



CHRISTINE FUCHS

# RÄUCHERN IN DEN 12 RAUNÄCHTEN

Räucherstoffe für tiefe Rituale,  
Schutz und Heilung

nymphenburger

CHRISTINE FUCHS

# **12 RÄUCHERN IN DEN RAUNÄCHTEN**

Räucherstoffe für tiefe Rituale,  
Schutz und Heilung

nymphenburger

# INHALT



## KULT ZWISCHEN NATURERLEBEN UND RELIGIÖSEM BRAUCHTUM

- Bräuche und Riten unserer Vorfahren 6
- Das Rad des Jahres kennenlernen 10
- Winterzeit ist Räucherzeit 12
- Traditionen aus Mitteleuropa wieder beleben 16



## DER WEG DURCH DAS JAHR

- Die Wegmarken der Winterzeit 20
- Herbstbeginn – Das Licht verschwindet 24
- Allerheiligen und Samhain – Die Verstorbenen ehren 26
- Zeit des Advent – Vorbereitung für Weihnachten 28
- Die Raunächte – Der Geistwelt so nah 30
- Der 6. Januar – Der Schritt in das neue Jahr 32
- Lichtmess – Der Winter ist vorbei 34

## DIE RAUNÄCHTE – DER KÖNIGSWEG DES RÄUCHERNS

Mit alten wie neuen Dämonen umgehen 38

- ❶ Der bewusste Einstieg 42 · ❷ Der Weg in die seelische Dimension 44
- ❸ Die Ebene des Herzens 46 · ❹ Bewusst innehalten 48 · ❺ Der Blick  
in das soziale Umfeld 50 · ❻ Abschied auf immer 52 · ❼ Den Übergang  
vorbereiten 54 · ❽ Neues Anvisieren 56 · ❼ Das Segnen lernen 58
- ❿ Ins Tun kommen 60 · ⓫ Werden und Vergehen erkennen 62
- ⓫ In Milde den Bogen schließen 64

6. Januar – Mit dem Göttlichen in die Zukunft gehen 66

Raunacht-Rituale persönlich gestalten 68

## SCHÖNE MATERIALIEN UND WUNDERBARE RÄUCHERSTOFFE

Wie Räucherwerk wirkt 76

Die richtigen Utensilien 78

Eigenes Räucherwerk, kreative Mischungen 80

## DIE RAUNÄCHTE-RENAISSANCE

Trend-Thema Raunächte 88

Der Weg durch den Raunächte-Dschungel 93

Zum Weiterlesen 104

Porträt der Autorin 106

Register, Räucherwerk im Überblick 107

Impressum 111





## **Kult zwischen Naturerleben und religiösem Brauchtum**

Das Räuchern hängt eng mit Natur und Spiritualität zusammen: Anlass waren gerade in naturverbundenen Kulturen die verschiedenen Qualitäten des Jahreslaufs sowie die Verbindung zu Göttern und in die Geistwelt. Ausgangsbasis sind immer getrocknete Pflanzen und Harze von Bäumen.

