraut;		

<b>6. Rauhacht – 30. Dezember 00:00 – 24:00 Uhr – Beziehungen heilen</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
Juni	Luft	Männlich	2 Teile weißer Salbei Je 1 Teil Kampfer und Kiefernharz
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip der Kommunikation und des Austausches</b> Die 6. Rauhacht steht im Zeichen der Beziehungen zu anderen Menschen. Es ist die Nacht des Verzeihens und Vergebens, die Nacht der heilenden Beziehungen.		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an einen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Visualisiere Menschen, mit denen Deine Beziehung nicht „heil“ ist und führe ein Gespräch mit Ihnen. Was brauchen Sie, um Dir zu vergeben? Was brauchst Du, um Ihnen zu vergeben?		
<b>Ritual(e)</b>	Schreibe Menschen, mit denen du noch eine „Rechnung offen“ hast, einen Brief. Wenn er fertig ist, entscheide selbst, ob Du ihn leicht verändern und dann tatsächlich abschicken willst, oder ob Du ihn der geistigen Welt übergibst in dem Du ihn verbrennst. Die Heilung der Beziehung übernimmt dann die geistige Welt.		

<b>7. Rauhacht – 31. Dezember 00:00 – 24:00 Uhr – Die Gefühle umarmen</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
Juli	Wasser	weiblich	1 Teil Weihrauch 2 Teile Zeder
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip der Gefühle und des Rhythmus</b> In der Silvesternacht geht es um den Umgang mit Deinen Gefühlen. Wie nimmst Du Deine Gefühle wahr und wie gehst Du mit Ihnen um?		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an einen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Visualisiere Deine Gefühle. Lass sie aufsteigen und gehe ins Gespräch mit Ihnen. Was brauchen Sie, um wahrgenommen zu werden?		
<b>Ritual(e)</b>	Mache einen Waldspaziergang und suche Dir Symbole für Deine wichtigsten Gefühle.		
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Kalmus, Zimt, Eisenkraut, Myrrhe, Angelika, Melisse, Beifuß;		

<b>8. Rauh nacht – 1. Jänner 00:00 – 24:00 Uhr – Eine Entscheidung treffen</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
August	Feuer	männlich	1 Teil Weihrauch Je 2 Teile Myrrhe und Zedernholz
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip der Autorität und der Ausstrahlung</b> In der Neujahresnacht geht es darum, deinen Visionen und Ideen Taten folgen zu lassen. Was willst Du im neuen Jahr angehen und umsetzen?		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an Deinen Meditationsplatz, atme tief ein und aus, komme zur Ruhe. Visualisiere deine Ideen, Impulse für das kommende Jahr. Wo siehst Du Dich am Ende des kommenden Jahres? Was ist da anders? Was hast Du dann umgesetzt?		
<b>Ritual(e)</b>	Befrage Orakel (Bleigießen, Kartenlegen;...), die Du kennst, einen Blick in das neue Jahr zu werfen, um die geistige Welt in Deine Entscheidungen für das kommende Jahr mit einzubeziehen.		
<b>31. Dezember und 1. Jänner – Silvester und Neujahr: Jahreswechsel in Harmonie</b> Zu Silvester geht es meist gesellig und fröhlich zu, wir sind gelöst, erfreuen uns an Vielem, das wir im vergangenen Jahr erlebten und sind hoffnungsvoll in Vorfreude auf's Neue. Diese Räucherung verbinden die beiden Jahre miteinander, damit der Übergang harmonisch abläuft. Dieser Räucherschritt kann auch ohne Reinigung und Energieaufbau durchgeführt werden. Klassisch räuchert man mit Mischungen aus Weihrauch, Myrrhe und Dammar oder harmonisierenden Mischungen (Seelenbalsam, Lebenstraum, Schlichtung...).			
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Weihrauch, Myrrhe, Zeder, Orange, Melisse, Eisenkraut, Rose;		
<b>9. Rauh nacht – 2. Jänner 00:00 – 24:00 Uhr – Die Dinge ordnen</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
September	Erde	weiblich	2 Teile Myrrhe 1 Teil Tanne
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip der Ordnung und der Vernunft</b> In der neunten Rauh nacht kannst Du die Impulse aus den vergangenen Nächten sortieren und sie einer „vernünftigen“ Prüfung unterziehen. Was willst Du umsetzen? Was macht Sinn?		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an Deinen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Visualisiere Deine Ziele für das kommende Jahr.		
<b>Ritual(e)</b>	Nimm Dir die Aufzeichnungen und Visionen der vergangenen Nächte und leite daraus realistische Ziele für das kommende Jahr ab.		
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Angelika, Johanniskraut, Lorbeer, Myrte, Wacholder, Holunder, Beifuß;		
<b>10. Rauh nacht – 3. Jänner 00:00 – 24:00 Uhr – Achtsam werden</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
Oktober	Luft	männlich	2 Teile Kampfer 1 Teil Weihrauch und Wacholderspitzen
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip der Harmonie und der Partnerschaft</b> In der zehnten Rauh nacht steht die Achtsamkeit für die schönen Dinge im Vordergrund. Konzentriere Dich darauf, was Du schon hast und sie achtsam mit den Dingen, die Du vorfindest.		