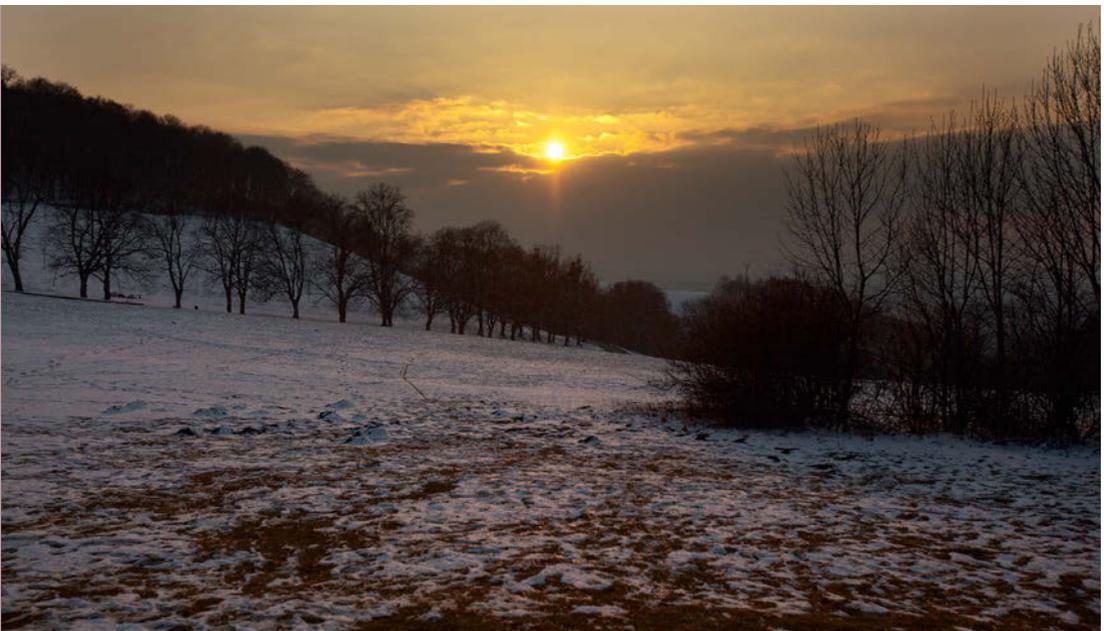
## BRÄUCHE UND RITEN UNSERER VORFAHREN

### MIT DEN RHYTHMEN DER NATUR VERBUNDEN

Jahreskreisfeste erleben seit einigen Jahren eine Renaissance. Vor allem Frauen schließen sich immer öfter zu Gruppen zusammen, um sich gemeinsam den acht Wendepunkten im Jahr zu widmen. Es wird gefeiert, gelacht, getanzt oder auch verabschiedet, betrauert und losgelassen – passend zur jeweiligen Zeitqualität. Das Bedürfnis, mehr und mehr in natürliche Rhythmen einzutauchen, ist groß. So kommt auch oftmals der Wunsch auf nach mehr Informationen, nach Literatur zu den Abläufen der Rituale, so wie sie früher stattfanden. Ganz klar, dass dann auch die Frage entsteht, auf welche Überlieferungen und Traditionen wir überhaupt zurückgreifen können? Da fängt es an, schwierig zu werden ...

Denn mittlerweile hat sich herumgesprochen, dass unsere Vorfahren, die Kelten wie auch die Germanen, nicht zu den Großmeistern einer schriftlichen Überlieferung gehörten. Unser modernes Verlangen nach

*Stimmungen in der Natur  
berühren unsere Seele.*

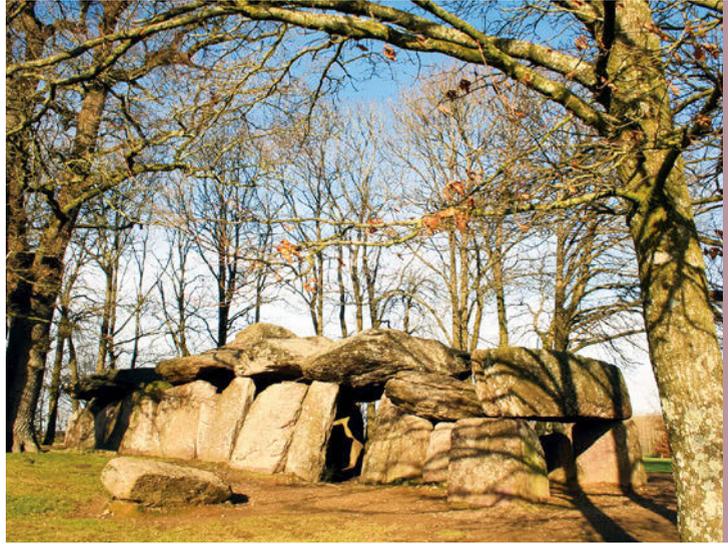


wissenschaftlichen, unverbundlichen Hintergründen und wasserdichten Informationen bekommen wir hier nicht gestellt. Dennoch liefert uns der Rückgriff auf die nordische Mythologie einiges an Material über vergangene Weltbilder, zum Beispiel über die herrschenden Götter in keltisch-germanischen Zeiten.

Jede Jahresphase stand in enger Verbindung mit einer Gottheit oder einem Götterpaar. Die jeweilige göttliche Persönlichkeit und ihr Charakter leiteten sich aus den Vorgängen in der Natur ab. Aus Vorgängen also, die qualitativ über die Jahreszeiten hinweg wechseln – was wir wiederum in unserer Empfindung erspüren können. Das Verbundensein mit der Natur ist immer die Grundlage althergebrachter Riten und Feste: Die Orientierung an dem, was draußen vor sich geht.

Die Jahreszeiten bestimmten also das keltische und germanische Leben in ganz erheblichem Maß. Die Zeit empfanden die Menschen damals jedoch nicht wie wir heute als lineares Abticken von Minuten und Stunden, sondern als eine Kreisbewegung. Das Rad der ewig wechselnden Jahresqualitäten prägte die alten Stammeskulturen in Europa wie in der ganzen Welt. Sie waren eins mit der Natur, verstanden ihre Zeichen und Sprache. Nur durch diese ganz innige Verbindung überlebten sie. Jeder Baum, jeder Stein und jede Wasserquelle hat in einer solchen Weltsicht ein Bewusstsein und eine Seele. Naturgeister wie Elfen und Zwerge begleiten ganz selbstverständlich den Alltag.