<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an Deinen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Begib Dich ganz in das Hier und Jetzt. Was nimmst Du wahr? Was fühlst Du?
<b>Ritual(e)</b>	Höre bewusst und achtsam Musik.
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Johanniskraut, Kalmus, Angelika, Weihrauch, Holunder, Wacholder, Alant;

<b>11. Rauhacht – 4. Jänner 00:00 – 24:00 Uhr – Dankbar sein</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
November	Wasser	weiblich	Weihrauch
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip des radikalen Wandels</b> In der vorletzten Rauhacht ist die Zeit, für die Dinge, die Du in der gestrigen Nacht erkannt hast, dankbar zu sein.		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an Deinen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Visualisiere Dich in einem Licht aus Dankbarkeit.		
<b>Ritual(e)</b>	Erstelle eine Liste mit Dingen, für die Du HEUTE dankbar bist. Lass sie mind. 20 Dinge umfassen.		
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Weihrauch, Bernstein, rose, Zimt, Beifuß, Kalmus, Sternanis, Sonnenblume, Holunder;		

<b>10. Rauhacht – 5. Jänner 00:00 – 24:00 Uhr – Zum Licht erwachen</b>			
<b>Monat</b>	<b>Element</b>	<b>Energie</b>	<b>Räuchermischung</b>
Dezember	Feuer	männlich	Weihrauch
<b>Prinzip</b>	<b>Das Prinzip des Wachstums und der Sinnfindung</b> In der letzten Rauhacht geht es um den Sinn hinter allem und darum, die Erkenntnisse der letzten Nächte für Dein Wachstum zu nutzen.		
<b>Meditationsanleitung</b>	Begib Dich an einen Meditationsplatz und atme tief ein und aus; komme zur Ruhe. Visualisiere Dich in einem großen Licht eingehüllt. Werde schließlich selbst zu diesem Licht.		
<b>Ritual(e)</b>	Begib Dich bewusst mit vielen Kerzen und Feuer. Beantworte die Frage, was für Dich der Sinn der Erkenntnisse der letzten Nächte gewesen ist.		
<b>Hoher Frauentag:</b> An diesen Tagen ist es möglich, wenn an den Rauhächten z. B. nach vielem Streit, alles wieder gut zu machen und aufzulösen.			
<b>Mögl. Räucherkräuter</b>	Angelika, Wacholder, Kiefer, Beifuß, Lavendel, Holunder, Salbei, Mistel, Weihrauch;		

### 6. Jänner – Dreikönig: energievoller Start ins neue Jahr

Mancherorts kommen die Sternsinger in die Wohnungen und wünschen mit Gesang und Weihrauch Glück und Segen fürs neue Jahr. Wir schicken gute Energien voraus. Dieses Räucherritual unterstützen wir zusätzlich mit den Wünschen für die Zukunft, die ausgezeichnet in diesen Prozess eingebaut werden können.

Herkömmliches Räucherwerk ist Weihrauch oder energetisierende Mischungen (Erdenkraft, La Luna, Sternentanz...).

Zum Abschluss des Alten bzw. zum Anfang des Neuen Jahres empfehlen wir wieder alle drei Räucherschritte.