Immer dann, wenn die Natur in einen offensichtlich anderen Zustand übergeht, würdigten die Altvorderen die vergangene Phase und begrüßten das Kommende. So entstanden auf ganz natürliche Weise die acht Speichen des Jahresrades. Doch was ist heute davon geblieben?



*Hünengrab: ein Gruß aus  
der Zeit unserer Ahnen*

## EUROPAS KULTUR – KELTEN, GERMANEN UND CHRISTEN

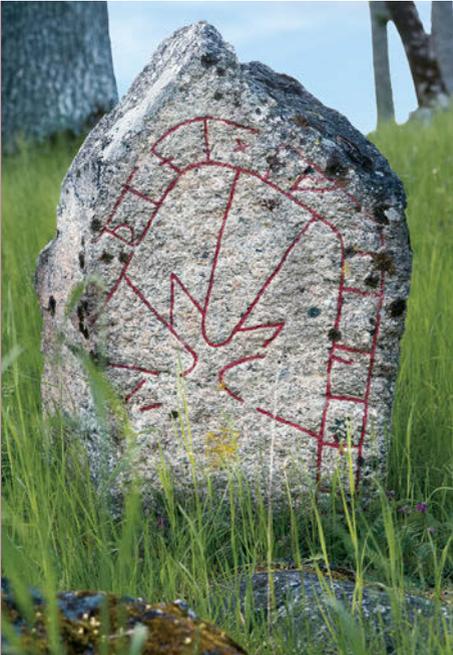
Die keltischen Gebiete wurden in der Zeit des Römischen Reiches von den Römern erobert. Zum Teil vermischte sich die keltische Kultur auch mit der Kultur der Germanen oder wurde von ihr verdrängt. Das sich nach der Zeitenwende langsam ausbreitende Christentum war der größte Impuls, dass die heidnischen Bräuche und Riten mehr und mehr verschwanden oder integriert wurden. Gerade die später sich etablierende Kirche übernahm eine Vielzahl heidnischer Rituale, die sich ursprünglich an der Natur orientierten. Aus keltischen oder germanischen Gottheiten wurden manch christliche Heilige.

So bekamen die jahreszeitlichen Feste nach und nach einen christlichen Charakter. Die ursprüngliche Basis blieb jedoch bestehen. Die Geburt des Lichtbringers Jesus Christus etwa wird in den Dezember gelegt, nahe an der Winter-Sonnwende, der jahreszeitlichen Geburt des Sonnenlichtes. Der Begriff *Ostern*, heute das wichtigste Kirchenfest, geht auf die germanische Frühjahrgöttin *Ostara* zurück. Auch in der Bibel lesen wir einiges über Naturmythen, die auf heidnischem Gedankengut basieren.

Die Verfasser der biblischen Texte integrierten es und setzten es in Bezug zur Heilsgeschichte des Christus.

Das ist der eigentliche Unterschied zwischen den heidnischen und christlichen Jahresfesten: Die keltischen Jahresmarken symbolisieren einen Prozess, der die Natur zum Vorbild hat und in dem Geburt und Sterben einen immerwährenden Kreislauf darstellen. Der Weg durch das christliche Kirchenjahr stellt dagegen eher einen linearen Prozess dar, der sich an den Lebensphasen eines menschengewordenen Gottes orientiert: Die erwartete Geburt des Messias, die Geburt selbst, das Aufwachsen und Erwachsenwerden, das Reifen und Leiden bis hin zum Opfertod und zur Auferstehung. Wir begegnen im Christentum im Lauf der Jahresfeste immer wieder biografisch-menschlichen Themen – was uns wiederum sehr gut hilft, in eine eigene, tiefe Reflektion zu gehen.

*Spuren aus der Zeit  
unserer Vorfahren sind  
noch immer zu finden.*



## MIT ORIENTIERUNG DURCH DAS JAHR

Die christlichen Feste entwickelten sich allmählich und greifen auf antike jüdische und heidnische Traditionen und Wurzeln zurück. Das macht das ganze recht komplex.

Die Orientierung an der Natur beschert dem keltisch-germanischen Jahreslauf dagegen eine klare, durchgängige Logik. Kelten und Germanen warfen keinen Blick in den Kalender, um zu wissen, welches Fest zu welchem Zeitpunkt an der Reihe ist. Der Sonnenlauf gab ihnen die richtigen Hinweise. Wie oft aber fragen wir uns heute, wann dieses Jahr Ostern und Pfingsten oder wie die Feiertage insgesamt verteilt sind? Nur ein Blick in den Kalender gibt dann die richtige Antwort.

Weihnachten, Dreikönig, Ostern und Pfingsten orientieren sich am Leben und Sterben *Jesu*. Andere Feste sind von der Person *Marias* geprägt. Mit männlich wie weiblich geprägten Festtagen hat die frühe Kirche eine Sehnsucht der Menschen aufgenommen: Weibliche Göttinnen befinden sich in archaischen Kulturen oftmals auf Augenhöhe mit männlichen Gottheiten und spielen eine nicht minder bedeutende Rolle. Sie sind etwa Weberinnen der Schicksalsfäden, die die Zukunft vorhersagen. Die Gottesmutter Maria erfüllt, was früher auf mehrere göttliche Frauenschultern verteilt war. So steht sie für Mütterlichkeit, für die sorgende und nährende Mutter Erde, und ist eben die mütterliche Göttin schlechthin. Interessanterweise sind es so auch die Marienfeste wie *Mariä Lichtmess*, *Mariä Verkündigung* oder *Mariä Himmelfahrt*, die eine deutliche Verbindung zur Natur haben.

Beides, der heidnische wie der christliche Weg durch das Jahr, bieten eine Plattform, um die eigene Person und das aktuelle Umfeld zu reflektieren. Auf welcher Basis das stattfindet, ob eher an der Natur oder am Wirken Jesu Christi orientiert, mag jeder selbst entscheiden. Wichtig in unseren dynamischen Zeiten ist, eine Art Anker zu setzen. Mehr denn je brauchen wir es heute, im Alltag ab und zu einen Stopp einzulegen. Belohnt werden wir mit einer klareren inneren Ausrichtung und Orientierung.



*Neben Jesus spielt im Christlichen auch die Gottesmutter Maria eine große Rolle.*

# DAS RAD DES JAHRES

## KENNENLERNEN

### ACHT JAHRESKREIS-FESTE UND IHRE QUALITÄT

Die wichtigen Wegmarken durch das Jahr sind kalendarisch festgelegt. Sie bewegen sich aber stets in einem zeitlichen Spielraum. Die Energie der Wegmarken können wir bereits Tage davor und danach wahrnehmen. Im Folgenden sind die überlieferten keltischen und germanischen Feste gelistet sowie ihre Entsprechung in der christlichen Tradition.

**1. November – Samhain, Allerheiligen:** Im keltisch-germanischen Kulturkreis ist das der eigentliche Winteranfang. Mutter Erde, die Natur, geht über in den letzten Teil des Jahreslaufes, seiner tiefsten und dunkelsten Phase. Das Tor ins Jenseits ist geöffnet, die Ahnen werden angerufen. Im christlichen Brauchtum schmücken wir die Gräber und gedenken still und in Verbundenheit der Toten.

**21. Dezember, Winter-Sonnwende – Mittwinter, Jul, Alban Arthuan, Beginn der Weihnachtszeit:** *Jul* bedeutet *geweihte Nächte*. Die Dunkelheit ist jetzt am tiefsten und längsten. Gleichzeitig wird das Licht, die Sonne, neu geboren. Bereits in der vorchristlichen Mithras-Religion wurde am 25. Dezember die *Geburt des Lichtes* gefeiert. Erst im 4. Jahrhundert nach Christus wird die Geburt Jesu als Weihnachten auf dieses Datum gelegt.

**2. Februar – Imbolc, Mariä Lichtmess:** Tief im *Bauch der Erde*, im keltischen *Imbolc* genannt, keimt der Same und schiebt durch die Erdoberfläche. Das Tageslicht dehnt sich bereits spürbar aus. Das Christentum feiert *Mariä Lichtmess*. Maria war vierzig Tage nach der Geburt Jesu wieder rein. Jetzt werden Kerzen geweiht, um das Licht Jesu Christi in die Welt hinauszutragen. Prozessionen ziehen durch Dorf und Stadt.

**21. März, Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche, Equinox – Fest der Ostara, Nähe zu Ostern:** Tag und Nacht sind gleich lang. *Ostara*, die germanische Frühlingsgöttin mit ihren Symbolen wie Eier, Marienkäfer und Hase, bringt Fruchtbarkeit. In der christlichen Tradition ist *Ostern*, die Zeit des Todes wie der Auferstehung des Christus, ein beweglicher Feiertag. Er ist deshalb nicht mit der Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche identisch.