## ...zum Schluss ein paar Ideen

<b><u>Reinigungsräucherung (Quelle: Marlis Bader)</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teil Salbei</li> <li>• 1 Teil Beifuß</li> <li>• 1 Teil Wacholder</li> <li>• ½ Teil Engelwurz</li> <li>• 1 Teil Fichtenharz, zerstoßen</li> <li>• 1 Teil Myrrhe</li> </ul>	<p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teil Thymian</li> <li>• 1 Teil Lavendel</li> <li>• 1 Teil Rosmarin</li> <li>• 1 Teil Salbei</li> <li>• 1 Teil Copalharz, zerstoßen</li> </ul>
<b><u>Reinigungsräucherung (Quelle: Birgit Piernbacher)</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angelika (Element Erde)</li> <li>• Bernstein (Element Feuer)</li> <li>• Kalmus (Element Wasser)</li> <li>• Rosmarin (Element Feuer)</li> <li>• Salbei (Element Wasser)</li> <li>• Rose (Element Wasser)</li> <li>• Weihrauch (Element Feuer)</li> <li>• Benzoe siam (Element Luft)</li> <li>• Dammar (Luft)</li> </ul>	
<b><u>Ahnenräucherung (Marlis Bader)</u></b>	<b><u>Räuchermischung zum Advent und Weihnachten (Birgit Piernbacher)</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teil Beifuß</li> <li>• 1 Teil Copal, schwarz</li> <li>• 1 Teil Eibe</li> <li>• 1 Teil Hollunderholz</li> <li>• 1 Teil Myrrhe</li> <li>• ½ Teil Styrax</li> <li>• 1 Teil Wacholder</li> <li>• 1 Teil Weihrauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teil Weihrauch</li> <li>• 1 Teil Myrrhe</li> <li>• ½ Teil Styrax</li> <li>• 1 Teil Orange oder Mandarine</li> <li>• 1 Teil Zimtrinde</li> <li>• 1 Teil Nelkenblüten</li> <li>• 1 Teil Sternanis</li> <li>• ½ Teil Tonkabohnen</li> <li>• ¼ Teil Vanilleschote</li> </ul>
<b><u>Räuchermischung zur Thomasnacht</u></b>	<b><u>Sorgen werden genommen</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teil Beifuß</li> <li>• 1 Teil Alant</li> <li>• 1 Teil Johanniskraut</li> <li>• ½ Teil Fichtenharz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebensbaum (Zypresse, Thuja)</li> <li>• Beifuss</li> <li>• Eichenmoos</li> </ul>

<b><u>Abendruhe (Birgit Piernbacher)</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Teil Lavendelblüten</li><li>• 1 Teil Rose persisch</li><li>• 1 Teil Salbei/-blüten</li><li>• 1 Teil Weihrauch Oman</li><li>• ½ Teil Myrrhe</li><li>• ½ Teil Styrax</li></ul>	
<b><u>Steigerung des Selbstvertrauens (Marlis Bader)</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Teil Thymian</li><li>• 1 Teil Katzenminze</li><li>• 1 Teil Rainfarn</li><li>• ½ Teil Alantwurzel, zerkleinert</li><li>• 1 Teil Weihrauch</li><li>• 1 Teil Myrrhe</li></ul>	<b><u>Schutzräucherung zu Samhain</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Teil Wacholderbeeren</li><li>• 1 Teil Erdrauch</li><li>• 1 Teil Sandelholz</li></ul>

### **Quellen**

- Eigene Angaben aus diversen Ausbildungen
- Marlis Bader: Räuchern mit heimischen Kräutern
- Kaindlstorfer Friedrich: Die Heilkraft des Räucherns
- Thomas Kinkele: Räucherstoffe und Räucherrituale
- Christine Fuchs: Rauchern – im Rhythmus des Jahreskreises
- Franz X. J. Huber/Anja Schmidt: Das große Buch von Räuchern
- (Quelle der Tabellen zu den einzelnen Rauh Nächten: <https://kraft-der-seele.de/Blog/die-rauhnaechte-anleitung-fuer-eine-besondere-zeit/>, 15. 10. 2017)
- Annemarie Herzog: Gelebte Rau(ch)nächte